

Tiedote 28.5.2020

1. Osallistujat saapuvat suoraan harjoitustilaan harjoitteluvaatteissa. Pukuhuoneessa ei saa odottaa harjoituksen alkua eikä sinne saa jäädä sen jälkeen. Jalat saa käydä pesemässä. Suihkussa ei saa käydä. Harjoituksen päätyttyä liikuntatalosta poistutaan saman tien. Pukuhuonetilat käytössä ainoastaan otteluiden ja tapahtumien aikana.
2. Lähikontakteja välttävä harjoittelu voi sisältää erilaisia fysiikka- ja koordinaatioharjoituksia, tekniikkaharjoituksia ja kataharjoittelua, jossa urheilijat eivät tule kahta metriä lähemmäs toisiaan.
3. Kiai-huutoja tai vastaavia ei sallita Karateliiton ohjeistuksen mukaan.
4. Varkauden kaupungin ohjeistuksen mukaan salissa saa olla kerrallaan korkeintaan 15 hlöä. Välimatkaa 2 m tai 10 m²/harjoittelija.
5. Yhdessä harjoitteleva pari säilyy mahdollisimman samana harjoituksesta toiseen.
6. Harjoitukseen ei saa osallistua, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
7. Käsihygieniaan on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Käsidesiä on saatavilla ala-aulassa.
8. Maskin käyttö on suositeltavaa, ei pakollista.
9. Harjoituksia järjestetään vain sen ikäisille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita.
10. Mahdollisia valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö (ohjaaja/valmentaja)
11. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
12. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
13. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta hihaasi tai paitasi sisään.

Jokaisen harjoituksen alussa vetäjä kirjaa jokaisen harjoittelijan nimen. Vetäjä lähettää listat jokaisen viikon torstai-iltaan mennessä Leenalle. Mahdollisen koronavirusaltistumisen sattuessa nimilistojen avulla jäljitetään kyseisessä harjoituksessa mukana olleet.

Selkeillä säännöillä ja toimintatavoilla harjoittelemme turvallisemmin. Kiitos sinulle VJJS jäsen!

Lisätietoja seuran hallitukselta Mika, Janne ja Leena