

# RETNINGSLINJER NØKKELGYM PÅ HVL STORD / HAUGESUND

## -under Koronapandemien

(gjeldende fra mandag 31. august 2020, inntil videre)

Følgende retningslinjer følger som tillegg til «Trivselsregler for Campustrening «Nøkkelgym» for å redusere smitterisikoen til et minimum:

1. Pga. forsterket renhold vil åpningstidene på Nøkkelgym bli innskrenket til følgende økter (1t.15min.):

	HAUGESUND			STORD	
	07:30-08:45	14:00-15:15	15:30-17:00	14:00-15:15**	15:45-17:00**
<b>Mandag-Fredag*</b>	07:30-08:45	14:00-15:15	15:30-17:00	14:00-15:15**	15:45-17:00**
<b>Lørdag</b>	Stengt	12:00-13:15	13:45-15:00	Stengt	Stengt
<b>Søndag</b>	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt	Stengt

\* Nøkkelgym vil være stengt på dagtid (hverdager), men med unntak for faglig undervisning på Stord.

\*\* Særskilt for Stord (mandag/torsdag): Personaltraining «Pust & Pes» kl. 14:30-16:00. Treningstider for studenter/bedriftsidrettslag på Stord blir disse dagene forskjøvet til hhv. kl. 16:30-17:45 og 18:15-19:30.

Treningstime bookes via HVL's Påmeldingsskjema: [www.hvl.no/trening](http://www.hvl.no/trening)

(Tips: Husk å lagre nettsiden som «Startskjerm» (App-ikon på mobilen) slik at du lett finner tilbake)

2. Maksimalt antall brukere til enhver tid:

	<u>Trimrom</u>	<u>Garderobe (H/D)</u>	<u>Dusj (/D)</u>	<u>Dansesalen (Stord)</u>
<b>Stord</b>	12	8/8	4/5	12 + underviser/instruktør
<b>Haugesund</b>	12	1/1	1/1	-

3. Følgende forsterket smittevernregler vil være gjeldende:

- Har du symptomer på covid-19 skal holde seg hjemme.
  - Hygiene er viktig, ta derfor med egne *rene innesko* som ikke setter merker og *treningshåndkle* og bruk disse når du trener.
  - Du skal gjennomføre håndvask/ hånddesinfeksjon avhengig av aktivitet og behov, men som et minimum *ved ankomst og før du forlater trimrommet*.
  - Unngå trengsel i gang- / fellesareal.
  - Du skal holde en avstand på *minst 1 meter* til enhver tid. Under trening med lav intensitet, som for eksempel styrketrening og uttøying skal du holde en avstand på minst 1 meter. Ved trening med høy intensitet som for eksempel; tredemølle, ergometersykel eller kondisjonstrening i sal, skal avstandskravet økes til *minst 2 meter*. Avstanden må kunne holdes under hele aktiviteten.
  - Du skal tørke av apparatet **FØR** og **ETTER** bruk med antibac og papir.
  - Det er strengt *forbudt å ta med ekstra deltakere* som ikke har booket treningstime.
  - Det oppfordres til å *komme ferdig skiftet og dusje hjemme* på grunn av begrensede dusj- og garderobefasiliteter.
4. Studentidrettslaget vil ha *Tilsynsvakt* tilstede i hele åpningstiden (bærer armbind). Denne vil ha som hovedoppgave å påse at de *forsterkede smittevernreglene* overholdes og at ikke *maksimalt antall brukere* på de ulike areal overstiges.
5. **Påminnelse Trivselsregel nr. 9:** «Dersom man ikke rydder etter seg vil man få en advarsel fra Tilsynsvakten».
6. *Enhet for areal, drift og utvikling (ADU)* vil ha slikt **forsterket renhold**: Hyppig renhold av alle kontaktflater som er hyppig brukt – særlig fokus på vask av felles utstyr, garderober, toaletter og dusj:
- Hverdag*: Haugesund: Etter kl. 17:00, og Stord før kl. 14.
  - Lørdag*: Haugesund: Enten før kl. 12, eller etter kl. 15.

Stord/Haugesund, 26. august 2020

## KONTAKTINFO

**HAUGESUND (HSI):** Simen Vegge // 577812@stud.hvl.no // 480 06 692

**STORD (Råmund):** Madeleine Børsheim // 585414@stud.hvl.no // 959 46 070

**HVL ADU:** Haakon Georg Moe // hagn@hvl.no // 957 48 671

**HVL idrett/kroppsøving:** Helga Aadland // Helga.Aadland@hvl.no // 932 36 045

**HVL Samfunnskontakt (Info):** Hilde Kolstad // Hilde.Zwaig.Kolstad@hvl.no // 485 03 712

**HVL Samfunnskontakt (Påmeldingskjema):** Terje Rudi // Terje.Rudi@hvl.no // 916 24 057

**Bedriftsidrettslaget:** Lars Smith // Lars.Smith@hvl.no // 404 02 265 (Stord: Åshild Havnerås)

**SAMMEN:** Nils Olai Heimark // Nils.Heimark@sammen.no // 932 96 275.