**Hygieniaohjeet harjoitussaleille**

Omaa ja läheisten tartuntariskiä voi alentaa ensisijaisesti huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.

* Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 s. ajan, **AINA** ennen ja jälkeen harjoitusten.
* Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsihuuhdetta.
* Kädet tulee pestä aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
* Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
* Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi!
* Vältä tarpeetonta fyysistä kosketusta (esim. halaaminen, kättely)
* Käytä vain omaa juomapulloasi!

Harjoituksiin **EI** saa tulla, jos sinulla on flunssan oireita!

Muista ilmoittaa poissaolostasi ohjaajallesi/valmentajallesi.