



## 13.3.2021 Koronaohjeistus (Js-cup)

- **Yleisöä uimahalliin ei saa tulla**
- **Aikuiset ja yli 12-vuotiaat käyttävät maskeja hallilla ollessa**
- **Kisoissa ollaan vain tarvittava aika, ei jäädä hallille oleskelemaan**
- 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, suojaa suu kyynärtaipeella. Muistathan pestä kätesi AINA tämän jälkeen.
- Uimarien kuivaverryttelyt tehdään ulkona turvavälit huomioiden
- Lähtöluetteloita tai tulostuloja ei tulosteta seinille. Listat ovat näkyvillä netissä sivulla [swim.fi](http://swim.fi) ja Livetimingissä

### Jyväskylän Kaupungin ohjeistus liikuntatilojen käyttäjille:

- Harrastustoimintaan, harjoituksiin 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
- Huolehdiathan peseytymisestä ennen altaalle tuloa
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona.

## **Allasverra- järjestely**

50m altaalla:

Junnu1 rata 1,

Junnu 2 rata 2,

Edustus & X ja Erkka rata 3

Plaani rata 4

Flipperit rata 5+6

Vesikiitäjät rata 7

Startti rata 8

→ Jokaiselle ryhmälle/seuralle on määritelty oma alue pukutiloissa

→ Jokaiselle ryhmälle/seuralle on merkitty oma alue, jolla ollaan kisan aikana ryhmällä on oma alue

→ Näillä järjestelyillä kilpailu ei eroa harjoitustilanteesta, vaan ainoastaan ollaan tekemisissä samojen ihmisten kanssa kun omissa harjoituksissakin