



TERVETULOA LIIKKUMAAN!

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 pukuhuonetiloissa.
- 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 juomapulloasi 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 kynnärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Erityisesti ryhmäliikuntatunneille jokainen meistä huolehtii turvaväleistä.
- Ryhmäliikunta tunneilla suositetaan 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
puh. 040 584 2089