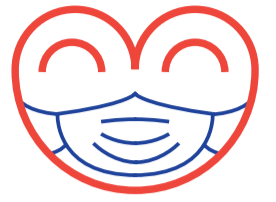


KUOPIOSSA KORONAEPIDEMIA ON EDENNYT KIIHTYMISVAIHEESEEN

Maskinkäyttösuosituksia liikuntapaikoille

Lue suositus maskin käytöstä epidemian kiihtymisvaiheessa: THL

Maskisuositus koskee kaikkia 12-vuotta täyttäneitä.



Liikuntapaikkojen osalta maskia suositellaan käytettäväksi:

- Liikuntapaikkojen yleisissä sisätiloissa ja yleisötilaisuuksissa, joissa lähikontakteja ei voida välttää.
- Ulkoilmassa olevissa turnauksissa ja tapahtumissa.
- Liikuntaa ja urheilua seurattessa katsomotiloissa.
- Liikuntatilojen pukeutumistiloissa.

Yleinen ohjeistus liikuntapaikkojen käyttäjille:

- Harrastustoimintaan, harjoitukseen ja otteluihin saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana.
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet liikuntatilaan saavuttaessa sekä liikuntatilasta poistuttaessa.
- Ryhmän/seuran vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista sekä pitävät luetteloa toimintaan osallistujista.
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä.
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona.
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla.
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa.
- Yhteisiä suihkutiloja ei suositella käytettäväksi.
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona. Jos aikuiset liikkuvat sisätiloissa, heidän tulee käyttää kasvomaskia.

Kuntolaakson uimahallin kävijöitä ohjeistetaan lisäksi seuraavalla tavalla:

- Jää kipeänä kotiin, uimahalliin ei saa tulla edes vähäisissä oireissa, vaan vasta vähintään kahden oireettoman päivän jälkeen. Jos sairastut kesken uimahallikäynnin, sinun tulee lähteä välittömästi kotiin. Sairastumisesta on syytä informoida henkilökuntaa.
- Nauti uimisesta yksin tai läheistesesi kanssa, mutta pidä riittävä turvaväli muihin uimahallin asiakkaisiin ja työntekijöihin koko uimahallivierailun ajan.
- Noudata uimahallin normaaleja peseytymisohjeita ja huolehdi käsihygieniasta, erityisesti WC-tiloissa ja ennen uima-altaalle menoa.
- Yleiset hiustenkuivaajat eivät ole käytössä eikä omien kuivainten käyttöä suositella.
- Henkilökunta ohjeistaa tarvittaessa tarkemmin. Noudata henkilökunnan ohjeita ja muista myös henkilökuntaa lähestyessäsi turvavälit.
- Kuntolaaksossa arki-aamut ma-pe klo 6.00-8.00 suositellaan pyhitettäväksi riskiryhmiin kuuluville.

Noudattamalla ohjeistuksia mahdollistamme harrastus- ja kilpailutoiminnan jatkumisen myös koronan aikana.



LIIKKUVA KUOPIO
liikkuvakuopio.fi

