



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. Alle 7-vuotiaden vanhemmat voivat saattaa lapsensa saliin ja tulla hakemaan salista. Saattajan tulee käyttää kasvomaskia.
- TUNTIEN seuraaminen salissa ei ole mahdollista. TURBONAPPULA-ryhmissä vain tarvittaessa voi jäädä seuramaan, mutta siitä on sovittava erikseen ryhmän ohjaajan kanssa, jokaisella kerralla erikseen!
- **OHJEITA, JOS HARRASTAJA ON ALTISTUNUT KORONALLE:** Uusien ohjeiden mukaan karanteenikäytäntö on muuttunut eikä terveydenhuollon kautta tulevia karanteeneja enää aseteta.
- **OHJEITA, JOS KOTONA JOLLAIN KORONA:** karanteenisuositus on 5 päivää viimeisimmän sairastuneen positiivisesta testituloksesta
- Seuraa [THL.FI](https://thl.fi) ohjeita
- Ohjeita paluusta urheiluun koronatartunnan jälkeen www.terveurheilija.fi
- KAIKKIEN AIKUISTEN JA YLI 12-VUOTIADEN TULEE AINA KÄYTTÄÄ KASVOMASKIA TULESSAAN SALIN SISÄPUOLELLE! Suosittelemme maskin käyttöä kaikille kouluikäisille saliin saavuttaessa. Kaikilla ohjaajilla ja valmentajilla on maksipakko.
- **Harjoituksiin voi tulla ainoastaan terveinä**
- Kaikki poissaolot voi käydä korvaamassa myöhemmin muissa vastaavissa ryhmissä tai vapaavuoroilla. Lisäksi järjestämme ilmaisia vapaavaroja vain jäsenille kevään aikana.
- ODOTA ohjaajaa/valmentajaa ulko-ovella ennen harjoituksia, koskee kaikkia harrasteryhmiä ja kilparyhmiä. Ohjaaja hakee ryhmän ovelta ja päästää sisään aikataulun mukaan harjoituksen alkamisajankohtana. Muutamien ryhmien kohdalla tässä on erityiskäytäntö, josta tiedotetaan ryhmälle erikseen. **Jos myöhästyt 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. HUOM! Miksulassa sisäänkäynti ja poistuminen eri ovista!
- 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.
- 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
- Olkaa yhteydessä henkilökuntaan, jos teillä on jotain kysyttävää, koskien toimintaohjeita.

HARRASTAJIEN TOIMINTAOHJEET

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

PIDÄ ODOTTAESSA ULKONA JA SALIIN SISÄÄN TULLESSA 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.
- 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 saa tulla vain terveenä!
- Harjoituksissa pidetään 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!