



- **Pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä pukuhuoneessa ennen ja jälkeen treenin.**
  - **Pyyhi koskettamasi pinnat kuntosalilaitteista käyttösi jälkeen desinfioivalla puhdistusaineella (suihkepullo) ja paperilla.**  
**HUOM! DESINFIOIVA PUHDISTUSAINA ON TARKOITETTU VAIN PINNOILLE, EI KÄSILLE! Aine on heikosti emäksistä ja voi ärsyttää ihoa.**
  - **Voit käyttää hanskoja käsiesi suojaamiseen, mutta pyyhi silti pinnat käytön jälkeen.**
  - **Toimi yleisten hygieniaohjeiden mukaan. Esim. käy pesemässä kädet aivastuksen tai niistämisen jälkeen.**
- **ÄLÄ TULE TREENAAMAAN SAIRAANA, tai jos olet altistunut sairastuneelle.**

**HYVÄÄ TREENIÄ!**