

Yleiset suositukset harjoitustoimintaan

- Harjoitukseen ei saa osallistua, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin ohjeistuksen mukaisesti.
- Kasvomaskia suositellaan käyttävän ennen ja jälkeen harjoituksen, mikäli lähikontaktia ei voida välttää. Kasvomaskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät ohjeet.
- Harjoitukseen kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat, toimihenkilöt ja välttämättömät huoltajat. Valmentajien, toimihenkilöiden ja huoltajien suositellaan käyttävän kasvomaskia aina kun se on mahdollista myös harjoituksen aikana.
- Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa suositellaan tapahtuvan kasvomaskia käyttäen.
- Harjoitukseen osallistuvat menevät harjoitustilaan, kun edelliset osallistujat ovat lopettaneet oman harjoituksensa ja poistuneet tilasta. Oman harjoituksen alkamista ei mennä odottamaan harjoitustilaan.
- Puku- ja pesuhuonetiloja ei käytetä tai niiden käyttö rajoittuu samaan harjoitukseen osallistuvien ryhmään kerrallaan.
- Käsihygieniaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kädet pestään huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen.