

VOIMISTELUSEURA HELSINKI - VSH

HYGIENIAOHJEET - LIIKUNTAMYLLYN TELINESALIN 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) 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 omaa desinfiointiainetta.
6. Kaikki alle 8v. ryhmät haetaan aulasta valmentajien toimesta ja myös palautetaan sinne. Saattajien on käytettävä kasvomaskia tuonti ja haku tilanteessa. Yli 8v. ryhmät kulkevat saliin rakennuksen B-rapun kautta. Tällöin saattajat, kuten vanhemmat, eivät saa tulla sisätiloihin lainkaan. Saavuthan paikalle vasta oman harjoitusvuoron alkaessa ja poistuthan reippaasti harjoitusten loputtua.
7. Yli 12v. henkilöiden tulee käyttää maskia halleilla muutoin kuin itse urheilusuorituksen aikana.
8. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliloja, vaan saapuvat ja poistuvat suoraan harjoitusvarustuksessa.
9. Jokaisella tulee olla harjoituksessa omat varusteet (juomapullo, harjoitusasu ja 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 kertakäyttönäiliinaan, joka tulee käytön jälkeen laittaa jättepisteeseen. Kädet tulee pestä tai desinfioida niistämistä, yskimistä tai aivastamisen 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
temppeuja
turvallinen ohjaus **bäkkäri**
liikunnanriemu
oppimista laatua
kehittää itseluottamusta