

# Train Safe<sup>™</sup>

## Our Safety Commitment

Gym Cleanliness  
& Hygiene

A Safe Space  
for Everybody

Your Safety  
& Security

### Train Safe

#### ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

Δέσμευσή μας η πολιτική Train Safe που αφορά στα μέτρα που λαμβάνονται σε τακτική βάση για τη διατήρηση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος από άποψη καθαριότητας και υγιεινής για όλους τους χρήστες του γυμναστηρίου. Στόχος μας να είναι ο χώρος καθαρός και φιλόξενος ώστε ο χρήστης του γυμναστηρίου μας φεύγοντας να νιώθει καλά.

Στον χώρο μας υπάρχουν αρκετοί σταθμοί απολύμανσης με αλκοολούχα αντισηπτικά περιεκτικότητας τουλάχιστον 70% για τον καθαρισμό των χεριών, των προσωπικών κιτ των ασκούμενων και των μηχανημάτων μετά από κάθε χρήση όπως προβλέπει και ο κατασκευαστής. Υπάρχουν επίσης κλειστοί ποδοκίνητοι κάδοι, παροχή υγειονομικού υλικού όπως γάντια μίας χρήσεως για όσους το επιθυμούν, παροχή μασκών, προσωπικό καθαριότητας που μεριμνά για τη διατήρηση της υγιεινής στον χώρο. Οδηγίες για την τήρηση των μέτρων covid βρίσκονται αναρτημένες σε εμφανή σημεία του γυμναστηρίου.

Συνεχής και επαρκής αερισμός των εγκαταστάσεων:

Εξαερισμός κυρίως με **φυσικό τρόπο**: μεγάλοι ανεμιστήρες εισαγωγής καθαρού αέρα από το εξωτερικό περιβάλλον με συνεχή ανανέωση του αέρα μειώνοντας έτσι αποτελεσματικότερα στη συγκέντρωση μολυσματικών παραγόντων εντός του χώρου και τυχόν υικίου φορτίου. Ταυτόχρονη διατήρηση κάποιων παραθύρων μόνιμα ανοικτών της δε εισόδου ανά διαστήματα μέχρι τον βαθμό που δεν επηρεάζεται η θερμική άνεση των χρηστών σε συνθήκες ψύχους.

Ο εξαερισμός με τεχνητό τρόπο και χρήση η κλιματιστικών μονάδων εν γένει γίνεται κατά τα οριζόμενα στην οικεία εγκύκλιο Δ1/ΓΠ.οικ.81816/18.12.2020.



AIRING THE ROOM



WEAR MEDICAL MASKS



STAY AT HOME



COVER BY ELBOW



DISINFECT HANDS



DISINFECT OBJECTS



COVER WITH NAPKIN



TO WASH HANDS



PUT MEDICAL GLOVES



KEEP DISTANCE

## Οι Αθλούμενοι

Με βάση τα οριζόμενα στο νόμο την τρέχουσα περίοδο επιτρέπονται μόνο εμβολιασμένοι επισκέπτες οι οποίοι συστήνεται :

- να φορούν μάσκα FFP2 ή N95 εξαιρουμένων α) των αθλούμενων που κάνουν αερόβια άσκηση εφόσον υπάρχει απόσταση 2 μέτρων από άλλους αθλούμενους και β) των αθλούμενων που αντιμετωπίζουν έντονα αναπνευστικά προβλήματα
- να κάνουν χρήση υγιεινής των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής.
- να εφαρμόζουν τους κανόνες κοινωνικής απόστασης και αποφυγής κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίων.
- να κάνουν χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (π.χ. πετσέτα) και σύσταση να έχουν ένα ζευγάρι αθλητικά υποδήματα αποκλειστικά για χρήση στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου, τα οποία δεν θα χρησιμοποιούν εκτός του χώρου του γυμναστηρίου.
- να κάνουν πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60ο C).