

# DODATKOWE ZALECENIA

akademos:  
grupa żagiel



## Fitness i siłownia

- używaj własnej maty lub/i ręcznika
- możesz ćwiczyć na sali bez maseczki
- korzystaj z płynu do dezynfekcji przed skorzystaniem ze sprzętu
- zachowaj 2m odstęp
- nie używamy klimatyzacji, tylko otwartych okien



## Kompleks saun od dnia 15.VI.2020

- 50% pojemności zespołu saun, bez maseczek
- drzwi kabiny muszą być zamknięte, aby temperatura nie spadła poniżej 60 st. C
- nie używamy kłapek tylko ręcznika pod stopy
- zachowaj w saunarium 2m odstępU



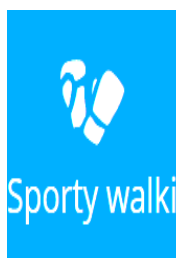
## Ścianka wspinaczkowa

- możesz ćwiczyć na ściance bez maseczki
- wspinamy się na co drugiej linie
- w części bulderowej zachowujemy 2m odstępy
- wskazane używanie własnej uprząży oraz magnezja w płynie



## Hala sportowa

- możesz ćwiczyć na hali bez maseczki
- wstęp na halę głównym wejściem
- wyjście z hali wyjściem bocznym
- płyn do dezynfekcji piłek w recepcji
- rodzice nie wchodzą na halę, czekają na dzieci na zewnątrz (2m odstępu) lub w samochodach



## Sala sportów walki (w godz. 16:00-22:00)

- obuwie zostaw w półce na sali
- możesz ćwiczyć na sali sportów walki bez maseczki
- poza grupami rodzinnymi, rodzice czekają na dzieci na zewnątrz (2m odstępu) lub w samochodach

**LIMIT OBECNYCH NA CAŁYM OBIEKCIE TO JEDNOCZEŚNIE 150 OSÓB**  
Maseczki używajmy na korytarzach, w szatniach, przy recepcji