

Ohjeistus ohjatun liikunnan asiakkaille COVID-19-tartuntojen ehkäisemiseksi:

- Tulethan liikkumaan täysin terveenä. Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, jää kotiin.
- Jos olet ollut ulkomailla, suositellaan kahden viikon taukoa ryhmäliikunnasta.
- Laita mahdollisuuksien mukaan liikuntavaatteet päälle jo kotona. Näin pukuhuoneessa vietetty aika pysyy mahdollisimman lyhyenä.
- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan ennen liikuntasaliin tuloa ja sieltä lähtiessä. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut. Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Vältä kättelyä.
- Älä kosketele silmiä, nenääsi tai suutasi, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Muista pitää riittävä turvaväli muihin ryhmäläisiin.
- Kuntosaliryhmissä tee samalla laitteella harjoittelusarja loppuun asti ja pyyhi laite kertakäyttöisellä desinfiointipyyhkeellä käytön jälkeen.
- Pyyhi kaikki saliliikuntaryhmissä käyttämäsi välineet ja matto kertakäyttöisellä desinfiointipyyhkeellä käytön jälkeen.

Noudatamme Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluissa THL:n antamia suosituksia koronaviruksen ehkäisemiseksi. Mahdolliset muutokset palveluissamme ovat mahdollisia.

