

## **Koronavirukseen liittyviä ohjeita liikuntapalveluihin**

Kouvolan kaupunki noudattaa maan hallituksen linjausta koronaviruksen leviämisen ehkäisyssä ja korostamme jokaisen liikuntatilojen käyttäjän omaa vastuuta noudattaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja muiden viranomaisten ohjeita hygieniasta ja muista järjestelyistä, joilla viruksen leviämistä ehkäistään.

### **Ohjeistus ohjatun liikunnan asiakkaille COVID-19-tartuntojen ehkäisemiseksi**

- Älä tule sairaana liikuntatunnille.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa ja vältä lähikontaktia muihin ihmisiin.
- Pidä turvaväli sekä liikuntatunnilla että salille saapuessasi.
- Vältä pukuhuoneiden käyttöä.
- Suosittelemme peseytymään mahdollisuuksien mukaan kotona.
- Osallistujamäärissä on huomioitu ryhmäliikuntatilan koko. Liikuntaryhmien osallistujamääriä on rajoitettu normaalia pienemmiksi, jotta turvavälit säilyvät.
- Tunneille/harjoituksiin on suotavaa ottaa mukaan oma jumppa-alusta ja hikipytyhe.

### **Ohjeistus liikuntatilojen käyttäjille**

Kouvolan kaupunki varmistaa turvallisuuden sisätilojen ja ulkotilojen osalta ohjeistamalla turvaetäisyyksistä sekä tartuntoja ehkäisevästä hygieniasta.

- Harrastustoimintaan ja harjoitukseen saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet ennen vuorolle saapumista sekä liikuntatilasta poistuessa
- Ryhmän vetäjät/vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt suositellaan tehtäväksi 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 suositellaan käyttävän kasvotussuojainta, mikäli turvaväliä ei voida pitää (1,5 m)

### **Liikuntatilojen siivousohjeet ulkopuolisille käyttäjille**

Liikuntatilojen normaalista ylläpitosiivouksesta vastaa puhtauspalvelut. Koronaviruksen tartuntojen ehkäisemiseksi tarvitaan myös käyttäjiltä toimenpiteitä.

- Kaikki mahdolliset eritteet tulee poistaa pinnoilta välittömästi.
- Kaikki liikuntatilojen käyttäjät sitoutuvat yhdessä huolelliseen hygieniaan ja vastuulliseen toimintaan

Pysytään terveinä, pidetään huoli toisistamme ja nautitaan liikunnan ilosta!

**KOUVOLAN KAUPUNKI**