

# VOIMISTELUSEURA HELSINKI VSH

## HYGIENIAOHJEET - ARCADASALIN KÄYTTÄJÄT

### HYGIENIAOHJEET KOTIIN

1. Harjoitteluun ei tule osallistua, jos henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen riskiryhmään. Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.
2. Jos harjoitustoimintaan osallistujalla todetaan koronavirusinfektioon sopivia oireita, hänen tulee hakeutua viiveettä koronavirustestiin. Mikäli koronavirustartunta todetaan, tulee tästä ilmoittaa heti toimistoomme sähköpostitse ([vsh.toimisto@gmail.com](mailto:vsh.toimisto@gmail.com) tai puhelimitse 044 - 03 21 258, 044 - 98 15 122) Viranomaisten pyynnöstä seuramme antaa selvityksen mahdollisista altistuneista, sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.
3. Jos olet matkustanut ulkomaille, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
4. Käy läpi kotona keskustellen mikä on turvaväli ja muistuta sen tärkeydestä.
5. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman sekä kotona että mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja käytettävä tarvittaessa omaa desinfiointiainetta.
6. Ryhmät haetaan 6. kerroksen salin ulkopuolelta. Saavuthan korkeintaan 5min. ennen harjoitusten alkua ja poistuthan reippaasti harjoitusten päätyttyä. Pienten lasten vanhemmat saavat tuoda lapset aulaan ja hakea sieltä mutta harjoitusten aikana ei voi oleskella sisätiloissa. Saattajien on käytettävä kasvomaskia tuonti/haku tilanteessa.
7. Yli 12v. henkilöiden tulee käyttää maskia halleilla muutoin kuin itse urheilusuorituksen aikana.
8. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitylöjä, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa.
9. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet (juomapullo, pyyhe, käsidesi), joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan.
10. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi / paitaasi. Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jättepisteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämisestä, yskimisestä tai aivastamisesta jälkeen. Ohjeistakaa lapsia välttämään ylimääräistä koskettelua kasvojen alueelle.
11. Hakupisteiltä eteenpäin pääsevät sisään vain harrastajat, sekä valmentajat.



yhdessä tekemistä  
**kavereita**  
kivaa viekasta  
liikunnalliset perustaidot  
yllätyksiä innostaminen  
temppeja **bäkkäri**  
turvallinen ohjaus liikunnanriemu  
**oppimista** laatua  
kehittää itseluottamusta