

KORONAVIRUSEPIDEMIAN HUOMIOIMINEN LIIKUNTATILOSSA

Koronavirusepidemian johdosta on syytä kiinnittää erityistä huomiota käsi- ja yskimishygieneiaan. Liikuntatiloissa on paljon pintoja ja välineitä, joita asiakkaat koskevat. Näiden pintojen ja välineiden puhdistukseen ja desinfiointiin on kiinnitettävä erityistä tarkkuutta.

Lievistäkin hengitystieoireista kärsivää asiakasta tulee ohjeistaa siirtämään kuntoilua toiseen ajankohtaan. Yli 70-vuotiaita ja muita riskiryhmään kuuluvia tulee ohjeistaa välttämään asioimista liikuntatiloissa epidemian aikana.

Pintojen puhdistus ja desinfiointi:

- Asiakkaille tulee olla käytössä valmista desinfektioaineliuosta ja kertakäyttöisiä siivousliinoja/paperipyyhkeitä laitteiden ja välineiden puhdistamiseen.
- Asiakkaita tulee ohjeistaa puhdistamaan käyttämänsä laite/väline ennen ja jälkeen käyttöä.

Muuta huomioitavaa:

- Ryhmäliikuntatunteja suositellaan välttämään etenkin sisätiloissa. Ryhmäliikunnassa tulee huomioida ryhmien koko max 10 henkilöä.
- Lehdet tulee poistaa asiakastiloista.
- Asiakkaita suositellaan täyttämään juomapullonsa kotona.
- Välineet, joita ei pystytä desinfioimaan asiakkaiden välillä, tulee poistaa käytöstä (esim. nyrkkeilyhanskat).

Kädet tulee pestä aina:

- Liikuntatiloihin tullessa ja pois lähtiessä
- Ennen ja jälkeen siivousta
- Yskimisen, aivastamisen ja kasvojen koskettelun jälkeen
- Wc-käynnin jälkeen
- **Käsienpesun tulee kestää vähintään 20 s**

THL:n sivuilta voi tulostaa kuvallisia ohjeita käsienpesuun ja yskimishygieneiaan liittyen.

<https://aineistopankki.thl.fi/l/28Kmmw89m2Hn>

Työterveyslaitos on laatinut ohjeet siivouksesta <https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/ohje-siivoukseen>

- Tilat tulee siivota puhtaasta likaisempaan.
- Siivouksessa tulee käyttää kertakäyttöisiä siivousliinoja.
- Pinnat tulee pestä yleispuhdistusaineella ja sen jälkeen desinfioida.
- Desinfiointissa voidaan käyttää esim. kloori-, vetyperoksidi- ja alkoholipohjaisia desinfiointiaineita huomioiden puhdistettavan materiaalin kestävyys.
- Muista pestä ja desinfioida myös siivousvälineet käytön jälkeen.

Wc-tilojen osalta huomioitavaa:

- Sulje wc-pöntön kansi ennen huuhtelua.
- Käytä kertakäyttökäsineitä wc:n siivouksessa.