

TERVEYSTURVALLISUUS KUNTOSALILLA

1. Pese kädet ennen ja jälkeen kuntosalin käytön lämpimällä vedellä ja saippualla. Kuivaa kädet kertakäyttöpyyhkeeseen.
2. Suojaa suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina roskeen ja pese kädet tai käytä käsihuuhdetta heti kun mahdollista. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski olka- tai kyynärvarren kulmaan. Älä yski tai aivasta kämmeniisi.
3. Desinfioi laitteen kädensijat/muut kosketuspinnat ennen /jälkeen käyttösi desinfiointisuihkeella.
4. Treenaa vain täysin terveenä.
5. Noudatahan 1-2 metrin turvavälejä.

Lisätietoja:

Sari Jormanainen
vapaa-aikapäällikkö
puh. 0500 180 800
sari.jormanainen@kontiolahti.fi