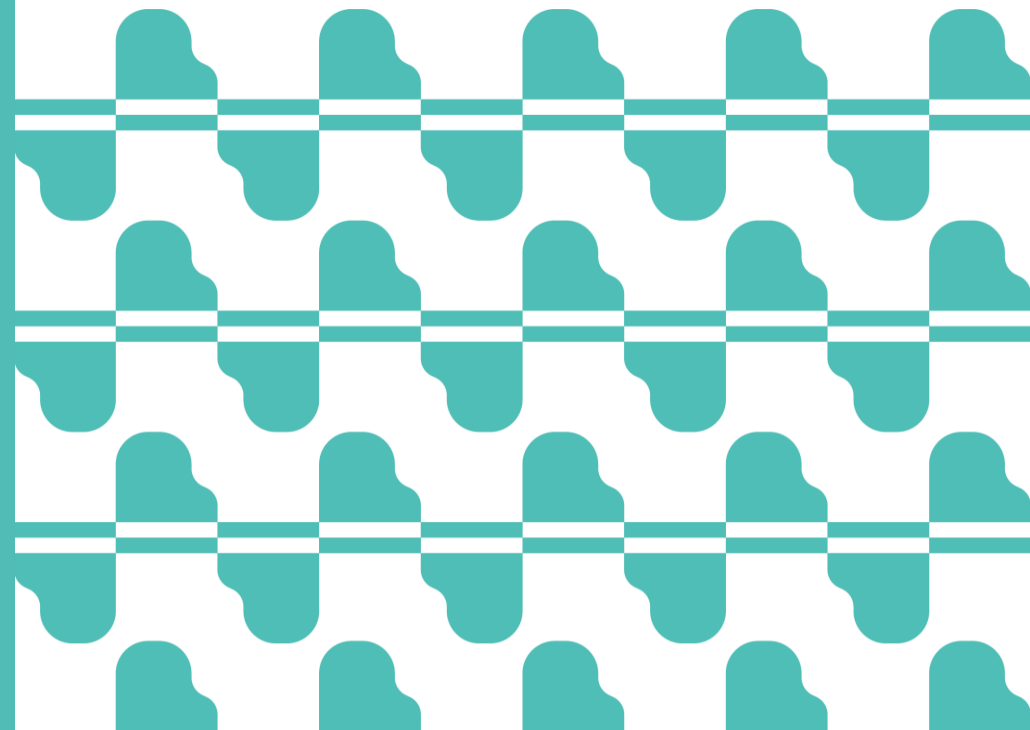


Liikuntatilojen korona-ohjeet 26.8.2020

Toimintaohjeet tilojen varaajille/käyttäjille



Järvenpää



Toimintaohjeet liikuntatilojen käyttäjille korona-aikana

TOIMINTAOHJEET turvallisuuden ja terveyden ylläpitämiseksi koulujen ja päiväkotien sekä liikuntalaitosten liikuntasalien/-tilojen käyttäjille / toiminnan järjestäjille.

