



KORONAVIRUSEPIDEMIAN HUOMIOIMINEN HARJOITUKSISSA

- Vain oireettomat henkilöt saavat osallistua harjoitukseen.
- Harjoituksissa vältetään tiivistä kontaktia sisältäviä leikkejä ja harjoitteita.
- Toistaiseksi harjoituksissa vältetään yhteisten välineiden käsittelyä.
- Kaikki harjoitustilojen käyttäjät sitoutuvat huolelliseen hygieniaan.
- Pese kätesi saippualla (20 s) säännöllisesti aina ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
- Käytä käsihuuhdetta, jos käsienesumahdollisuutta ei ole.
- Yleistä desinfiointipistettä ei ole järjestetty, harjoituspaikalla on kuitenkin tarvittaessa käsihuuhdetta saatavilla. Ensisijaisesti pidetään omaa käsihuuhdetta mukana.
- Yskäise ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan tai olkavarteen.
- Käytä vain omaa juomapulloa
- Mikäli käytät kasvomaskia tai hengityssuojainta, emme kuitenkaan suosittele urheilusuoritusten tekemistä maski päällä.
- Ryhmien harjoitusten alkamisajat ovat porrastetut, kuten normaalioloissakin.
- Mikäli harjoitukseen osallistuneella henkilöllä todetaan koronavirustartunta, asiasta tulee viipymättä informoida nuorisovalmennuspäällikköä.

