

## HYGIENIAOHJEET KOTIIN

OPEN GYMiin ei tule osallistua, jos henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID-19 -viruksen riskiryhmään. Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.

Jos harjoitustoimintaan osallistujalla todetaan koronavirusinfektioon sopivia oireita, hänen tulee hakeutua viiveettä koronavirustestiin. Mikäli koronavirustartunta todetaan, tulee tästä ilmoittaa heti toimistoomme sähköpostitse ([vsh.toimisto@gmail.com](mailto:vsh.toimisto@gmail.com) tai puhelimitse 044 - 03 21 258, 044 - 98 15 122) Viranomaisten pyynnöstä seuramme antaa selvityksen mahdollisista altistuneista, sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.

Jos olet matkustanut ulkomaille, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Pidäthän sopivan turvavälin Open Gymiä valvovaan ohjaajaan sekä muihin harjoittelijoihin.

Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä tarvittaessa omaa desinfiointiainetta.

Osallistajat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitylöjä, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa.

Säilytäthän mukana olevat tavarasi sekä varusteesi erillään muiden harjoittelijoiden tavaroista.

Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi/paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäliinaan, joka tulee käytön jälkeen heittää roskikseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen. Pyydämme myös välttämään ylimääräistä koskettelua kasvojen alueelle.

Saliin saa tulla sisään ainoastaan Open Gym-harjoitteluun osallistuvat henkilöt ja alle 12-vuotiaiden huoltajat.



yhdessä tekemistä  
**kavereita**  
kivaa  
viekasta  
liikunnalliset perustaidot  
yllätyksiä  
innostaminen  
temppeja  
turvallinen ohjaus  
liikunnanriemu  
**bäkkäri**  
**oppimista**  
laatua  
kehittää itseluottamusta