

# ULKOILIJAN ETIKETTI

## Näin liikut vastuullisesti pandemian aikana



1. Nyt on aikaa ulkoilulle. Nauti ja virkisty, mutta seuraa aina viranomaisen antamia ohjeita ja määräyksiä.

2. Jos tunnet olosi vähänkään kipeäksi tai olet toipilas, jää kotiin.

3. Vältä sosiaalisia kontakteja. Ulkoile vain yksin tai oman perheesi kanssa.

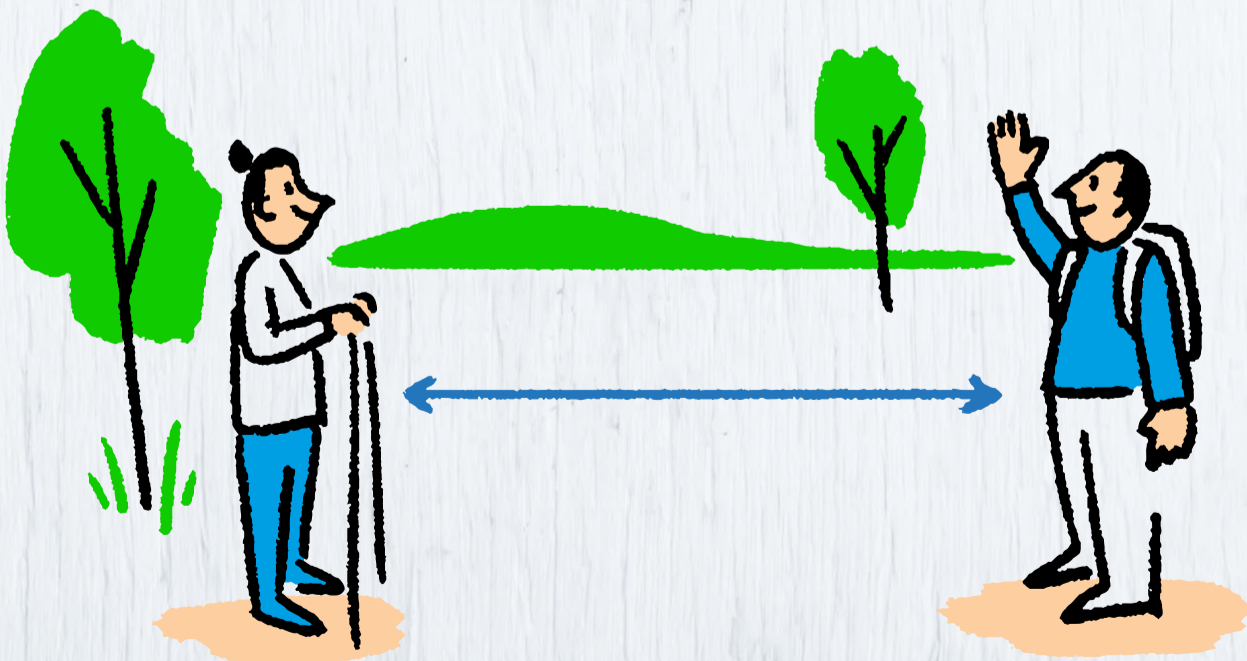
4. Suosi tavallisia lähimetsiä ulkoiluun ja virkistäytymiseen. Pysy poissa suosituimmista kohteista – jätä hienoihin luontokohteisiin tutustuminen pandemian jälkeiseen aikaan.

5. Niistä lenkilläkin vain nenäliinaan, älä räi ympäriinsä. Kanna mukana omaa roskapussia.



6. Vältä ulkoliikuntapaikkoja, kuten ulkokuntosaleja, lasten leikkipuistoja ja laavuja.

7. Käytä hanskoja, jos joudut matkalla koskemaan telineisiin, ovenkahvoihin tai muihin pintoihin.



8. Ohita ja tervehdi polulla vastaan tuleva henkilö vähintään kahden metrin päästä.