

Ohjeita kursseille osallistuville

- Pese kädet saapuessasi salille, sekä kurssin jälkeen. Salilla on kaksi käsiennesupistetta ja tarjolla on myös käsidesiä
- Break suosittaa maskin käyttöä
- Tule salille vain täysin terveenä ja hyvävointisena
 - älä tule salille edes pienessä nuhassa, yskässä tai vatsaoireisena.
 - valmentajalla on oikeus poistaa oireileva hlö salista
 - oireettomana on oltava 24h ennen tunnille osallistumista
- Ethän tule tunnille, mikäli olet altistunut koronavirukselle tai samassa taloudessa asuva on karenteenissa tai sairaana
- Mikäli olet matkustanut riskiksi luokitelluissa maissa, olethan tunneilta pois 14vrk
- Vältä salilla oleskelua
 - tule tunnille juuri ennen tunnin alkua, kuitenkin niin, että tunti voidaan aloittaa ajallaan
 - saavu mielellään valmiiksi treenivaatteissa
 - poistu tunnin jälkeen reippaasti, mutta ruuhkaa välttäen
- Pidä turvaväli muihin
- Tuntien väliin on varattu normaalia enemmän aikaa ruuhkan välttämiseksi, pintojen pyyhkiseksi ja salin tuulettamiseksi
- Yski ja aivasta mieluiten nenäliinaan (tai oman käsivartesi yläosaan)
 - Mikäli käytät nenäliinaa, heitä se heti roskeen ja pese tai desinfioi kätesi
- Muistathan, että on olemassa paljon kroonisia hengityselinsairauksia ja allergiaa, joten kaikki nuhiminen ja köhiminen ei johdu sairaudenoireista.
- Tunneilla on vapaaehtoinen parinvaihto
- Tunnilla läsnäolijat merkitään listaan joka kerta
- Suosimme korttimaksuja