

Ohjeistus Kuopion kaupungin omatoimikuntosalien käyttöön ajalle 1.-30.6.2020

Tehostamme hygieniatoimenpiteitä kaupungin kuntosaleilla. Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, mutta samalla teemme parhaamme taudin leviämisen ehkäisemiseksi, korostaen yksilön henkilökohtaista vastuuta.

1.6.2020 alkaen avaamme kaupungin valvomattomien kuntosalien käytön, minimoiden edelleen sosiaaliset kontaktit kaikkien yhteiseksi eduksi.

Periaatteena on se, että saliin voidaan ottaa sisään kerrallaan 1 henkilö / 10 m².

- Nilsiän kuntosalin koko on 116 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 11 henkilöä.
- Karttula-Kissakuusen kuntosalin koko on 87 m², ja tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Vehmersalmen kuntosali 81,5 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Riistaveden kuntosali 87,4 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.
- Maaningan kuntosali 78,4 m², tilassa saa olla yhtä aikaa paikalla 8 henkilöä.

Mikäli tilassa on jo maksimimäärä henkilöitä, odota vuoroasi turvallisuusohjeita noudattaen.

Huomioitavaa omatoimikuntosalilla harjoitellessa:

- Maaseudun kuntosalien aukioloajat eivät ole muuttuneet.
- Suositellaan käyttämään omia puhtaita treenikäsineitä salilla harjoittelun ajan.
- Käyttäjät itse vastaavat riittävän turvavälin (1-2 m) pitämisestä ja pyrkivät välttämään kaikkea lähikontaktia.
- Toimi salilla ripeästi ja äläkä vietä ylimääräistä aikaa salilla. Huomaa, että kannat itse vastuun hygieniaohteiden noudattamisesta.
- Personal Trainer- ja fysioterapiatapaamiset on toistaiseksi kielletty.
- Käyttäjät itse huolehtivat käyttämiensä laitteiden desinfioinnista THL:n suositusten mukaisesti.
- Korostamme käsihygienian merkitystä.
- Siivoushenkilöstö huolehtii käsidesin riittävydestä.

Älä tule salille, jos:

- Sinulla on todettu koronavirus tai Sinulla on hiemankaan flunssan oireita.
- olet oleskellut hiljattain ulkomailla. Pidä palatessasi kahden viikon tauko harjoittelusta.
- olet ollut läheisessä kosketuksessa tartunnan saaneiden tai kotikaranteenissa olevien ihmisten kanssa.
- kuulut [THL:n määrittämään riskiryhmään](#) (ikäntyneet henkilöt ja henkilöt, joilla on jokin perussairaus, kuten diabetes, sydän- tai keuhkosairaus). Pidä taukoa kuntosaliharjoittelusta, mutta muista jatkaa liikkumista esim. ulkoillen.

Yleiset hygieniaohteet ([THL:n ohjeistusta](#) mukaillen):

- **Kertakäyttönenäliina** suun ja nenän edessä suojaa toisia yskimisen tai aivastuksen yhteydessä. Hävitä nenäliina käytön jälkeen. Pese kädet.

- **Yski hihaasi**, kun joudut yskimään tai aivastamaan eikä sinulla ole kertakäyttönenäliinaa ([kts. THL:n yskimisohje](#)).
- **Pese kädet** usein ja perusteellisesti (vähintään 20 sekunnin ajan), varsinkin kun olet ollut ihmisten keskuudessa. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- **Käsidesi** on erinomainen vaihtoehto, kun aktiivinen käsien pesu ei ole mahdollista. Käsidesiä on saleilla yleisesti saatavilla.
- **Desinfioi laitteet käytön jälkeen!** Kuten tavallista, putsaa käyttämäsi laitteet ja välineet huolellisesti tarjolla olevilla desinfiointiaineilla ja paperipyyhkeillä.

Turvallisia treenejä kaikille Kuopion kaupungin liikuntapaikoilla!