

# Dobrze, że jesteś!

PROGRAM MULTISPORT



© **MultiSport**

## Gotów na powrót? My tak!

Zadbaj o formę, a my zadbamy o Twoje bezpieczeństwo! Zgodnie z decyzją Rządu, pierwsze kluby fitness otworzą się już w sobotę, **6 czerwca**.

Zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, byś czuł się bezpiecznie i pozostał sobą w każdej sytuacji, dlatego wprowadziliśmy kilka koniecznych zmian. Wszystkie obowiązujące zasady sanitarne będą publikowane na stronie [www.kartamultisport.pl/dobrze-ze-jestes/](http://www.kartamultisport.pl/dobrze-ze-jestes/)



## Wyciskaj...nie tylko ciężary

W każdej recepcji czeka na Ciebie płyn do dezynfekcji rąk.

Dozowniki z płynem do dezynfekcji znajdziesz również przy wejściu do sal ćwiczeń oraz wyjściu z toalet. Pamiętaj o prawidłowej technice i regularności!





## Czuj się swobodnie!

- Utrzymaj zdrowy dystans **2 m od innych**.  
W obiekcie sportowym może przybywać ograniczona liczba osób, a sprzęty do ćwiczeń ustawione są w odległości **1,5 m**.
- Pilnuj swojej strefy – wyznaczone na podłodze strefy pomogą Ci zachować bezpieczną odległość między innymi użytkownikami i obsługą klubu.
- Korzystaj z własnej maty i pamiętaj o obowiązkowym używaniu ręcznika podczas ćwiczeń na matach i maszynach.



## Przekonaj się, że powrót do ćwiczeń to czysta przyjemność!

Możesz mieć pewność, że w obiektach sportowych codziennie przeprowadzana jest dezynfekcja używanych pomieszczeń i sprzętów oraz wentylacja powierzchni klubu.

Wszystko po to, by minimalizować potencjalne ryzyko zarażenia się.





## Odpuść od codziennej rutyny

Z obiektów basenowych może równocześnie korzystać ograniczona liczba osób - **do 50%** standardowej liczby użytkowników, a na torze mogą przebywać jednocześnie **4 osoby** w odległości **2 m od siebie**.

Dla bezpieczeństwa zakrywaj usta i nos w recepcji oraz przebieralni.



## Miej wpływ na wspólne bezpieczeństwo

Korzystaj z szatni w obiektach sportowych, pamiętając o bezpieczeństwie swoim i innych. Nie zapominaj też o każdorazowej dezynfekcji szafek.

Prysznice i strefy mokre (basen, jacuzzi, sauna itp.) będą dostępne na Twój użytek zgodnie z wewnętrznymi zasadami.





# Wróć do ćwiczeń z głową!

Potrzebujesz wsparcia w powrocie do aktywności po przerwie? A może chcesz kompleksowo zadbać o wymarzoną sylwetkę?

Umów się na bezpłatną konsultację on-line z dietetykami i trenerami i wróć do gry w świetnym stylu.

Więcej na:

[www.kartamultisport.pl/konsultacje-online](http://www.kartamultisport.pl/konsultacje-online)





© **MultiSport**

**Żyj bezpiecznie,  
żyj tak, jak lubisz  
z MultiSport!**

