

## VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA Toimintaohjeet päivitys 1.3. 2021

Kaikki ryhmät pidetään erillään harjoitusten ajan. Yli 12 vuotiaiden ryhmät harjoittelevat enintään 10 henkilön ryhmissä omassa tilassaan.

### YLEISET OHJEET Luethan ohjeet läpi huolella!

- Koronatilanteen vuoksi **VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA SALIEN SISÄPUOLELLE!** Ainoastaan aivan välttämättömissä tilanteissa vanhemmat (vain yksi huoltaja/lapsi) voivat saattaa lapsensa saliin.
- **KAIKKIEN AIKUISTEN JA YLI 12-VUOTIADEN TULEE AINA KÄYTTÄÄ KASVOMASKIA TULESSAAN SALIN SISÄPUOLELLE!** Suosittelemme maskin käyttöä kaikille kouluikäisille saliin saavuttaessa. Harjoitusten aikana kasvomaskia ei tarvitse käyttää, mutta harjoituksen päätyttyä maski tulee laittaa kasvoille. Kaikilla ohjaajilla ja valmentajilla on maksipakko.
- Harjoitukseen voi tulla ainoastaan terveenä
- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii mistään flunssan oireista tai jos perheessä on korona-epäilyä tai epäily korona-altistukselle. Kaikki poissaolot voi käydä korvaamassa myöhemmin muissa vastaavissa ryhmissä tai vapaavuoroilla.
- **ODOTA ohjaajaa/valmentajaa ulko-ovella ennen harjoituksia, koskee kaikkia harrasteryhmiä ja kilparyhmiä. MUISTA 2 METRIN TURVAVÄLI ULKONA ODOTTAESSASI** Ohjaaja hakee ryhmän ovelta ja päästää sisään aikataulun mukaan harjoituksen alkamisajankohtana. Muutamien ryhmien kohdalla tässä on erityiskäytäntö, josta tiedotetaan ryhmälle erikseen. **Jos myöhästyit harjoituksista voit mennä suoraan sisään.** Muista kasvomaski sisään tullessa.
- Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin tai paikkaan, jonka ohjaaja ohjeistaa. Saavuttaessa saliin tulee pestä kädet huolella. Käy pesemässä kädet heti kasvomaskin poiston jälkeen. Ohjaajat neuvovat mitä vessoja/vessaa ryhmä käyttää.
- Harjoitukset päättyvät 5 min ennen ilmoitettua päättymisaikaa. Ennen pukuhuoneisiin menoa kädet käsitellään käsidesillä. Pukuhuoneista ja hallista poistutaan ripeästi harjoituksen päättymisen jälkeen, jotta seuraava ryhmä pääsee sisään. Olettehan ajoissa vastassa lastanne ovelta, jottei ohjaajien tarvitse jäädä odottamaan lapsen hakua. Tarkista salikohtaiset ohjeet lasten tuomisesta ja hakemisesta.
- Harrastajalla tulee olla salilla käytettävät liikuntavaatteet päällä tullessaan salille. Pukuhuoneisiin tai ohjaajan osoittamaan paikkaan jätetään ulkovaatteet. Pukuhuoneissa oleskelu ja eväiden syöminen kielletty. Pukuhuoneiden ovet pidetään koko ajan auki välttääksemme turhaa ovenkahvoihin koskettelua. Suihkujen käytöstä on sovittava erikseen.
- Voimistelijoiden tulee noudattaa erittäin tarkkaa käsihygieniaa. Kädet pestään aina saliin saavuttaessa. Jokaisen telinevaihdon yhteydessä kädet tulee käsitellä käsidesillä. Aina wc:ssä käydessä kädet tulee pestä huolella.
- **VESIPULLOT** (vain vettä) otetaan mukaan salin puolelle ja kuljetetaan mukana ja sijoitetaan ohjaajan osoittamalle paikalle harjoitusten aikana
- **Pidä 2 metrin turvaväliä toisiin harrastajiin myös salissa!**
- **Mikäli perheessänne ilmenee korona-tartunta olettehan siitä heti yhteydessä seuran toiminnanjohtajaan 0505678662. Tämä on äärimmäisen tärkeää, koska tartuntatautijäljityksissä on iso ruuhka ja me voimme omilla ilmoituksilla mahdollisissa altistustilanteissa estää tartuntaketjuja!**
- Koronatestissä tulee käydä pienemmissäkin oireissa.
- Olkaa yhteydessä henkilökuntaan, jos teillä on jotain kysyttävää, koskien toimintaohjeita.

