

Myyrmäen uimahallin ohjatun ryhmäliikunnan toimintaohjeita

Jumpat, tuolijumpat:

- 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
- päästä edellisellä tunnilla olleet ryhmäläiset riittäväällä turvaetäisyydellä pois
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua tiloissa vältettävä
- halutessasi voit käyttää omaa kasvosuojaa
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti

Ohjatut kuntosalit:

- ryhmät ovat syksyllä pääsääntöisesti pienempiä kuin edellisellä kaudella
- pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi
- käsidesi löytyy kuntosalilta
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua odotustiloissa vältettävä
- laitteiden otepinnat puhdistetaan yhteisvastuullisesti ryhmän alkaessa