

Tapanilan Erän

turvallisuusohjeet/ryhmäliikunta ulkona

kesä 2021

Ennen ryhmäliikuntatuntia:

- liikkumaan saa tulla vain täysin terveenä. Pienimmästäkin oireesta on jäätävä kotiin ja hakeuduttava koronavirustestiin
- huolehdi hyvästä käsihygieniasta ennen ja jälkeen tunnin. Käytä tarjolla olevaa käsidesiä
- saavu tunnille vasta hieman ennen tunnin alkua liikuntavarusteissa. Pukuhuonetilat eivät ole käytössä
- pidä vähintään kahden metrin turvaväli muihin liikkujiin
- käytä kasvomaskia tilanteissa joissa turvavälien pitäminen ei ole mahdollista (jäsenkortin lukutilanteet ja kertamaksun maksaminen, liikuntavälineiden hakeminen, desifointi ja palauttaminen)
- hae tarvitsemasi liikuntavälineet ohjaajan ohjeiden mukaan välitilasta. Sisätiloihin meneminen ei ole sallittua

Ryhmäliikuntatunnin aikana:

- pidä muihin kanssaliikkujiin vähintään kahden metrin turvaväli
- liikuntasuorituksen aikana ei kasvomaskia tarvitse käyttää
- jokainen liikkuja käyttää valitsemiaan välineitä tunnin aikana. Välineitä ei vaihdella liikkujiin kesken
- tunnit ovat suunniteltu siten, ettei kontakteja liikkujiin välille synny
- tuntien kesto on 55 min.

Ryhmäliikuntatunnin jälkeen:

- desinfioi käyttämäsi liikuntavälineet huolellisesti desifointiaineella ja paperilla
- poistu paikalta välittömästi välineiden desinfiointin jälkeen

