

TIEDOTE HARJOITTELUSTA KUOPION LIIKUNTA- JA KAMPPAILUKESKUS LIIKKEEN TILOISSA

Muista noudattaa osaltasi kaikkia valtakunnallisia sekä alueellisia koronaohjeita. Näiden ohjeiden lisäksi Kamppailijat Oy hallitus on päättänyt seuraavaa.

Harjoittelu 24.9.2020 alkaen:

- Salille ja harjoituksiin voit tulla vain täysin terveenä.
- Vain harjoituksiin tulijat voivat tulla Liikkeen tiloihin, ylimääräisten henkilöiden määrä tilassa pidetään minimissä. Harjoitusten seuraaminen, junioreiden tuominen ja turha tilassa oleilu ei ole sallittua. Kysy tarkemmat ohjeet oman seurasi ohjaajalta.
- Muista noudattaa kaikilta osin salin hygieniaohjeistusta. Muista huolellinen käsienpesu niin salilla kuin muuallakin.
- Desinfioi kätesi heti tullessasi Liikkeen tiloihin.
- Pukuhuoneiden käyttö on sallittu normaalisti, mutta noudata turvavälejä ja vältä ruuhkia.
- Tatamien pinnat pyyhitään treenin jälkeen kostealla (seurat). Desinfiointi tehdään muun siivouksen yhteydessä (siivooja).
- Harjoittelijoiden nimet kerätään edelleen jokaiselta treenikerralta treeni- ja tatamikohtaisesti.
- Harjoittelussa seurat noudattavat laji- ja liittokohtaisia ohjeita
- Tilannetta seurataan ja ohjeistuksia / rajoituksia tarkennetaan mikäli epidemiatilanne muuttuu.
- Suosittelemme, että kaikki harrastajat lataavat puhelimeensa Korona-Vilkku sovelluksen. Pidä puhelin treenikassissa harjoitusalueen läheisyydessä.
- Jos sinulla todetaan korona-infektio ja olet käynyt Liikkeen tiloissa, toivoisimme, että ilmoitat siitä seurasi puheenjohtajalle. Puheenjohtaja selvittää asiaa eteenpäin.
- Harjoittele terveellisesti, turvallisesti ja vastuullisesti. Huolehdi omasta ja muiden terveydestä.

Yleiset ohjeet kaikille salin käyttäjille:

- Jätä ulkokengät eteisen telineisiin. Salin käytävälle tai pukuhuoneisiin ei ole sallittua tulla ulkokengät jalassa.
- Tatamien käyttö on sallittu vain ja ainoastaan kamppailuseurojen harrastajille tai treenivuoron varanneille seuroille. Kaikki muu toiminta, oleskelu ja liikkuminen tatamilla on kielletty.
- Jos käytät välineitä, palauta ne treenin jälkeen puhdistettuna takaisin omalle paikalleen varastoon, välinehyllylle tai treenialueen reunalle.
- Ulko-ovi pidetään auki vain ohjatun ryhmätoiminnan aikana. Viimeisen ryhmän ohjaajan on huolehdittava, että ovet ovat lukossa ja valot sammutettu treenialueelta. Jos olet viimeinen lähtijä, sammuta valot ja varmista, että ovet on lukittu. Ongelmatilanteessa ota yhteyttä seurasi, Liikkeen tai Sunsetin vastuuhenkilöön.
- Muista yleinen siisteys ja käyttäytymissäännöt. WC -tiloissa on havaittu sotkua ja "osumistarkkuudessa" vaikeuksia. Omat jäljet on siivottava. Vanhemmat huomio, muistuttakaa lapsianne siisteydestä ja hygieniasta.