

## OHJEET KUNTOSALILLE POIKKEUSOLOAIKANA

KUNTOSALILLA SAA TREENATA KERRALLAAN NELJÄ IHMISTÄ, MUISTAEN 1-2 m TURVAVÄLIT

- Kuntosalille tullessa jokainen kävijä käyttää omaa henkilökohtaista kulkulätkäänsä
- Desinfioi kädet ja ota kertakäyttöliina mukaan laitteiden puhdistamista varten.
- HUOM** älä käytä käsidesiä laitteiden/välineiden puhdistukseen!
- Treenin ajaksi ota pöydältä oma suihkepullo, jolla desinfioit jokaisen laitteen/välineen käytön jälkeen. Suihkuta desinfiointiainetta kertakäyttöliinaan, ei suoraan laitteeseen/välineisiin. Suositellaan myös omien salihanskojen käyttöä.
- Suosi paikkaharjoittelua, älä hypi laitteesta toiseen ja suunnittele treenisä niin, että pystyt pitämään 1-2 m turvavälin muihin treenaajiin.
- Laitteesta poistuessasi/välineet paikolleen laittaessa pyyhi kaikki pinnat, joihin olet koskenut ja hikoillut. Laitteita käytettäessä suositellaan suojaamaan ne omalla pyyhkeellä desinfiointin lisäksi.
- Treenin lopuksi palauta suihkepullo pöydälle, pyyhi pullo desinfiointiaineella puhtaaksi ja heitä kertakäyttöliina roskiin
- Lähtiessäsi pese kädet vessassa tai käytä käsidesiä
- **Siivoustauko on arkipäivinä klo 6.30-8.00. Siivoustauon aikana kuntosali pidettävä tyhjänä. Viikonloppuna siivousta ei järjestetä.**
- **Avainkortit toimivat klo 5.00-22.30 välillä.**
- Muista myös muut yleiset koronaohjeet julkisilla paikoilla esimerkiksi, jos sinulla on flunssaoireita, älä tule treenaamaan.

**MIKÄLI KÄYTTÄJÄT EIVÄT NOUDATA ANNETTUJA OHJEITA, KUNTOSALI SULJETAAN.**

Mahdollisten tartuntaketjun selvittämiseksi tarkistamme tarvittaessa valvontakameranauhakuvia ja kulkulätkien käytöt. Jokainen kulkee siis kuntosalille vain omalla, henkilökohtaisella kulkulätkällä.