

## **Tikkurilan uimahallin ohjatun ryhmäliikunnan toimintaohjeita**

### **Jumpat:**

- vahva suositus: ota jumppiin oma jumppamatto
- ryhmät ovat syksyllä pääsääntöisesti pienempiä kuin edellisellä kaudella
- pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi
- käsidesiä löytyy jumppasalista
- päästä edellisellä tunnilla olleet ryhmäläiset riittävällä turvaetäisyydellä pois
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua tiloissa vältettävä
- jumpissa ennen klo 16.15 on alakerran molemmat pukuhuoneet ainoastaan naisten käytössä ma – to ja pe lavis- ryhmissä. Jumppiin osallistuvat miehet ohjataan uimahallin pesu -ja pukutiloihin.
  - \* pe klo 9.00 ja 10.00 ryhmissä normaali pukuhuonekäytäntö
- halutessasi voit käyttää omaa kasvosuojaa
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti

### **Ohjatut kuntosalit:**

- ryhmät ovat syksyllä pääsääntöisesti pienempiä kuin edellisellä kaudella
- pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi
- käsidesi löytyy kuntosalilta
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua odotustiloissa vältettävä
- laitteiden otepinnat puhdistetaan yhteisvastuullisesti ryhmän alkaessa