

Lokakuu 23, 2020

Kamppailijat Oy hallitus on tiukentanut aiempaa ohjeistusta harjoittelusta. Ohjeistus noudattaa Olympiakomitean ja Kampppailulajien yhteisiä suosituksia. Muista noudattaa osaltasi kaikkia valtakunnallisia sekä alueellisia koronaohjeita.

Harjoittelu 26.10.2020 alkaen:

- Salille ja harjoituksiin voit tulla vain täysin terveenä.
- Harjoitusajat porrastetaan siten, että sisälle Liikkeen tiloihin saa tulla vasta oman seuran harjoitusajan alettua ja Liikkeen tiloista on poistuttava ennen harjoitusajan loppumista.
- Suosittelemme vahvasti maskin käyttöä liikkeen tiloissa. Ilman maskia voi olla ainoastaan lapsiharrastajat sekä muut harrastajat tatamilla/kuntosalilla urheiltaessa. Muutoin kaikille aikuisille (valmentajat, muut toimijat, kaikki salilla liikkujat ja harjoituksiin tulijat) suositellaan vahvasti maskin käyttöä tiloissa liikuttaessa.
- Vain harjoituksiin tulijat voivat tulla Liikkeen tiloihin. Jos muu käynti on täysin välttämätön (esim. junioreiden huoltaminen), käytä maskia ja kysy tarkemmat ohjeet oman seurasi ohjaajalta.
- Noudata kaikilta osin salin hygieniaohjeistusta. Muista huolellinen käsienpesu ennen ja jälkeen harjoitusten.
- Desinfioi kätesi heti tullessasi Liikkeen tiloihin.
- Pukuhuoneiden ja suihkujen käyttöä tulee välttää. Jos mahdollista, pukeudu harjoitusasuun jo kotonasi.
- Noudata turvavälejä.
- Noudata oman seurasi/lajisi tarkempia ohjeistuksia harjoittelusta.
- Tilannetta seurataan ja ohjeistuksia / rajoituksia tarkennetaan mikäli epidemiatilanne muuttuu.

- Suosittelemme kaikille Korona-Vilkku sovelluksen lataamista. Pidä puhelin treenikassissa harjoitusalueen läheisyydessä.
- Jos sinulla todetaan korona-infektio ja olet käynyt Liikkeen tiloissa, toivoisimme, että ilmoitat siitä seurasi puheenjohtajalle. Puheenjohtaja selvittää asiaa eteenpäin.

SIIVOUSOHJEET ja VASTUUT SEUROILLE/OHJAAJILLE:

- huolehdi, että harjoitukset päättyvät riittävän ajoissa: tatami on ehdittävä puhdistaa ja harjoittelijoiden on poistuttava tilasta treeniajan puitteissa
- pyyhi tatami kostealla (vedellä kasteltu kertakäyttöliina) jokaisen harjoituskerran jälkeen
- puhdista käytetyt välineet desinfiointiaineella (spraypullo tai iso pumppupullo, jossa keltainen liuos)
- puhdista isommat tahrat desinfiointiaineella (keltainen liuos kanisterissa / isossa pumppupullossa)
- ota vettä vesipisteeltä tai pumppupullostta (kirkas neste)
- desinfiointiainetta on osassa pumppupulloja
- kirjaa ylös harjoittelijoiden nimet

SIIVOUS/DESINFIOINTI:

- siivooja hoitaa pintojen desinfioinnin yleissiivouksen yhteydessä