



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, taudin aaltoilevasta 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) 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 tarvittaessa omaa desinfiointiainetta.
6. Ryhmät haetaan 6. kerroksen salin ulkopuolelta. Saavuthan korkeintaan 15min ennen harjoitusten alkua ja poistuthan reippaasti harjoitusten päätyttyä.
7. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliloja, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa.
8. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet (juomapullo, pyyhe, käsidesi), joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan.
9. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi / paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäiliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jätepisteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen. Ohjeistakaa lapsia välttämään ylimääräistä koskettelua kasvojen alueelle.
10. 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