

Syyskuu 2020

---

**SUOMEN VOIMISTELULIITTO ON ANTANUT OHJEISTUKSEN SEURATOIMINNALLE TULEVAN SYKSYN RYHMÄLIIKUNNAN JÄRJESTÄMISEEN. ME NOUDATAMME OHJEISTUSTA TUNNEILLAMME, NOUDATATHAN SINÄKIN, KIITOS!**

Tervetuloa Raahen Naisvoimistelijoiden syyskauden toimintaan mukaan! Seuramme syyskausi käynnistyy 14.9.2020 ja odotamme jo innolla näkevämme juuri sinut taas tunneillamme.

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

**TOIMINTAOHJEET HUOLTAJILLE JA JUMPPAREILLE:**

1. Tule tunneille vain terveenä. Jää kotiin myös lieväoireisena.
2. Huoltajia pyydetään odottamaan lapsiaan mahdollisuuksien mukaan pihalla tai autossa. (1 saattaja / lapsi). Ylimääräisiä kontakteja tulee välttää. Pienten lasten vanhemmat voivat tulla pukuhuoneeseen, silloinkin vasta juuri ennen tunnin päättymistä.
3. Tule liikuntapaikalle sisään vasta kun oma vuorosi alkaa. Jos mahdollista, pue liikuntavaatteet päälle jo kotona. Poistu paikalta heti omien treeniesi päätyttyä. Peseydy mahdollisuuksien mukaan vasta kotona.
4. Huolehdi käsihygieniasta. Pese kätesi aina ulkoa sisälle tultaessa, ennen ja jälkeen treenien, WC-käynnin yhteydessä tai kun olet yskinyt ja niistänyt. Käytä käsien kuivaamiseen paperiliinoja tai omaa pyyhettäsi.
5. Yski ja aivasta hihaasi tai kertakäyttöiseen nenäliinaan.
6. Käytä vain omaa juomapulloasi ja omia tarvikkeitasi. Täytä juomapullo jo kotona.
7. Olethan välittömästi seuraan yhteydessä, mikäli olet käynyt seuran tunnilla ja sinulla todetaan koronatartunta.
8. Noudatathan omaehtoista kahden viikon karanteenia, mikäli olet matkustanut ulkomailla.

**Huomioithan myös seuraavat käytäntömme:**

1. Mikäli tunneilla käytetään yhteisiä välineitä, ne desinfioidaan käytön jälkeen. Tuntien lopussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle.
2. Tunneilla noudatetaan 2 metrin turvavälejä mahdollisuuksien mukaan.
3. **Kaikki tunnit lopetetaan 5min ennen varsinaista päättymisaikaa**, jotta edellinen ryhmä ehtii tunnilta ulos ennen seuraavan alkua.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muilla jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta.

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.

Yhteystiedot: Eeva Visuri puh. 050 3569968, eeva.visuri@gmail.com