



Viktig info for høsten 2020. Les godt 😊

Det er noen forandringer i timeplanen fra og med 2.november. Bl. a flere timer i Ekeberghallen!

#### **Ekeberg:**

- Munnbind skal brukes før og etter trening.
- Grunnet begrenset antall på timene på alle timene i Ekeberghallen, er det påmelding per sms mellom 09.00 – 12.00 samme dag. Fullt navn og ønsket time. Påmelding utenom dette tidspunktet blir ikke registrert. Heller ikke annen type påmelding.
- Det vil være fremmøtere registrering på alle treningsstedene. Hold avstand i køen! Du kan ikke delta på timen hvis du er for sent ute og ikke registrert. Du vil da bli utvist fra videre trening.
- Inngang til Ekeberghallen er hovedinngangen. Treningen foregår på felt A, nærmest inngangen. Hallen forlates i motsatt ende.
- Garderobe kan ikke benyttes. Klær/sekker kan ligge på tribunen. Nøkkel til toalett lånes av instruktør. Desinfiser toalett og servant etter bruk.
- Ta med egen matte eller stort håndkle til bruk over lånematte. Alternativt kan du ligge rett på gulvet.
- Lånt utstyr MÅ vaskes etter bruk.

#### **Linderud:**

- Vi har dessverre fått beskjed om at Linderud bad er stengt for 60pluss ekstra ut året.

#### **Haugenstua:**

- Verdenshuset på Haugenstua er stengt ut året. 2021 er fortsatt uklart.

#### **Storgata:**

- Det er åpnet for mer trening i Storgata. Torsdag formiddag trener vi sammen med deltagere fra Aktiv på dagtid, men du vil møte de instruktørene du kjenner fra før. Mensendiecktimen er kun for 60pluss ekstra. Ingen dusjmuligheter.
- Du kan lese mer om Aktiv på dagtid på [www.aktivdagtidoslo.no](http://www.aktivdagtidoslo.no)

#### **Sagene:**

- Ingen endring.

Pandemien har rammet hele verden. For å holde hjulene i gang må alle bidra. Det er ingen refusjon av deltakeravgift.

Vi minner om det mest vanlige smittevernreglene:

- ✚ Hold avstand og bruk munnbind før og etter treningen.
- ✚ God håndhygiene. (Ta gjerne med egen antibac).
- ✚ Hold deg hjemme hvis du har symptomer, feber eller føler deg syk.
- ✚ Vi ber deg utsette treningen i 10 dager hvis du har vært ute på utenlandsreise, uansett hvor.
- ✚ Forlat lokalene umiddelbart etter trening. Unngå oppsamling i fellesarealer.

Er du usikker og bekymret så er nok det lureste vente med trening.

Timeplanen og aktuell info ligger på Oslo Idrettskrets nettsider (under aktivitet) og **60pluss ekstra Oslo Idrettskrets på Facebook (ny)**. Jeg vil også sende ut ny info etter behov, men regner med at denne vil gjelde ut 2020. God trening! Hilsen Jane (934 98 698).