

JOOGATERAPIAYHDISTYS
KORONAOHJEISTUS TOPELIASSA PIDETTÄVILLE TUNNEILLE

Topelian joogasalissa henkilömäärää rajoitetaan korona-aikana siten, että paikalle voi tulla enintään 8 joogaajaa ohjaajan lisäksi.

Jos sinulla on flunssaoireita, akuutteja vatsaoireita tai muita koronatartuntaan viittaavia oireita, älä osallistu joogatunnille.

Käytä maskia tullessasi Topeliaan, liikkuessasi tilassa ja poistuessasi. Käytä maskia mielellään myös harjoituksen aikana, jos se vain on sinulle mahdollista. Varaa mukaasi myös muovipussi käytettyjä maskeja varten.

Pese kätesi huolellisesti THL:n ohjeiden mukaan lähtiessäsi kotoa, saavuttuasi Topeliaan ja tunnin jälkeen. Aivasta ja yski kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaan. Pidä turvavälit kaikissa Topelian tiloissa. Nyt emme halaile, emmekä kätele.

Ota tunnille mukaan oma joogamatto, jos mahdollista. Vaihtoehtoisesti voit myös käyttää omaa suurta pyyhettä joogamaton päällä ja puhdistaa maton käytön jälkeen Topeliassa saatavana olevalla puhdistusaineella.

Ohjaaja huolehtii osallistujien turvallisuudesta ja riittävästä turvaväleistä tunnin aikana. Ohjaaja huolehtii myös, että tilassa on saatavilla maskeja henkilöille, joilla syystä tai toisesta ei ole mukana omaa maskia. Maskeja viedään saataville myös portaikkoon ennen osallistujien saapumista tunnille. Henkilöiden poistuttua käyttämättömät maskit palautetaan Topelian puolelle. Käytettyjä maskeja varten on kannellinen roska-astia Topelian eteistilassa. Käytetyt maskit suljetaan hygieenisesti roska-astiassa olevaan muovipussiin, joka viedään taloyhtiön roskasäiliöön.

Tunnin jälkeen ohjaaja pyyhkii desinfiointiaineella ovien kahvat, portaikon kaiteen ja muut kosketuspinnat.

9.10.20