

**OHJEISTUS LIIKUNTATILOJEN
KÄYTTÄJILLE/LIIKUNTARYHMIIN OSALLISTUVILLE
KORONATARTUNTOJEN EHKÄISEMISEKSI**

- ❖ Tulethan liikkumaan täysin terveenä. Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, jää kotiin.
- ❖ Suosittelemme yli 12-vuotiaita pitämään maskia liikuntahallille tullessa sekä pukuhuoneessa ja riisumaan maskin vasta liikuntatilaan mennessä.
- ❖ Pue liikuntavaatteet päälle mahdollisuuksien mukaan jo kotona ja pidä pukuhuoneessa vietetty aika mahdollisimman lyhyenä.
- ❖ Saavu liikuntatilaan juuri ennen oman harjoitusvuoron alkua.
- ❖ Pese kädet vedellä ja saippualla ennen liikuntatilaan tuloa ja sieltä lähtiessä. Pese kädet aina, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut. Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä käsihuuhdetta.
- ❖ Pyri välttämään kättelyä ja muuta ihokontaktia.
- ❖ Pyri pitämään riittävä turvaväli muihin ryhmäläisiin.
- ❖ Käytä omaa jumppamattoa.
- ❖ Pyyhi kaikki käyttämäsi välineet desinfiointiliinalla käytön jälkeen. Puhdistusvälineet löytyvät välinevarastosta.
- ❖ Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka laitetaan heti käytön jälkeen roskeen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kyynärtaipeella. Kädet pestään tämän jälkeen.
- ❖ Liikuntaryhmien ohjaajien on pidettävä listaa kävijöistä mahdollisen altistumisen ja jäljittämisen vuoksi.
- ❖ Yleisiä suosituksia hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta, muista turvallisuusohjeista sekä siivouksesta tulee noudattaa.

**Jokainen liikuntatilojen käyttäjä osallistuu toimintaan omalla vastuullaan.
Suosittelemme tuomaan tämän esille myös lasten huoltajille!**