

VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA Toimintaohjeet päivitys 19.10.2020 syyskaudelle 2020

Koronatilanteesta, johtuen olemme tehneet pieniä muutoksia aikatauluihin, jotta saleillamme olisi yhtä aikaa mahdollisimman vähän harrastajia. Muutokset ovat melko pieniä ja toivomme ettei, niistä aiheudu kellekään suurempaa hankaluutta. Muokatun aikataulun myötä pystymme vielä paremmin pitämään ryhmiä erillään toisistaan salissa. Ilmoitamme muutoksista ryhmäkohtaisesti ja korjaamme aikataulut seuran nettisivuille tämän viikon aikana.

YLEISET OHJEET ovat edelleen voimassa ja niihin on tullut pieniä tarkennuksia. Luethan ohjeet läpi huolella! Vihreällä ylliviivatut ovat tarkennuksia aikaisempiin ohjeisiin.

Koronatilanteen vuoksi **VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA SALIEN SISÄPUOLELLE!** (tämä sääntö on edelleen voimassa) Ainoastaan aivan välttämättömissä tilanteissa vanhemmat (vain yksi huoltaja/lapsi) voivat saattaa lapsensa saliin ja aivan välttämättömissä tilanteissa jäädä saliin seuraamaan. Saliin jäämisestä on ehdottomasti sovittava ryhmän ohjaajan kanssa jokaisella kerralla erikseen. **AIKUISEN TULEE AINA KÄYTTÄÄ KASVOMASKIA TULESSAAN SALIN SISÄPUOLELLE!**

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on korona-epäilyä tai epäily korona-altistukselle. Kaikki poissaolot voi käydä korvaamassa myöhemmin muissa vastaavissa ryhmissä.
- **ODOTA ohjaaja ulko-ovella ennen harjoituksia, koskee kaikkia harrasteryhmiä ja kilparyhmiä, jotka alkavat klo 16.00 jälkeen!** Ohjaaja hakee ryhmän ovelta ja päästää sisään aikataulun mukaan harjoituksen alkamisajankohtana.
 - Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin. Saavuttaessa saliin tulee pestä kädet huolella.
- 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.
 - Harrastajalla tulee olla salilla käytettävät liikuntavaatteet päällä tullessaan salille. Pukuhuoneisiin jätetään vain ulkovaatteet. Pukuhuoneissa oleskelu ja eväiden syöminen kielletty. Eväiden syömisestä on sovittava erikseen ohjaajan kanssa. Pukuhuoneiden ovet pidetään koko ajan auki välttääksemme turhaa ovenkahvoihin koskettelua. Suihkujen käyttö on kiellettyä ilman erikseen pyydettyä lupaa.
- Voimistelijoiden tulee noudattaa erittäin tarkkaa käsihygieniaa. Kädet pestään aina saliin saavuttaessa. Jokaisen telinevaihdon yhteydessä kädet tulee käsitellä käsidesillä tai käydä pesemässä saippualla huolellisesti. Aina wc:ssä käydessä kädet tulee pestä huolella.
- WC-tilat pestään perusteellisesti joka päivä. Pukuhuoneet puhdistetaan päivittäin. Salissa pinnat, jotka on mahdollista pyyhkiä desinfiointiaineella, pyyhitään päivittäin.
- **Mikäli perheessänne ilmenee korona-tartunta olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**
- Kaikkia pyydetään noudattamaan [THL:n ohjeita](#).

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 käännettyssä. Ohjaaja tulee ovelle vastaan eikä sisään saa tulla ennen kuin ohjaaja on tullut hakemaan ryhmän. Koskee kaikkia ryhmiä, jotka alkavat klo 16.00 jälkeen.
- ✓ 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. Teamgymin kilparyhmäläiset vievät Miksulassa ulkovaatteensa aiemmin vanhempien odotustilana toimineeseen huoneeseen.
- ✓ Harjoitusten päätyttyä puhdistetaan kädet käsidesillä ja mennään pukuhuoneisiin, jossa puetaan ulkovaatteet päälle, otetaan kengät mukaan pukuhuoneesta ja siirrytään salin sisäkäytävälle pukemaan kengät jalkaan
- ✓ Poistuminen salista tapahtuu rakennuksen toiselle puolelle B rapun ovesta välipihalle, josta vanhemmat voi noutaa lapsensa. Ohjaaja tuo ryhmän voimistelijat ovelle. Vanhempien toivotaan tulevan oven eteen ulos vastaan lapsia. Jos vanhempi on myöhässä, lapsen on jätävä 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.

VESKULAN, Mahlamäentie 66, Tuusula OHJEET

- ✓ Odota ohjaajaa oven ulkopuolella, ohjaaja päästää ryhmän sisään halliin. Koskee kaikkia klo 16.00 jälkeen alkavia ryhmiä. Kengät jätetään eteiseen hyllyihin.
- ✓ Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin. Salille tullaan siis voimisteluvaatteet valmiiksi päällä. Pukuhuoneissa ei ole verhoja. Pukuhuoneen WC-tiloissa käydään pesemässä huolellisesti kädet.
- ✓ 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.
- ✓ Harrastepojat käyttävät poikien pukuhuonetta ja wc:tä, harrastetytöt käyttävät tyttöjen pukuhuonetta ja wc:tä. Kilparyhmäläiselle valmentajat kertovat, missä ulkovaatteita ja tavaroita säilytetään ja mitä wc:tä käytetään.

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.
- ✓ 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 putsaus on huomioitu tilojen siivousohjelmissa.
- ✓ Seuran puolesta tuomme omaa käsidesiä paikalla. Ennen harjoituksiin menoa kädet pestään alakerran wc-tiloissa.
- ✓ Kengät jätetään portaiden alaosaan kenkähyllyihin ja suosittelemme tuomaan ulkovaatteet telinealueelle.

HARRASTAJIEN TOIMINTAOHJEET

ODOTA OHJAAJAA OVELLA. SISÄÄN SAA MENNÄ VASTA, KUN OHJAAJA HAKEE ULKO-OVELTA. KOSKEE KAIKKIA RYHMIÄ, JOTKA ALOITTAVAT KLO 16.00 JÄLKEEN!

- Saliin tultaessa suoritetaan aina huolellinen käsienpesu!
- Saliin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja ulkovaatteet laitetaan avoimien pukuhuoneiden naulakoihin. Miksulassa ota kengät pois eteisessä ja kuljeta ne mukanasasi pukuhuoneeseen.
- Kädet pestään tai 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.
- 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 edelleen etäisyyttä kavereihin. Salilla ollessa vältetään halailua ja fyysistä kontaktia.
- Pese kädet lähtiessäsi salilta tai käytä käsidesiä.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

TOIMI VASTUULLISESTI VIRUKSEN LEVIÄMISEN ESTÄMINEN ON JOKAISEN VASTUULLA!