



HYGIENIAOHJEET KOTIIN

1. OPEN GYM:iin ei tule osallistua, jos henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen riskiryhmään. Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.
2. Jos harjoitustoimintaan osallistujalla todetaan koronavirusinfektioon sopivia oireita, hänen tulee hakeutua viiveettä koronavirustestiin. Mikäli koronavirustartunta todetaan, tulee tästä ilmoittaa heti toimistoomme sähköpostitse (vsh.toimisto@gmail.com tai puhelimitse 044 - 03 21 258, 044 - 98 15 122) Viranomaisten pyynnöstä seuramme antaa selvityksen mahdollisista altistuneista, sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.
3. Jos olet matkustanut ulkomaille, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
4. Pidäthän sopivan turvavälin OPE GYM:iä valvovaan ohjaajaan sekä muihin harjoittelijoihin.
5. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä tarvittaessa omaa desinfiointiainetta.
6. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa.
7. Säilytäthän mukana olevat tavarasi sekä varusteesi erillään muiden harjoittelijoiden tavaroista.
8. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi / paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäiliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jätepiesteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen. Pyydämme myös välttämään ylimääräistä koskettelua kasvojen alueelle.
9. Saliin saa tulla sisään ainoastaan OPEN GYM -harjoitteluun osallistuvat henkilöt



yhdessä tekemistä
kavereita
kivaa
viekasta
liikunnalliset perustaidot
yllätyksiä
innostaminen
temppeja
turvallinen ohjaus
bäkkäri
liikunnanriemu
oppimista
laatua
kehittää itseluottamusta