

TERVETULOA TREENAAMAAN!

Tervetuloa Muuramen Sykkeen syyskauden toimintaan mukaan! Seuramme syyskausi käynnistyy 31.8.2020 maksuttomalla Voimisteluviikolla ja odotamme jo innolla näkevämme juuri sinut taas tunneillamme!

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Varaathan paikkasi tunnille ennakoon www.vello.fi/muuramensyke jotta voimme taata jokaiselle mahdollisimman turvallisen osallistumisen tunnille (osallistujamaksimi salin kokoon nähden) ja tarvittaessa tavoitamme tunnille osallistuneet henkilöt.
 - o varaa yksi tunti kerrallaan, näin voit myös itse perua varauksen!
 - o ulkotunneille, kursseille ja erillismaksun ryhmiin (Pilates, Ukkojumppa ja Astangajooga) paikkaa ei tarvitse varata. Tiistain yhdistelmätunnille ja KE Pumppiin paikan varanneiden ei tarvitse myöskään varata paikkaa ko. tunneille. Muistathan kuitenkin ilmoittaa 050-4954725 mikäli et pääse tunnille, jotta voimme vapauttaa paikan.
 - o Toimisto auttaa mielellään varausten kanssa toimisto@muuramensyke.fi / 050-4954725
- 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 kynnänpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Varaa riittävästi aikaa tunneille saapumiseen. Pukuhuoneissa ja käytävillä joudutaan mahdollisesti rajoittamaan yhtäaikaista oleskelua ja tämä voi aiheuttaa jonottamista. Suosittelemme saapumaan tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua.
- Ohjaajia on ohjeistettu suunnittelemaan tunnin toimintaosio hieman normaalia lyhyemmäksi, jotta tunnin alussa ja lopussa on riittävästi aikaa siirtymiin.



- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja käytävillä. Pyri pitämään vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältähän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen tunnin alussa. Tuntien alussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle. Ensisijaisesti suosittelemme edelleen omien jumppa-alustojen ja välineiden käyttöä (esim. kahvakuula).
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen 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. Jokainen jäsen osallistuu seuran toimintaan omalla vastuullaan.

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

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatauditapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu paikallisilla tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön (Vello varausjärjestelmä). Olisi toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltajat olisivat yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.