

Ohjeistus Kuopion kaupungin omatoimikuntosalien käyttöön ajalle 29.6.-31.7.2020

Olemme tehostaneet hygieniatoimenpiteitä kaupungin kuntosaleilla. Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, mutta samalla teemme parhaamme taudin leviämisen ehkäisemiseksi, korostaen yksilön henkilökohtaista vastuuta.

Periaatteena on se, että saliin voidaan ottaa sisään kerrallaan 1 henkilö / 10 m².

- Nilsiän kuntosalin koko on 116 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 11 henkilöä.
- Karttula-Kissakuusen kuntosalin koko on 87 m², ja tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Vehmersalmen kuntosali 81,5 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Riistaveden kuntosali 87,4 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Maaningan kuntosali 78,4 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.

Mikäli tilassa on jo maksimimäärä henkilöitä, odota vuoroasi turvallisuusohjeita noudattaen.

Huomioitavaa omatoimikuntosalilla harjoitellessa:

- Maaseudun kuntosalien aukioloajat eivät ole muuttuneet. Pukuhuoneet ja pesutilat ovat jälleen asiakkaiden käytössä.
- Suositellaan käyttämään omia puhtaita treenikäsineitä salilla harjoittelun ajan.
- Käyttäjät itse vastaavat riittävän turvavälin (1-2 m) pitämisestä ja pyrkivät välttämään kaikkea lähikontaktia.
- Toimi salilla ripeästi ja äläkä vietä ylimääräistä aikaa salilla. Huomaa, että kannat itse vastuun hygieniaohjeiden noudattamisesta.
- Personal Trainer- ja fysioterapiatapaamiset on toistaiseksi kielletty.
- Käyttäjät itse huolehtivat käyttämiensä laitteiden desinfiointista THL:n suositusten mukaisesti.
- Korostamme käsihygienian merkitystä.
- Siivoushenkilöstö huolehtii käsidesin riittävydestä.

Älä tule salille, jos:

- Sinulla on todettu koronavirus tai Sinulla on hiemankaan flunssan oireita.
- olet oleskellut hiljattain ulkomailla. Pidä palatessasi kahden viikon tauko harjoittelusta.
- olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.
- kuulut [THL:n määrittämään riskiryhmään](#) (ikäntyneet henkilöt ja henkilöt, joilla on jokin perussairaus, kuten diabetes, sydän- tai keuhkosairaus). Pidä taukoa kuntosaliharjoittelusta, mutta muista jatkaa liikkumista esim. ulkoillen.

Yleiset hygieniaohjeet ([THL:n ohjeistusta](#) mukaillen):

- **Kertakäyttönenäliina** suun ja nenän edessä suojaa toisia yskimisen tai aivastuksen yhteydessä. Hävitä nenäliina käytön jälkeen. Pese kädet.

- **Yski hihaasi**, kun joudut yskimään tai aivastamaan eikä sinulla ole kertakäyttönenäliinaa ([kts. THL:n yskimisohje](#)).
- **Pese kädet** usein ja perusteellisesti (vähintään 20 sekunnin ajan), varsinkin kun olet ollut ihmisten keskuudessa. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- **Käsidesi** on erinomainen vaihtoehto, kun aktiivinen käsien pesu ei ole mahdollista. Käsidesiä on saleilla yleisesti saatavilla.
- **Desinfioi laitteet käytön jälkeen!** Kuten tavallista, putsaa käyttämäsi laitteet ja välineet huolellisesti tarjolla olevilla desinfiointiaineilla ja paperipyyhkeillä.

Turvallisia treenejä kaikille Kuopion kaupungin liikuntapaikoilla!