

TTNV - Korona-ohje

Päivitetty 7.10.2020



Syksyllä on palattu kouluun normaalisti ja muutenkin ihmisten kontaktit lisääntyneet. Syksyn kilpailukausi on alkamassa ja osalla joukkueista jo alkanut. Edessä siis tapahtumia, joissa pakostakin on normaalia enemmän ihmisiä ja riski joukkoaltistumisiin korkea. Näistä syistä näiden ohjeiden noudattaminen on edelleen erittäin tärkeää. On meidän kaikkien vastuu, että pidämme tartuntariskit minimissä.

Ohjeet ovat voimassa toistaiseksi ja löytyvät seuran kotisivuilta. Lisäksi ne on viestitty kaikille seuran jäsenille ja huoltajille.

Yleisesti

1. Kaiken toiminnan tulee noudattaa THL:n antamia hygienia- ja väljyyssääntöjä.
2. Seuran toimintaan tai kokoontumisiin ei pidä osallistua mikäli itsellä on hengitystieinfektion oireita tai olo on muuten puolikuntoinen. Myös ripuli ja mahvaivat saattavat viitata koronavirukseen. Seuran toimintaan voi palata yhden oireettoman päivän jälkeen.
3. Toimintaan ei pidä myöskään osallistua, jos kokee tartuntariskin itselleen tai perheelleen liian suureksi.
4. Mikäli olet vierailut ulkomailla, toimi THL:n laatimien ohjeiden mukaan. Seuran toimintaan ei tule osallistua ennen aikaisesti, mikäli matkustusmaahan on kohdistettu karanteenisuositus. Tarkista ajankohtaiset karanteeniohjeistukset osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>
5. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä desinfiointiainetta.
6. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos on pakko yskiä tai aivastaa, niin silloin yskittää tai aivastetaan hihaas / paitaan. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönäliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jätepesteseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisestä, yskimisestä tai aivastamisesta jälkeen.
7. Kaikkien ryhmien välillä on n 5 min väli, jona aikana tilat siivotaan ja desinfioidaan. Myös viikkosiivousta on tehostettu entisestään.

Treeneistä

1. Voimistelijat voivat saapua hallille/treenitiloihin ja siirtyä sisätiloihin ilman, että valmentaja hakee joukkueen pihalta.
2. Kädet tulee pestä välittömästi halliin/treenitiloihin saavuttua.
3. Vanhemmat ja muut kuljettajat pysyvät edelleen odottamassa harjoitustilojen ulkopuolella.
4. Voimistelijat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, muuten kuin pakollisten tavaroiden säilyttämiseen eli treeneihin saavutaan ja sieltä positutaan

harjoitusvarustuksessa ja tarvittaessa ulkovaatteissa. Ulkovaatteet voi jättää treenien ajaksi pukuhuoneeseen.

5. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua.
6. Ryhmien kokoontumisten / harjoitusvuorojen välissä on n 5 min siirtymäaika, jolloin edellinen ryhmä ehtii poistua kokonaan harjoituspaikasta ennen seuraavan saapumista ja sisätilat siivotaan ja desifioidaan
7. Harjoituksissa tulisi pitää 1-2 metrin turvavälit kaikessa mahdollisessa, kontaktia vain niissä harjoituksen osissa, missä se on välttämätöntä.
8. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet ja välineet, joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan. Välineen vaihtoja ei voi harjoitella.
9. Harjoituksissa ei käytetä yhteisiä apuvälineitä.
10. Mikäli voimistelijalla todetaan koronavirustartunta, tulee asiasta ilmoittaa välittömästi seuran puheenjohtajalle.

Kisoista ja muista massatapahtumista

TTNV suosittelee maskin käyttöä kaikissa massatapahtumissa – kisoissa, tapahtumissa ja harjoitusleireillä seuraavin tavoin:

- **Yli 12-vuotiaiden sarjoissa voimisteleville** tapahtumissa, harjoitusleireillä sekä kisojen aikana oheistiloissa muuten kuin valmistauduttaessa suoritukseen, suokan aikana ja välittömästi sen jälkeen esim. loppuverryttelyssä. Palkintojen jaon maskisuositukset odotamme tulevan järjestävältä seuralta.
- **Alle 12-vuotiaiden sarjoissa** maskin käytöstä sovitaan joukkuekohtaisesti valmentajien ja vanhempien kesken.
- **Valmentajat, joukkueen mukana kulkevat huoltajat ja seuratoimijat** – suosittelemme maskinkäyttöä kaikissa tilanteissa sekä kuljettaessa joukkoliikenteellä harjoitus-, tapahtuma- tai kisapaikalle.
- **TTNV talkooväki** – maskinkäyttö sovitaan osana kisojen turvallisuusohjeita, THL:n voimassa olevien sääntöjen mukaisesti.