

Koronaohjeistus Extremen kursseille saapuville:

SAAPUMINEN:

- Muistetaan pestä kädet tai käyttää käsidesiä ennen ja jälkeen treenin.
- Vanhemmat voivat tulla ensimmäisellä kerralla paikan päälle Extremeen maksamaan kurssin, mutta tämän jälkeen vanhemmat pysyttelevät poissa sisätiloista lukuun ottamatta niitä tilanteita, joissa nuorempi lapsi selkeästi tarvitsee vanhempansa apua/tukea kurssille mentäessä.
- Saavuthan paikalle vasta juuri ennen oman kurssin alkua, näin ei tule turhaa odottelua eikä synny ylimääräisiä ruuhkatilanteita aulaan.
- Suosittelemme kasvomaskin käyttöä Extremen aula- ja pukutiloissa.
- Tulethan paikalle vain täysin terveenä. Pienistäkin oireista on syytä jäädä kotiin.

PUKUKOPPIEN KÄYTTÖ:

- Puetaan treenivaatteet mahdollisuuksien mukaan jo kotona.
- Pukukoppien käyttöä pyritään välttämään ja aika pidetään mahdollisimman lyhyenä, jos pukeutumistilaa joudutaan käyttämään.
- Muistetaan huomioida turvavälit.

TREENEISSÄ:

- Muistetaan turvavälit myös ohjeita kuunneltaessa.
- Jokaisella on oma juomapullo ja muutenkaan kaverilta ei lainata mitään.
- Mikäli joutuu niistämään, käytetty nenäliina tulee laittaa välittömästi roskakoriin, minkä jälkeen desinfioidaan kädet.

POISTUMINEN EXTREMESTÄ

- Pyritään kulkemaan vain oman ryhmän kanssa. Näin vältetään kontakteja toisiin ryhmiin.
- Mikäli et kurssin päätyttyä jää enää pomppimaan, poistuthan heti treenin loputtua mahdollisimman ripeästi Extremen tiloista, näin vältetään turhaa kokoontumista ja ruuhkaa aula-alueella.

Pidetään yhdessä huolta turvallisista treeniolosuhteista Extremessä!

