



## Hygieniaohteita turvalliseen liikuntaan

### Käykää ohjeet läpi ennen harjoituksia

- Jää kotiin jos,
  - o tunnet olosi vähänkään kipeäksi
  - o et ole allerginen ja nenä vuotaa levossa tai sisätiloissa
  - o olet toipilas
  - o kuulut johonkin tartuntatautien riskiryhmään
- Vältä kuntoilulaitteita
- Suosikaa pieniä ryhmäkokoja (10 henkeä)
- Käytä hanskoja, jos joudut matkalla koskemaan telineisiin, ovenkahvoihin tai muihin pintoihin
- Kaikkien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja on käytettävä omaa desinfiointiainetta
- Palloja ja muita harjoitteissa käytettäviä välineitä ei tule vaihdella toisien kanssa tarpeettomasti. Desinfioi välineet riittävän usein ja käytä hanskoja, etenkin pallopeleissä
- Käytetään vain omia vaatteita, hanskoja, liivejä, juomapulloja yms.. Säilytä juomapullot erilleen muiden pulloista
- Harjoitusten aikana nenän vuotaessa ja aivastaessa, älä pärski ympäriinsä, ota muut liikkujat huomioon
- Vältä lähikontakteja ja käytä kahden metrin turvaetäisyyttä
- Huomioithan turvaetäisyyden ja käsihygienian myös taukojen aikana

Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia

(<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia

(<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>) että Iisalmen Kaupungin mahdollisia tulevia

liikuntapaikka kohtaisia ohjeita ([www.lisalmi.fi/Korona](http://www.lisalmi.fi/Korona))