

Koronaohjeistus aikuisten ja eläkeikäisten ryhmäliikunta

Tapanilan Erä ry



1. Tunneille osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana
2. Liikkumaan ei saa tulla oireettomanakaan karanteenin aikana tai jos on 14 vrk:n sisällä matkustanut maassa, joka kuuluu matkustusrajoituksen piiriin
3. Huolehdi käsihygieniasta ennen ja jälkeen tunnin pesemällä kädet
4. Vältä ylimääräistä oleskelua odotustiloissa ennen ja jälkeen tunnin
5. Pidä turvaväli muihin liikkujiin (1-2 metriä)
6. Mikäli lähikontaktit (1-2 m) ei ole toiminnassa mahdollista välttää, suosittelemme THL:n suositusten mukaan kasvomaskin käyttöä jäsenillemme ja ohjaajillemme (esimerkiksi käytävätilat ja pukuhuoneet)
7. Tunnit on suunniteltu siten, että fyysisiä kontakteja osallistujien välille ei synny
8. Mahdolliset harjoitusvälineet ja matto desinfioidaan tunnin jälkeen jäsenien toimesta
9. Eri tuntien välissä on viiden minuutin siirtymäaika
10. Jos epäilet koronatartuntaa, soita Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 (päivittäin kello 8-18) ja muina aikoina Päivystysapuun, p. 116 117. Mikäli testituloks on positiivinen, ole yhteydessä Tapanilan Erän toimistoon puh. 029 1934 200.
11. Mikäli hallituksen linjausten mukaisesti joudumme keskeyttämään toimintamme Covid-19 pandemian vuoksi, palautamme loppukauden kurssimaksun
12. Seuraamme tilannetta aktiivisesti ja päivitämme ohjeita tarvittaessa

25.9.2020

Tapanilan Erä ry