

Kesäkuu 15. päivä 2021

Kamppailijat Oy:n hallitus on tarkentanut aiempaa ohjeistusta harjoittelusta. Muista noudattaa osaltasi kaikkia valtakunnallisia sekä alueellisia koronaohjeita.

Harjoittelu 15.6.2021 alkaen:

- Salille ja harjoituksiin voit tulla vain täysin terveenä.
- Sisätiloissa liikuttaessa (käytävät, pukuhuoneet, yhteiset tilat) suositellaan edelleen maskin käyttöä. Ilman maskia voi olla tatamilla/kuntosalilla urheiltaessa.
- Noudata kaikilta osin salin hygieniaohjeistusta. Pese kädet ennen ja jälkeen harjoitusten ja desinfioi kätesi heti tullessasi Liikkeen tiloihin. Käytä käsidesiä tarvittaessa myös harjoitusten aikana.
- Vältä ruuhkia ja noudata turvavälejä.
- Jos sinulla todetaan korona-infektio ja olet käynyt Liikkeen tiloissa, toivoisimme, että ilmoitat siitä seurasi puheenjohtajalle. Puheenjohtaja selvittää asiaa eteenpäin.
- Harjoitusaikojen porrastus poistuu eli treenit alkavat ja päättyvät tatamilla oman seuran aikataulun mukaisesti.
- Pukuhuoneiden ja suihkujen käyttö on sallittu.
- Noudata oman seurasi/lajisi tarkempia ohjeistuksia harjoittelusta.

Toimiminen tatamilla ja siivousohjeet ohjaajille ja harrastajille:

- Treenin ohjaaja on vastuussa ja organisoii koronatoimien toteuttamisen!

- Huolehdi, että harjoitukset päättyvät riittävän ajoissa: tatami on ehdittävä puhdistaa ennen seuraavan harjoitusvuoron alkua
- Pyyhi tatami kostealla (vedellä kasteltu kertakäyttöliina) jokaisen harjoituskerran jälkeen
- Puhdista isommat tahrat desinfiiovalla pesuaineliuksella (vihreä pullo)
- Käytä käsidesiä ennen / jälkeen välineiden käytön
- Puhdista käytetyt välineet harkinnan mukaan (desinfiointispray tai pesuaineliuos)
- TÄRKEÄÄ: kirjaa aina kaikkien harjoittelijoiden nimet tatamivihkoon, tämä koskee myös omatoimiharjoittelijoita. Junioriryhmien osalta on merkittävä vähintäänkin seura, aika ja vastuuhenkilö, jos harjoittelijoiden nimet on löydettävissä tarvittaessa muualta.
- Epidemiatilannetta seurataan ja ohjeistuksia tarkennetaan tarvittaessa syyskauden alkaessa.