

Mäntsälän Voimistelijat ry
Turvallisuussuunnitelma 2021-2022



Sisällys

1. Seuran toiminnan kuvaus
2. Turvallisuudesta vastaavat henkilöt
 - 2.1. Hallitus
 - 2.2. Turvallisuusvastaava
 - 2.3. Liikuntaryhmän turvallisuusvastaava
3. Toimintatavat
 - 3.1. Liikuntatunnit
 - 3.2. Kilpailut ja näytökset
 - 3.3. Leirit
4. Osallistujat ja ohjeistus
 - 4.1. Jäsenistön ja vapaaehtoisten vakuutus
 - 4.2. Osallistuminen muiden seurojen tapahtumiin
5. Suorituspaikat ja välineistö
6. Yleisötapahtuman turvatoimet
 - 6.1. Riskien arviointi
 - 6.2. Liikennejärjestelyt
 - 6.3. Järjestyksenpito
 - 6.4. Ensiapuvalmius
 - 6.5. Tapahtuman aikainen toiminta
 - 6.6. Tapahtumien välinen aika
7. Toimintaohjeet onnettomuus- ja vahinkotilanteissa
8. Ravinto- ja hygieniaohjeisto
9. Liikenneturvallisuus
 - 9.1. Matkat harjoituksiin ja oman seuran tapahtumiin
 - 9.2. Turvavälineet
10. Kriisisuunnitelma

LIITE 1

LIITE 2



1. Seuran toiminnan kuvaus

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa ajan hengessä kuntalaisille laadukasta ja turvallista liikuntaa ja elämyksiä eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa paikkakunnalla viikoittain 400-500 eri-ikäistä jäsentä. Lisäksi seura järjestää vuosittain joukkuevoimistelun Mustan Kissan Cupin, näytökset syksyllä ja keväällä sekä kesäleirin.

Tämä turvallisuussuunnitelma käsittää koko Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnan. Suunnitelman tavoitteena on tapahtuneen häiriön tai onnettomuuden jälkeen mahdollisimman nopeasti ja hallitusti saavuttaa tilanne, jossa seuran toiminta jatkuu normaalilla tavalla samassa laajuudessa kuin ennen tapahtumaa.

2. Turvallisuudesta vastaavat henkilöt

2.1. Hallitus

Mäntsälän Voimistelijoiden hallitus vastaa siitä, että seuralla on turvallisuussuunnitelma. Hallitus määrittää seuralle hyväksyttävän turvallisuustason sekä hyväksyy turvallisuussuunnitelman. Suunnitelma päivitetään tarpeen mukaan tai vähintään kerran vuodessa kauden alkaessa.

Mäntsälän Voimistelijoiden hallitus kaudella 2021-2022

- Puheenjohtaja Elina Rauhamäki puh. 040 556 7625 tai mav.puheenjohtaja@gmail.com
- Jäsenet: Merja Suoperä, Anne Pulkstèn, Pauliina Suvanto, Carina Vainio-Laamanen, Kaisa Koli, Enni Toivonen, Minna Vartia
- Varajäsenet: Klara Westerlund, Katarina Hakkarainen
- Kunniapuheenjohtaja Varpu Laisi
- Esittelijä, sihteeri toiminnanjohtaja Eerika Laalo-Häikiö

2.2. Turvallisuusvastaava

Seuran turvallisuustyöstä vastaa hallituksen nimeämä turvallisuusvastaava, joka kaudelle 2021-2022 on Pauliina Suvanto. Turvallisuusvastaavan keskeisin työ on turvallisuussuunnitelman ajan tasalla pitäminen sekä huolehtiminen siitä, että toiminnassa noudatetaan suunnitelmassa olevia ohjeita. Turvallisuusvastaava ja toiminnanjohtaja vastaavat yhteistyöstä paikallisten viranomaisten kanssa. Tähän kuuluu esimerkiksi seuran tapahtumista ilmoittaminen viranomaisille sekä mahdollinen raportointi onnettomuustilanteessa. Lisäksi turvallisuusvastaava huolehtii seuran yleisistä ensiapulaukuista.

2.3. Liikuntaryhmän turvallisuusvastaava

Jokaisella seuran liikuntaryhmällä tulee olla nimetty turvallisuusvastaava. Ryhmän turvallisuusvastaava huolehtii siitä, että toiminta on turvallista ja ryhmä noudattaa seuran turvallisuussuunnitelmaa. Jos ryhmällä ei ole erikseen nimettyä turvallisuusvastaavaa, vastaa ohjaaja, valmentaja tai joukkueenjohtaja ryhmän jäsenten turvallisuudesta.

Ryhmän turvallisuusvastaava huolehtii ensiavusta sekä kilpailu- ja harjoituspaikkojen turvallisuuden tarkistamisesta. Hän myös opastaa ryhmän jäseniä turvallisuusasioissa.

Kilpailevien joukkueiden osalta joukkueenjohtaja vastaa kilpailupaikoilla mukana pidettävästä ensiapulaukusta.



3. Toimintatavat

Seuraavassa esitetään eri tapahtumia, jotka tämä turvallisuussuunnitelma kattaa.

3.1. Liikuntatunnit

Mäntsälän Voimistelijoiden liikuntatarjonta sisältää noin 60-65 eri harjoitusta viikossa. Ryhmien ohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat liikuntatunnit. Alle 12-vuotiaiden ryhmissä on mukana vastuuhjaajan lisäksi myös apuohjaaja.

Liikuntatunneista tiedotetaan pääsääntöisesti seuran Internet-sivuilla. Liikuntatunnille tulija tietää etukäteen millainen toiminta on kyseessä, minkä kuntoiselle ryhmä on tarkoitettu, kauanko tunti kestää, kuka sen järjestää ja ohjaa, paljonko tunti maksaa ja mitä maksu sisältää.

