

# OHJE KORONAVIRUSTARTUNTOJEN EHKÄISEMISEKSI KUNTOSALILLA

- **Desinfioi laitteet ja välineet** käytön jälkeen
- **Käsien pesu saippualla ja vedellä** kuntosalille tullessa ja sieltä lähtiessä
- **Turvaväli vähintään 2 metriä** henkilöiden välillä
- **Treenaaminen sallittua vain oireettomana** (flunssan oireet, vatsataudin oireet)
- **Vältä turhaa oleilua** kuntosalilla
- **Vältä ruuhka-aikoja** mahdollisuuksien mukaan
- **Aivastaminen ja yskiminen** kertakäyttöliinaan tai kyynärtaipeeseen. Kädet pestään tämän jälkeen.
- **Ei suositella kuntosaliharjoittelua riskiryhmään kuuluville epidemiapoikkeusaikana**