

SEURATOIMINNAN OHJEET KORONAEPIDEMIAN AIKANA

5.5.2020

OHJEITA PÄIVITETÄÄN TARVITTAESSA

PÄÄPERIAATTEET

- Seuran harjoitustoiminnan tulisi tapahtua pienryhmissä ulkoliikuntapaikoilla 14.5.-31.5. välisenä aikana.
- 1.6. harjoittelua sisä- ja ulkotiloissa sallitaan maksimissaan 50 hengen ryhmissä hygieni- ja väljyyssääntöjä noudattaen. Tästä tullaan antamaan tarkempia ohjeita myöhemmin
- Noudatetaan valtioneuvoston asettamia liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia
- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi
- Alaikäisten voimistelijoiden osalta tulee olla huoltajan suostumus harjoitteluun
- Seuran harjoitukseen ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita
- Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi **THL:n ohjeiden mukaan** <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>
- Ohjeet tulee käydä harjoitusryhmän kanssa läpi ennen harjoittelun aloittamista

SEURATOIMINNAN OHJEET KORONAEPIDEMIAN AIKANA 14.-31.5.

1. Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja
2. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa metrissä koko harjoituksen ajan
3. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoille voimistelijoille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyysääntöä ja kaikkia muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan
4. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen
5. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa. Ulkovaatteet säilytetään jokaisen omassa kassissa. Harjoitukseen saavutaan mahdollisuuksien mukaan omilla kyydeillä, pyörällä tai kävellen
6. Harjoitukseen ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen välissä tulee olla siirtymäaika, jolloin edellinen ryhmä ehtii poistua kokonaan harjoituspaikasta ennen kuin seuraava saapuu

SEURATOIMINNAN OHJEET KORONAEPIDEMIAN AIKANA 14.-31.5.

7. Harjoituksissa ei voi tehdä osioita, joissa voimistelijat tai voimistelija ja valmentaja joutuvat lähikontaktiin. Näitä ovat muun muassa: **pariliikkeet, nostot, liikkeiden fyysinen avustaminen**
8. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet (juomapullo, pyyhe, voimisteluvälineet), joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan
9. Harjoituksissa vältetään yhteisten apuvälineiden käyttöä (painot, jumppapallot, kässäripuut...) Harjoituksessa välttämättömät telineet ja välineet desinfioidaan käytön jälkeen. Valmistautuessa sisäharjoitteluun tulee huomioida, että kaikki pinnat eivät kestä desinfiointia.
10. Rytmisen voimistelun välineet ovat jokaisen voimistelijan omat ja vain kyseinen voimistelija koskee niihin. Välineen vaihtoja ei voi harjoitella.

SEURATOIMINNAN OHJEET KORONAEPIDEMIAN AIKANA 14.-31.5.

11. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä omaa desinfiointiainetta.

12. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi / paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jättepisteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen.

MUITA LINJAUKSIA

- 1.6. alkavan harjoittelun osalta on hyvä neuvotella kunnan liikuntatoimen kanssa kesäajan harjoitusvuoroista
- Mikä seuralla on omia tiloja, tulee seuran johtokunnan tehdä päätös omien tilojen käytöstä Suomen hallituksen linjaukset ja ohjeistukset huomioiden.
- Kun normaaliharjoitteluun on mahdollista palata, siihen siirtymiseen annetaan tarkemmat ohjeet
- Harjoituksia suositellaan pidettäväksi mahdollisimman paljon ulkona, esimerkiksi ryhmäliikunta ulkojumppina
- Etävalmennuksesta normaalin valmennuksen tukena toivotaan pysyvä harjoitusmuoto seuroihin mahdollistamaan muun muassa pidemmät lomatauot
- Ennen kilpailutoiminnan aloittamista, tulee kilpa-A lisenssejä vaativille luokille mahdollistaa vähintään kahden kuukauden lajinomainen harjoittelujakso turvallisuussyistä
- Näitä ohjeita tulee noudattaa kaikessa seuran toiminnassa (mm. leireissä, ryhmäliikunnassa, valmennustoiminnassa)