

## OHJEISTUS KUNTOSALILLA TOIMIMISEEN 21.6.2021 LÄHTIEN

- **Älä mene sairaana kuntosalille, eli pienimmistäkin oireista jäädään kotiin:**
  - Mikäli itsellä tai samassa taloudessa asuvalla on flunssaan tai koronaan sopivia, lieviäkin oireita (lievä kuume, nuha, yskä, kurkkukipu, pääkipu, mahakipu), harrastukseen ei mennä ja oireileva hakeutuu testiin. Ennen testituloksen saapumista harrastus pidetään tauolla
  - Jos vieraillet paikoissa tai alueilla, joissa on korkean riskin mahdollisuus tartuntaan, pidäthän omaehtoisen karanteenin (10 vrk) kuntosaliharjoittelusta
- **Muista käsihygieniä:**
  - käsien huolellinen pesu ja käsidesin käyttö tullessa ja mennessä
- **Muista yskimishygieniä:**
  - Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen.
  - Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi
  - Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi
  - Pese kätesi
- **Muista turvavälit: kuntosalille enintään 5 ihmistä kerrallaan!**
  - Kuntosalilaitteet tulee puhdistaa ennen käyttöä ja varsinkin sen jälkeen kuntosalilla olevalla puhdistusaineella
  - Jos salilla on jo 5 treenaajaa, odota vuoroasi kuntosalin ulkopuolella tai yritä myöhemmin uudelleen