

TERVETULOA TREENAAMAAN!

Tervetuloa Ruoveden Naisvoimistelijöiden syyskauden toimintaan mukaan!

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti/käytä käsidesiä, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua. Suositellaan saapumista tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua.
- Muista turvavälit (vähintään 1,5 m etäisyys muihin paikalla olijoihin), myös pukuhuoneissa. Lähikontakteja pyritään välttämään.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Suositellaan oman jumppa-alustan käyttöä tai omaa pyyheliinaa seuran alustan päällä.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, on ne mahdollista desinfioida. Tunnilla varataan aikaa välineiden puhdistamiselle.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Seuraamme kaikessa toiminnossa viranomaisten ja Suomen Voimisteluliiton ohjeistuksia, ja päivitämme ohjeistuksia tarvittaessa.

www.rnv.fi Teija Lukula 040 7518679