Liikuntatunneilla noudatetaan liikuntasalin omia sääntöjä. Ohjaajalla tulee olla tunneilla mukana toimiva matkapuhelin, jotta hän voi tarvittaessa soittaa hätänumeroon. Lisäksi ohjaajan tulee tietää seuraavat asiat salissa:

- kaksi toisistaan riippumatonta poistumistietä
- ovet, joista pääsee ulos ilman avainta
- alkusammutusvälineiden paikka

Syyskauden ensimmäisillä liikuntatunneilla ohjaaja käy ryhmän jäsenten kanssa läpi ko. liikuntasalin varauuskäytävät. Ulkoharjoituksiin pätee samat säännöt kuin sisäharjoituksiin. Ulkona on ulkoisia uhkatekijöitä enemmän kuin sisällä, joten ohjaajilta vaaditaan tarkempaa silmää harjoitustilanteessa. Ohjaajan tulee huomioida myös keliolosuhteet, etteivät jäsenet turhaan satuta itseään.

Ohjaaja on vastuussa ryhmästä, joten vastuuhenkilön omalla kunnolla on merkitystä ryhmän turvallisuudelle. Ohjaajat arvioivat kuntoaan toiminnan vaatimuksiin nähden. Ohjaajien tulee huolehtia riittävästä levosta ja huomioida ruokailun merkitys jaksamiselle. Alkoholin käyttö heikentää huomio- ja reaktiokykyä ja altistaa tapaturmille, joten seuran toimintoista vastuussa oltaessa se ei ole sallittua. Ohjaajat toimivat myös esimerkkinä, joten tupakointi ja nuuskan käyttö seuran tapahtumissa on kielletty.

Ohjaajan roolilla on tärkeä merkitys turvallisuuden edistämisen kannalta. Ohjaajan tulee järjestää liikuntatunnin toiminta niin selkeästi, että kaikki tietävät mitä tehdä, mihin suuntaan liikkua ja milloin on oma suoritusvuoro. Ohjaajan tulee kertoa ohjeet kuuluvalla äänellä ja näyttää malli selkeästi. Turvallisen liikuntatunnin muistilista ohjaajille:

- huolehdi omasta osaamisesta ja koulutuksesta
- tunnista omat vahvuudet ja heikkoudet
- päivitä oma ensiapukoulutus ja -taidot
- huolehdi, että ensiapulaukku on salissa asianmukainen ja nopeasti saatavilla
- kerää osallistujien yhteystiedot ja säilytä ne yksityisyys säilyttäen
- valitse harjoitteet osallistujien kunto- ja taitotason mukaan
- huolehdi hyvästä verryttelystä
- huomioi osallistujien vireystaso
- huomioi ryhmän koko ja liikkujien vaatima tila
- sovi pelisäännöt ryhmän kanssa



- puhu kuuluvasti ja selkeästi
- tarkista harjoitustila säännöllisesti
- tarkista välineiden kunto säännöllisesti
- perehdy harjoitustilan pelastussuunnitelmaan
- älä jätä ryhmää ilman valvontaa

Ohje ohjaajien ja valmentajien toiminnasta hätätilanteessa on lisätty ohjaajien verkkosivulle. Jokaisen ohjaajan tulee tutustua ohjeeseen ennen kauden alkua. Liitteenä 1 toimintaohje hätätilanteessa.

Ongelmanratkaisupolut

Joskus ryhmän sisäisesti tai kanssakäymisessä vanhempien kanssa syntyy ongelmatilanteita. Jotta ryhmän, vanhempien ja ohjaajien hyvä henki harrastuksen suhteen säilyy, on näihin tilanteisiin haettava ratkaisu. Kaikki ongelmatilanteet hoidetaan seuran sisällä ja niihin reagoidaan nopeasti. Jokaisen ryhmän vanhempia informoidaan ongelmanratkaisupolusta.

Harrasteryhmien ongelmanratkaisupolku:

ONGELMATILANNE		
<ul style="list-style-type: none"> - Ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti ohjaajan ja lapsen/harrastajan kesken. - Tarvittaessa ohjaaja tiedottaa huoltajaa aiheutuneesta ongelmatilanteesta. 		
Lapsen/harrastajan aiheuttama	Ohjaajan aiheuttama	Huoltajan aiheuttama
Ohjaaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskustelevat yhdessä aiheesta - Asia ratkeaa → OK Jos asia ei ratkea → Yhteys toiminnanjohtajaan, joka toimii sovittelijana	Huoltaja ottaa yhteyttä ohjaajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) - Asia ratkeaa → OK Isommissa/arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan → toiminnanjohtaja käsittelee asian ohjaajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia → tarvittaessa tapaaminen (lapsen), huoltajan, ohjaajan ja toiminnanjohtajan kesken	Ohjaaja ja huoltaja keskustelevat yhdessä aiheesta - Asia ratkeaa → OK Jos asia ei ratkea → ohjaaja ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan, jolloin keskustellaan, otetaanko yhteys toiminnanjohtajan kautta huoltajaan → tarvittaessa toiminnanjohtaja käsittelee asian huoltajan ja ohjaajan kanssa → seuranta korjautuuko asia
<p style="text-align: center;">Keinoja ratkaisuihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaaja keskustelee lapsen kanssa - Huoltaja keskustelee lapsen kanssa - Huoltaja tukee mukana ryhmään liikkumaan lapsen kanssa <ul style="list-style-type: none"> - Lapsi siirtyy toiseen ryhmään - Ohjaajalle lisätukea ohjaustyöhön: toinen apuohjaaja, kokenut aikuinen tunnille, tutor ohjaajalle <ul style="list-style-type: none"> - Lisäkoulutus ohjaajalle - Tapaaminen seuran sovittelijan ja/tai toiminnanjohtajan kanssa 		
<p style="text-align: center;">Huomioi!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelmatilanteisiin tartutaan heti matalalla kynnyksellä - Asianosaisten kesken keskustelu, tarvittaessa sovittelu <ul style="list-style-type: none"> - Älä jää huolesi kanssa yksin! 		

