



FPC GYMIN ERITYISTOIMENPITEET COVID-19:N SUHTEEN (1.4.2021)

1. Varmistaaksemme turvallisen harjoitteluympäristön toteutumisen rajoitamme KUNTOSALIN kävijämääriä jolloin kertakäyntejä emme tarjoa valitettavasti toistaiseksi. SALI KÄYTÖSSÄ VAIN JÄSENILLE!

2. Noudata 2 metrin turvaväliä keskuksen kaikissa tiloissa.

3. Vältä turhaa oleskelua suihku- ja pukutiloissa. PUKUHUONEISSA VAIN 4 HENK. KERRALLAAN!

MITEN SINUN TULEE TOIMIA JÄSENEKÄ?

Jäsenenä sinun tulee huolehtia omalta osaltasi varotoimenpiteiden toteutumisesta sekä sosiaali- ja terveysministeriön ohjeiden noudattamisesta:

- Jos sinulla on edes pieniä sairauden oireita, älä tule kuntosalille. Noudata [THL](#):n voimassaolevia testaus- ja karanteeniohjeita.
- Jos olet terve ja hyvinvoiva, tervetuloa treenaamaan! Pidä huolta hyvästä hygieniasta ja noudata turvaväliä kanssatreenaajiin. Puhdista laitteet ja välineet huolellisesti aina käytön jälkeen.
- Pese käsiäsi ja käytä käsidesiä perusteellisesti ja usein. Älä koske

kasvoihisi treenin aikana.

- Käytä omaa juomapulloa. Hanasta suoraan juominen on ehdottomasti kielletty.
- Käytä kasvomaskia keskusten yleisissä tiloissa kuten vastaanotossa ja pukuhuoneissa. Voit halutessasi käyttää kasvomaskia myös liikuntasuorituksen aikana.
- Ajoita osa harjoittelustasi mahdollisuuksien mukaan keskusten hiljaisempiin ajankohtiin (aamut, aamupäivä, myöhäiset illat)

KIITOS, ETTÄ VÄLITÄT

Me FPC:llä työskentelemme jatkuvasti infektioiden ennaltaehkäisemiseksi. Noudatamme keskuksissa tarkkoja päivittäisiä hygienia-rutiineita ja seuraamme THL:n ohjeistuksia aktiivisesti. Vastuullinen treeniympäristö luodaan yhdessä - kiitos, että noudatat hygieniaohjeitamme!

Jos sinulla on edes pieniä sairauden oireita, älä tule kuntosalille. Noudata aina [THL](#):n voimassaolevia ohjeistuksia COVID-19 -pandemian aikana.