



# Nurmijärvi

## Hei ryhmäliikuntatunnille saapuva!

Liikuntatiloissa kiinnitämme huomiota turvaetäisyyksiin ja korotettuun hygienia- ja turvallisuus- sekä noudatamme kokoontumisrajoituksia rajaamalla asiakasmääriä. Erityisjärjestelyillä mahdollisesta tilojen turvallinen käyttö koronaviruspandemian aikana.

## Ohjeita tunnille saapuvalla

- Älä tule sairaana liikuntatunnille.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa sekä vältä lähikontakteja muihin ihmisiin.
- Pidä turvaväli tunnille saapuessa ja sieltä poistuessa.
- Pese kädet tai käytä käsidesiä ennen liikuntasaliin siirtymistä ja sieltä poistuttuasi.
- Vaihda sisäliikuntavaatteet jo kotona, ennen liikuntapaikalle saapumista. Jos tämä ei ole mahdollista noudata riittäviä turvavälejä pukuhuonetiloissa ja vältä niissä pidempiaikaista oleskelua.
- Vältä myös ylimääräistä oleskelua odotustiloissa ennen ja jälkeen tunnin.
- Käytä mahdollisuuksien mukaan omaa jumppamattoa tai isoa pyyhettä lainamaton suojana.
- Suosittelemme salihanskojen käyttöä tunneille
- Käytä juomapulloa. Hanasta suoraan juominen on kielletty.

JOS KÄYT AIKUISTEN TUNNEILLA JOIHIN EI OLE ILMOITTATUMISTA,

ILMOITA YHTEYSTIETOSI LIIKUNTAPALVELUIDEN SIVUILLA OLEVEN ILMOITTAUTUMISLINKIN KAUTTA

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntakalenteri/>

jotta voimme tarvittaessa jäljittää henkilöt, joita tulisi tiedottaa mahdollisesta korona-altistuksesta.