Kilparyhmien ongelmanratkaisupolku:

ONGELMATILANNE		
<ul style="list-style-type: none"> - Ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti valmentajan ja joukkueen jäsenten kesken. - Kaikkiin ongelmatilanteisiin reagoidaan matalalla kynnyksellä. - Tarvittaessa valmentaja tiedottaa huoltajaa ja joukkueenjohtajaa (jojo) aiheutuneesta ongelmatilanteesta, vaikka asia olisi jo käsitelty joukkueen kesken. - Joukkueen ja huoltajien pelisäännöt, seuran toimintamallit sekä linjaukset ovat toiminnan perustana. - Ongelmatilanteen ratkaisupolku on dokumentoitava kirjallisesti. 		
Lapsen/harrastajan aiheuttama	Valmentajan aiheuttama	Huoltajan aiheuttama
<p>Valmentaja keskustelelee lapsen/harrastajan kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratketa → Valmentaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskustelevat yhdessä aiheesta → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → Yhteys joukkueenjohtajaan, joka toimii sovittelijana → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran sovittelijaan tai toiminnanjohtajaan → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa 	<p>Huoltaja ottaa yhteyttä valmentajaan ja asiaa keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä jojoon → jojo käsittelee asian valmentajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → tapaaminen (lapsen), huoltajan, valmentajan ja jojon kesken → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran toiminnanjohtajaan tai sovittelijaan → keskustelu yhdessä → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa 	<p>Valmentaja ja huoltaja keskustelevat yhdessä aiheesta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → valmentaja ottaa yhteyttä joukkueenjohtajaan, jolloin keskustellaan otetaanko jojon kautta yhteyttä huoltajaan → tarvittaessa jojo käsittelee asian huoltajan ja valmentajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran toiminnanjohtajaan tai sovittelijaan → keskustelu yhdessä → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa
<p>Mikäli asia ei selviä seuran omin keinoin, voidaan ongelmatilanne viedä Voimisteluliiton kurinpitolautakunnan käsittelyyn, mikäli asian tunnusmerkit ovat lautakunnan toimivallan piirissä.</p>		
<p>Joukkueenjohtajan ja sovittelijan keinoja ongelmatilanteen ratkaisemiseksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastaa huoltajan/harrastajan/valmentajan huoleen - ohjaa huoltajat, harrastaja ja valmentajan keskustelemaan yhdessä <ul style="list-style-type: none"> - järjestää tapaamisen perheen kanssa - järjestää joukkueen vanhempainillan - järjestää muun sovittelutilanteen 		

3.2. Kilpailut ja näytökset

Kun kyseessä on Mäntsälän Voimistelijoiden oma tapahtuma tai kilpailu, on seuralla vastuu turvallisuudesta. Ennen tapahtumaa seuran tulee huolehtia seuraavista viranomaisten vaatimista luvista ja ilmoituksista:

- Seura tekee tapahtumasta ilmoituksen poliisille vähintään viisi vuorokautta ennen tapahtuman alkua. Kun poliisi antaa asiasta päätöksen ja luvan, he tarkastavat samalla järjestyksenvalvojiksi aiottujen taustat. Jos tapahtumaan odotetaan yli 500 osallistujaa tai tapahtuman luonne sen vaatii, liitetään ilmoitukseen pelastussuunnitelma.
- Elintarvikkeiden tilapäisestä suurempiluonteisesta myynnistä ja/tai valmistuksesta (esim. kilpailujen ruokailut) on ilmoitettava 30 päivää ennen tapahtuman alkua Keski-Uudenmaan Ympäristökeskukselle. Näytösten ja kilpailujen kahviotoiminnasta ei tarvitse erikseen ilmoittaa.
- Tapahtumasta ilmoitetaan myös kunnan pelastusviranomaisille vähintään 14 vuorokautta ennen tapahtumaa. Mukaan liitetään tapahtuman pelastussuunnitelma tarvittaessa (tapahtuman koosta riippuen).
- Jos tapahtuman melun on syytä olettaa olevan erityisen häiritsevää, on kunnan ympäristöviranomaiselle tehtävä ilmoitus yleisötilaisuudesta.

3.3. Leirit

Mäntsälän Voimistelijat järjestää voimistelu- ja harrasteliikunnan kesäleirejä. Lisäksi kauden aikana on viikonloppuisin valmennusryhmien päiväleirejä.

Säädösten mukaisesti kesäleirille laaditaan oma turvallisuus- ja pelastussuunnitelma. Suunnitelmassa todetaan leirijohtaja, ohjaajat, osallistujat sekä toimintapaikat. Ennen leiriä kartoitetaan tapahtumapaikkojen olosuhteet, harjoituspaikat, reitit ja mahdollisten säännösten vaikutukset. Ennen leiriä tehdään myös riskianalyysi; mitä voisi tapahtua ja miten omilla toimilla tapaturmat ja onnettomuudet voidaan ennaltaehkäistä. Harjoittelun ja liikuntatoiminnan lisäksi huomioidaan leirin pituus ja ympärivuorokautisuus. Ohjaajille tehdään työnjako ja työvuorot sekä selkeät vastuualueet. Iltaohjelmat mietitään turvallisuuden kannalta sekä sovitaan täysi-ikäiset yövalvojat.

Ennen leiriä varmistetaan majoituspaikan rakennuksen käyttötarkoitus. Leirijohtaja pyytää nähtäväkseen rakennuksen pelastussuunnitelman ja kysyy majoituskäyttöä asiaa rakennuksen haltijalta. Leirijohtaja tarkistaa poistumistiet, määrää leirivartion sekä käy läpi toimintatavat kaikkien osallistujien kesken mahdollisessa tulipalotilanteessa. Leirijohtaja tutustuu myös majoituspaikan omaan turvallisuussuunnitelmaan.

Osallistujille annetaan etukäteisohjeet tarvittavista varusteista. Osallistujat täyttävät ilmoittautumislomakkeen, jossa on huoltajien yhteystiedot sekä tiedot mahdollisista sairauksista. Leirisäännöistä sovitaan kaikkien osallistujien kesken ja todetaan niiden noudattamisen vaikuttavan kaikkien leiriläisten turvallisuuteen. Leiriltä tai leiriohjelmasta ei saa poistua ilmoittamatta ohjaajille. Leirin järjestäjän muistilista:

- turvallinen leiripaikka
- leiripaikan käyttötarkoitus ja pelastussuunnitelma tarkistettu
- leiriohjelma sovittu etukäteen
- leiriohjelma ja varustelista lähetetty osallistujille ja ohjaajille etukäteen
- ohjaajien hyvä osaaminen ja koulutus varmistettu
- ohjaajilla riittävä suunnittelu- ja valmistautumisaika
- sovitaan leirin ja harjoitusten pelisäännöt selkeästi



