

28.5.2020

Koronan vastaisia toimia kuntosalin käytössä

Tehostamme hygieniatoimenpiteitä kaupungin kuntosaleilla. Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, mutta samalla teemme parhaamme taudin leviämisen ehkäisemiseksi, korostaen yksilön henkilökohtaista vastuuta. Kuntosalit siivotaan päivittäin ja tämän lisäksi kuntosaleilla on käytössä desifiointiaineet omatoimiseen laitteiden puhdistukseen. 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 kuntosalilla harjoittellessa:

- Korostamme käsihygienian merkitystä. Pese kädet aina tullessasi ja lähtiessäsi salilta.
- Suosittelemme käyttämään omia puhtaita treenikäsineitä salilla harjoittelun ajan.
- Käyttäjät itse vastaavat riittävän turvavälin (1,5-2 m) pitämisestä ja pyrkivät välttämään kaikkea lähikontaktia.
- Toimi salilla ripeästi, äläkä vietä ylimääräistä aikaa salilla. Huomaa, että kannat itse vastuun hygieniaohteiden noudattamisesta.
- Harjoittele paikkaharjoittelun periaatteiden mukaan eli tee ensin yhden liikkeen kaikki sarjat taukoineen yhdessä paikassa, jonka jälkeen siirry toisen liikkeen suorittamiseen.
- Käyttäjät itse huolehtivat käyttämiensä laitteiden desinfioinnista. Kuntosaleilla on desinfiointiin tarkoitettuja suihkepulloja. Puhdista käyttämäsi kuntosalilaitte desinfiointiaineella ja käsipyyhepaperilla aina yksittäisen käyttökerran jälkeen ennen kuin siirryt seuraavaan laitteeseen.

Älä tule salille, jos:

- Sinulla on todettu koronavirus tai Sinulla on hiemankaan flunssan oireita.
- Olet oleskellut hiljattain ulkomailla. Pidä palatessasi kahden viikon tauko harjoittelusta.
- Olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.
- Jos kuulut riskiryhmään, niin harkitse kuntosalin käyttöä.

Kaikessa toiminnassa tulee noudattaa [THL:n](#) ja [valtioneuvoston](#) ohjetta koronavirustartuntojen ehkäisemisestä. Erityistä huomiota on syytä kiinnittää turvavälien ja hygieniaohteiden noudattamiseen.

Kertakäyttönenäliina suun ja nenän edessä suojaa toisia yskimisen tai aivastuksen yhteydessä. Hävitä nenäliina käytön jälkeen. Pese kädet.