

VOIMIISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA Toimintaohjeet syyskaudelle 2020

Aikataulut koko kaudelle on laadittu niin, että saleissamme Miksulassa ja Veskulassa on kerrallaan samaan aikaan maksimissaan 50 henkilö mukaan lukien ohjaajat. Pirosen telinealueella meillä harjoittelee maksimissaan 35 hlö yhtä aikaa.

YLEISET OHJEET

Koronatilanteen vuoksi **VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA SALIEN SISÄPUOLELLE!** Ainoastaan aivan kauden alussa pienempien Voimistelukoululaisten 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.

- 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.
- Sisään saliin saa tulla aikaisintaan 2 min ennen harjoituksen alkamista. Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin. Saavuttaessa saliin tulee pestä kädet huolella.
- Harjoitukset päättyvät 5 min ennen ilmoitettua päättymisaikaa. Ennen pukuhuoneisiin menoa kädet käsitellään käsidesillä. Pukuhuoneista poistutaan reippaasti, jotta seuraava ryhmä pääsee sisään.
 - 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.
- Suurinta osaa telineistä emme voi desinfioida niiden materiaaleiden vuoksi. Tästä syystä 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 noudattaamaan [THL:n ohjeita](#).
- Jos joudumme syksyllä koronatilanteen vuoksi keskeyttämään kauden. Seura on linjannut seuraavaa:
 - Jos kausi Suomen hallituksen koronaohjeistusten mukaisesti jouduttaisiin keskeyttämään ennen 15.11 seura palauttaa maksetuista lukukausimaksuista peruutetut kerrat.
 - Jos kausi joudutaan keskeyttämään 15.11 jälkeen, jolloin peruutettuja viikkoja on neljä tai vähemmän. Peruutettuja kertoja vastaan pidämme korvaavia harjoituksia, kun se on mahdollista.

Olkaa yhteydessä henkilökuntaan, jos teillä on jotain kysyttävää, koskien toimintaohjeita.

JOKAISILLA SALILLAMME ON MYÖS SALEJA KOSKEVIA OMIA ERILLISOHJIETA! tutustu niihin huolella!

ERITYISOHJEET ERI SALEJAMME KOSKIEN:

MIKSULAN, Huoltotie 4, Tuusulassa OHJEET:

- ✓ Harjoituksiin tullessa käytetään ovea, joka on rakennuksen tien puoleisella sivustalla eli portista heti oikealle kääntyessä. Ohjaaja tulee ovelle vastaan 2 min ennen harjoitusta.
- ✓ 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 jäätävä odottamaan sisäpuolelle, pukuhuoneeseen tai käytävälle. Myöhästynyt vanhempi 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

- ✓ Sisään saa tulla 2 min ennen harjoituksen alkua, ei aiemmin. Kengät jätetään eteiseen hyllyihin.
- ✓ Ulkovaatteet viedään pukuhuoneisiin. Salille tullaan siis voimisteluvaatteet valmiiksi päällä. Pukuhuoneissa ei ole verhoja. Pukuhuoneen WC-tiloissa käydään pesemässä huolellisesti kädet.
- ✓ Oman ryhmän alkua jätetään odottamaan nosto-oven edessä olevalle alueelle. Ohjaaja hakee ryhmän siit.
- ✓ 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

- Jokainen huolehtii hyvästä käsihygieniasta ennen harjoitusta. Saliin tultaessa suoritetaan aina huolellinen käsienpesu!
- Saliin saa tulla 2 min ennen harjoituksesi alkua
- Saliin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja ulkovaatteet laitetaan avoimien pukuhuoneiden naulakoihin. Miksulassa ota kengät pois eteisessä ja kuljeta ne mukanasi pukuhuoneeseen.
- Kädet pestään tai puhdistetaan huolella käsidesillä jokaisen telinevaihdon yhteydessä tai aina silloin kuin ohjaaja pyytää. Teethän käsipesun huolella ja kuivaat kädet huolella. 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!**