- ohjaajien ensiapukoulutus ja –taidot kunnossa
- ensiapulaukku mukana kaikissa ohjaustilanteissa
- osallistujien kunto- ja taitotaso sekä ikä huomioitu
- osallistujien ja huoltajien yhteystiedot kerätty ja säilytetty yksityisyys säilyttäen
- osallistujien allergiat, sairaudet ja lääkitykset leirijohdon tiedossa
- valitaan harjoitteet osallistujien kunto- ja taitotason mukaisesti
- verrytellään hyvin ennen jokaista harjoitusta
- huomioidaan osallistujien vireystaso ja riittävä palautumisaika
- huomioidaan ryhmän koko ja liikkujien vaatima tila
- ohjaajalla kuuluva ääni ja selkeä ulosanti, jotta ohjeet ymmärretään oikein
- tarkistetaan harjoitustila ennen jokaista harjoituskertaa
- perehdytään harjoitustilojen pelastussuunitelmaan
- tiedetään, missä ovat poistumistiet
- tarkistetaan majoituspaikan palovaroittimet ja poistumistiet
- tarkistetaan välineiden kunto ennen jokaista harjoituskertaa
- sovitaan johtamisvastuista ja työnjaosta ohjaajien kesken
- tarkistetaan tarvittavat vakuutukset
- huomioidaan vastuu- ja turvallisuuskysymykset
- ei jätetä leiriläisiä valvomatta
- kerrotaan leiriläisille turvallisuusasioista ja harjoitellaan poistumista
- tehdään leirin turvallisuus- ja pelastussuunnitelma

4. Osallistujat ja ohjeistus

4.1. Jäsenistön ja vapaaehtoisten vakuutus

Seuran jäseniä ei olla vakuutettu seuran toimesta. Harrasteliikkujilla on mahdollisuus ostaa OP:n ja Voimisteluliiton Jumppaturvavakuutus ilmoittautuessaan toimintaan. Seura vastaa vakuutusten hankkimisesta liitolta. Lisenssiurheilijat on vakuutettu joko ostamallaan lisenssivakuutuksella tai omalla urheilutoiminnan kattavalla vakuutuksella.

Seura toimittaa vuosittain ohjaajille vakuutusnumeron, joka tulee olla ohjaajalla tiedossa, jos sitä tarvitaan. Onnettomuuden sattuessa liikuntatunnilla jäsenen tulee olla välittömästi yhteydessä tunnin ohjaajaan.



Toiminta-ohje vakuutusasioissa jäsenille:

1. Ilmoita ohjaajalle mitä on tapahtunut ja milloin.
2. Pyydä ohjaajalta vakuutusnumero.
3. Tee vakuutusilmoitus OP:n verkkopalvelussa tai konttorissa. Ilmoita seuran vakuutusnumero.

Kaikissa seuran järjestämissä tapahtumissa vapaaehtoiset on vakuutettu tapaturman varalta OP-Pohjolan tuplaturvavakuutuksella.

Työntekijät on vakuutettu lakisääteisellä tapaturmavakuutuksella.

4.2. Osallistuminen muiden seurojen järjestämiin tapahtumiin

Jos Mäntsälän Voimistelijoiden ryhmä osallistuu muiden seurojen järjestämiin tapahtumiin, on tapahtumien järjestäjien vastuulla huolehtia turvallisuudesta. Jos jokin turvallisuusasia mietityttää, tulee ohjaajan tai joukkueenjohtajan selvittää se tapahtuman toimihenkilöiden kanssa.

Matkat muiden seurojen järjestämiin tapahtumiin ovat aina turvallisuusriski. Kun ryhmä lähtee matkalle yhdessä, on seuran ja ryhmän tehtävä varmistaa turvallinen liikkuminen. Ennen matkalle lähtöä tulee ryhmän huomioida seuraavat kohdat:

- Varmista, että kuljettaja ja ajoneuvo ovat ajokunnossa.
- Varaa riittävästi aikaa matkustamiseen. Huomioi, että huono ajokeli ja ruuhkat lisäävät onnettomuusriskiä ja pidentävät matka-aikaa.
- Huolehdi matkan aikana sekä kuljettajan että matkustajien riittävästä tauoista.
- Älä ota kyytiin kuin sallittu määrä matkustajia ja tavaraa.

Voimisteluliiton kautta hankitut Jumppaturva- ja Sporttiturvavakuutukset kattavat myös matkat harjoitukseen ja tapahtumiin.

Kun ryhmä on matkoilla ja yöpyy yhdessä, on turvallinen majoittuminen tärkeää. Kun käytetään yleisiä majoituspalvelua tarjoavia palveluita, on heillä vastuu turvallisuudesta. Tapahtumissa majoitutaan kuitenkin usein tiloihin, joita ei ole suunniteltu majoittumiseen esimerkiksi kouluissa. Tällöin on syytä varmistaa muutama kohta:

- Ennen lähtöä tapahtumaan ohjaaja ja/tai joukkueenjohtaja käy ryhmän ja vanhempien kanssa läpi tapahtuman kokonaisuudessaan (tapahtuman luonne, matkat, vapaa-aika, majoittuminen, pelisäännöt yms.).
- Järjestävältä seuralta voi pyytää etukäteen tietoa majoitusratkaisusta.
- Ohjaajan, joukkueenjohtajan tai huoltajan mukana on hyvä olla taskulamppu.
- Majoituspaikalla selvitetään varauloskäyntien sijainti ja varmistetaan, että jokainen mukanaolija harjoittelee vähintään kerran poistumista niiden kautta.
- Yöpymistilat lukitaan aina, kun kaikki poistuvat.

Kun ryhmä osallistuu leireille tai suur tapahtumiin tulee lasten ja vanhempien kirjallisesti sitoutua ryhmän yhteisiin turvallisuussääntöihin. Ohjaaja tai joukkueenjohtaja laatii listan mukaan otettavista tavaroista. Matkoille ei saa ottaa mukaan alkoholia tai muita päihteitä, tulentekovälineitä, teräaseita tai muita tavaroita, joilla voi vaarantaa oman tai muiden henkilöiden turvallisuuden. Mikäli tällaisia kiellettyjä tavaroita löydetään, voivat Mäntsälän Voimistelijoiden toimenpiteet olla seuraavanlaiset:

1. Kiellettyjen aineiden/tavaroiden luovuttaminen ryhmän toimihenkilön säilöön ja varoituksen antaminen ko. henkilölle.
2. Kiellettyjen aineiden/tavaroiden luovuttaminen ryhmän toimihenkilön säilöön ja ko. henkilön passittaminen kotiin. Varmistetaan, että ko. henkilön huoltaja on kotona. Seuran toimihenkilö saattaa aina ko. henkilön tällaisessa tilanteessa kotiin. Matkakustannukset tulevat ko. henkilön huoltajan maksettavaksi.
3. Kiellettyjen aineiden/tavaroiden luovuttaminen viranomaisten haltuun ja asian jättäminen viranomaisten hoidettavaksi.

