

# Tapanilan Erän

## turvallisuusohjeet/ryhmäliikunta sisällä

### 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 tai pese kädet
- saavu tunnille vasta hieman ennen tunnin alkua liikuntavarusteissa
- pidä vähintään kahden metrin turvaväli muihin liikkujiin
- käytä kasvomaskia tilanteissa joissa turvavälien pitäminen ei ole mahdollista (pukuhuonetilat, jäsenkortin lukutilanteet ja kertamaksun maksaminen, liikuntavälineiden hakeminen, desifiointi ja palauttaminen)
- hae tarvitsemasi liikuntavälineet ohjaajan ohjeiden mukaan

#### 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 liikkujien kesken
- tunnit ovat suunniteltu siten, ettei kontakteja liikkujien välille synny
- tuntien kesto on 55 min.

#### Ryhmäliikuntatunnin jälkeen:

- desinfioi käyttämäsi liikuntavälineet huolellisesti desifiointiaineella ja paperilla
- poistu paikalta välittömästi välineiden desinfiointien jälkeen

