

”Regler” inför start av rörelsegrupper i Reumatikerföreningen Piteå hösten 2020

Hand och fotgymna med paraffinbad

- Vi byter till större lokal till ABF på Rådhusorget
- Alla använder handsprit innan dopp i paraffinbadet
- Inga nya deltagare tas in i grupperna under hösten
- Visir används av den som hjälper deltagarna med paraffinbadet
- Termometer köps in för att kolla att paraffinbadet håller 60 gr
- Efter samråd med smittskyddsläkare Anders Nystedt med personal har vi fått rekommendationer av dem
- Håll avstånd
- Alla har ett eget ansvar
- **AVGIFT** hösten vecka 41 – vecka 50
100 kr. Betalas in på bankgiro: 5263-0480 eller swish 123 263 85 34. Märk med hand-fot och namn

Bassängträning vid Öjeby Simhall

- Öjeby simhall städar oftare lokalerna
- Handsprit finns på toaletter
- Man får gärna byta om på ”kallsidan” där större omklädningsrum finns
- Bassängträningen pågår drygt 30 min, detta för att man ska både hinna i och upp ur badet den timme vi har på oss.
- Man får gå upp några i taget i duschrummet
- Vattnet är klorerat i bassängen
- Inga nya deltagare tas in i grupperna under hösten
- Håll avstånd
- Alla har ett eget ansvar
- **AVGIFT** hösten vecka 41 – vecka 50
250 kr. Betalas in på bankgiro: 5263-0480 eller swish 123 263 85 34. Märk med bassänggymna och namn

Bassängträning vid Piteå Sjukhus

➤ Renovering pågår under hösten 2020

Gymnastik på land Piteå Sjukhus

Så länge det är besöksförbud på sjukhuset kommer inte träningen igång.