

- Du stannar alltid hemma vid minsta symptom på luftvägsinfektion
- Inpassering i hallen sker via foajén på nedre plan. Handhygien är ett krav.
- Utpassering ska ske via utgång som ligger vid toaletterna på samma plan som banorna.
- Alla ska vara ombytt vid ankomst till hallen. Omklädningsrum och duschutrymmen stängda.
- **All uppvärmning sker utomhus oavsett väder.** Alla ska ha med sig två par skor. Ett par för utomhusbruk och ett par för inomhusbruk, Skobyte i foajén.
- Lågintensiv löpning ska genomföras utomhus så mycket som möjligt.
- Första målsättning är att minska trängsel i hallen. Vi ska hålla oss till nedanstående zonindelning där det står hur många aktiva som får finnas i respektive zon samtidigt.
- Handsprit ska finnas på varje teknikområde i hallen. Använd noga.
- Torka noga rent redskap som används som ex kastredskap och styrkeutrustning.
- Maskiner som löpband, cyklar och crosstrainers flyttas till entrén och blir ett extra utrymme för träning för max 15 st. Samma antal gäller för gymdelarna.
- Nedvarvning om möjligt ute och om det finns möjlighet att stretcha hemma så är det OK men se till att genomföra stretchen ordentligt. Slarva inte.
- Det är i vårt intresse att följa riktlinjerna eftersom hallen kan stängas om det skulle visa sig att vi inte kan hålla oss till det här. Man får självklart påpeka för andra om de inte klarar av att hålla avstånd. Det finns inga garantier för att hallen kommer att hållas öppen även om vi sköter oss eftersom det kan införas hårdare restriktioner i samhället.

Teknikytor i friidrottsdelen

Gå hit genom att gå rakt in i hallen – håll vänstervarv utanför rundbanan

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
| Löpbanda mitten 12 st / | Löpbanda yttre 12 st / | Rundbanda 16 st |
| Höjdhopp, bädd A+B 7 + 7 st | Kula, innanför galler 8 st | |

Gå hit genom att gå högervarv utanför rundbanan

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| Längdgrop, grop A+B 7 + 7 st | Kula, innanför galler 8 st |
| Kastbur 5 st | Spjut/ Medicinboll 5 st |