

## Sport Club Vantaan turvallisen harrastustoiminnan ohjeet

Päivitetty 29.1.2021

Vantaan kaupunki tiedotti 27.1.2021, että kaupungin hallinnoimissa tiloissa voidaan toteuttaa 1.2.2021 alkaen alle 20-vuotiaiden harrastustoimintaa rajatusti ja erityisiä turvallisuusohjeita noudattaen. Epidemiatilannetta arvioidaan jatkuvasti ja rajoituksia muutetaan tarvittaessa. Harrastaminen sisätiloissa on siis sallittua toistaiseksi. Sport Club Vantaan ohjeet perustuvat [näihin Vantaan kaupungin toimintaohjeisiin](#) ja [Olympiakomitean suosituksiin lajiharjoittelusta](#).



### Sport Club Vantaan turvallisen harrastustoiminnan ohjeet:

- **Tulethan harjoitukseen vain ehdottoman terveenä!** Pienestäkin flunssan oireesta tulee jäädä kotiin ja tarvittaessa hakeutua koronatestiin. Mikäli koronalle on altistunut, tulee noudattaa karanteeniohjeistuksia ja jäädä kotiin.
- Koronatesteihin hakeutumisessa ja karanteeniohjeissa tulee noudattaa viranomaisten ohjeistuksia:
  - [Koronavirusoireet/THL](#)
  - [Karanteeni ja eristys/THL](#)
- **Toimintaan saavat osallistua vain ryhmiin ennakoon ilmoittautuneet.** Ohjaajat ja valmentajat pitävät tarkkaa listaa läsnäolijoista.

### Kasvomaskit

- **Kaikkien yli 12-vuotiaiden edellytetään käyttävän kasvomaskia harjoitustiloissa**, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä sen käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muuten, kuin urheiluasuoritusten aikana.
- **Ohjaajat ja valmentajat käyttävät maskeja koko harjoituksen ajan.**

### Harjoitukseen saapuminen

- Kaupungin ohjeen mukaisesti **huoltajat eivät saa tulla sisätiloihin. Lapsi saatetaan ulko-ovelle, josta ohjaajat tai valmentajat ottavat vastaan ja ohjaavat liikuntatiloihin. Tunnin jälkeen lapsen haku tapahtuu ulko-ovelta.**
  - Alle kouluikäisten ryhmissä voidaan tehdä hyvästä syystä yksittäisiä poikkeuksia: esim. jos lapsi on ujo ja ensimmäisillä kerroilla vielä vierastaa ohjaajaa tai valmentajaa. Tässä tapauksessa yksi huoltaja voi saattaa lapsen sisälle, mutta tunnin alkaessa tiloista tulee poistua. Mikäli sisätiloihin on välttämätöntä tulla, tulee kasvomaskia käyttää ja säilyttää turvavälit muihin.
- Saavu tunnille mahdollisimman lähellä harjoituksen alkua ja poistu tunnin jälkeen harjoitustiloista niin ripeästi, kuin mahdollista.
- Huomioidaan etäisyydet harjoituspaikoille kokoontuessa sekä sisällä että ulkona.
- Lapsen on hyvä pukea liikuntavaatteet jo kotona, jotta pukuhuonetoissa ei tarvitse viettää ylimääräistä aikaa. Lapsella on hyvä olla mukanaan vain välttämättömät tavarat.

### Harjoitusten aikana

- Ohjaaja tai valmentaja ohjeistaa ja valvoo, että kädet pestään ennen ja jälkeen harjoitusten. Kaikilla harjoituspaikoilla on saatavilla käsidesiä.
- Desinfiimme välineitä ja huomioimme harjoituksissa turvavälit.
- Harjoituksissa juodaan vain omasta juomapullostasta ja juomapullo on hyvä olla valmiiksi täytettynä harjoituspaikalle saapuessa.

Viranomaisten asettamat rajoitukset harrastustoimintaan saattavat muuttua nopealla aikataululla. Seuramme reagoi muutoksiin mahdollisimman nopeasti. Tiedotamme muutoksista jäseniämme sähköpostitse. Huomioithan, että ohjaajien tai valmentajien sairastapauksissa pyrimme järjestämään harjoitukseen korvaavat ohjaajat tai valmentajat,

mutta toivomme ymmärrystä, mikäli sijaista ei nopealla varoitussajalla saada järjestettyä. Voit tutustua kaikkiin SC Vantaan koronakäytänteisiin täältä: <https://www.scvanta.fi/ilmoittautuminen/koronakaytanteet-kaudella-2020-2021/>