



## TERVETULOA LIKKUMAAN!

Sykkeen syyskausi käynnistyy 30.8.2021 (Kellokosken aikuisten tunnit jo 28.8.2021) ja odotamme innolla näkevämmme Sinut taas tunneillamme!

On edelleen tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta, turvaväleistä ja noudattaa yhteisiä ohjeistuksia. Vain sitä kautta voimme taata itsellemme ja muille seuran jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikua ja nauttia liikunnan riemusta.

Noudatamme tunneilla mm. [Keusoten](#), [Olymiakomitean](#) ohjeistuksia!  
Otathan huomioon seuraavat ohjeistukset liikkuessasi tunneillamme:

- Tulethan tunneille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet. Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin ohjeistuksen mukaisesti.
- Kaikki yli 12-vuotiaat käyttävät kasvomaskia harjoittelun ulkopuolella eli esim. käytävä- ja pukuhuonetoissa.
- Pyrimme välttämään ruuhkia pukuhuoneissa ja käytävillä, joten varaathan riittävästi aikaa tunnille tulemiseen ja sieltä pois siirtymiseen.
  - Treenivaatteet kannattaa mahdollisuuksien mukaan vaihtaa jo kotona päälle.
  - Juomapullo kannattaa niin ikään täyttää kotona (tai käyttää kertakäyttöistä paperia hanan suojana). Huom. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
  - Saattajat, kuten vanhemmat, välttävät sisätiloihin tulemista, ellei aivan välttämätöntä.
- Harrastustoimintaan osallistuvat menevät liikuntasaliin, kun edelliset osallistujat ovat lopettaneet oman harrastustoimintansa ja poistuneet salista.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kynnänpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Erityisesti ryhmäliikuntatunneille jokainen meistä huolehtii turvaväleistä.
- Ryhmäliikunta tunneilla suositaan omien välineiden käyttöä (tuntikohtainen tiedotus erikseen). Seuran välineitä puhdistetaan säännöllisesti.

### Kiitos yhteistyöstä ja kohtaamisiin tunneilla ympäri Tuusulaa!

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, vastuu mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktoinnista ja selvitystyöstä on HUS-Hyvinkään sairaanhoitoalueen tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön. **On toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltajat olisivat yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.**

### Tervetuloa hyvään seuraan!

Liikuntaseura Syke Tuusula ry  
[info@syketuusula.fi](mailto:info@syketuusula.fi)  
puh. 040 584 2089

## LISÄOHJEISTUS LASTEN OHJAAJILLE

\* Käytämme maskia aina, kun se on mahdollista. Ohjatessa voi halutessasi käyttää.

\* Huolehditaan, että kaikki pesevät kädet ennen ja jälkeen tunnin (miel. vedellä ja saippualla). Koulujen laatikosta löytyy myös käsidesiä

\* Pyritään pitämään turvavälit. Esim. jonottaessa, mittana on ”käsi suorana” ja tanssitunneilla ”helikopterikädet”

\* Mietitään leikit niin, että kontakteja ei syntyisi. Jos kaipaat apua suunnitteluun, ole yhteydessä, niin mietitään vaihtoehtoja yhdessä

\* Hippaleikeissä käytä esim. huivia, jolla hippa ottaa kiinni toisia

\* Lasten vanhempia toivotaan välttämään turhaa liikehdintää pukuhuoneissa ja varsinkin liikuntasalissa

\* Vanhempien ja lasten yhteistunteja ei pidetä ainakaan syksyllä

\* Juomapullo kannattaa täyttää kotona ja se on vain omaan käyttöön

\* Jos katsot tarpeelliseksi puhdistaa välineitä, koulujen laatikoista löytyy desinfiointiainetta suihkepullossa ja käsipyyhepaperia

\* Ohjeista ryhmiä poistumaan salista eri ovesta, kuin mistä seuraavat tulevat sisään (jos mahd.). Tarvittaessa voit lyhentää tunnin 50-55 min.

\* Muistetaan, että oireisena emme tule ohjaamaan

## LISÄOHJEISTUS RYHMÄLIKUNNAN OHJAAJILLE

\* Käytämme maskia aina, kun se on mahdollista. Ohjatessa voi halutessasi käyttää.

\* Muistutetaan ”Tervetuloa liikkumaan” ohjeistuksista ja turvaväleistä (n. 2 m, ”helikopterikädet”)

\* Jos käytät tunneilla mikkiä, pese kuumalla vedellä ”tuulisuoja” tai ota laatikosta 1 tuulisuoja omaan käyttöösi (pidä se mukanasasi). Jos ei tuulisuoja, puhdistu mikin pää desinfiointiaineella kostutetulla paperilla (älä suihkuta suoraan mikkiin!)

\* Jos katsot tarpeelliseksi puhdistaa välineitä, koulujen laatikoista löytyy desinfiointiainetta suihkepullossa ja käsipyyhepaperia

\* Ohjeista ryhmiä poistumaan salista eri ovesta, kuin mistä seuraavat tulevat sisään (jos mahd.). Tarvittaessa voit lyhentää tunnin 50-55 min.

\* Muistetaan, että oireisena emme tule ohjaamaan

TOIVOTAAN, ETTÄ NÄILLÄ OHJEISTUKSILLA PÄRJÄTÄÄN!

Ole yhteydessä, jos tulee eteen pulmatilanteita!