

## Ryhmäliikunnan toimintaohjeet

Hiekkaharjun nuorisotalo, Havukosken nuorisotalo, Kanniston nuoriso- ja asukastila, Martinlaakson nuorisotalo, Lehtikuusen koulu, Veromäen koulu, Köningstedtin koulu, Energia Areena

### Jumpat:

- 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 riittävällä turvaetäisyydellä pois
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua tiloissa vältettävä
- halutessasi voit käyttää omaa kasv suojava
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti