



URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



1.

Harjoitukseen osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



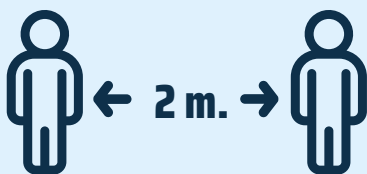
2.

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



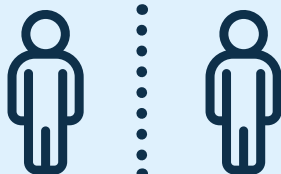
3.

Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.

Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5.

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat, rimat, telineet, ym.).



7.

Osallistajat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteissa. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoitukseen ja sieltä kotiin.



8.

Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9.

Huomioidaan tarkasti hygieniaohteet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!