LIIKKUVA KUOPIO

Kuopiossa koronaepidemia kiihtymisvaiheessa – lue maskinkäyttösuosituksia liikuntapaikoille

Suositus maskin käytöstä epidemian kiihtymisvaiheessa

Perustason suosituksen lisäksi, maskien käyttöä suositellaan seuraavissa tilanteissa ja seuraaville ryhmille:

- Toisen asteen oppilaitoksissa (mukaan lukien lukiot) ja korkeakouluissa.
- Julkisissa sisätiloissa ja yleisötilaisuuksissa, joissa lähikontakteja ei voida aina välttää.

Liikuntapaikkojen osalta maskia suositellaan käytettäväksi:

- Julkisissa sisätiloissa ja yleisötilaisuuksissa, joissa lähikontakteja ei voida välttää.
- Ulkoilmassa olevissa turnauksia ja tapahtumissa, joissa on mukana laajoja yleisöjoukkoja.
- Liikuntaa ja urheilua seuratessa katsomotiloissa.
- Liikuntatilojen yleisissä tiloissa ja 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.
- Ryhmän/seuran vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista sekä pitää luetteloa vuorolle osallistujista.
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä.
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona.
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla.
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa.
- Yhteisiä suihkutiloja ei suositella käytettäviksi.
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona. Jos aikuiset liikkuvat sisätiloissa, heidän suositellaan käyttävän kasvomaskia.

LIIKKUVA **KUOPIO**

Kuntolaakson uimahallin 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.
- Nauti uimisesta yksin tai läheistesi kanssa, mutta pidä riittävä turvaväli muihin uimahallin asiakkaisiin ja työntekijöihin koko uimahallivierailun ajan.
- 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.
- Kuntolaaksossa arkiaamut ma-pe klo 6.00-8.00 suositellaan pyhitettäväksi riskiryhmiin kuuluville.

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