

# 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 ennen kuntosalille tuloa (vähintään 20 sekunnin ajan). Muista pestä kädet myös salilta poistuttuasi.
- Pidä riittävä turvaväli (1,5 m) ja vältä kaikkea lähikontaktia. Osa lämmittelylaitteista on poistettu käytöstä turvavälin varmistamiseksi.
- Puhdista käyttämäsi laite jokaisen käyttökerran jälkeen tarjolla olevilla desinfiointiainesumuttimilla ja paperipyyhkeillä. Huolehdi erityisesti otepintojen pyyhkimisestä (käsikahvat, säätövivut ja -nupit).
- Talon käytävä- ja aulatiloissa oleskelu on ehdottomasti kielletty!
- Toimi ripeästi puku- ja pesutiloissa.
  - Ajoita tulosi siten, ettei Sinulle jää turhaa odotteluaikaa sisätiloissa. Tullessasi ryhmään kulje ulko-ovelta suoraan pukutilaan. Pääset pukutilasta n. klo 9.50 odottamaan vuorosi alkua jumppasaliin, josta liikunnanohjaaja päästää ryhmäläiset siirtymään varastotilan kautta kuntosalille.
- Osa pienvälineistöstä on toistaiseksi pois käytöstä (esim. jumppamatot /-pallot ja kuminauhat).
- Vertaisohjaaja merkitsee käyntisi osallistujakansioon.

## **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 kerran päivässä henkilökunnan toimesta.**

Tervetuloa liikkumaan!