

## OHJEISTUS LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTUIHIN LIIKUNTARYHMIIN SYKSYLLÄ 2020

- Ryhmiin voi osallistua vain täysin terveenä. Jokainen osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan.
- Kädet pestään ennen ja jälkeen harjoittelun. Huomioidaan hygieniaohjeet (yskiminen, niistäminen, omat juomapullot) sekä turvalliset etäisyydet.
- Ohjattujen liikuntojen ollessa peräkkäin, suositellaan osallistujia osallistumaan jumpista vain toiseen.
- Ohjatussa toiminnassa suositellaan omien alustojen käyttöä. Kertakäyttökäsineitä ei suositella.
- Liikuntavaatteet pyritään vaihtamaan jo kotona (lukuun ottamatta vesijumpia), jolla vähennetään pukuhuoneiden käyttöä.

Liikuntapalveluiden järjestämässä ohjatussa toiminnassa avointen ryhmien osallistujamäärät on rajattu tiloittain turvavälien säilyttämisen turvaamiseksi. Ohjaajan tehtävänä on pitää huoli, ettei tilaan määritelty turvallinen henkilömäärä ylity, mikäli tunnille ei ole ennakoilmoittautumista. Vesijumpassa kassalla jaettavien rannekkeiden määrä on rajattu (25hlö).

Noudatamme terveystieteiden suosituksia. Jos epäilet tartuntaa tai sinulla todetaan COVID-19, toimi THL:n ohjeiden mukaan ja ilmoita tilanteesta välittömästi myös kaupungin liikuntapalveluille puh. 040 830 2703 tai 040 830 2700.

Iisalmen kaupunki  
Liikuntapalvelut