

Toimintaohjeet kesäkaudelle 2020

YLEISTÄ SEURAN TOIMINNASTA KESÄ-AJALLA

- Harrasteryhmien kesäleireillä saleissamme on samaan aikaan maksimissaan 25 hlö.
 - Kesän viikkojen 23-26 iltaharjoituksiin voi tulla ilmoittamatta. Jos harrastajia tulee paikalle yli 25 kerrallaan pidämme osan harjoituksesta ulkona, joten hyvät ulkoilukengät ja vaatteet on varattava mukaan
 - Suurinta osaa telineistä emme voi desinfioida niiden materiaaleiden vuoksi. Tästä syystä voimistelijoiden tulee noudattaa erittäin tarkkaa käsihygieniaa. Kädet pestään jokaisen telinevaihdon yhteydessä sekä aina niistäamisen jälkeen.
 - WC-tilat siivoamme päivittäin useamman kerran ja aina ryhmävaihtojen yhteydessä. Kesällä meidän on helppo tuulettaa salia säännöllisesti salien nosto-ovien kautta.
 - Vanhemmat eivät saa tulla salin puolelle. Ei edes pienempien harrastajien kanssa. Ohjaajat huolehtivat lapsista salissa. Pyydämme myös, että vanhemmat eivät poikkea käyttämässä salin WC-tiloja. Meidän on tärkeä tietää kaikki ketkä saliamme käyttävät.
 - Voimistelijat saavat tulla saliin vasta ohjaajan luvalla. Tunteja odotetaan salin ulkopuolella ja ohjaaja hakee voimistelijat ulkoa. Ulkona on noudatettava riittäviä turvavälejä.
 - Miksulassa pääportin ollessa kiinni, kulku tapahtuu portin oikealla puolella olevasta ovesta jalkaisin. Mikäli portit ovat kiinni, odota rauhassa valmentajaa portin ulkopuolella. Jos olet päässyt autolla portin sisäpuolelle ja portti lähetissä on kiinni, portti aukeaa automaattisesti poisajettaessa.
 - **Mikäli perheessänne ilmenee edes epäily korona-tartunnasta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**
 - **Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii lievistäkin flunssan oireista tai jollakin perheenjäsenellä on vastaavia oireita.**
 - Harrastajalla tulee olla salilla käytettävät vaatteet päällä tullessaan salille. Pukuhuoneisiin jätetään vain tarvittaessa ulkovaatteet. Pukuhuoneisiin ei jäädä vaihtamaan vaatteita.
 - Toistaiseksi pyrimme ohjaamaan sanallisesti voimistelijoita ja avustamme liikkeissä vain, jos se on välttämätöntä.
 - Tilanteesta johtuen voimistelijat eivät ruokaile salissa. Kesäleirin välipalat syömme ulkona ja ruokailemaan mennään lounasravintolaan.
- Olkaa yhteydessä henkilökuntaan, jos teillä on jotain kysyttävää, koskien toimintaohjeita.

HARRASTAJILLE TOIMINTAOHJEET

- Jokainen huolehtii hyvästä käsihygieniasta ennen harjoitusta. Saliin tultaessa suoritetaan aina huolellinen käsienpesu!
- Saliin ei saa tulla ilman valmentajan lupaa. Saliin tuloa odotetaan ulkona riittävällä etäisyydellä toisista.
- Saliin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja tarvittaessa ulkovaatteet laitetaan avoimien pukuhuoneiden naulakoihin.
- Kädet pestään jokaisen telinevaihdon yhteydessä tai aina silloin kuin ohjaaja pyytää. Teethän käsipesu huolella ja kuivaat kädet huolella. Käytä käsien pesuun aikaa, ei ole kiire. Ota vain tarvittava määrä käsipapereita ja laita käsipaperit käytön jälkeen roskakoriin, ei lattialle.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään käsivarteen tai nenäliinaan/paperiin.
- Jokaiselle ryhmälle on määrätty oma vessa ja pukuhuonetilä. Ohjaaja opastaa harjoituksen alussa oikean tilan. Pukuhuoneissa ei hengailta, lämsät laitetaan käteen avoimessa salitilassa.
- Omat juomapullot säilytetään telinesalin puolella yli metrin väleillä toisiin pulloihin. Juodaan vain omasta pullosta.
- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii lievistäkin flunssan oireista tai perheessä on jollakin vastaavia oireita.
- Harjoituksissa pidetään edelleen etäisyyttä kavereihin. Salilla ollessa vältetään halailua ja fyysistä kontaktia.
- Tilanteesta johtuen salissa ei syödä eväitä.
- Pese kädet myös lähtiessäsi salilta.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.