**JOKAISILLA SALILLAMME ON MYÖS SALEJA KOSKEVIA OMIA ERILLISOHJEITA! tutustu niihin huolella!**

## **ERITYISOHJEET ERI SALEJAMME KOSKIEN:**

### **MIKSULAN, Huoltotie 4, Tuusulassa OHJEET:**

- ✓ Harjoituksiin tultaessa käytetään ovea, joka on rakennuksen tien puoleisella sivustalla eli portista heti oikealle kääntyttäessä. Ohjaaja tulee ovelle vastaan eikä sisään saa tulla ennen kuin ohjaaja on tullut hakemaan ryhmän. Koskee kaikkia ryhmiä Miksulassa. Muista odottaessa 2 metrin turvaväli!
- ✓ Kengät poistetaan jalasta eteistilassa ja viedään ulkovaatteiden kanssa pukuhuoneisiin. Kenkiä Ei jätetä kenkähyllyyn. Sen jälkeen käydään käsienpesulla ja siirrytään odottamaan tunnin alkua ohjaajan ohjeistamaan paikkaan. Ohjaajat osoittavat paikan, jossa ryhmän ulkovaatteet sijoitetaan
- ✓ Harjoitusten päätyttyä puhdistetaan kädet käsidesillä ja mennään pukuhuoneisiin/paikkaan, jossa puetaan ulkovaatteet päälle, otetaan kengät mukaan ja siirrytään salin sisäkäytävälle pukemaan kengät jalkaan
- ✓ Pidä turvaväli 2 metriä muihin harrastajiin harjoituksen ajan.
- ✓ Poistuminen salista tapahtuu rakennuksen toiselle puolelle B rapun ovesta välipihalle, josta vanhemmat voi noutaa lapsensa. Ohjaaja tuo ryhmän voimistelijat ovelle. Vanhempien on tultava oven eteen ulos vastaan lapsia. Jos vanhempi on myöhässä, lapsen on jäätävä odottamaan sisäpuolelle, pukuhuoneeseen tai käytävälle. Myöhästynyt vanhempi (kasvomaski kasvoilla) voi mennä hakemaan lapsena käytävältä. Saliin ei kuitenkaan voi tulla ennen tunnin päättymistä odottamaan.
- ✓ AUTOJEN PYSÄKÖIMINEN NOSTO-OVIEN ETEEN ON KIELLETTY!
- ✓ Salin sisäpuolelle ei saa tulla odottamaan lapsia.
- ✓ Ohjeistakaa lapsia, etteivät lähde pihaan etsimään vanhempien autoja. Vanhempien velvollisuus on tulla lasta vastaan ovelle kävellen! Ohjaajat ohjeistavat lapset odottamaan vanhempia käytävällä
- ✓ Olkaa ulkona ajoissa hakemassa lapsia.

### **VESKULAN, Mahlamäentie 66, Tuusula OHJEET**

- ✓ Odota ohjaajaa oven ulkopuolella, ohjaaja päästää ryhmän sisään halliin. Koskee kaikkia ryhmiä. Kengät jätetään eteiseen hyllyihin. Pidä 2 metrin turvaväli ulkona ja sisään tullessa.
- ✓ Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin tai ohjaajan osoittamaan paikkaa. Salille tullaan siis voimisteluvaatteet valmiiksi päällä. Pukuhuoneissa ei ole verhoja. Pukuhuoneen WC-tiloissa käydään pesemässä huolellisesti kädet tai ohjaajan opastamassa WC:ssä
- ✓ Siirry kanveesi-alueelle tai paikkaan, jonka ohjaaja osoittaa, kun olet laittanut ulkovaatteet pukuhuoneeseen ja pessyt kätesi.
- ✓ Harjoituksen lopussa ennen pukuhuoneeseen menoa kädet puhdistetaan käsidesillä. Jokaisen telineen välissä käytetään käsidesiä tai käydään pesemässä kädet.
- ✓ Jokaiselle ryhmälle osoitetaan paikka, jonne ulkovaatteet sijoitetaan.
- ✓ Pidä turvaväli 2 metriä muihin harrastajiin harjoituksen ajan.

