



Östersundomin Sisu – Össi ry www.ostersundominsisu.fi

Liikuntatiloissa kiinnitämme huomiota turvaetäisyyksiin ja korotettuun hygienia- ja turvallisuustasoon sekä noudatamme kokoontumisrajoituksia rajaamalla asiakasmääriä. Erityisjärjestelyillä mahdollisesta tilojen turvallinen käyttö koronaviruspandemian aikana.

MITEN SINUN TULEE TOIMIA JÄSENEKÄ?

- Älä tule sairaana liikuntatunnille.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa sekä vältä lähikontakteja muihin ihmisiin.
- Pidä turvaväli henkilökuntaan ja muihin asiakkaisiin myös tunnille saapuessa ja sieltä poistuessa.
- Pese kädet tai käytä käsidesiä ennen liikuntasaliin siirtymistä ja sieltä poistuttuasi.
- Vaihda sisäliikuntavaatteet jo kotona, ennen liikuntapaikalle saapumista. Jos tämä ei ole mahdollista noudata riittäviä turvavälejä pukuhuonetiloissa ja vältä niissä pidempiaikaista oleskelua.
- Vältä myös ylimääräistä oleskelua odotustiloissa ennen ja jälkeen tunnin.
- Ryhmäliikuntatuntien osallistujamäärä on 30 henkilöä.
- Joogassa osallistujamäärä on rajattu 10 henkilöön ja jooga tunneille voi osallistua vain henkilöt, jotka ovat lunastaneet joogasta erillisen paikan. HUOM! Anytime-kortilla tai 14-krt jumppakortilla, ei voi osallistua joogaan!
- Käytä mahdollisuuksien mukaan omaa jumppamattoa tai isoa pyyhettä lainamaton suojana.
- Suosittelemme salihanskojen käyttöä tunneille.
- Pidä 2 metrin turvaväli muihin liikkujiin.
- Tunnit on suunniteltu siten, että fyysisiä kontakteja osallistujien välille ei synny.
- Mahdolliset harjoitusvälineet ja matto desinfioidaan tunnin jälkeen jäsenien toimesta.
- Tunnit päättyvät 5 minuuttia normaalia aiemmin, jotta osallistujat voivat tehdä tarvittavat puhdistustoimenpiteet ohjaajan johdolla ennen seuraavan tunnin alkua.
- Käytä juomapulloa. **Hanasta suoraan juominen on ehdottomasti kielletty.**
- Toimi tämän linkin hel.fi/helsinki/korona-fi ohjeiden mukaan, jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan.

Edellä mainitut ohjeet koskevat niin aikuisia kuin lapsia.

Koululaisten tunnit:

Poikkeustilanteen vuoksi EasySport ja Fun Actioin -ryhmät ovat tänä syksynä koulu- ja luokka-astekohtaisia. Vain Sakarinmäen peruskoulun omat oppilaat voivat osallistua näille tunneille. Tunneille täytyy ilmoittautua ennakkoon, jotta meillä on kaikkien kävijöiden yhteystiedot olemassa. Osallistujamäärä on rajattu 20 henkilöön.

Alle 7-vuotiaat osallistujat:

Lasten temppujumppiin otetaan 10 osallistujaa. Temppuryhmiin tullessa huoltajien tulee huolehtia lasten käsien pesusta tai desinfioinnista.

Ohjaaja muistuttaa lapsia huolehtimaan turvaväleistä ja yleisestä hygieniasta tuntien aikana.

Rajoituksia muutetaan ja päivitetään tarpeen mukaan, mikäli tilojen turvallinen käyttö sitä edellyttää.

Toivomme asiakkailta ymmärrystä ja pyydämme jokaista huomioimaan poikkeustilanteesta aiheutuvat erityisjärjestelyt.

Korostamme jokaisen osallistujan omaa vastuuta noudattaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja muiden viranomaisten ohjeita hygieniasta ja muista järjestelyistä, joilla viruksen leviämistä ehkäistään. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, (thl.fi) seuraa valtakunnallista ja kansainvälistä tilannetta ja antaa ohjeita tartuntojen ehkäisyssä.

Mukavia jumppahetkiä ja turvallista syksyn alkua!