

Kouvolan Liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry:n ohjeistus Covid-19-pandemiaan liittyen päivitetty marraskuussa 2021

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry seuraa aktiivisesti COVID-19-epidemian tilannetta. Kaikkien Tempon toiminnassa mukana olevien terveys ja turvallisuus on meille ensiarvoisen tärkeää. Noudatamme THL:n, AVI:n, Suomen hallituksen, Voimisteluliiton ja Kouvolan kaupungin määräyksiä ja ohjeistusta. Päivitämme tiedon sivustollemme.

Vallitsevassa tilanteessa saatamme joutua rajoittamaan ja muokkaamaan toimintaamme.

Kaikkien toimintaan osallistuvien tulee noudattaa annettuja ohjeita turvallisuuden varmistamiseksi.

Toisten ryhmien kanssa on vältettävä kontaktia.

Lasten turvaväleistä tunnilla huolehtivat ohjaajat ja perheliikuntaryhmissä lapsen oma aikuinen.

Ohjeet käydään läpi ohjaajien toimesta ryhmien kanssa kauden alussa ja aina niiden päivittyessä.

Huoltajien tulee käydä ohjeet läpi lasten kanssa kotona.

Alaikäiset saavat osallistua lähiharjoituksiin vain, jos huoltaja on antanut siihen luvan.

Tunneille ei pidä osallistua, jos kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi.

Kasvomaskisuositus

Suosittelimme vahvasti seuraavia ohjeita kaikille 12 vuotta täyttäneille jäsenillemme, huoltajille ja työturvallisuustoimena ohjaajillemme kasvomaskien käytön osalta:

*12 vuotta täyttäneet jumppaajat käyttävät maskia jumpan alkuun asti ja asettavat maskin takaisin kasvoilleen heti jumpan loputtua

*ohjaajilla tulee olla maski kasvoillaan sisätiloissa, pois lukien välitön liikuntasuorituksen aika, lähikontaktissa tapahtuva ohjaaminen tulee tapahtua maskin kera

*lasta saattavalla aikuisella tulee olla maski käytössä sisätiloissa

*mikäli maskia ei pysty käyttämään niin suosittelimme käyttämään visiiriä

Käsien pesu ja muu hygienia

Kädet pestään juuri ennen tunnille tuloa ja tunnin jälkeen kotona sekä tarvittaessa harjoitusten aikana. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta kyynärtaipeeseen, hihaan tai paperiliinaan. Käytetyt paperiliinat laitetaan heti roskakoriin ja pestään kädet. Jos on yskinyt/aivastanut käsiin, kädet pestään välittömästi. Ohjaajilla on käsidesiä, jota käytetään tarvittaessa.

Suosittelavaa on, että tunneille saavutaan ja poistutaan harjoitusasu valmiiksi päällä.

Liikuntapaikkojen sisätiloissa tulisi viettää ennen ja jälkeen tunnin mahdollisimman vähän aikaa.

Jokaisella osallistujalla tulee olla oma juomapullo ja ne on pidettävä erillään toisistaan. Erityisesti

lasten ja nuorten ryhmässä on tärkeää, että juomapullot nimetty selkeästi. Juomapullo tulee täyttää valmiiksi kotona.

Noudata aikatauluja

Harjoitusaikoja ja alkamisaikoja tulee noudattaa tarkasti. Vältetään ylimääräistä oleilua salien ulkopuolella ennen ja jälkeen tuntien. Saleihin siirrytään ohjaajajohtoisesti tunnin alkaessa, on tärkeää olla ajoissa paikalla kädet pestyinä ja oikeassa varustuksessa. Harjoitukset voidaan tarvittaessa lopettaa ryhmästä riippuen n. 5-10 min ennen suunniteltua lopetusaikaa, jotta käsienpesu ja poistuminen ehditään suorittaa ennen seuraavaan ryhmän aloitusta (tästä tiedotetaan, jos käytäntö otetaan uudestaan käyttöön). Huoltajat tai muut ylimääräiset henkilöt eivät saa tulla harjoitustiloihin ja saattoliikenne on pidettävä minimissä.

Huomioi turvavälit, vältä lähikontaktia

Harjoituksissa pyritään mahdollisuuksien mukaan välttämään lähikontaktia ja huomioimaan 2 metrin turvavälit. Pienten lasten kanssa harjoituksissa seuraamme ohjeistuksia ja toimimme niiden perusteella. Tarpeetonta fyysistä kosketusta vältetään (esim. kättely ja halaaminen, kun näet ystäviä). Kontaktia otetaan vain niissä harjoituksen osissa, missä se on välttämätöntä (mm. liikkeissä avustaminen turvallisuussyistä). Hygienian tehostamisesta huolimatta pyritään harjoitukset viemään läpi laadusta, monipuolisuudesta ja vuorovaikutuksesta (esimerkiksi lapsen ja ohjaajan välillä) tinkimättä.

Harjoituksiin ei saa tulla sairaana

Tunnille ei saa tulla, jos on sairaana tai on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Jos henkilöllä on oireita, kuten hengitystieoireita, kuumetta, yskää, kurkkukipua, nuhaa, hengenahdistusta, haju/makuuistin menetys tai vatsatautioreita, ei saa osallistua tunnille. Oireiden tulee olla poissa vähintään 2vrk, ennen tunnille osallistumista. Jos olet käynyt koronatestissä, tulee sinun saada puhtas testivastaus ennen tunnille osallistumista ja oireiden tulee olla poissa vähintään 2vrk. Palatessasi ulkomailta, olet tervetullut harjoituksiin, kun olet saanut negatiivisen tuloksen 3-5 vuorokautta (72-120 tuntia) Suomeen saapumisen jälkeen tehdystä testistä.

Mitä tehdä mahdollisen koronavirustartunnan tai oireiden ilmetessä

Suosittellemme Koronavilkku-ohjelman käyttöä kaikille liikuntapaikoissamme käyville. Tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu on paikallisella tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön. Mikäli seuran tunneille osallistuneella jäsenellä todetaan positiivinen koronavirustartunta, tulee altistuneet jäljittää ja asettaa karanteenin. Seuran vastuulla on viranomaisen pyytäessä tiedottaa jäsenistöä asiasta. Seura on yhteydessä paikalliseen tartuntataudeista vastaavaan yksikköön lisäohjeiden saamiseksi. Jos osallistujalla huomataan mitään sairauteen viittaavia oireita kesken tunnin, hänet ohjataan poistumaan tunnilta ja hänen tulee selvittää mahdollisen koronatestin tarpeellisuus kohdallaan. Alaikäisen kohdalla ohjaaja on heti huoltajaan yhteydessä ja huoltajan on tultava hakemaan lapsi välittömästi harjoituksista. On erityisen tärkeää, että huoltajat ovat tavoitettavissa puhelimitse aina harjoitusten ajan. Mikäli jäsenenä huomaat seuran tunneilla itselläsi mitään sairauteen viittaavia oireita, poistu tunnilta mahdollisimman pian. Ilmoita oireistasi ja mahdollisesta koronavirustartunnasta seuraan, jotta seurassa ollaan tietoisia tilanteesta ja altistuneet jäsenet voidaan tarvittaessa jäljittää.

Haluamme kaikki pysyä terveinä, siksi ohjeiden noudattaminen on tärkeää ihan jokaisen kohdalla! Jos sinulla on kysyttävää ohjeistuksesta tai Tempon toiminnasta koronaepidemian aikana, voit ottaa yhteyttä seuran toimistoon.