

Naantalin Voimistelijat

Terveysturvallisuus ohjeet lasten harrastusryhmille sekä valmennusryhmille

Päivitetty 1.1.2022

1. Harjoitukseen tullaan vain terveenä.
2. Lasten vanhemmat eivät tule sisätiloihin lapsia tuotaessa.
3. Ulkovaatteiden säilytys tehdään väljästi käyttämällä käytävien naulakkoja ja tarvittaessa lisäksi pukutiloja.
4. Ohjaamme käsien pesuun ennen harjoituksia ja käsidesin käyttöön harjoituksen aluksi.
5. Tunnin aloitus ja lopetus rivissä tai piirissä, jolloin välimatkat voivat olla isot.
6. Voimistelijat pitävät välimatkoja toisiinsa mahdollisimman paljon myös harjoitusten aikana.
7. Ryhmiä ei voi sekoittaa. Kaksi ryhmää voi harjoitella samassa salissa salin eri puolilla.
8. Kannustamme ohjaajia ja voimisteliijoita maskin käyttöön muuten kuin urheilusuoritusten aikana.

Harjoittelu:

- Harjoitteita tehdään koko salin tila hyödyntäen esim. pidemmältä sivulta toiseen pidempään sivuun. Ohjaaja ja apuohjaaja voivat muistuttavat välimatkoista harjoitteiden aikana.
- Paikallaan olevat harjoitteet (lämmittely, voimaharjoitukset, kuperkeikat, niskaseisonta, kärrynpyörät jne.) tehdään omilla paikoilla mahdollisimman hyvillä välimatkoilla. Myös salin lattian viivoja voi hyödyntää henkilökohtaisen tilan hahmottamisessa.
- Jokaisella voimistelijalla on omat välineet (hernepussi, vanne, pallo, frisbie jne) harjoituksen ajan.
- Kilpailuohjelmia harjoiteltaessa voimistelijat voivat olla hetkittäin lähellä toisiaan. Suuri osa kilpailuohjelman harjoittelusta onnistuu myös välimatkoja pitäen.