

23.12.2021

## **Koronaohjeet liikuntapaikoille**

Lue suositus maskin käytöstä: [THL](#)

Maskisuositus koskee kaikkia 12-vuotta täyttäneitä.

### **Liikuntapaikkojen osalta maskia suositellaan käytettäväksi:**

- Liikuntapaikkojen yleisissä sisätiloissa ja yleisötilaisuuksissa, joissa lähikontakteja ei voida välttää.
- Ulkoilmassa olevissa turnauksissa ja tapahtumissa.
- Liikuntaa ja urheilua seuratessa katsomotiloissa.
- Liikuntatilojen pukeutumistiloissa.

### **Yleinen ohjeistus liikuntapaikkojen käyttäjille:**

- Harrastustoimintaan, harjoituksiin ja otteluihin saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana.
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet liikuntatilaan saavuttaessa sekä liikuntatilasta poistuttaessa.
- Nauti liikunnasta yksin tai läheistesi kanssa, mutta pidä riittävä turvaväli muihin asiakkaisiin ja työntekijöihin koko vierailun ajan.
- Ryhmän/seuran vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista sekä pitävät luetteloita toimintaan osallistujista.
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä.
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla.
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa.
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona. Jos aikuiset liikkuvat sisätiloissa, heidän tulisi käyttää kasvomaskia.

### **Kuntolaakson ja Lippumäen uimahallien kävijöitä ohjeistetaan lisäksi seuraavalla tavalla:**

- Jää kipeänä kotiin, uimahalliin ei saa tulla edes vähäisissä oireissa, vaan vasta vähintään kahden oireettoman päivän jälkeen. Jos sairastut kesken uimahallikäynnin, sinun tulee lähteä välittömästi kotiin. Sairastumisesta on syytä informoida henkilökuntaa.
- Noudata uimahallin normaaleja peseytymisohjeita ja huolehdi käsihygieniasta, erityisesti WC-tiloissa ja ennen uima-altaalle menoa.
- Henkilökunta ohjeistaa tarvittaessa tarkemmin. Noudata henkilökunnan ohjeita ja muista myös henkilökuntaa lähestyessäsi turvavälit.

Noudattamalla ohjeistuksia mahdollistamme harrastus- ja kilpailutoiminnan jatkumisen myös koronan aikana.

---