Seuran ja ryhmän tulee kantaa vastuunsa ja tukea sekä auttaa viranomaisia ja omaa jäsentään ko. tapauksen selvittämiseksi. Nämä säännöt koskevat kaikkia matkalla mukana olevia seuran edustajia ja toimihenkilöitä, harrastajia ja vanhempia.

5. Suorituspaikat ja välineistö

Mäntsälän Voimistelijoiden harjoitustilat ovat pääsääntöisesti Mäntsälän monitoimitalon liikuntahalli ja monitoimisali, Riihenmäen liikuntasali sekä koulujen liikuntasalit. Liikuntasalien turvallisuudesta ja kunnosta vastaa tilan omistaja tai vastaava taho.

Liikuntasalien tulee olla sellaisessa kunnossa, että niissä voi turvallisesti harjoitella. Tiloissa ei saa olla asioita, jotka vaarantavat jäsenien turvallisuuden (valaistus, lattian pinta, roskaa, työmaa, telineitä tms.). Seuran turvallisuusvastaava, ryhmän ohjaaja tai joukkueenjohtaja varmistaa salin asianmukaisuuden säännöllisesti ennen harjoitusten alkamista. Tarvittaessa tilan omistajalle huomautetaan epäkohdista.

Kun ollaan sisätiloissa, on tärkeää, että jokainen ryhmä noudattaa tilan omia turvallisuussääntöjä sekä toimintaohjeita. Ryhmän on tutustuttava varauuskäynteihin ja harjoiteltava poistumista. Alkusammutusvälineiden sijainti on tarkistettava. Ryhmän tulee huolehtia siitä, että tila jää seuraavalle käyttäjälle siistissä kunnossa.

Seuran välineiden kunnosta huolehditaan säännöllisesti. Seuran välinevastaava huolehtii tarkistuksista sekä pitää yllä käytäntöjä välineiden lainaamis- ja vuokraamiskäytännöistä. Ohjaajien tulee ilmoittaa viipymättä epäkunnossa olevista välineistä seuran välinevastaavalle.

Suorituspaikat:

- Monitoimitalo, Urheilutie 4
- Riihenmäen koulu (K-ovi), Einontie 1-3
- Myllymäen koulu, Vanha Porvoontie 21
- Lukio, Lukiontie 2
- Hepolan koulu, Sälinkääntie 78
- Kirkonkylän koulu, Koulutie 3
- Kaunismäen päiväkotij, Menninkäinen 2



Seuran turvallisuuskansiossa toimistolla on kartta hätäpoistumisteineen jokaisesta liikuntapaikasta erikseen.

Seuran välinevastaavana toimii Pauliina Suvanto puh. 050 3060 328 [/pauliinasuvanto@gmail.com](mailto:pauliinasuvanto@gmail.com).

6. Yleisötapahtuman turvatoimet

6.1. Riskien arviointi

Ennen näytösten, kilpailujen tai muiden yleisötapahtumien järjestämistä seuran tulee arvioida tapahtumaan mahdollisesti liittyvät riskit. Riskien arvioinnin avulla voidaan suunnitelmallisesti ennaltaehkäistä mahdollisten tapaturmien ja onnettomuuksien syntyminen. Riskien arvioinnissa:

1. Tunnistetaan, mitä vaaroja toimintaan liittyy, missä tilanteissa ja millaisia tapaturmia tai onnettomuuksia toiminnassa voi sattua (esimerkiksi kaatuminen, putoaminen, liukastuminen).
2. Arvioidaan vaaran esiintymisen todennäköisyys ja seuraus:
 - kuinka todennäköistä on, että tapahtuma tapahtuu (epätodennäköinen, mahdollinen vai todennäköinen)
 - onko siitä syntyvä seuraus vähäinen, haitallinen vai vakava (esimerkiksi mustelma, luun murtuminen, pysyvä vamma)
3. Laaditaan toimenpiteet vaarojen poistamiseksi, riskien pienentämiseksi tai tapaturmien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisemiseksi.

6.2. Liikennejärjestelyt

Tapahtuman liikennetarpeet lähtevät tapahtumapaikan valinnasta. Ajoneuvoliikenne on tapahtumien yhteydessä saapumista ja poistumista sekä huoltoajoa. Järjestelyjen lähtökohtana ovat turvallisuus ja sujuvuus. Seuran tapahtumissa liikennejärjestelyt hoidetaan selkein opastein ja käsiohjauksella. Liikenteenohjaajat huolehtivat siitä, että pelastustiet ovat avoinna muulta liikenteeltä ja käytettävissä koko tapahtuman ajan.

6.3. Järjestyksenpito

Tapahtumaan varataan riittävä määrä järjestyksenvalvojia, jotka listataan poliisille tehtävään ilmoitukseen tapahtuman järjestämisestä. Järjestyksenvalvojan tehtävänä on ylläpitää järjestystä ja turvallisuutta sekä estää rikoksia ja onnettomuuksia. Järjestyksenvalvojan on toiminnassaan asetettava etusijalle sellaiset toimenpiteet, jotka edistävät yleisön turvallisuutta.

Järjestyksenvalvojaksi voidaan hyväksyä tehtävään sopiva täysivaltainen henkilö, joka on saanut sisäasiainministeriön hyväksymän koulutuksen. Järjestyksenvalvojan hyväksyy hänen kotikuntansa paikallispoliisi enintään viideksi vuodeksi kerrallaan. Tilaisuuden laajuus ja luonne huomioon ottaen sekä muusta erityisestä syystä tilaisuuden toimeenpanopaikan paikallispoliisi voi hyväksyä järjestyksenvalvojaksi yksittäiseen tilaisuuteen myös henkilön, jolla ei ole edellä mainittua koulutusta.

