

TURVALLISUUSOHJEET JA ERITYISJÄRJESTELYT KUNTOSALISSA

**Kiitos, kun annat vastuusi ohjeiden noudattamisesta!
Korostamme käsihygienian merkitystä, turvavälin säilyttämistä,
sekä käyttämiesi laitteiden putsaamista huolellisesti!**

- Muista käsihygienian merkitys. Pese kädet perusteellisesti vedellä ja saippualla (väh. 20 sekunnin ajan) ENNEN kuntosalille tuloa ja sieltä POISTUTTUASI. Wc-tilat sijaitsevat käytävässä.
- Pidä riittävä turvaväli (1,5 m) ja vältä kaikkea lähikontaktia.
- Puhdista käyttämäsi laite jokaisen käyttökerran jälkeen tarjolla olevilla desinfiointiainesumuttimilla ja paperipyyhkeillä. Huolehdi erityisesti otepintojen pyyhkimisestä (käsikahvat, säätövivut ja -nupit).
- Huolehdi myös käyttämiesi pienvälineiden desinfioinnista (esim. käsipainot/kahvakuulat)!
- Älä vietä ylimääräistä aikaa salilla.
- Lisähuomioita kaupungin vertaisohjatuille senioriryhmille:
 - Ajoita harjoitteluvuorolle tulosi siten, ettet joudu odottamaan sisäänpääsyä aula-/käytävätiloissa. Voit tulla **omalle harjoitteluvuorollesi**/lähteä vuoroltasi hiukan porrastetusti, jolloin kuntosalin ovelle ei synny ruuhkaa. Älä mene salille muiden vuoron aikana!
 - Vertaisohjaaja (tai yksi ryhmäläisistä) merkitsee käyntisi osallistujakansioon.
 - Huolehdi yhdessä, että suihkepulloissa on Desiplint-desinfiointiainetta.
 - ilmoittakaa aineen loppumisesta hyvissä ajoin aulaisännille ja/tai erityisliikunnan suunnittelijalle p. 050 314 6402

ÄLÄ TULE SALILLE, JOS:

- sinulla on todettu koronavirus tai tunnet olosi vähänkään sairaaksi, tai jos lähipiiristäsi joku on sairaana,
- olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.

SUOSITTELEMME:

- Suosittelemme arvioimaan kuntosalin käytön oman henkilökohtaisen tilanteesi perusteella.

Tervetuloa liikkumaan!