

# OHJEET KUNTOSALILLE POIKKEUSOLOAIKANA

- Kuntosali on yleisessä käytössä klo 6.00-22.00 (pois lukien varatut vuorot), kulku avainkortilla.
- Kuntosali siivotaan arkipäivinä kerran päivässä.
- Tullessasi kuntosalille pese kädet saippualla pukuhuoneessa.
- Ota kertakäyttöliina pöydältä laitteiden puhdistamista varten.
- Pöydällä olevalla pullolla desinfioi jokainen laite/väline heti käytön jälkeen. Pyyhi kaikki pinnat, joihin olet koskenut ja hikoillut. Laita desinfiointiainetta kertakäyttöliinaan, ei suoraan laitteeseen/välineisiin. Suositellaan myös omien salihanskojen käyttöä sekä suojaamaan laitteet omalla pyyhkeellä desinfiointiin lisäksi.
- Suosi paikkaharjoittelua, älä hypi laitteesta toiseen ja suunnittele treenisi niin, että pystyt pitämään 1-2 m turvavälin muihin treenaajiin.
- Treenin lopuksi pyyhi desinfiointipullo puhtaaksi ja heitä kertakäyttöliina roskeen.
- Lähtiessäsi kuntosalilta pese kädet saippualla pukuhuoneessa.
- Muista myös muut yleiset koronaohjeet julkisilla paikoilla, esimerkiksi, jos sinulla on flunssaoireita, älä tule treenaamaan.