

Tässä muutamia ohjeita, miten varmistetaan turvallinen harjoittelu koronatilanteen aikana:

- Harjoitukseen ei tulla oireilevana tai kipeänä, käy tarvittaessa testissä ja tule harjoitukseen vasta testituloksen saatuasi
- Sisääntulon luona on käsidesiä, käytä sitä
- Pese kädet saippualla ennen harjoituksia ja sen jälkeen
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaan
- Pidä 2m turvavälejä mikäli se on mahdollista
- Käytä kasvomaskia käytävillä ja pukeutumistiloissa, ellei voi pitää 2m turvaetäisyyttä muihin.
- Samassa pukuhuoneessa tai saliosiossa tulisi olla yhtäaikaaisesti henkilöitä ainoastaan yhdestä harjoitteluryhmästä
- Sisätiloihin tullaan max 15 minuuttia ennen vuoron alkamista ja tiloista poistutaan välittömästi oman vuoron jälkeen
- Harjoitusvälineiden puhdistamiseen riittää normaali puhdistus ja puhdistusaineet
- Käyttäessäsi käsipainoja, kahvakuulia tai kuntopalloa, puhdista niiden otepinnot käytön jälkeen siihen varatulla puhdistusaineella ja paperipyyhkeellä
- Pitäkää kirjaa jokaisen kokoontumiskerran kävijöistä. Mahdollisessa tartuntatilanteessa altistuneiden henkilöiden selvittäminen on tällöin helpompaa
- Käytä maalaisjärkeä ja nauti liikunnasta