

Hyväntuulen Kuntoklubi jäsentiedote 23.4.2021

Arvoisa Kuntoklubimme jäsen,

Etelä-Suomen aluehallintoviraston päätöksen mukaisesti kuntosalien sulkutila päättyy Kymenlaakson sairaanhoitopiirin alueella 23.4.2021.

Kuntoklubimme on auki taas normaalisti 24.4.2021 alkaen.

Kuntosalille pääsee treenaamaan normaalisti voimassa olevalla avainkortilla joka päivä klo 5.00-23.30.

Ohjatut tunnit jatkuvat voimassa olleen aikataulun mukaisesti jo aiemmin voimassa olleilla rajoituksilla. Tee ennakkovaraus tunneille

varausjärjestelmästäme: <https://hyvantuulenkuntoklubi.kulkuriaccess.fi/>

Vastaanotomme palvelee normaalisti: Ma-To klo 15-20, Pe klo 14-18 & Su klo 16-18.

Poikkeuksellisesti olemme avoinna myös huomenna LA 24.4. klo 10-12, joten jos salikorttisi on päässyt vanhenemaan sulun aikana niin pääset sen heti aktivoimaan!

Yrityksemme tiloissa asioidessa kaikki yleiset hygieniatoimenpiteet ovat edelleen voimassa kaikissa asiakastiloissamme. Näin voimme aloittaa yhteisen liikunnan turvallisesti. Tartuntalain mukainen suunnitelma on meillä ollut jo ennen sulkua ja sen pohjalta luomme mahdollisimman turvallisen liikuntaympäristön teille ja meille!

Palaamme siis ohjeistuksiin, jotka olivat voimassa jo ennen sulkua.

Toimijoiden on varmistettava turvavälien mahdollisuus asiakastiloissa.

Tällä hetkellä alueellamme on edelleen vahva kasvomaskin käyttö suositus.

Suosittelimme kasvomaskin käyttöä pukuhuoneissa, vastaanotossa sekä tuntien odotustiloissa. Tilamme ovat suuret ja turvavälien ylläpitäminen kaikissa treenitiloissa on mahdollista, jolloin kasvomaskia ei tarvitse käyttää treenatessa kun 2m etäisyydet muihin treenaajiin toteutuvat. Kävijämäärä rajoituksilla ohjatuilla tunneilla olemme varmistaneet, että lähikontakteja voidaan välttää ja turvavälit toteutuvat kaikissa tilanteissa, kun jokainen asiakas treenaa omalla treenipisteellään. Spinning salissa on edelleen vain joka toinen pyörä käytössä.

Saapuessasi tunneille suosittelimme kasvomaskin käyttöä siihen asti kunnes olet omalla treenipaikallasi ja olet kerännyt mahdolliset tunneilla tarvittavat välineet treenipaikallasi. Maskin voi riisua treenin ajaksi ja laittaa taas uudelleen kasvoille treenin päätyttyä ennen välineiden puhdistamista.

Lämmittelytilasta olemme poistaneet joka toisen lämmittelylaitteen pois käytöstä, jotta etäisyydet säilyvät. Ainoastaan perheenjäsenet voivat harjoitella vierekkäin.

Saunat ovat vielä toistaiseksi pois käytöstä emmekä suosittele suihkutilojen käyttöä. Mikäli käytät suihkutiloja: Suihkutiloissa saa olla max.4 henkilöä kerrallaan ja joka toinen suihku on käytettävissä. Tämä takaa sen, että etäisyydet voidaan säilyttää. Tilojen siivousta on tehostettu jo viime keväästä ja nyt sulun aikana teimmekin todella perusteellisen siivouksen kaikissa tiloissamme. Edelleen kannustamme kaikkia ihmisiä huolehtimaan hyvästä hygieniasta, tämä on edellytys siihen, että kuntoklubimme voi olla auki ja voimme jatkaa treenejä.

Toimintaohjeet kaikissa tiloissamme 24.4.2021 eteenpäin:

- Mikäli sinulla on pieniäkin flunssan oireita jätä treeni väliin.
- Noudata 2m turvavälejä kaikissa tilanteissa.
- Pese kädet huolellisesti aina tullessa ja lähtiessä.
- Käytä käsidesiä tarvittaessa.
- Muista kirjata itsesi sisään tullessasi treenaamaan kuntosalille tai tunneille. Näin tiedämme varmasti ketä meillä on käynyt treenaamassa, mihin aikaan ja missä tiloissa ja pystymme seuraamaan tarkasti myös kävijämääriä.
- Hikintahrojen lisäksi laitteiden ja treenivälineiden kahvat sekä kädensijat pyyhitään aina käytön jälkeen desinfiiovalla aineella sekä paperilla. Käytäthän paperia kuitenkin säästeliäästi.
- Suosittelemme kasvomaskin käyttöä vastaanottotiloissa, pukuhuoneissa sekä tuntien odotustiloissa. Huomioithan kuitenkin että vaikka käytät kasvomaskia tulee sinun noudattaa etäisyyksiä kaikissa tilanteissa.
- Tullessasi ohjatulle tunnille odota salin ulkopuolella, kunnes edellisen tunnin treenaajat ovat poistuneet salista. Tunnin ohjaaja ilmoittaa, kun seuraavat treenaajat voivat tulla saliin.
- Varaathan paikan tunneille ennakoon varausjärjestelmästä. Toimintasuunnitelma sekä ohjeistukset toimintatapoihin löytyvät myös kaikista tiloistamme. Puhdistusvälineet sekä käsidesi ovat myös kaikissa tiloissamme helposti saatavilla.

Sulun ajaksi tarjoamamme TrainingOnline-ohjattujen tuntien palvelu poistuu toistaiseksi käytöstä la 24.4. Palvelu aukeaa uudestaan, kun sivusto on kokonaan valmis. Palvelu jatkuu maksullisena, mutta Kuntoklubimme jäsenet saavat halutessaan ostaa palvelun huomattavasti edullisemmin omaan käyttöönsä. Tästä tiedotamme enemmän, kun koko TrainingOnline-sivusto saadaan avattua osoitteeseen: www.trainingonline.fi. Sivustolta voi ostaa ohjattujen tuntien Online-palvelun lisäksi Kuntosaliohjelmia, CrossTrainingohjelmia sekä erilaisia treenivalmennuksia.

Kiitämme kaikesta tuesta, jota olemme teiltä saaneet ja mahtavaa että saadaan taas ovet auki ja päästään yhdessä nauttimaan liikunnasta!

TERVETULOA TREENAAMAAN!

Ystävällisin terveisin

Mirelle Sällilä & Marko Rainio

Hyväntuulen Kuntoklubi

PS. Mikäli sinulla on kysyttävää jäsenasioista otathan yhteyttä: mirelle.sallila@hyvantuulenkuntoklubi.net