

Er du klar for å ta opp squash eller tennis trening?

Du som allerede har et medlemskap på AvtalteGiro kan åpne dette på vår hjemmeside; <https://www.toppform-treningscenter.no/medlemskap> Her finner du et tilbud som heter [Åpne treningsavtale squash og tennis](#).

Retningslinjer for Squash og Tennis

Koronavettregler;

1. Kun friske personer uten symptomer kan spille om myndighetenes smittevernregler følges.
2. For å unngå ansamling av mennesker skal du ikke møte opp på senteret før booket tid. Bane må være booket før ankomst. (Max 4 på tennis)
3. Alle spillere må ha egen Antibac tilgjengelig. Denne benyttes ved ankomst, under og etter trening.
4. Det må alltid være minimum 1 meter mellom hver spiller.
5. Det kan kun drives egentrening, ordinært kampspill anbefales ikke, med unntak av mellom familie/husstands-medlemmer.
6. En bør unngå felles berøring av ball. Samme person bør plukke opp og sette ballen i gang under hele treningen. En kan også ha hver sin ball hvor kun egen ball berøres. (Tennisballer kan merkes)
7. Vi anbefaler at alle bruker egen racket. Racketer selges i resepsjonen. Ved leie av racket vil denne bli desinfisert før og etter bruk.
8. Unngå unødvendig berøring av harde overflater som glass, stolper, benker, nett og lignende.
9. Ha alltid med svettehåndkle på trening.
10. Garderober er stengt; du må ha skiftet før ankomst.
11. Husk å ta med drikke.
12. Tomflasker og boss tas med hjem.
13. Time avsluttes 5 minutter før ferdig spilletid slik at du er ute av banen/senteret før neste spiller ankommer.

Selv om det er en glede å ha nettopp deg tilbake må vi inntil videre gjøre besøket så kort som mulig.

Vi må alle følge retningslinjer som er satt opp for trening, brudd som kan medføre økt smitterisiko for de rundt oss vil kunne føre til utestengelse.