

Kirkkonummen Urheilijat ry käytännöt koronavirusepidemian aikana AIKUISTEN TOIMINNASSA

YLEISIÄ OHJEITA

Covid-19 tautia on edelleen liikkeellä. Liikuntaryhmissä on muistettava seuraavat ohjeet:

- Liikuntaryhmän harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli tuntee olonsa vähänkään sairaaksi. Jokainen tekee itse päätöksen osallistumisesta liikuntaryhmän toimintaan. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohtii ryhmään osallistumista. Jokainen liikkuja osallistuu toimintaan omalla vastuullaan, alaikäinen huoltajan vastuulla.
- Ennen harjoituksiin osallistumista tulee pestä kädet huolella liikuntapaikalla mahdollisuuksien mukaan ja kädet on hyvä pestä myös liikuntatunnin jälkeen liikuntapaikalla tai viimeistään kotona. Paikoissa, joissa ei ole käsienpesumahdollisuutta, on käytössä käsihuuhdetta/ desinfiointiainetta. Oma desinfiointiainetta voi myös pitää mukana.
- Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta nenäliinaan, hihaasi tai paitasi sisään.
- Tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu on kunnan ja sairaanhoitopiirin tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä ja tartuntajäljityksen helpottamiseksi seura antaa selvityksen kyseisessä toiminnassa osallistuneista henkilöistä ja mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.
- Mikäli perheessä on jollakin koronaepäily, liikuntaryhmän toimintaan ei mielellään saa osallistua ennen testin tuloksen saamista.
- Mahdollisen tartunnan saaneen ryhmässä käyvän liikkujamme on oltava mielellään yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.
- Kirkkonummen kunnan ohjeistus tartuntaepäilyjen kohdalla: <https://www.kirkkonummi.fi/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Arkielämässä tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla käsihygieniasta ja välttämällä ylimääräisiä lähikontakteja muihin ihmisiin.

MUITA TOIMENPITEITÄ

- Pyrimme järjestämään toimintaa ulkona ja isommissa saleissa, joissa etäisyydet on helpompi säilyttää.
- Pyrimme estämään eri toimintaryhmien sekoittumista keskenään liikuntapaikoilla.

Tämän vuoksi liikuntapaikkojen ja koulujen liikuntasalien pukuhuoneissa ei saa oleskella ennen tai jälkeen liikuntatunnin tai tunnin aikana. Omalle tunnille tullaan juuri tunnin alkaessa, tunnin alkamista odotetaan tarvittaessa ulkona sisäänkäynnin edessä ja ohjaaja tulee laskemaan ryhmän osallistujat sisään tunnin alkaessa. Ryhmän toiminnan päätyttyä, liikuntatilasta on poistuttava viipymättä.

- KirkU:n liikuntaryhmien ohjaajien osalta toivomme, että etäisyys ohjaajan ja muiden ihmisten välillä on 1-2 metriä mahdollisuuksien mukaan. Ohjaajamme ohjaavat monessa tapauksessa useampaa ryhmää ja on tärkeää, että he eivät altistu koronavirukselle.
 - Eri toimintaryhmät pyrkivät pysymään toisistaan erillään odottamalla oman vuoron alkamista ulkona ja käyttämällä toimipaikan/ jumppasalirakennuksen mahdollisia eri sisäänkulkureittejä ja/tai pukuhuonetilajoja. Tunnin jälkeen ei jäädä sisäliikuntapaikoilla sisälle jutustelemaan vaan siirrytään mahdollisimman nopeasti ulos ja rupattelut ulkona.
 - Jokaisella liikkujalla on oma jumppa-alusta mukana. Saleissa ei ole mahdollista lainata jumppa-alustaa.