

Ohjeet harrastustoimintaan osallistuvalla

- Harjoitukseen osallistutaan vain täysin terveenä. Huomioithan pienetkin oireet.
- Kaikki aikuiset (valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat) käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista. Maskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät [ohjeet](#).
- Harjoituksissa kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: urheilijat, valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat. Näin rajoitetaan henkilökontaktien määrää.
- Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat kasvomaskia käyttäen.
- Kun edellinen ryhmä on lopettanut harjoituksen ja siirtynyt pois harjoitustilasta, voi seuraava ryhmä mennä harjoitustilaan. Oman harjoituksen alkamista ei mennä odottamaan harjoitustilaan.
- Puku- ja pesuhuonetilat käyttöä suositellaan välttämään. Mikäli pukuhuoneiden käyttö on välttämätöntä, pitää jokaisella ryhmällä olla oma pukuhuone, jossa saa olla vain oman ryhmän/joukkueen jäseniä.
Saavuthan siis paikalle jo valmiiksi harjoituspaikassa, jotta sinun tarvitsee riisua vain ulkovaatteet. Huom! osalla saleista kulku saliin tai salista pois pukuhuoneiden kautta.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, et hän lainaa juomapullosi toisille.
- Käsihygieniaan on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Suosittelemme oman käsidesin mukana pitämistä.
- Muista turvavälit, myös harjoitustilan ulkopuolella. Pyri pitämään vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla oljoihin.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisesti kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
- Jokainen perhe tai jäsen tekee itse päätöksen osallistumisestaan toimintaan. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohditaan toimintaan osallistumista.