

## KORONA – TIEDOTTEITA

**3.11.2020**

2.11. on astunut voimaan Voimisteluliiton suositukset **aikuisten harrastetoimintaan** koronaepidemian eri vaiheissa.

\*\*\*\*\*

**19.10.2020 (5.10.2020)**

KeuSoten antamaa suositusta koronavirustartuntojen estämiseksi harrastustoiminnassa on päivitetty.

-> <https://www.keski-uudenmaansote.fi/ajankohtaista/suositus-koronavirustartuntojen-estamiseksi-harrastustoiminnassa/>

Seuraamme aktiivisesti ryhmien osallistujamääriä sekä viranomaisten ohjeita.

Harrastetoiminnassa esim. käytävä- ja pukuhuonetiloissa SUOSITELLAAN maskin käyttöä (myös lasten saattajat). Liikuntasalissa tunnin aikana maskin käyttö ei ole välttämätöntä.

Tunnilta lähtiessä toivotaan ripeää poistumista, jotta toinen ryhmä pääsee sisään.

Lisäksi edelleen huomioitavaa:

– Vältetään oleilua käytävä- ja pukuhuonetiloissa

– Pidetään tunneilla riittävät turvavälit, huolehditaan käsihygieniasta ja muistetaan yksiä/aivastaa oikein.

Tulethan tunnille ja saattamaan lastasi vain terveenä!

Seuraamme ohjeistuksia ja päivitämme niitä seuran nettisivujen ajankohtaisiin.

\*\*\*\*\*

**25.9.2020**

📌 Keusote ja Tuusulan kunta ovat tiedottaneet koronavirukseen liittyvästä maskisuosituksesta tänään.

📌 Maskia on suositeltavaa käyttää myös yleisissä liikuntatiloissa liikkuesssa. Tämä tarkoittaa esim. käytävä- ja pukuhuonetiloja.

📌 Lisäksi on edelleen tärkeää huolehtia riittävästä käsienpesuista ja turvaväleistä.

📌 Tulethan tunneille ja saattamaan lastasi vain terveenä, kiitos.

[https://www.tuusula.fi/tiedotepalsta/show.tmpl?sivu\\_id=2345...](https://www.tuusula.fi/tiedotepalsta/show.tmpl?sivu_id=2345...)

\*\*\*\*\*

**18.8.2020 Tervetuloa Liikkumaan!**

Sykkeen syyskausi käynnistyy 31.8.2020 (Kellokosken aikuisten tunnit jo 29.8.2020) ja odotamme innolla näkevämme Sinut taas tunneillamme!

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa yhteisiä ohjeistuksia. Vain sitä kautta voimme taata itsellemme ja muille seuran jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta.

Otathan huomioon seuraavat ohjeistukset liikkuessasi tunneillamme:

- Tulethan tunneille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kynnärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- 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 kannatta niin ikään täyttää kotona (tai käyttää kertakäyttöistä paperia hanan suojana). Huom. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Muista turvavälit: pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Tunneilla suositetaan omien välineiden käyttöä (tuntikohtainen tiedotus erikseen). Seuran välineitä puhdistetaan säännöllisesti.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisesti kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

### **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.**

\*\*\*\*\*

### **4.5.2020**

Poikkeustilanne ei ole vielä ohi, emmekä päässeet jatkamaan keskenjäänyttä kevätkautta ja Sääntömääräistä Kevätkokousta jouduttiin siirtämään.

Onneksi lupa kesäjumppien ja liikuntaleirien järjestämiseen saatiin. Lue lisää etusivun [ajankohtaisista](#) tai [jäsentiedotteesta 05 2020](#)

\*\*\*\*\*

### **13.3.2020**

Olemme päättäneet peruuttaa kaikki liikuntaryhmät/jumppat toistaiseksi. Vältämme koronaviruksen leviämistä estämällä kokoontumiset, jotka eivät ole välttämättömiä. Seuraamme THL:n –tiedotteita sekä Voimisteluliiton suosituksia.

Samoin Kevätnäytös perutaan isompana tapahtumana.

THL <https://thl.fi/fi/>

Voimisteluliitto <https://www.voimistelu.fi/>

Harmillista, mutta koitetaan jumpata kotona ja ulkoilmassa. Tilanteen rauhoittuessa palaamme jumppien pariin mahdollisuuksien mukaan.

Seuraa tiedotteluamme nettisivuilla, sosiaalisessa mediassa sekä sähköpostiasi.

Liikuntaseura Syke Tuusula

Hallitus