



## Hei Lujan liikkujat, lapset ja vanhemmat!

Pysymme terveinä, kun pidämme huolta toisistamme ja noudatamme ohjeita:

- tule liikuntavaatteissa – käy suihkussa vasta kotona
- täytä vesipullo kotona ja nimikoi se (lapset)
- vältä ruuhkatilanteita – tule salille viime tipassa ja lähde reippaasti
- pese kädet harjoituksiin tullessasi ja lähtiessäsi tai käytä vähintään käsidesiä
- aikuisten harrastejumpissa kävijä – kirjoita nimesi listaan jumppaan tullessasi.
- kuntosalikäyttäjä – kirjoita nimesi ja puhelinnumerosi lipukkeelle. Pudota lipuke lippaaseen.
- pidä huoli jumppapatjasi ja muiden liikuntavälineittesi puhtaudesta
- kun tulet jumppaan tai tuot lapsesi – suosittelemme vahvasti käyttämään käytävillä ja pukuhuonetiloissa maskia (15-vuotta täyttäneet)
- liikuntatilassa huolehdi 2m:n turvavälistä
- tule vain täysin terveenä liikkumaan
- mikäli et ole vielä ladannut Koronavilkkoa – tee se

Keräämme korona-ajan yhteystietolistoja, jotta mahdollisessa tarpeessa viranomaiset voivat tiedottaa oikeille henkilöille.

Listat hävitetään kahden viikon välein.

**Liikutaan terveinä!**

t. Liedon Lujan johtokunta