

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. Pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmä on päättänyt 27.10 uusista harraste- ja vapaa-ajan toimintaan liittyvistä suosituksista ja toimenpiteistä. Tapanilan Erä ry toimii kaupungin suositusten mukaisesti
4. Edellytämme kasvomaskin käyttöä maanantaista 2.11 alkaen kaikilta 15 vuotta täyttäneiltä Tapanilan Erän sisätiloissa järjestämässä harrastetoiminnassa. Kasvomaskia tulee käyttää muulloin kuin liikuntasuorituksen aikana
5. Kasvomaskin käyttöä ei edellytetä henkilöiltä, jotka eivät terveydentilansa vuoksi voi maskia käyttää
6. Huolehdi käsihygieniasta ennen ja jälkeen tunnin pesemällä kädet
7. Vältä ylimääräistä oleskelua odotustiloissa ennen ja jälkeen tunnin
8. Pidä turvaväli muihin liikkujiin (1-2 metriä)
9. Tunnit on suunniteltu siten, että fyysisiä kontakteja osallistujien välille ei synny
10. Mahdolliset harjoitusvälineet ja matto desinfioidaan tunnin jälkeen jäsenien toimesta
11. Eri tuntien välissä on viiden minuutin siirtymäaika
12. Jos epäilet koronatartuntaa, soita Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 (päivittäin kello 8-18) ja muina aikoina Päivystysapuun, p. 116 117. Mikäli testitulos on positiivinen, ole yhteydessä Tapanilan Erän toimistoon puh. 029 1934 200.
13. Mikäli hallituksen linjausten mukaisesti joudumme keskeyttämään toimintamme Covid-19 pandemian vuoksi, palautamme loppukauden kurssimaksun
14. Seuraamme tilannetta aktiivisesti ja päivitämme ohjeita tarvittaessa

28.10.2020

Tapanilan Erä ry