



Rukakeskus Oy:n ja Pyhätunturi Oy:n ohjeistus treeniryhmille korona-aikana

Olette lämpimästi tervetulleita treenaamaan Rukalle ja Pyhälle. Toivomme teiltä näinä aikoina ohjeistuksen mukaista käytöstä niin rinteissä kuin rinteiden ulkopuolella. Keskusten ohjeistukset on luotu asiakkaiden, henkilökunnan sekä laskukauden jatkuvuuden turvaksi, ja tästä syystä niiden noudattaminen on ehdottoman tärkeää

- Saavuttehan Rukalle tai Pyhälle vain terveenä
- Toivomme, että maskia käytettäisiin sisätiloissa sekä ulkotiloissa, kun 2 metrin turvaväli ei ole mahdollista
- Käsiä tulee pestä ja / tai desinfioida aina ennen harjoituksia sekä harjoitusten jälkeen
- Turhaa asiointia mm. vuokraamoissa, kaupoissa, vastaanotoissa ja ravintoloissa tulee välttää
- Lipputilaukset tulee tehdä hyvissä ajoin, viimeistään yhtä arkivuorokautta ennen, ja mieluiten yhteistilauksena osoitteeseen myynti@pyha.fi tai myynti@ruka.fi. Kun tilaus on tehty yhteistilauksena sekä maksettavia treenilippuja tulee olemaan vähintään kahdeksan, saa valmentaja ilmaisen lipun samalle ajalle.
- Pyytäisimme teistä vain lippujen maksajia asioimaan vuokraamoissa maskia käyttäen.
- Koronaviilkku – sovelluksen käyttö on suositeltavaa
- Suosittelemme sisätiloissa harjoittelua vain samassa majoituksessa oleville. Mikäli käytätte kuntosaleja tai muita sisätiloja harjoitteluun isommalla porukalla, huomioikaa turvavälit, käsihygieniat ja maskien käyttö.
- Harjoitusten porrastaminen joukkueen kesken on suotavaa, jolloin ryhmäkoot pysyvät pieninä.
- Yksilöharjoittelu on suositeltavaa ryhmäharjoitusten sijaan

Mikäli jollakin ryhmänne jäsenistä ilmaantuu oireita matkanne aikana, ottakaa yhteyttä Pelkosenniemen tai Kuusamon terveyskeskukseen. Oireisen henkilön kanssa samassa tilassa majoittuvien on hyvä jäädä majoitushuoneistoonsa omaehtoiseen karanteeniin siksi aikaa, kunnes oireisen testitulos saapuu. Mikäli tulos olisi positiivinen ja majoitutte Ski-Inn huoneistoissa, ottakaa yhteyttä vastaanottoon tai myyntipalveluumme.

Pelkosenniemen terveyskeskus

Ma-pe klo 8:00-13:30 puh. 040 563 8131. La-su 8:00 -16:00 puh. 040 579 924

Kuusamon terveyskeskus

Ma-pe klo 8:00-15:00 puh. 040 860 0090. Muina aikoina päivystyksellisissä korona-asioissa puh. 040 860 8611

Hyödyllistä yleistä tietoa mm. ratavuorojen varaamisesta löytyy osoitteista:

Ruka [Harjoittelukeskus](#) ja Pyhä [Treeniryhmät ja ratavuorot](#)

THL:n ohjeistus vapaa-ajan harrastustoimintaan: [THL](#)

Ajankohtaista tietoa koronaviruksesta: [THL](#)

SHKY:n ohjeistus: [Lajiharjoitteluryhmien rinneturvallisuutta koskevat ehdot](#)

Luethan Pyhän ja Rukan ajankohtaiset Korona-infot: [Pyhä](#) ja [Ruka](#)

RukaBooking

myynti@ruka.fi puh: 08 8600 300

PyhäBooking

myynti@pyha.fi puh 08 8600 400