



# TURVALLISUUSOHJEET JA ERITYISJÄRJESTELYT KUNTOSALISSA

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

Vantaan kaupunki suosittelee 15 vuotta täyttäneille kasvomaskin käyttöä kaikissa kaupungin palveluissa aina, kun lähikontakteja ei voida välttää. Suositus koskee esimerkiksi kirjastoja, liikuntapaikkoja, museoita, asiointipisteitä ja toisen asteen oppilaitoksia. Liikuntapaikkojen kohdalla tämä koskee esimerkiksi liikuntapaikkojen käytäviä ja pukutiloja sekä kaikkia tilanteita, joissa liikunta-aktiviteetti ei estä maskin käyttöä.

- Muista käsihygienian merkitys. Pese kädet perusteellisesti ennen kuntosalille tuloa (vähintään 20 sekunnin ajan). Muista pestä kädet myös salilta poistuttuasi.
- Pidä riittävä turvaväli (1,5 m) ja vältä kaikkea lähikontaktia. Vain joka toinen lämmittelylaite on käytössä turvavälin varmistamiseksi.
- Puhdista käyttämäsi laite jokaisen käyttökerran jälkeen tarjolla olevilla desinfiointiainesumuttimilla ja paperipyyhkeillä. Huolehdi erityisesti otepintojen pyyhkimisestä (käsikahvat, säätövivut ja -nupit).
- Suositeltu harjoittelu-aika on enintään 1 tunti. Älä vietä ylimääräistä aikaa salilla.

Osa välineistä on toistaiseksi pois käytöstä.

## **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.

**Tehostamme päivittäistä laitteiden otepintojen puhdistusta ja olemme lisänneet puhdistus-/desinfiointiaineiden määrää asiakkaiden käyttöön.**

**Laitteiden otepinnat desinfioidaan 1-2 kertaa päivässä henkilökunnan toimesta.**

**Tervetuloa liikkumaan!**