

Erityisjärjestelyt kuntokeskuksessa, koronan ennaltaehkäisy sekä koronatilanteen huomioon ottaminen. Voimassa toistaiseksi. (päivitetty 14.1.2022)

Kuntokeskus on avoinna toistaiseksi avoinna normaalin aikataulun mukaisesti. Seuraamme aktiivisesti myös Varsinais-Suomea koskevia suosituksia ja aluehallintoviraston määräyksiä.

Ryhmäliikuntasali

- Live-ohjatut tunnit ovat tauolla 28.1. asti.
- Virtuaalitunnit ovat käytettävissä aukioloaikojen mukaisesti.
- Muistathan, että sinulla on mahdollisuus myös osallistua ON-linetunnille verkon kautta ja välttää näin ihmisten kohtaamisilta. Täys-asiakkailta on käytettävissä myös virtual-asiakkuuden palvelut Movet Studion sovelluksella.
- Välineet tulee pyyhkiä käytön jälkeen. Tarvittavat puhdistusaineet löydät salin ikkunatasolta. Voit myös käyttää omaa jumppamattoa tai isoa pyyheliinaa Movet Ladiesin jumppamaton päällä.

Yksilö- ja duo-ohjaukset (Personal Trainer ja Fustra)

- Jaottelemme harjoittelupisteitä, jotta voimme vähentää asiakkaiden kohtaamisia.

Kuntosali

- Kuntosalilla harjoittelussa turvavälit on helppo pitää. Pyyhithän käyttämäsi laitteet, vähintään käsiotepinnat. Käytettävissä myös käsidesiä, jota voit käyttää harjoittelun lomassa.
- Kuntosalin asiakasmäärää ei toistaiseksi ole tarvetta rajoittaa yhtäaikaisten treejaanien osalta.

Henkilökunta

- Henkilökuntamme käyttää asiakaspalvelussa sekä Personal Trainer-ohjauksissa maskeja ja pyrkii välttämään lähikontakteja.

Ei ryhmittymisiä vastaanottoon, eikä hengailua salilla! Tulethan tekemään siis VAIN oman treenisi.

Huomioitavaa:

- Pese aina kädet huolellisesti, kun saavut salille, wc-käynnin, yskimisen, niistämisestä tai aivastamisen jälkeen.
- Hyödynnä käsidesiä.
- 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 roskeen.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pessyt käsiäsi.
- **Noudatathan 2m turvavälejä kuntokeskuksessa.**
- **Käytä maskia yleisissä tiloissa;** aulatiloihin, vastaanotossa, pukutiloissa.
- Suosittelemme peseytymään ja saunomaan kotona.
- Infrapunasunaan ja suomalaiseen saunaan vain 1 hlö kerrallaan.
- Voit välttää pukuhuoneita tulemalla paikalle treenivaatteissa. Pienen pussukan voi tuoda saliin mukaan.

- Pukutilaan kulku vastaanoton kautta. Pukutilasta poistuminen kuntosalin kautta
- Ethän tule salille oireisena, etkä treenaa sairaana.
- Mikäli olet tietoisesti altistunut, ethän tule kuntoilemaan, eikä myöskään asioimaan kuntokeskukseen.
- Mikäli olet sairastunut koronaan, noudatathan karanteeniaikaa.
- Siivoamme kuntokeskusta arkisin päivittäin.
- Käytä halutessasi treenihanskoja.
- Käytä omaa hikipyyhettä.
- Käytä halutessasi maskia ja / tai kertakäyttökäsineitä treenin aikana. Heitä ne heti käytön jälkeen roskeen.