

Mäntsälän Voimistelijat

Suunnitelma koronarajoitusten toteuttamiseksi / kevät 2021

Mäntsälän Voimistelijat käyttää Mäntsälän kunnan liikuntatiloja omien ryhmiensä toiminnassa. Jokaisen toimijalla tulee olla kirjallinen suunnitelma miten koronavirusepidemian takia annettuja suosituksia voidaan noudattaa.

Jokaisen ryhmän/joukkueen ohjaaja vastaa toiminnan toteuttamisesta suositusten mukaisesti. Lisäksi kaikkia harrastajia on tiedotettu käytännöistä sähköpostitse sekä seuran verkkosivujen kautta.

Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaohjeet

- Ryhmä / joukkue harjoittelee vain sillä kokoonpanolla, mikä on Hoika-rekisterissä. Jokaiselta tunnilta kirjataan ylös läsnäolijat.
- Sisään tullessa kaikki yli 12v käyttävät kasvomaskia. Kasvomaskia käytetään koko sen ajan, kun ei harjoitella / liikuta tunnilla. Ohjaajalla on kasvomaski koko ajan, jos hän ei aktiivisesti liiku ryhmän mukana.
- Ohjaaja / apuohjaaja vastaa liikuntatilan ulko-ovien avaamisesta. Harrastajia opastetaan odottamaan ulkona ulko-oven lähistöllä. Sisään päästetään vain ryhmään kuuluvat. Liikuntatilaan kulkeminen suunnitellaan siten, että muiden ryhmien kohtaaminen pysyy minimissä. Samaan aikaan ohjaavat sopivat keskenään parhaan toimintamallin.
- Huoltajia ei päästetä sisään puku- tai liikuntatiloihin. Vain 4-6v ryhmissä poikkeustapauksessa on mahdollista päästää huoltajat tuomaan/hakemaan lasta. Huoltajilla tulee olla kasvomaski.
- Pukuhuoneissa ei vietetä aikaa, vaan sitä käytetään vain rajatusti (WC).
- Kädet tulee pestä ennen harjoituksen alkua.
- Jokaisessa salissa on tarjolla käsidesiä harjoituksen ajan. Ohjaaja vastaa siitä, että käsidesi haetaan seuran kaapista joka tunnille.
- Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan siten, että turvavälit voidaan pitää riittävän isoina. Tarvittaessa käytetään apuna välineitä (mattoja, lattiamerkkejä, steplautoja). Aikuisten ryhmäliikuntatunnilla ryhmän kokoa tarvittaessa rajoitetaan.
- Tunti lopetetaan ennen oman harjoitusajan päättymistä, jotta vaihto seuraavan ryhmän kanssa toimii ilman lähikontakteja.
- Yhteisesti käytetyt välineet desinfioidaan tunnin lopussa. Pääosin käytetään harjoituksissa omia välineitä (jumppamatot, pallot, hyppynarut jne.).
- Harjoituksen jälkeen tulee pestä kädet.
- Tunnin jälkeen pidetään kasvomaskia (yli 12v), kunnes liikuntatilasta on päästy ulos. Liikuntatiloista tulee poistua välittömästi harjoituksen päätyttyä. Ohjaaja vastaa siitä, että harrastajat poistuvat tiloista ohjeistuksen mukaisesti.



Mäntsälän kunnan ohjeita liikuntatilojen käyttäjille

Seuroille myönnetty vakiovuorot (Monitoimitalolle ja koulujen liikuntasaleihin) avataan käyttöön 3.5.2021 alkaen alla olevat ohjeet huomioiden.

Toiminnassa on noudatettava virnaomaisten antamia terveysturvallisuusohjeita. Viranomaisten antamien ohjeiden rikkominen voi johtaa tilavarausten peruuttamiseen tai toiminnan keskeyttämiseen.

- Harrastusryhmän kokoonpano on vakiintunut ja perustuu ennakoilmoittautumiseen
- Tilat avataan vain varattuja vuoroja varten
- Seuran tulee tietää, ketkä ovat tulossa vuorolle tai harrastukseen.
- Ohjaajat ja 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muulloin paitsi urheilusuoritusten aikana.
- Toiminta toteutetaan tavalla, jossa lähikontaktit voidaan välttää
 - Muihin ihmisiin on pidettävä 2 metrin etäisyys
- Harrastusryhmän koko on mitoitettava niin, että osallistujat voivat säilyttää turvavälin
- Ryhmäkoon mitoitamisesta ja valvonnasta sekä muiden ohjeiden valvonnasta vastaa toiminnan järjestäjä.
- Pukeutumis- ja peseytymistilojen käyttö rajoitetaan vain välttämättömään käyttöön (wc).
- Harrastukseen saattajat, kuten vanhemmat, eivät tule sisätiloihin.
 - Alle kouluikäistensaattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.
- Toimintaan ei saa osallistua sairaana
- Lievissäkin flunssaoireissa EI harjoitella, jää kotiin
- Käsihygienia
 - käytä käsihuhdetta tai pese kädet usein
- Yskimishygieniasta on huolehdittava
 - yski tai aivasta kertakäyttönenäliinaan
 - laita käytetty nenäliina roskeen ja pese ja kuivaa kätesi huolellisesti
 - yski hihasi yläosaan jos nenäliinaa ei ole saatavilla
- Rakennukseen sisälle vasta kun oma vuoro alkaa
- Rakennuksesta ollaan ulkona ennen harjoitusvuoron päättymistä

Edellä mainitut ohjeet koskevat myös ulkokentillä tapahtuvaa toimintaa!!

Koska Keusoten alueen korontilanne voi äkillisesti muuttua, toimijoiden tulee varautua siihen, että suosituksia ja rajoituksia voidaan joutua tiukentamaan nopeastikin.