
OHJEET ON PÄIVITETTY 12.1.2022

Koronaepidemian torjunnassa on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

1. Voimistelutoimintaan voi osallistua vain oireettomana.
2. Pidäthän huolta hyvästä käsihygieniasta. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan. Käsidesiä on tarjolla aikuisten ja lasten jumppien yhteydessä.
3. Tule liikuntapaikalle sisään vasta, kun oma vuorosi alkaa. Pue treenivaatteet päälle jo kotona ja täytä juomapullo valmiiksi kotona.
4. Vältä turhaa oleskelua pukuhuonetiloissa ja pidä 1,5-2 m turvavälit.
5. Noudatamme viranomaisten ohjeistuksien mukaisesti maskisuositusta. **Yli 12-vuotiaita osallistujia, ohjaajia ja seuratyöntekijöitä** suositellaan käyttämään kasvomaskia harjoituksiin tullessa ja sieltä lähtiessä.
6. Suosittelemme käyttämään omia välineitä. Mikäli voimisteluseuran tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen käytön jälkeen.
7. Kaikki tunnit lopetetaan 5min ennen varsinaista päättymisaikaa, jotta edellinen ryhmä ehtii tunnilta ulos ennen seuraavan alkua.
8. Ilmoitathan heti seuralle, mikäli olet osallistunut seuran tunneille koronavirustartunnan alaisena.
9. Jokainen perhe tai voimisteluseuran jäsen tekee itse päätöksen osallistumisestaan harjoituksiin. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohditaan harjoituksiin osallistumista. Jokainen jäsen osallistuu seuran toimintaan omalla vastuullaan.
10. Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla koronapassi tarkistetaan viranomaisten antamien ohjeiden mukaisesti.

Edellisten ohjeiden lisäksi alle 19 v. lasten ja nuorten tunneilla pyydämme huomioimaan seuraavat käytäntömme turvallisuuteen liittyen:

1. Ohjaajat ja osallistajat pesevät/desinfioidaan kädet tunnilta tullessa ja sieltä lähtiessä.
2. Saattajina toimivat huoltajat eivät saa tulla koulujen sisätiloihin (ohjaajat ottavat lapset vastaan ulko-ovella ja harjoitusten päätyttyä saattavat takaisin ovelle). Huoltajat eivät saa jäädä myöskään oleskelemaan aulatiloihin odottamaan harjoitusten päättymistä. Ylimääräisiä kontakteja tulee pyrkiä välttämään.
3. Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat kasvomaskia käyttäen.

-
4. Yli 12-vuotiaita osallistujia ja ohjaajia suositellaan käyttämään kasvomaskia harjoituksiin tullessa/pois lähtiessä, pukuhuone- ja aulatiloissa. Ohjaajat käyttävät kasvomaskia myös ohjatessaan.
 5. Jos koronan takia joudutaan keskeyttämään jumpat, jäsenmaksua ei palauteta. Ohjaajat laittavat etätreeniohjeita Whatsapp-ryhmiin.

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu Raahen kaupungin tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön. Olisi toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltajat olisivat yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.

Seuraamme kaikessa toiminnoissa viranomaisten ja Suomen Voimisteluliiton ohjeistuksia, ja päivitämme ohjeistuksia tarvittaessa.

Lisätietoa

Raahen kaupungin sivuilta: <https://www.raahe.fi/koronavirus-tiedotteet-ja-ohjeet>,

Suomen Voimisteluliiton sivuilta: <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Koronaohjeistukset>
ja koulujen ilmoitustauluilta.

Yhteystiedot:

Raahen Naisvoimistelijat Ry
Eeva Visuri puh. 050 3569968,
eeva.visuri@gmail.com