- **Hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta huolehtiminen:**
 - Pese kädet ennen ja jälkeen tilaan tulemisen ja toimintaan osallistumisen, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
 - Käsia tuuletusta ensisijaisesti vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan
 - Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.
 - Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pesynyt käsiäsi.
 - Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen.
 - Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
 - käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä tai omaa pyyhettä, jonka peset usein.
- **Lähikontaktien vähentäminen:**
 - Kun liikut ulkona, pidä vähintään 1–2 metrin etäisyys muihin ihmisiin.
 - Rakennukseen sisälle vasta, kun harjoitusvuoro alkaa.
 - Vältetään ylimääräisiä kohtaamisia (myös ulkona).
 - HUOM! Mikäli ennen harjoitusta sali on vapaa, rakennukseen voi mennä aiemminkin (vältä kohtaamisia).
 - Harjoituksissa vältetään ylimääräisiä kontakteja ja pyritään pitämään turvaetäisyydet (1-2m).
 - Liikkumisen jälkeen peseytyminen mahdollisuuksien mukaan vasta kotona (päiväkotien saleissa ei peseytymismahdollisuutta).
 - Rakennuksesta ollaan ulkona ennen harjoitusajan päättymistä.
 - Vältetään ylimääräisiä kohtaamisia (myös ulkona).
 - HUOM! Mikäli harjoituksen jälkeen sali on vapaa, rakennuksesta voi poistua myöhemminkin (vältä kohtaamisia).
- **Liikuntatilan ja -välineistön puhtaudesta huolehtiminen:**
 - Vältetään minkään muiden kuin olennaisesti toimintaan kuuluvien välineiden käyttöä ja koskettelua.
 - Suositellaan omien välineiden käyttöä osallistujille (esim. treenihanskat, pyyhe, matto, painot yms.).
 - Tilojen käyttäjien suositellaan puhdistavan tilaan kuuluvia, toiminnassaan käyttämiensä välineitä pintapuolisesti omin puhdistusliinoin tms. ennen käyttöä.
 - Kaupungilla ei toistaiseksi ole resurssia tarjota puhdistusvälineitä kaikille toimijoille tai itse puhdistaa välineitä jatkuvasti, mutta teemme puhdistustyötä omassa toiminnassamme.
 - Koronavirukset ovat rakenteeltaan sellaisia, että ne eivät säily tartuttavina pinnoilla pitkään. Tavaroiden välityksellä tapahtuvia tartuntoja ei ole toistaiseksi havaittu. (Lähde: [THL](#).)
- **Omalla toiminnalla koronaviruksen leviämisen hidastaminen:**
 - LIEVISSÄKIN FLUNSSAOIREISSA JÄÄDÄÄN KOTIIN.
 - Riskiryhmään kuuluvien osallistumisessa harrastustunneille, treeneihin ja tilaisuuksiin/tapahtumiin tulee käyttää omaa/vanhemman harkintaa.
 - Suosittelemme kasvomaskin (omakustanteinen) käyttöä tilanteissa, joissa lähikontaktien välttäminen ei ole mahdollista.
 - Kasvomaskin asianmukainen käyttö voi vähentää tartuntoja estämällä pisaroiden leviämistä ympäristöön (Lähde: [THL](#)).

Toimintaohjeiden noudattaminen antaa liikuntapalveluille mahdollisuuden pitää liikuntatilat avoinna. Tiedotamme mahdolliset muutokset ensitilassa.

Lisäohjeita uimahallin tilojen käyttäjille korona-aikana

Linkkejä Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton antamiin ohjeistuksiin uimahallin (allas)tilojen käyttäjille:

- **Uimahallien turvallisuus - SUH:n näkemys uimahallien avaamisessa ja toiminnassa huomioitavista seikoista**
 - https://www.suh.fi/toiminta/allasturvallisuus/covid-19_ja_uimahallien_turvallisuus
- **Ohjeistusta uimakoulu-, vauva- ja perheuinti- sekä erityisuuintitoiminnan järjestämiseen koronavirusepidemian aikana**
 - https://www.suh.fi/toiminta/allasturvallisuus/covid-19_ja_uimahallien_turvallisuus/ohjeistusta_uimakoulujen_jarjestamiseen_koronavirusepidemian_aikana

Miten Liikuntapalvelut huomioi poikkeustilanteen omassa toiminnassaan (asiakastiedoteteksti liikunnan [nettisivuilla](#))

Ohjattu liikunta on tärkeää monille, ja haluamme tarjota siihen mahdollisuuden palveluidemme kautta niin monelle kuin tilanne tällä hetkellä ja jatkossa sallii.

Yleiset korona-ohjeistukset hygieniasta ja turvaväleistä ovat meilläkin voimassa.

Liikuntatiloissamme on asiakkailta mahdollisuus pestä kädet tai käyttää käsidesiä ja laitteiden ja välineiden tehostettu putsaus on huomioitu tilojen siivousohjelmissa.

Pyrimme ohjatussa toiminnassamme toistaiseksi välttämään liiallista välineiden käyttöä yhteisten kosketuspintojen vähentämiseksi ja etäisyyksien pitämiseksi.

Rajaamme tila- ja ryhmäkohtaisesti osallistujamääriä 10-20% normaalista ryhmäkoostamme.

Huomioimme poikkeustilanteen mm. seuraavilla toimilla:

- Opetustilaisuuden turvaväli huomioitu
- Kädet tulee pestä tai desinfioida ennen ja jälkeen toimintaamme osallistumisen.
- Suosittelemme käyttämään omia välineitä mahdollisuuksien mukaan.
- Yhteiskäytössä olevien välineiden puhdistukseen kiinnitetään erityistä huomiota.
- Lähiopetukseen tai -ohjaukseen ei tule osallistua sairaana.
- Riskiryhmään kuuluvien tulee käyttää omaa harkintaa lähiopetukseen osallistumisessa.
- Huomioithan kurssitoverisi ja otat huomioon [THL:n](#) ja viranomaisten antamat hygieniaohjeistukset.
- Mahdolliset tarkemmat ohjeistukset lähetämme osallistujille henkilökohtaisesti sähköpostitse.