



23.1.2021 Koronaohjeistus (Js-cup)

- Tulethan uimahalliin oireettomana
- Huomioithan turvavälit (1-2 metriä) lähikontaktien välttämiseksi
- Huolehdiathan hyvästä käsihygieniasta: pese kädet / käytä käsidesiä
- Ei kättelyä tai halaamista
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole pessyt juuri käsiäsi
- Aivastaessa tai yskiessä suun eteen laitetaan kertakäyttöinen nenäliina/paperi, joka heitetään heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa/paperia ei ole saatavilla, suoja suu kyynärtaipeella. Muistathan pestä kätesi AINA tämän jälkeen.
- Uimarien kuivaverryttelyt tehdään ulkona turvavälit huomioiden
- Maskia voi halutessaan käyttää ottaen huomioon siihen liittyvät ohjeistukset
- Lähtöluetteloita tai tulostuloja ei tulosteta seinille. Listat ovat näkyvillä netissä sivulla swim.fi
- **Aikuisille ja yli 12-vuotiaille suositellaan käyttävän kasv suojausta.**

Jyväskylän Kaupungin ohjeistus liikuntatilojen käyttäjille:

- Harrastustoimintaan, harjoitukseen ja otteluihin saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet ennen vuorolle saapumista sekä liikuntatilasta poistuessa
- Ryhmän vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista
- Ryhmän vastaava pitää luetteloa vuorolle osallistujista
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa
- Yhteisiä suihkutiloja ei suositella käytettäväksi
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona.