

Koivukylän vanhustenkeskuksen ohjatun ryhmäliikunnan toimintaohjeita

Jumpat

- Talon käytävä- ja aulatiloissa oleskelu on ehdottomasti kielletty!
- Toimi ripeästi puku- ja pesutiloissa. Ajoita tulosi siten, ettei sinulle jää turhaa odotteluaikaa sisätiloissa.
Huom! Tullessasi jumppaan: kulje ulko-ovelta suoraan pukutilaan. Pääset jumppasaliin n. 10 ennen jumpan alkua.
- 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
- halutessasi voit käyttää omaa kasvosuojaa
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti

Kuntosaliryhmät

- Talon käytävä- ja aulatiloissa oleskelu on ehdottomasti kielletty!
- Toimi ripeästi puku- ja pesutiloissa. Ajoita tulosi siten, ettei Sinulle jää turhaa odotteluaikaa sisätiloissa.
Huom! Tullessasi kuntosaliryhmään kulje ulko-ovelta suoraan pukutilaan. Pääset pukutilasta jumppasaliin n. 10 min ennen ryhmän alkua, josta liikunnanohjaaja päästää ryhmäläiset siirtymään varastotilan kautta kuntosalille.
- ryhmät ovat syksyllä pääsääntöisesti pienempiä kuin edellisellä kaudella
- pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi
- käsidesiä löytyy kuntosalista
- halutessasi voit käyttää omaa kasvosuojaa
- kuntosaliryhmissä laitteiden otepinnot puhdistetaan yhteisvastuullisesti ryhmän alkaessa