

OHJEITA RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE OSALLISTUVILLE LIITTYEN COVID-19 TARTUNTOJEN EHKÄISYYN

Korona-aikana olemme tehostaneet pintojen ja välineiden desinfiointia, jotta tunneille osallistuminen asiakkaalle olisi mahdollisimman turvallista. Lisäksi ryhmäkoot ovat normaalia pienemmät.

Pyydämme myös asiakkaitamme huomioimaan seuraavat asiat osallituessaan ryhmäliikuntatunneille:

- Pese/desinfioi kädet huolellisesti ennen ja jälkeen treenin.
- Voit ottaa tunnille mukaan myös oman pienen käsidesipullon.
- Pidä huoli turvaväleistä uimahallissa liikkuessasi
- Älä tule treenaamaan, mikäli olet sairas, et voi hyvin, sinulla on kuumetta tai näkyviä sairauden oireita.
- Ilmoittaudu aina uimahallin kassalle, kun tulet jumppaan.
- Jos olet tulossa salijumppaan ja et tarvitse lukollista pukukaappia, älä ota avainta kassalta.
- Salijumppaan tuleville vaatteiden vaihtoa varten on varattu ryhmäpukuhuone. Kysy kassalta mikä ryhmäpukuhuone on käytössä. (Huom! Ryhmäpukuhuone ei ole lukittu tila)
- Ota tunnille mukaan oma jumppamatto.
- Yin-jooga tunnille tulevat ottavat jumppamaton lisäksi mukaan oman bolsterin/omia tyynyjä ja vilttejä.
- Tunnin jälkeen desinfioi ja pyyhi käyttämäsi välineet. Pidämme huolen, että salissa on saatavilla desinfiointiainetta ja käsipyyhkeitä.