

Jyväskylän kaupungin ohjeet 19.3.2021

Noudattamalla ohjeistuksia ja olemalla järkeviä mahdollistamme harrastus- ja kilpaurheilukauden jatkumisen myös koronan aikana.

Ohjeistus liikuntatilojen käyttäjille

Jyväskylän kaupunki varmistaa turvallisuuden sisätilojen ja alueellisesti rajattujen ulkotilojen osalta ohjeistamalla turvaetäisyyksistä sekä tartuntoja ehkäisevästä hygieniasta.

- Harrastustoimintaan, harjoituksiin ja otteluihin saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet ennen vuorolle saapumista sekä liikuntatilasta poistuessa
- Ryhmän vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista
- Ryhmän vastaava pitää luetteloa vuorolle osallistujista
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa
- Yhteisiä suihkutiloja ei suositella käytettäväksi
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona. Jos aikuiset liikkuvat sisätiloissa, heidän suositellaan käyttävän kasvosuojainta.

Ohjeistus ohjatun liikunnan asiakkaille

- Tulethan liikkumaan täysin terveenä. Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, jää kotiin.
- Jos olet ollut ulkomailla, suositellaan kahden viikon taukoa ryhmäliikunnasta.
- Pue liikuntavaatteet päälle mahdollisuuksien mukaan jo kotona. Näin pukuhuoneessa vietetty aika pysyy mahdollisimman lyhyenä.
- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan ennen liikuntasaliin tuloa ja sieltä lähtiessä. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut. Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Vältä kättelyä.
- Älä koskettele silmiä, nenääsi tai suutasi, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Muista pitää riittävä turvaväli muihin ryhmäläisiin.
- Kuntosaliryhmissä tee samalla laitteella harjoittelusarja loppuun asti ja pyyhi laite kertakäyttöisellä desinfiointipyyhkeellä käytön jälkeen.
- Pyyhi kaikki saliliikuntaryhmissä käyttämäsi välineet ja matto kertakäyttöisellä desinfiointipyyhkeellä käytön jälkeen.

Liikuntatilojen siivousohjeet ulkopuolisille käyttäjille

Liikuntatilojen normaalista ylläpitosiivouksesta vastaa palveluliike. Koronaviruksen tartuntojen ehkäisemiseksi tarvitaan myös käyttäjiltä toimenpiteitä.

- Kaikki mahdolliset eritteet tulee poistaa pinnoilta välittömästi. Huomioitavaa on, että esimerkiksi oksennuksesta virukset leviävät myös huoneilmaan ja eritteet tulee poistaa pinnoilta mahdollisimman pian. Tiloissa on tätä varten hankittu eritetahrapakit ja niiden käyttöohjeet on pakin sivuilla.
- Ryhmien vaihtuessa käyttäjät/ohjaajat puhdistavat kosketuspinnat ja yhteiskäytössä olevat laitteet, joita kosketellaan käsin. Tiloihin toimitetaan mahdollisuuksien mukaan yleispuhdistusainetta valmiissa käyttöliuospullossa ja käsipyyhepaperia.
- Pyyhintäohjeistus, käsipyyhepaperi: Pumpppaa/ suihkuta käsipyyhepaperiin pesuaineliuosta niin, ettei aine leviä ilmaan. Rutista paperia, jotta kosteus leviää paperiin. Suorista paperia ja taittele niin, että se on käteesi sopivan kokoinen. Pyyhi pinta, erityisesti kosketuskohdista. Tarvittaessa voit käyttää useampaa pintaa paperista. Laita paperi roska-astiaan. Pese kädet tai käytä käsidesiä
- Kaikki liikuntatilojen käyttäjät sitoutuvat yhdessä huolelliseen hygieniaan ja vastuulliseen toimintaan