

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 kynnärpäähän, 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.
 - jokaisella salilla on kullekin ryhmälle suunnattu tietty tila/pukuhuone, mikäli sitä on välttämätöntä käyttää! Jos et ole tietoinen ryhmän pukuhuoneesta, ohjaajalta saa tämän tiedon.
- Kun edellinen ryhmä on lopettanut harjoituksen ja siirtynyt pois harjoitustilasta, voi seuraava ryhmä mennä harjoitustilaan. Eli ennen oman harjoituksen alkamista ei mennä odottamaan harjoitustilaan.
- 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! =)

