

**Erityisjärjestelyt kuntokeskuksessa, koronan ennaltaehkäisy sekä koronatilanteen huomioon ottaminen 3.12.2020 alk. voimassa toistaiseksi.**

- **Noudata turvavälejä kuntokeskuksessa.**
- Suosittelemme peseytymään ja saunomaan kotona.
- Voit välttää pukuhuoneita tulemalla paikalle treenivaatteissa. Pienen pussukan voi tuoda saliin mukaan.
- **Rajoitamme pukutilassa yhtä aikaa olevien asiakkaiden määrän 5 henkilöön.**
- **Suosittelimme maskin käyttöä pukutiloissa.**
- **Ryhmäliikuntatunneille otetaan maximissaan 9 henkilöä + ohjaaja. Ryhmäliikuntatilan kapasiteetti on max. 32 hlöä. Ryhmäliikuntatilan lattiassa on merkit 32kpl. Merkkien väli on 1,5m. Asetutaan väljästi ja varataan aikaa tuntien lopussa välineiden puhdistamiselle ja maltilliselle siirtymiselle ryhmäliikuntatilasta pois.**
- Ryhmäliikuntatuntien väliin on jätetty reilusti aikaa, jotta mahdollisilta "ruuhkatilanteilta" vältytään.
- **Ryhmäliikunta-aikataulu on voimassa nyt toistaiseksi ja tilannetta arvioidaan viikottain vuoden loppuun asti.**
- Hygieniasyistä voit käyttää halutessasi myös omaa jumppamattoa tai puhdasta reilun kokoista pyyhettä jumppamatton päällä. Movet Ladiesin jumppamatto tulee puhdistaa käytön jälkeen suihkepullosta olevalla puhdistusaineella ja paperilla. Joogamatot on uusittu marraskuussa. Jumppamatot on tehostettu heinä-elokuun vaihteessa.
- Siivoamme kuntokeskusta arkisin päivittäin. Tehostettu siivous aina maanantaisin ja torstaisin.
- **Ethän tule salille oireisena, etkä treenaa sairaana.**
- **Mikäli olet tietoisesti altistunut, ethän tule kuntoilemaan, eikä myöskään asioimaan kuntokeskukseen.**
- **Mikäli olet sairastunut koronaan, noudatathan karanteeniaikaa.**
- Noudata aina hyvää käsi- aivastus- ja yskimishygieniaa. Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttöliinalla, kun yskit tai aivastat. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Laita käytetty nenäliina heti roskiin.
- Pese aina kädet huolellisesti, kun saavut salille, wc-käynnin, yskimisen, niistämisen tai aivastamisen jälkeen.
- Hyödynnä käsidesiä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Pyyhi käyttämäsi laitteet ja välineet treenin jälkeen siihen varatuilla puhdistusvälineillä.
- Käytä halutessasi treenihanskoja.
- Käytä omaa hikipyyhettä.
- **Käytä halutessasi maskia ja / tai kertakäyttökäsineitä. Heitä ne heti käytön jälkeen roskiin.**

Jotta kuntokeskuksemme voi pysyä auki jatkossakin, toivomme yhteistyötä ja ymmärrystä tämän tilanteen vuoksi. Turvallisuus ennen kaikkea. Omat asiakkaat tietävät, että kuntoilu kuntokeskuksessamme on ollut ja tulee jatkossakin olemaan turvallinen harjoitteluympäristö. Ruuhka-aikoja kuntokeskuksessamme ei ole ollut koronatilanteen alettua maaliskuussa 2020. Nyt syys-marraskuun välillä kuntokeskuksessa on kuntoillut keskimääräisesti 70 asiakasta/vrk. Normaalisissa tilanteissa määrät ovat n. 100 asiakasta/vrk. Osa kuntosalilla ja osa ryhmäliikunnoissa. Ryhmäliikunnan asiakasmäärät ovat nyt syys-marraskuun aikana olleet <10 henkilöä. Kuntokeskuksemme on avoinna ma-su klo 5.00 – 23.00 välillä. Asiakkaat jakaantuvat aukioloaikojen välille. Kuntokeskuksessamme ei ole havaittu koronartartuntaketjuja eikä myöskään varsinaisia altistumisia.