Järjestyksenvalvojan on toimittava asiallisesti ja tasapuolisesti sekä sovinnollisuutta edistäen. Hänen tulee ensisijaisesti neuvoin, kehotuksin ja käskyin ylläpitää järjestystä ja turvallisuutta toimialueellaan. Tarvittavat toimenpiteet on suoritettava aiheuttamatta suurempaa vahinkoa tai haittaa kuin on välttämätöntä tehtävän suorittamiseksi. Järjestyksenvalvojan on valvottava, ettei tilaisuudesta aiheudu vaaraa eikä kohtuutonta häiriötä sivullisille, liikenteelle tai kotirauhalle. Järjestyksenvalvojan on estettävä pääsy toimialueelleen henkilöltä, jonka



päihtymyksensä, käyttäytymisensä tai varustautumisensa vuoksi on perusteltua syytä epäillä vaarantavan siellä järjestystä tai turvallisuutta.

Järjestyksenvalvojalla tulee aina olla viralliset, sisäministeriön ohjeiden mukaiset tunnisteet, joita ovat tunnistelaatta tai tunnisteiliivi.

6.4. Ensiapuvalmius

Seuran tulee varmistaa talkoolaisten ensiaputaidot ja -valmius. Tarvittaessa toimijoille järjestetään ea-koulutusta paikan päällä ennen tapahtumaa. Ensiapupiste merkitään selkeästi ja siitä kerrotaan myös osallistujien ohjeissa. Ensiapupisteelle valitaan vastuuhenkilö ja hän hankkii tarvittavan määrän ensiapuvälineitä.

6.5. Tapahtuman aikainen toiminta

Yleisö on huomioitava koko tapahtuman ajan alkaen saapumisesta tapahtumaan ja päättyen sieltä poistumiseen. Huomioimisen perustekijöitä ovat opasteet sekä kuulutukset. Lisäksi viihtyisyyttä voidaan lisätä oheis- ja väliaikaohjelmilla. Opasteilla, kirjallisilla etukäteisohjeilla tapahtumaan tulijoille, tapahtuman aikaisilla ohjeilla ja kuulutuksilla on suuri merkitys turvallisuuden kannalta. Selkeät opasteet ja tiedotteet ennaltaehkäisevät onnettomuuksia tai tapaturmia, koska ihmiset pysyvät rauhallisina, tungosta tai jonoja ei välttämättä synny ja epätietoisuuden aiheuttamaa huolestumista ei ruokita.

Seuran edustajilla ja talkoolaisilla tulee olla etukäteisohjeet toimimiseen sekä selkeä sovittu työnjako myös mahdollisissa onnettomuustilanteissa. Yleisöä on pystyttävä opastamaan, ohjaamaan ja kehottamaan pysymään rauhallisena, jotta uusilta onnettomuuksilta vältyttäisiin. Avainasemassa ovat myös kuulutukset ja tapahtuman juonto, jolle seuran tulee etukäteen antaa onnettomuustilanteissa luettavat ohjeet poistumisteille siirtymisestä tai pelastusajoneuvoille tien antamisesta pelastusteillä.

6.6. Tapahtumien välinen aika

Seuran tehtävät eivät lopu tapahtuman päättymiseen, sillä toimenpiteitä on myös tapahtumien välisenä aikana. Pidetty tapahtuma on käytävä läpi, mikä onnistui, mikä meni pieleen. Saatujen kokemusten ja palautteen perusteella turvallisuussuunnitelmaa tulee arvioida ja kehittää. Tärkeää on myös ylläpitää järjestelyissä mukana olevien ammattitaitoa.

7. Toimintaohjeet onnettomuus- ja vahinkotilanteissa

Ohjaajan, valmentajan tai muun vastuuhenkilön tulee varmistaa, että ensiapulaukku on saatavilla. Ohjaajan ja joukkueenjohtajan on syytä tietää ryhmän osallistujien voimakkaista allergioista ja muista sairauksista, jotka voivat aiheuttaa oireita tai ongelmia. Yhteisillä matkoilla voi samanaikaisesti sairastua useampi henkilö vatsatautiin tai muuhun epidemiaan. Silloin on tärkeää mahdollisuuksien mukaan estää taudin tarttuminen muihin. Tällöin on syytä olla yhteydessä lääkintäpalveluun ja pyytää ohjeita. Erityisesti tapahtumissa on yleinen siisteys tärkeää. On syytä varmistaa, että osallistujat pesevät kätensä riittävän usein ja juomapullot pidetään puhtaina. Tarttuvien tautien, kuten esimerkiksi täit, yhteydessä on tiedottaminen ensiarvoisen tärkeää. Välittömästi asian tullessa ilmi ohjaaja tai joukkueenjohtaja tiedottaa asiasta kaikille ryhmän vanhemmille. Kesällä lämpötila saattaa nousta hyvinkin korkeaksi. Ohjaajan tulee varmistaa, että jokainen osallistuja juo riittävän määrän nestettä päivän aikana, mieluummin vettä kuin virvoitusjuomia tai mehua.



Seuraavaksi on lueteltu onnettomuuskohtaiset toimintaohjeet mahdollisille odottamattomille tapaturmille tai vahinkotilanteille. Kaikissa tilanteissa tulisi muistaa itse pysyä mahdollisimman rauhallisena.

1. Toiminta tulipalon sattuessa

- ihmisten pelastaminen
- palokunnan hälyttäminen 112
- alkusammutus
- rajoita tulipaloa sulkemalla ovet ja ikkunat
- rakennuksen tyhjentäminen
- palokunnan opastaminen
- ilmoitus toiminnanjohtajalle

2. Toiminta tapaturman tai sairauskohtauksen sattuessa

- tilannearvio (mitä on tapahtunut, onko potilas tajuissaan ja hereillä)
- tarvittaessa ambulanssin hälyttäminen 112
- elvyttäminen
- verenvuodon tyrehtyttäminen
- ilmoitus toiminnanjohtajalle

3. Toiminta rikoksen sattuessa (murto, väkivalta, pommiuhka)

- rikollisen tuntomerkit
- ilmoitus poliisille
- pommiuhkatilanteessa rakennuksen tyhjentäminen
- ilmoitus toiminnanjohtajalle

4. Toiminta onnettomuudessa, jossa on mukana ympäristölle tai terveydelle vaarallisia aineita

Turvallisuusuhka on vakava häiriö, jossa ihmisen fyysinen turvallisuus on jollain tavalla uhattuna. Tällaisia uhkia voivat olla esimerkiksi kaasu- ja myrkkyyvaaratilanteet.

