



24.4.2021 Koronaohjeistus (Jyväskylän Time Trial)

- **Yleisöä uimahalliin ei saa tulla**
- **Aikuiset ja yli 12-vuotiaat käyttävät maskeja hallilla ollessa**
- **Kisoissa ollaan vain tarvittava aika, ei jäädä hallille oleskelemaan**
- **Kisa koskee vain Jyväskylän alueen uimareita sekä maajoukkueen uimareita.**
- **Erien keräilyä ei ole, uimarit tulevat suoraan lähtöpaikalle**
- Tulethan uimahalliin oireettomana
- Huomioithan turvavälit (1-2 metriä)!
- 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 tulostietoja ei tulosteta seinille.** Listat ovat näkyvillä netissä sivulla 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 luetteloita 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
- Peseydythän huolellisesti ennen altaaseen menoa
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona.

Allasverra- järjestely

50m altaalla:

Junnu1 rata 1,
Junnu 2 rata 2,
Edustus & X ja Erkkä rata 3
Plaani rata 4
Flipperit rata 5+6
Vesikiitäjät rata 7
Startti rata 8

25m altaalla verraaminen lajien jälkeen/välissä. Max 10 uimaria per rata!

HUOM! Kisojen aikaan käytössä ovat vain 25m ja 50m allas. Muut altaat eivät ole käytössä.

- Jokaiselle ryhmälle/seuralle on määritelty oma alue pukutiloissa
- Jokaiselle ryhmälle/seuralle on määritelty oma alue, jolla ollaan kisan aikana
- Näillä järjestelyillä kilpailu ei eroa harjoitustilanteesta, vaan ainoastaan ollaan tekemisissä samojen ihmisten kanssa kun omissa harjoituksissakin