

# HYGIENIAOHJEITA YU-KOULULAISELLE KORONA-AIKANA

- ✓ Tule vain terveenä harjoituksiin.
- ✓ Älä osallistu harjoitukseen, jos sinulla on pieniäkään sairauden oireita tai kuulut COVID 19 -viruksen kannalta riskiryhmään.
- ✓ Pese kädet huolellisesti ennen ja jälkeen harjoitusten. Huolehdi myös muusta puhtaudesta hyvin.
- ✓ Vältä lähikontakteja ja ota turvaetäisyydet huomioon (2 metriä).
- ✓ Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Käytä mielellään omaa desinfiointiainetta.
- ✓ Palloja ja muita harjoitteissa käytettäviä välineitä ei tule vaihdella toisien kanssa tarpeettomasti.
- ✓ Jos käytät omia välineitä, huolehdi niiden desinfioinnista.
- ✓ Juo vain omasta juomapullosta.
- ✓ Yski hihaan tai omaan nenäliinaan. Niistä omaan nenäliinaan.
- ✓ Sylkeminen liikunta-alueella on kielletty.
- ✓ Älä oleskele turhaan urheilutilassa tai sen lähiympäristössä.
- ✓ Harjoittele vain samassa pienryhmissä saman ohjaajan johdolla.
- ✓ Noudata Valtioneuvoston, THL:n ja SUL:n ohjeistuksia sekä lisälmen Kaupungin liikuntapaikkakohtaisia ohjeita.

***Kannetaan yhdessä vastuu  
kaikkien turvallisuudesta!***