- Ilmoitus tapahtuneesta, yleinen hätänumero 112
- ilmanvaihdon katkaiseminen
- suojautuminen ja tarvittaessa evakuointi
- radion kuuntelu



5. Toiminta yleisen vaaramerkin soidessa

- sisälle suojautuminen
- ilmanvaihdon katkaiseminen
- tietojen ja ohjeiden kuunteleminen radiosta
- puhelinten käytön välttäminen

6. Häiriköinti

Häiriköinti voi olla tapahtuma, jossa yksi tai useampi henkilö tulee häiritsemään tapahtumaa tai harjoitusta. Ensisijaisesti pyritään rauhoittamaan tilanne ja saamaan häiriköivät henkilöt poistumaan tapahtumasta. Tämä tehdään rauhoittamalla ja puhumalla häiriköivälle henkilölle huomioiden oma turvallisuus. Mikäli tämä ei auta, kutsutaan paikalle poliisi 112.

Yleinen hätänumero (poliisi, pelastuslaitos) 112

Kun teet ilmoituksen, muista kertoa:

1. Kerro mitä on tapahtunut
2. Kerro tarkka osoite ja kunta
3. Älä sulje puhelinta ennen kuin saat siihen luvan
4. Järjestä opastus tapahtumapaikalle

Muita numeroita:

- Myrkytystietokeskus (09) 471 977
- Mäntsälän terveysasema, keskitetty puhelinpalvelu avoinna ma-su 8-20 (019) 226 0505
- Mäntsälän kunta, kiinteistöpäivystys 0400 841 320
- Riihenmäen koulu, kiinteistöpäivystys vastuu NCC 010 507 800
- Mäntsälän kunta (019) 264 5000
- Hyvinkään aluesairaala, päivystys 116 117
- Mäntsälän Voimistelijat, toiminnanjohtaja 040 513 7892
- Turvallisuusvastaava Pauliina Suvanto puh. 050 3060 328/ pauliinasuvanto@gmail.com

Liikuntapaikoilla olevien ensiapulaukkujen sisältö:

- laastarit, kylmäpakkaukset, ensiapuohjeet

Lisäksi kilpailevilla joukkueilla on omat ensiapulaukut, joita pidetään mukana kilpailumatkoilla.



8. Ravinto- ja hygieniaoikeistus

Tapahtumien yhteydessä Mäntsälän Voimistelijat järjestää kahvitusta ja ruokailua. Seuran on tehtävä ilmoitus laajamittaisesta elintarvikkeiden tilapäisestä myynnistä ja tarjoilusta yleisötilaisuudessa Keski-Uudenmaan ympäristökeskukselle ennen tilaisuuden alkua. Ilmoituksessa esitetään arvio siitä, kuinka moni osallistuu tapahtumaan yhtä aikaa ja millainen toiminta- ja elintarvikevalikoima on kyseessä. Seuran tulee myös laatia omavalvontasuunnitelma. Elintarvikkeet on suojattava mikrobeilta, vahinkoeläimiltä, kosteudelta, lämmöltä, valolta ja muilta haitallisilta vaikutuksilta. Seuran tapahtumissa on aina hygieniapassin suorittanut henkilö vastuussa elintarvikkeiden myynnistä ja/tai tarjoilusta.

Seura on myös velvollinen huolehtimaan tapahtuman jätehuollosta. Jätehuoltolain mukaan on ensisijaisesti tärkeää estää jätteen synty, toiseksi jäte täytyy hyödyntää raaka-aineena ja kolmanneksi toimittaa kaatopaikalle. Seuran vastuulla on huolehtia siitä, että jäteastioita on riittävästi tapahtuman tiloissa.

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on kannustaa jäseniään etenkin lapsia ja nuoria terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. Ruokavalion vaikutus jaksamiseen ja vireystasoon on kiistaton.

9. Liikenneturvallisuus

Mäntsälän Voimistelijat haluaa kiinnittää ryhmien vanhempien ja johdon huomion lasten ja nuorten turvallisuuteen liikenteessä. Lapsia ja nuoria tulee ehdottomasti kannustaa käyttämään turvavälineitä, kuten kypärää ja heijastimia.

9.1. Matkat harjoituksiin ja oman seuran tapahtumiin

Ilman vanhempia harjoituksiin ja oman seuran tapahtumiin matkaavat lapset ja nuoret saattavat joskus kulkea reittiä, joista voi löytyä monenlaisia vaaroja. Vaaroina voivat olla esimerkiksi risteysalueet, valaisemattomat tiet ja tuntemattomat ihmiset. Tämän takia seura kehoittaa vanhempia ja lapsia sekä nuoria yhdessä pohtimaan, mikä olisi turvallisin reitti kulkea niin harjoituksiin kuin seuran tapahtumiin. Vanhempien olisi hyvä kertoa myös liikennesäännöistä ja -merkeistä.

9.2. Turvavälineet

Jokaisen pyörällä kulkevan lapsen tai nuoren tulisi käyttää pyöräilykypärää matkalla harjoituksiin tai tapahtumiin. Ohjaajien tulisi kannustaa kaikkia käyttämään kypärää ja toimia myös itsekin esimerkkinä. Lasten ja nuorten on helpompi hyväksyä turvavälineiden käyttö, jos sitä vaaditaan yhteisesti kaikilta. Pyöräillessä pimeässä on ehdottomasti käytettävä valoa.

Heijastinta tulee käyttää pimeällä niin taajama-alueella kuin sen ulkopuolellakin. Näkyvimpiä heijastimia ovat polven korkeudelle kiinnittyvät. Ryhmät voisivat hankkia osallistujilleen samanlaiset heijastimet, näin heijastimista tulisi ryhmän oma juttu, joita käytettäisiin yhteisesti ulkoiluvaatteissa.

