

TERVETULOA TREENAAMAAN!

Tervetuloa Tikkurilan Naisvoimistelijat ry:n syyskauden toimintaan mukaan! Seuramme syyskausi käynnistyy porrastetusti 10.8.2020 alkaen ja odotamme jo innolla näkevämme juuri sinut taas tunneillamme.

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti ja usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kynnärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Ota oma jumppamatto mukaan tunneille, joilla sitä tarvitaan. Seuraa myös muuta tuntiohjeistusta välineiden käytössä. Varaa riittävästi aikaa tunneille saapumiseen ja toimistolla asioimiseen. Jumppasalien lisäksi myös pukuhuoneissa ja käytävillä joudutaan mahdollisesti rajoittamaan yhtäaikaista oleskelua ja tämä voi aiheuttaa jonottamista. Suosittelemme saapumaan tunneille valmiiksi treenivaatteissa ja vain hieman ennen tunnin alkua.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja peseytyessäsi. Pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältähän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen käytön jälkeen. Tuntien lopussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muille jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta.

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön. Olisi toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltajat olisivat yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi. Yhteystiedot ilmoitusta varten: tnv@kolumbus.fi