

Vapaa-ajan liikunta ja muu harrastustoiminta sisätiloissa korona-epidemian aikana

Tilojen vuokraajalla ja toiminnan järjestäjäseuralla on velvollisuus seurata alueellista epidemiatilannetta. Epidemian kiihtymis- ja leviämisvaiheessa peli- ja harrastustoimintaan osallistuvien henkilöiden turvalliset toimintakäytännöt tulee varmistaa alueen tartuntataudeista vastaavilta henkilöiltä. Koronavirustartunta aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion, jonka oireita voivat olla mm. yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.

Alueen maskisuosituksen mukaisesti suositellaan yleisesti kasvomaskien käyttöä korona-epidemia aikana, mikäli lähikontakteja ei voida välttää. Jos harrastuksen aikana on mahdotonta pitää vähintään 2 metrin etäisyyttä muihin, tulee osallistujamäärää jakaa tai rajoittaa siten, että jonoutumista ja kokoontumista syntyy mahdollisimman vähän.

Koronatartuntariskin vähentämisen tapoja osallistujille ja harrastus- ja seuratoiminnan järjestäjille

Osallistujat

- Älä osallistu harrastuksiin, jos sinulla on koronavirustartuntaan sopivia oireita
- Pidä aina kun on mahdollista vähintään 2 metrin etäisyys muihin osallistujiin, huoltajiin ja valmentajiin
- käytä kasvomaskia saapuessasi ja yleisissä tiloissa liikkuessasi. Treenien aikana kasvomaskia ei tarvitse käyttää.
- pese kädet tai käytä käsidesiä aina hallille tullessasi ja sieltä pois lähtiessäsi
- laita treenikampeet valmiiksi päälle jo kotoa lähtiessäsi, jos se vain on mahdollista
- älä syljeskele. Suojaa suusi yskiessäsi ja aivastaessasi joko nenäliinalla tai yskimällä kainaloon päin.
- vältä huutamista ja halailua

Harrastus- ja seuratoiminnan järjestäjä voi vähentää tartuntariskiä

- älä valmenna/huolla ryhmiä koronaoireisena
- ryhmäkokoja pienentämällä (10 – 20 hlöä)
- välttämällä ryhmien sekoittamista
- pukukoppien käyttöä välttämällä
- ryhmien sisääntulon porrastaminen ja eri ovista kulkeminen, kun se on mahdollista
- turvaetäisyyksien (2 m) ylläpito eri ryhmien välillä esim. liikuntatila lohkomalla; aitaamalla/nauhaamalla
- harjoitusten ja toiminnan siirtäminen ulos, jolloin tartuntariski minimoituu oleellisesti
- saattajien ja huoltajien ohjeistaminen siitä, että harrastustiloissa oleskelua vältetään ja vähennetään ja tiloihin jääville huoltajille osoitetaan oma erillinen tila, jossa pidetään maskia
- ryhmäharjoitusten sijaan tehdään yksilöharjoitteita, milloin se on mahdollista

Tavoitteena on pitää mahdollisissa korona-altistustapauksissa karanteeniin joutuvien pelaajien/harrastajien, valmentajien ja huoltajien määrä mahdollisimman pienenä.

Yhteistyöterveisin

Tartuntataudeista vastaava lääkäri Jaana Nummenranta

Hygieniahoitaja Sari Albrecht

sari.albrecht@seinajoki.fi