

## HYGIENIAOHJEET TULEVALLE YLEISURHEILUKAUDELLE

- Harjoituksiin ei saa tulla flunssaoireisena
- Käytä sinulle osoitettua pukutilaa
- Yski ja aivasta omaan hihaan tai nenäliinaan. Nenäliinat heti ros kiin!
- Desinfioi kädet tullessa ja lähtiessä (ohjaajat antavat)
- Pese kätesi usein
- Pidä mukana oma kasvopyyhe, jota käytät pään alla kun teet lihaskuntoa tms. mattotyöskentelyä vaativaa
- Vältä tarpeettomia lähikontakteja
- Jos olet ollut reissussa maassa, josta tullessa suositellaan karanteenia, ilmoitathan siitä tanssikoululle ja noudatat karanteeniohjeistuksia