

# Opistotalon ohjatun ryhmäliikunnan toimintaohjeet

## 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 portaikosta pois, vasta tämän jälkeen uusi ryhmä saliin
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua tiloissa vältettävä
- halutessasi voit käyttää omaa kasvosuojaa
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti

Jos haluat helpottaa ryhmien vaihtotilannetta ota omat tavarat mukaan jumppasaliin. Salista poistuminen jumpan jälkeen onnistuu myös salin toiselta puolelta opiston sisälle menevistä ovista, ja sieltä käynti ulkokautta pukutilaan. Näin vältetään ruuhkia portaissa ja pukutiloissa.