### **PIIROSEN LIIKUNTAKESKUKSEN, telinealue, Lukionkatu 3, Järvenpää, OHJEET**

- ✓ Liikuntakeskus Piironen on Järvenpään kaupungin hallinnoima ja omistama tila. Tiloissa tulee noudattaa kaupungin antamia ohjeita.

- ✓ Kaikkien ryhmäläisten on odotettava ulkona, josta ohjaaja hakee ryhmän. Pidä 2 metrin turvaväli ulkona ja sisään
- ✓ Kaupungin sivuilla kirjattu seuraavasti: **Yleiset korona-ohjeistukset hygieniasta ja turvaväleistä ovat meilläkin voimassa.**  
Liikuntatiloissamme on asiakkailta mahdollisuus pestä kädet tai käyttää käsidesiä ja laitteiden ja välineiden tehostettu pultsaus on huomioitu tilojen siivousohjelmissa.
- ✓ Seuran puolesta tuomme omaa käsidesiä paikalla. Ennen harjoituksiin menoa kädet pestään alakerran wc-tiloissa.
- ✓ Kengät jätetään portaiden alaosaan kenkähylyihin ja ulkovaatteet tuodaan telinealueelle ohjaajan osoittamaan paikkaan.
- ✓ Pidä turvaväli 2 metriä muihin harrastajiin harjoituksen ajan.

## HARRASTAJIEN TOIMINTAOHJEET

**ODOTA OHJAAJAA OVELLA. SISÄÄN SAA MENNÄ VASTA, KUN OHJAAJA HAKEE ULKO-OVELTA. KOSKEE KAIKKIA RYHMIÄ !**

**PIDÄ ODOTTAESSA ULKONA JA SALIIN SISÄÄN TULLESSA 2 METRIN TURVAVÄLI**

**yli 12-vuotiailla tulee olla kasvomaski päällä, kun saapuu salille, sen saa poistaa vasta harjoituksen alkaessa. Suosittelemme maskin käyttöä salille saavuttua kaikille kouluikäisille!**

- Saliin tultaessa suoritetaan aina huolellinen käsienpesu!
- Saliin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja ulkovaatteet laitetaan ohjaajan osoittamaan paikkaa. Miksulassa ota kengät pois eteisessä ja kuljeta ne mukana ohjaajan osoittamaan paikkaan.
- Kädet puhdistetaan huolella käsidesillä jokaisen telinevaihdon yhteydessä tai aina silloin kuin ohjaaja pyytää. Laita käsipaperit käytön jälkeen roskakoriin, ei lattialle.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään käsivarteen tai nenäliinaan/paperiin.
- VESIPULLOT (sisältää vain vettä) otetaan mukaan pukuhuoneista ja kuljetaan mukana harjoituksen ajan, ohjaaja opastaa missä vesipulloja säilytetään
- Harjoitusten aikana on ehdottomasti noudatettava ohjaajien ohjeita ja pystyttävä alueella, johon ryhmä on ohjattu harjoittelemaan. Ryhmien välillä vältetään kaikkia kontakteja.
- **Pidä turvaväli 2 metriä muihin harrastajiin harjoituksen ajan.**
- Pukuhuoneissa ei hengailta eikä ruokailla. Harjoituksen päätyttyä salista on poistuttava ripeästi.
- Jokaisen kehitys- ja taitoryhmien telinevoimistelijoiden tulee hankkia omat ns. "remmi"-käsineet (ryhmissä kerrotaan millaiset "villa"-käsineet tulee hankkia)

- **Omat juomapullot säilytetään telinesalin puolella yli metrin väleillä toisiin pulloihin. Juodaan vain omasta pullosta.**
- **Harjoitukseen ei voi osallistua, jos kärsii flunssan oireista tai perheessä on korona-epäily.**
- **Harjoituksissa pidetään 2 m etäisyyttä kavereihin.**
- **Pese kädet lähtiessäsi salilta tai käytä käsidesiä.**
- **Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.**

**TOIMI VASTUULLISESTI VIRUKSEN LEVIÄMISEN  
ESTÄMINEN ON JOKAISEN VASTUULLA!**