10. Kriisisuunnitelma

Kriisi on ennalta arvaamaton ja epätavallinen tapahtuma. Yleisesti kriisitilanteiden hallintaa auttavat ennalta sovitut ohjeet, joiden mukaan edetään tilanteen tullessa kohdalle. Kriisiryhmään kuuluvat hallituksen jäsenet ja tiedottamisesta vastaavat toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja. Tarvittaessa kutsutaan asiantuntijaapua muilta tahoilta mm. sosiaalitoimi, seurakunta ja terveyskeskus.

Toimintamalli:

- Jos kriisiviesti tulee toiminnanjohtajalle tai puheenjohtajalle, tieto siitä lähetetään heti viestinä hallitukselle. Jos joku muu kuulee ensin, toimitetaan heti tieto toiminnanjohtajalle ja/tai puheenjohtajalle (ja hallitukselle).
- Tiedotteen tarkistus ja lähetys heti ohjaajille ja hallitukselle, perään toinen vanhemmille tarpeen mukaan kriisin luonteesta riippuen
- Viestissä ohjeistus ohjaajille:
 - tieto ryhmille seuraavien treenien alussa
 - pyydetään vanhemmat jäämään paikalle jos suinkin mahdollista
 - kerrotaan lyhyesti uutinen, ei jäädä laseasti selostamaan yksityiskohtia, ei luoda hysteriaa
 - yritetään pitää tilanne lyhyenä (varsinkin pienimmille)
 - annetaan mahdollisuus puhua tunnin alussa lyhyesti, lopussa lisää
- Kriisiryhmä arvioi jälkipuinnin ja tuen tarpeen kriisin jälkeen



LIITE 1

Toimintaohjeet ohjaajille hätätilanteessa

1. PYSÄHDY - MIETI
2. ARVIOI TILANNE, toimi rauhallisesti
3. **SOITA 112**
 - kerro onnettomuuden laatu - MITÄ ON TAPAHTUNUT, sairaskohtaus, onnettomuus
 - kerro tapahtumapaikka
 - Monitoimitalo, Urheilutie 4
 - Myllymäen koulu, Vanha Porvoontie 21
 - Kirkonkylän koulu, Koulutie 3
 - Riihenmäen koulu, Einontie 1-3 (K- ovi)
 - Lukio, Lukiontie 2
 - Hepolan koulu, Sälinkäantie 78
 - Kaunismäen päiväkotia, Menninkäinen 2
 - HÄLYTÄ PAIKALLE MUITA OHJAAJIA. JOISTA OSA LÄHTEE VASTAANOTTAMAAN PELASTUSHENKILÖSTÖÄ JA OSA JÄÄ UHRIN KANSSA ONNETTOMUUSPAIKALLE
 - huolehdi ryhmän muista lapsista –ÄLÄ JÄTÄ KETÄÄN YKSIN
4. HÄTÄENSIAPU
 - VARMISTA HENGITYS: Avaa hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin (tajuton kylkiasentoon)
 - TYREHDYTÄ SUURET VERENVUODOT: Kohota vuotavaa raajaa, paina vuotokohtaa jollain, potilas makuuasentoon
 - EHKÄISE SHOKKI: makuuasento, jalat kohotettuna, suojaus kylmältä
 - ELVYTYSRYTMII 2 puhallusta ja 15 painallusta
5. TARKKAILE UHRIA, TILANTEEN MUUTTUESSA TARKENNA 112
6. OPASTUS
 - vähintään yksi ohjaaja menee vastaan pelastushenkilöstöä ulos ja opastaa onnettomuuspaikalle
7. Ilmoitus toiminnanjohtajalle 040 513 7892 tai puheenjohtajalle 040 556 7625

Tärkeitä numeroita:

- Myrkytystietokeskus (09) 471 977
- Mäntsälän terveysasema, keskitetty puhelinpalvelu avoinna ma-su 8-20 (019) 226 0505
- Mäntsälän kunta, kiinteistöpalvelu 0400 841 320
- Riihenmäen koulu, kiinteistöpalvelu vastuu NCC 010 507 800
- Hyvinkään aluesairaala, palvelu 116 117
- Mäntsälän Voimistelijat, toiminnanjohtaja 040 513 7892
- Turvallisuusvastaava Pauliina Suvanto puh. 0503060328/ pauliinasuvanto@gmail.com



LIITE 2

Hygieniaohjeet seuran toiminnassa koronavirustartuntojen ehkäisemiseksi kausi 2021-2022

Ohjaajat muistuttavat seuran liikuntatoimintaan osallistuvia heti syyskauden harjoitusten alussa seuraavista asioista:

- Tunneille tullaan vain terveenä.
- Noudatetaan tuntien alkamis- ja loppumisaikoja tarkasti.
- Pukutiloissa vietetty aika minimoidaan.
- Kätet pestään aina sisätiloihin tullessa ja sieltä lähtiessä.
- Tunneilla minimoidaan fyysiset kontaktit toisiin osallistujiin.
- Jos yskittää tai aivastuttaa kesken tunnin, muistetaan hyvä yskimishygienia, yskittää joko paperiin tai hihan yläosaan, jos paperia ei ole tarjolla. Paperi heitetään heti roskeen ja kätet pestään hyvin.
- Jokaisella osallistujalla on oma juomapullo, jumppa-alusta ym. tarvittava välineistö.
- Suositellaan pitämään myös omaa käsidesiä repussa mukana.
- Ohjaajien ja yli 12-vuotiaiden on suositeltavaa pitää maskia muutoin paitsi urheilutilanteessa.
- Harrastukseen saattajien pääsyä pukuhuonetiloihin voidaan edelleen rajoittaa tai vaihtoehtoisesti toteuttaa maskia käyttämällä. Alle kouluikäisten osalta voidaan toteuttaa soveltaen.

Jos osallistuja sairastuu tai saa virusoireita kesken tunnin, häntä pyydetään välittömästi lähtemään kotiin ja alaikäisen kohdalla otetaan yhteyksiä huoltajaan ja ohjataan lapsi odottamaan hakijaa erilliseen tilaan, jos suinkin mahdollista.

Seuraavassa linkissä lisätietoa:

<https://www.keski-uudenmaansote.fi/koronavirus/koronasuosituksset-ja-rajoitukset/>

