

Yleisiä ohjeistuksia vapaa-aika- ja harrastetilojen käyttäjille:

- Tulethan liikkumaan ja harrastamaan täysin terveenä. Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, jää kotiin.
- Jos olet ollut ulkomailla, suositellaan kahden viikon taukoa liikunta- ja harrastetilojen käytössä.
- Pue liikunta- ja harrastevaatteet päälle mahdollisuuksien mukaan jo kotona. Näin pukuhuoneessa vietetty aika pysyy mahdollisimman lyhyenä.
- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan ennen tiloihin tuloa ja sieltä lähtiessä. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut. Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Älä kättele, tervehdi muulla tavoin turvaetäisyydeltä.
- Älä koskettele silmiä, nenääsi tai suutasi, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Muista pitää riittävä turvaväli muihin ryhmäläisiin.
- Kuntosalilla pyri tekemään samalla laitteella harjoittelusarja loppuun asti ja pyyhi laite kertakäyttöisellä desinfiointipyyhkeellä käytön jälkeen.

Siivous

- Pyyhintäohjeistus käsipyyhepaperilla: Pumppaa/ suihkuta käsipyyhepaperiin pesuaineliuosta niin, ettei aine leviä ilmaan. Rutista paperia, jotta kosteus leviää paperiin. Suorista paperia ja taittele niin, että se on käteesi sopivan kokoinen. Pyyhi pinta, erityisesti kosketuskohdista. Tarvittaessa voit käyttää useampaa pintaa paperista. Laita paperi roska-astiaan. Pese kädet tai käytä käsidesiä.
- Ryhmien vaihtuessa käyttäjien/ohjaajien tulee puhdistaa kosketuspinnat ja yhteiskäytössä olevat laitteet, joita kosketellaan käsin. Tiloihin toimitetaan mahdollisuuksien mukaan yleispuhdistusainetta valmiissa käyttöliuospullossa ja käsipyyhepaperia.
- Merikarvian vapaa-aika keskus Rysän sekä Merikarvian jäähallin tilojen kosketuspinnat desinfioidaan päivittäin.

Lisätietoa verkosta: [THL / ajankohtaista koronaviruksesta](#)

Kaikki liikuntaharrastetilojen käyttäjät sitoutuvat yhdessä huolelliseen hygieniaan ja vastuulliseen toimintaan – pysytään terveinä!

Lisätietoja

Eetu Aaltonen

044-7246327

Liikuntasihteeri

Merikarvian kunta