



## HYGIENIAOHJEET KOTIIN

1. Harjoitteluun ei tule osallistua, jos henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen riskiryhmään. Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudinaaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.
2. Jos harjoitustoimintaan osallistujalla todetaan koronavirusinfektioon sopivia oireita, hänen tulee hakeutua viiveettä koronavirustestiin. Mikäli koronavirustartunta todetaan, tulee tästä ilmoittaa heti toimistoomme sähköpostitse ([vsh.toimisto@gmail.com](mailto:vsh.toimisto@gmail.com) tai puhelimitse 044 - 03 21 258, 044 - 98 15 122) Viranomaisten pyynnöstä seuramme antaa selvityksen mahdollisista altistuneista, sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.
3. Jos olet matkustanut ulkomaille, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
4. Käy läpi kotona keskustellen mikä on sopiva turvaväli ja muistuta sen tärkeydestä.
5. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä omaa desinfiointiainetta.
6. Ryhmä haetaan telinevoimistelusalin portilta. Pienten lasten vanhemmat saavat tuoda lapset portille ja hakea sieltä mutta harjoituksia ei voi jäädä seuraamaan käytäville tai ylätasanteelle.
7. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet (juomapullo, harjoitusasu ja käsidesi), joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan.
8. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi / paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönäiliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jätteepisteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämistä, yskimisen tai aivastamisen jälkeen. Ohjeistakaa lapsia välttämään ylimääräistä koskettelua kasvojen alueelle.
9. Hakupisteiltä eteenpäin pääsevät sisään vain harrastajat, sekä valmentajat.



yhdessä tekemistä  
**kavereita**  
kivaa  
viekasta  
liikunnalliset perustaidot  
yllätyksiä  
innostaminen  
temppeja  
turvallinen ohjaus  
**bäkkäri**  
liikunnanriemu  
**oppimista**  
laatua  
kehittää itseluottamusta