

IMPORTANT!

OHJE HARJOITUSTOIMINTAAN OSALLISTUVALLE



- **Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä.** Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese tai desinfioi kädet ennen ja jälkeen tunnin.
- Jos yskit tai aivastat, tee se kynnärpään, hihaan tai paperiliinaan.

- Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista.
- Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat kasvomaskia käyttäen!
- Harjoituksissa kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: urheilijat, valmentajat ja toimihenkilöt. Näin rajoitetaan henkilökontaktien määrää.



Huom! Mikäli lapset saattaminen tai hakeminen harjoitustilasta ei ole välttämätöntä, suosittelemme vanhempia saattamaan ja odottamaan lapsia ulkona.



- Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa ylimääräistä oleskelua ja säilyttämään turvavälin.
- Suosittelemme saapumaan tunneille valmiiksi treenivaatteissa, jolloin voit jättää vain kengät ja ulkovaatteet päältäsi enne tunnin alkua.
- Kun edellinen ryhmä on lopettanut harjoituksen, se jää odottamaan saliin. Uusi ryhmä siirtyy salin toiseen osaan, jonka jälkeen edellinen ryhmä siirtyy pois salista.

- Ohjaajia on ohjeistettu suunnittelemaan tunnin toimintaosio hieman normaalia lyhyemmäksi, jotta tunnin alussa ja lopussa on riittävästi aikaa siirtymiin.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen tunnin alussa ennen käyttöä.

Jokainen perhe tai jäsen tekee itse päätöksen osallistumisestaan toimintaan. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohditaan toimintaan osallistumista.

Jokainen jäsen osallistuu seuran toimintaan omalla vastuullaan.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muille turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta Hyvällä Sykkeellä! =)

Me kaikki voimme estää viruksen leviämistä

MUISTA

- MUISTA TURVAVÄLI
- YSKI HIHAAN TAI NENÄLIINAAN
- PESE KÄSIÄ USEIN JA HUOLELLISESTI
- JOS EPÄILET TARTUNTAAN, MENE TESTIIN
- KÄYTÄ KASVOMASKIA, JOS TURVAVÄLIÄ EI VOI PITÄÄ