

## Koronan vastaisia toimia liikuntapaikkojen käytössä

Tehostamme hygieniatoimenpiteitä kaupungin liikuntapaikoilla. Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden harjoitteluun, mutta samalla teemme parhaamme taudin leviämisen ehkäisemiseksi, korostaen yksilön henkilökohtaista vastuuta. Liikuntatilojen siivousta on tehostettu ja tämän lisäksi kuntosaleilla on käytössä puhdistusaineet omatoimiseen laitteiden puhdistukseen. Erityisen tärkeää on, että harjoittelu tapahtuu vain varatuilla vuoroilla. Varatuilla vuoroilla yhdistysten, seurojen ja/tai lajiliittojen on itse laadittava ohjeistus turvalliseen harjoitteluun. Yhdistysten ja seurojen tulee varmistaa, että kaikkien liikuntapaikkoja käyttävien ryhmien vastuulliset valmentajat/ryhmien vastaavat ovat tietoisia valtakunnallisista ja seurojen/yhdistysten omista ohjeista.

### Huomioitavaa harjoittellessa:

- Korostamme käsihygienian merkitystä. Pese kädet aina tullessasi ja lähtiessäsi salilta.
- Käyttäjät itse vastaavat riittävän turvavälin (1,5-2 m) pitämisestä ja pyrkivät välttämään kaikkea lähikontaktia.
- Kertakäyttönenäliina suun ja nenän edessä suojaa toisia yskimisen tai aivastuksen yhteydessä. Hävitä nenäliina käytön jälkeen. Pese kädet.
- Kasvomaskien käytössä noudatetaan valtakunnallisia ja Essoten antamia suosituksia.
- Toimi liikuntapaikoissa ripeästi, äläkä vietä ylimääräistä aikaa itse liikuntapaikalla. Poistu myös oman vuoron jälkeen ripeästi liikuntatilasta niin että annat seuraavalle vuoron käyttäjälle tilaa turvalliseen harjoitteluun.
- Pyri välttämään pukuhuone- ja pesutilojen käyttöä.
- Ottelu- ja kilpailutapahtumissa noudatetaan lajiliittojen ohjeistuksia. Järjestävän seuran velvollisuus on vastata siitä, että lajiliittojen ohjeistusta noudatetaan.
- Kuntosaleilla suosittelemme käyttämään omia puhtaita treenikäsineitä salilla harjoittelun ajan.
- Harjoittele kuntosalilla paikkaharjoittelun periaatteiden mukaan eli tee ensin yhden liikkeen kaikki sarjat taukoineen yhdessä paikassa, jonka jälkeen siirry toisen liikkeen suorittamiseen.
- Käyttäjät itse huolehtivat käyttämiensä kuntosalilaitteiden desinfioinnista. Kuntosaleilla on desinfiointiin tarkoitettuja suihkepulloja. Puhdista käyttämäsi kuntosalilaitte desinfiointiaineella ja käsipyyhepaperilla aina yksittäisen käyttökerran jälkeen ennen kuin siirryt seuraavaan laitteeseen.

### Älä tule liikuntatilaan, jos:

- sinulla on todettu koronavirus tai Sinulla on hiemankaan flunssan oireita.
- olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.
- olet oleskellut hiljattain ulkomailla, erityisesti maissa, joihin ei matkustusta suositella. Pidä palatessasi kahden viikon tauko liikuntapaikoilla harjoittelusta.

Kaikessa toiminnassa tulee noudattaa [THL:n](#) ja [valtioneuvoston](#) ohjetta koronavirustartuntojen ehkäisemisestä. Huomaa, että kannat itse vastuun hygieniaoheiden noudattamisesta. Jos kuulut riskiryhmään, niin harkitse yleisten liikuntatilojen käyttöä.