

## OHJEISTUS ULKOLIIKUNTA-ALUEILLE JA KENTILLE 1.6. ALKAEN

Valmentajien ja ohjaajien on käsiteltävä alla olevat ohjeet osallistujien kanssa ennen harjoitusten alkamista:

- Alueen pukuhuoneet ja suihkut eivät ole käytettävissä.
- Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 50 osallistujaa (sisältää kaikki harjoitukseen osallistuvat henkilöt).
- Harjoittelussa harjoitusryhmät pyritään pitämään mahdollisimman samoina, siten kun se kyseisessä toiminnassa on mahdollista.
- Harjoitukseen ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa.
- Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen harjoitusta kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
- Harjoituksissa ei käytetä joukkueliivejä tai jos käytetään, on ne henkilökohtaiset. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö. Välineiden desinfiomisesta on huolehdittava.
- Huomioidaan hygieniaohjeet (yskiminen, niistäminen, omat juomapullot), etäisyydet ja omien välineiden käyttö. Sylkeminen alueella on kielletty.
- Jokainen osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan.
- Kenenkään ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään. Jos epäilet tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan.

Lisätietoja:  
Pekka Partanen  
pekka.partanen@iisalmi.fi