

Hyväksynyt 2.11.2020 Veli-Jukka Anttila

## HUSin kuntosalien käytön reunaehdot

HUSin työyhteisöliikuntaa tuottavien tahojen kuntosaleja voidaan käyttää alla olevia reunaehtoja noudattamalla:

- Sairaana ei saa harjoitella
- Käsien pesu saippuapesulla ennen ja jälkeen kuntosaliharjoittelun
- Salilla löytyy harjoittelijoille käyttöön desinfiointiainetta ja kertakäyttöpyyhkeitä
- Kädet desinfioidaan ennen harjoittelun aloittamista käsihuuhteella
- Harjoittelevat pyyhkivät salilta löytyvällä desinfiointiaineella kuntosalien laitteen kosketuspinnat aina ennen käyttöä ja käytön jälkeen
  
- Harjoittelija tuo omat kirurgiset suu- ja nenäsuojaimet
- Kirurgisen suu- ja nenäsuojaimen käyttöä suositellaan kuntosalilla
  
- Salilla harjoittelevat pitävät vähintään 2 metrin etäisyyttä toiseen harjoitteliijaan
- Salilla samanaikaisesti harjoittelevien henkilöiden ylin lukumäärä on ilmoitettu salilla ja eikä sitä saa ylittää
- Salilla harjoittelevia pyydetään ottamaan huomioon oman harjoitteluajan kestossa sen, että kaikki halukkaat pääsevät salille

### **Peseytyminen**

Käy suihkussa harjoittelun jälkeen vasta kotona. Jos harjoittelet ennen työvuoroa, hyödynnä työpukuhuoneen suihkutilaa.

### **HUSin kuntosalit, joissa myös henkilöstöön kuuluvan perheenjäsen voi harjoitella**

Vain HUSin työntekijät saavat tässä tilanteessa harjoitella kuntosalilla.