

OHJEISTUS RÄÄKKYLÄN KUNNAN KUNTOSALIN KÄYTTÖÖN 1.6.2020 ALKAEN

Tehostamme hygieniatoimenpiteitä kunnan kuntosalilla. Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, mutta samalla teemme parhaamme taudin leviämisen ehkäisemiseksi, korostaen yksilön henkilökohtaista vastuuta.

Tullessasi salille, käytä ovikorttisi lukijassa, vaikka menisit toisen henkilön kanssa yhtä aikaa salille. Näin varmistamme, että rekisteröidyt järjestelmään. Jos jälkeinpäin ilmenee koronaepäily, näin saamme tavoitettua kaikki salilla samaan aikaan olleet kävijät. Huolehtikaa myös, että teillä on ajan tasalla olevat tiedot sopimuksessanne. Voitte ilmoittaa muuttuneet tiedot arkisin puh. 040 105 3006.

Huomioitavaa kuntosalilla harjoitellessa:

- Pese tai desinfioi kädet tullessasi ja lähtiessä salilta.
- Suositellaan käyttämään omia puhtaita treenikäsineitä harjoittelun ajan.
- Suosi paikkaharjoittelua (= älä vaihda laitetta sarjojen välillä).
- Käyttäjät itse vastaavat riittävän turvavälin (1-2 m) pitämisestä ja pyrkivät välttämään kaikkea lähikontaktia.
- Toimi salilla ripeästi ja äläkä vietä ylimääräistä aikaa salilla.
- Käyttäjät itse huolehtivat käyttämiensä laitteiden desinfiointista käytön jälkeen! Putsaa käyttämäsi laitteet ja välineet huolellisesti tarjolla olevilla desinfiointiaineilla ja paperi-/kertakäyttöpyyhkeillä.**

Älä tule salille, jos:

- sinulla on todettu koronavirus tai sinulla on hiemankaan flunssan oireita.
- olet oleskellut hiljattain ulkomailla. Pidä palatessasi kahden viikon tauko harjoittelusta.
- olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.
- kuulut THL:n määrittämään riskiryhmään (ikäntyneet henkilöt ja henkilöt, joilla on jokin perussairaus, kuten diabetes, sydän- tai keuhkosairaus). Pidä taukoa kuntosaliharjoittelusta, mutta muista jatkaa liikkumista esim. ulkoillen.