

Seuraavien Joensuun kaupungin antamien ohjeiden lisäksi liikuntatilojen käyttäjien tulee noudattaa lajiliittojen ja oman seuran antamia ohjeita.

## Tule paikalle vain terveenä

Liikuntatilaan ei ole syytä tulla, mikäli on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Koronavirus aiheuttaa hengitystieinfektion, jonka oireita voivat olla mm. yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.

## Pese kädet

Pese kädet huolellisesti runsaalla vedellä ja saippualla aina ennen liikuntatilaan tai -alueelle saapumista. Jos käsienpesu ei ole mahdollista, käytä käsihuuhdetta.

## Muista yskiä oikein

Kun yskit tai aivastat, laita suun eteen kertakäyttönenäliina ja laita se heti käytön jälkeen roskikseen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojaa suu kynnärtaipeella.

## Muista turvaväli 1-2 m

Julkisten palveluiden käytössä ja tiloissa on muistettava turvavälit. Suositeltu turvaväli henkilöiden välillä on 1–2 metriä.

## Minimoi pukuhuone- ja wc-tilojen käyttö

Suosituksista 1-2 metrin turvavälistä tulee noudattaa myös pukuhuoneessa. Mahdollisuuksien mukaan pukuhuoneiden käyttöä tulee vähentää siten, että harjoitteluvälineiden pukeminen, vesipullon täyttäminen ja peseytyminen tehdään jo ennen harjoittelupaikalle saapumista.

## Odota omaa harjoitusvuoroa ulkopuolella

Oman harjoitusvuoron alkamista tulee odotella ulkona tai esimerkiksi toisessa pukuhuoneessa, mistä edellisen vuoron käyttäjät saliin tai halliin kulkevat. Liikuntatilasta/-alueelta tulee poistua välittömästi oman vuoron päättymisen jälkeen. Sama koskee uimahallin yleisövuorolle liikkumaan tulijaa.

## Älä tule liikuntatilaan, mikäli et ole tulossa itse liikkumaan

Liikuntatilassa tai -alueella (liikuntasali, uimahalli, jäähalli, nurmikenttä tms.) oleminen on sallittua vain vuoron haltijan ryhmään kuuluville henkilöille tai yleisövuorolla liikkumaan tulijalle. Pukuhuoneeseen lapsen saattaminen tai harjoitusten katsomosta seuraaminen ei ole sallittua.