



TERVETULOA TREENAAMAAN KISARANTAAN!

Huolehdiathan omalta osaltasi varotoimenpiteiden toteutumisesta sekä sosiaali- ja terveysministeriön ohjeiden noudattamisesta:

- Jos sinulla on edes pieniä sairauden oireita, älä tule kuntosalille. Noudata THL:n voimassaolevia testaus- ja karanteeniohjeita.
- Jos olet terve ja hyvinvoiva, tervetuloa treenaamaan! Pidä huolta hyvästä hygieniasta ja noudata turvaväliä kansatreenaajiin. Puhdista laitteet ja välineet huolellisesti aina käytön jälkeen. Kisarannassa on tätä varten paperipyyhkeitä ja puhdistusainetta tarjolla.
- Pese käsiäsi ja käytä käsidesiä perusteellisesti ja usein. Älä koske kasvoihisi treenin aikana. Käsidesiä on tarjolla sisäänkäyntien yhteydessä ja salin puolella.
- Käytä omaa juomapulloa. Hanasta suoraan juominen on ehdottomasti kielletty.
- Suosittelemme kasvomaskin käyttöä yleisissä tiloissa kuten pukuhuoneissa. Voit halutessasi käyttää kasvomaskia myös liikuntasuorituksen aikana.
- Ajoita osa harjoittelustasi mahdollisuuksien mukaan hiljaisempiin ajankohtiin.
- Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla.

KIITOS KUN VÄLITÄT