

Pyydämme seuroja huolehtimaan **HARJOITUSAJAN PUITTEISSA** seuraavien toimintaohjeiden toteutumisesta.

**Toimintaohjeita** turvallisuuden ja terveyden ylläpitämiseksi sisäharjoitustilojen käyttäjille:

**1. Huolehtikaa käsihygieniasta**

- a. Pese kätesi vedellä ja saippualla mm. tullessasi ulkoa sisään, wc-käynnin jälkeen, niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen.
- b. Kuivaa kädet huolella omaan pyyhkeeseen
- c. Vältä kättelyä

**2. Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla yskiessäsi tai aivastaessasi.**

- a. Laita käytetty nenäliina roskeen ja pese kätesi vedellä ja saippualla
- b. Yski hihasi yläosaan, jos paperia ei ole saatavilla

**3. Toimikaa riittävä etäisyys huomioiden:**

**a. RAKENNUKSEEN TULLAAN SISÄLLE VASTA, KUN HARJOITUSVUORO ALKAA**

- vältetään kohtaamiset (myös pihalla)

**b. pukuhuonetoiminnassa**

- suositellaan peseytymään mahdollisuuksien mukaan kotona

**c. harjoituksissa**

- vältetään lähikontakteja

**d. RAKENNUKSESTA OLLAAN ULKONA ENNEN HARJOITUSAJAN PÄÄTTYMISTÄ**

- vältetään kohtaamiset (myös pihalla)

**4. Huolehtikaa liikuntavälineistön puhtaudesta.**

**5. Omat juomapullot.**

**6. Lievissäkin flunssaoireissa EI harjoitella.**

- a. Jää kotiin, jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi

**7. Kaikkia riskiryhmiin kuuluvia lapsia, nuoria ja aikuisia kehoitetaan välttämään harrastustunneille, treeneihin ja tilaisuuksiin osallistumista.**

**8. Noudattakaa kokoontumisrajoitusta: enintään 50 henkilöä 1.6. alkaen toistaiseksi.**