



Östersundomin Sisu – Össi ry www.ostersundominsisu.fi

Päivitetty ohje 2.10.2020

Toivomme asiakkailta ymmärrystä ja pyydämme jokaista huomioimaan poikkeustilanteesta aiheutuvat erityisjärjestelyt.

Liikuntatiloissa kiinnitämme huomiota turvaetäisyyksiin ja korotettuun hygieniatasoon sekä noudatamme kokoontumisrajoituksia rajaamalla asiakasmääriä. Erityisjärjestelyillä mahdollisesta toiminnan järjestäminen ja tilojen turvallinen käyttö koronaviruspandemian aikana. Rajoituksia muutetaan ja päivitetään tarpeen mukaan, mikäli tilojen turvallinen käyttö sitä edellyttää.

Korostamme jokaisen osallistujan omaa vastuuta noudattaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja muiden viranomaisten ohjeita hygieniasta ja muista järjestelyistä, joilla viruksen leviämistä ehkäistään.

MITEN SINUN TULEE TOIMIA JÄSENEKÄ?

- Älä tule sairaana liikuntatunnille.
- Rekisteröi itsesi tunnille (päiväkirjaan omalla kynällä rasti).
- Kasvomaskia tulee käyttää kaikkien yli 15-vuotiaiden **aina kun se on mahdollista**. Maskin käytössä tulee huomioida siihen liittyvät [ohjeet](#).
- Pese kädet tai käytä käsidesiä ennen liikuntasaliin siirtymistä ja sieltä poistuttuasi.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa sekä vältä lähikontakteja muihin ihmisiin.
- Pidä turvaväli 2 metriä henkilökuuntaan ja muihin asiakkaisiin myös tunnille saapuessa ja sieltä poistuessa.
- **Puku- ja pesuhuonetilat eivät ole käytössä!** Vaihda sisäliikuntavaatteet jo kotona, ennen liikuntapaikalle saapumista. Jos tämä ei ole mahdollista noudata riittäviä turvavälejä pukuhuonetiloissa ja vältä niissä pidempiaikaista oleskelua.
- Älä mene saliin ennen oman vuoron alkua, jotta ryhmien sekoittumiselta välttytään.
- Vältä myös ylimääräistä oleskelua odotustiloissa ennen ja jälkeen tunnin.
- Sisätiloissa tapahtuvaan harjoitustoimintaan ei päästetä yleisöä. Jos odotat lasta käytävällä, pidä turvaväli muihin ja käytä kasvomaskia.
- Käytä 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 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 aikuisia ja lapsia sekä lasten saattajia.

Osallistujamäärät

Tapahtumien enimmäisosallistujamääriä ei ole rajoitettu viranomaisten taholta, kunhan niihin osallistuvien turvallisuudesta huolehditaan THL:n ja OKM:n ohjeen mukaisesti. **Össin ryhmät pidetään pieninä:**

- 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.
- EasySport, FunAction ja perhehulinoissa osallistujamäärä on rajattu 20 henkilöön.
- Lasten tempukerhoissa enintään 10 lasta.



Östersundomin Sisu – Össi ry www.ostersundominsisu.fi

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 ennakoon, jotta meillä on kaikkien kävijöiden yhteystiedot olemassa. Osallistujamäärä on rajattu 20 henkilöön.

Alle 7-vuotiaat osallistujat:

Lasten temppujumpiin otetaan 10 osallistujaa. Temppuryhmiin tullessa huoltajien tulee huolehtia lasten käsien pesusta tai desinfiointista. Sisätiloissa tapahtuvaan harjoitustoimintaan ei päästetä yleisöä. Jos odotat lasta käytävällä, pidä turvaväli muihin ja käytä kasvomaskia.

Ohjaaja muistuttaa lapsia huolehtimaan turvaväleistä ja yleisestä hygieniasta tuntien aikana.

Mukavia liikuntahetkiä ja turvallista syksyä!

Ole hyvä ja noudata asioidessasi seuraavia ohjeita

Vänligen beakta dessa hygienanvisningar vid ditt besök
Please observe the following guidelines during your visit

	Huolehdi käsihygieniasta Var noggrann med din handhygien Practice good hand hygiene
	Huomioi turvaväli Uppmärksamma säkerhetsavståndet Keep a safe distance
	Yski ja aivasta kertakäyttönenäliinaan tai hihaan Hosta och nys i en pappersnäsduk eller din skjortärm Cough or sneeze into a tissue or your sleeve
	Suosittelimme yli 15-vuotiaita käyttämään tiloissamme kasvomaskia Vi rekommenderar över 15-åringar att använda ansiktsmask i våra lokaler We recommend that everyone over 15 years of age uses a face mask in the premises

Helsinki