SUOMEN VOIMISTELULIITTO

18.8.2020

TERVETULOA SYKSYN JUMPPATUNNEILLE!

Tervetuloa Saarijärven Naisvoimistelijoiden syyskauden toimintaan mukaan!

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti ja usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Saavu tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua.
- Kädet pestään saippualla tunnille mennessä ja sieltä lähtiessä.
- Ala-asteen saliin kulku: oikean oven kautta sisään, vasemman kautta ulos. Ohjaajamme neuvovat paikan päällä.
- Tunneille ei päästetä ketään ylimääräisiä.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja peseytyessäsi. Pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältäthän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapulloasi toisille.
- Yhteisten välineiden käyttöä vältetään. Mikäli yhteisiä välineitä käytetään, desinfioidaan ne käytön jälkeen.

Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muilla jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta.

Seuraamme kaikessa toiminnoissa viranomaisten ja Suomen Voimisteluliiton ohjeistuksia, ja päivitämme ohjeistuksia tarvittaessa.

Lisätietoja:
Laura Rossi
saarijarvennv@gmail.com