

OHJATUN RYHMÄLIIKUNNAN TOIMINTAOHJEITA

Suosituksena on, että yleisissä sisätiloissa (mm. aula ja pukutilat) käytetään kasvomaskia, mikäli terveydelliset syyt eivät estä sen käyttöä. Maskia ei tarvitse käyttää liikuntasuoritusten aikana. Asiakkailla tulee olla oma maski.

Toiminta toteutetaan siten, että toiminnassa on mahdollista pitää riittävät etäisyydet ja välttää lähikontaktit.

JUMPAT, TUOLIJUMPAT

- Vahva suositus: ota jumppiin oma jumppamatto.
- Ryhmät ovat syyskaudella pienempiä kuin edellisellä toimintakaudella.
- Pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi. Saatavilla myös käsidesiä.
- Päästä edellisellä tunnilla olleet ryhmäläiset riittävällä turvaetäisyydellä pois.
- Saavu ryhmään mahdollisimman täsmällisesti. Vältä turhaa oleskelua tiloissa.
- Halutessasi voit käyttää maskia myös liikuntasuorituksen aikana.
- Välineiden puhdistus ohjaajan ohjeiden mukaisesti.
- Läsnäolo todennetaan nimenhuudolla.

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN LISÄOHJEITA

- Talon käytävä- ja aulatiloissa oleskelu on ehdottomasti kielletty!
- Toimi ripeästi puku- ja pesutiloissa.
- Ajoita tulosi siten, ettei sinulle jää turhaa odotteluaikaa sisätiloissa. Tullessasi kulje ulko-ovelta suoraan pukutilaan. Pääset jumppasaliin n. 10 ennen jumpan alkua.