



## Suosituksset terveysturvalliseen toimintaan:

- Toimintaan ei saa osallistua, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin ohjeistuksen mukaisesti.
- Mahdolliset altistumiset olisi hyvä ilmoittaa seuran puheenjohtajalle (Juuso Liukko)
- Kasvomaskia käytetään ennen ja jälkeen harrastustoiminnan, mikäli lähikontaktia ei voida välttää. Kasvomaskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät ohjeet.
- Harrastustoimintaan kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat, toimihenkilöt ja välttämättömät huoltajat. Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista myös harrastustoiminnan aikana.
- Harrastustoimintaan osallistuvat menevät painisaliin, kun edelliset osallistujat ovat lopettaneet oman harrastustoimintansa ja poistuneet painisalista. Oman harrastustoiminnan alkamista ei mennä odottamaan painisaliin.
- Puku- ja pesuhuonetiloja ei käytetä tai niiden käyttö pyritään rajoittamaan samaan harrastustoimintaan osallistuvien ryhmään kerrallaan.
- Käsihygieniaan kiinnitetään erityistä huomiota. Kädet pestään ja desinfioidaan huolellisesti ennen ja jälkeen harrastustoiminnan. Käsidesiä on oltava saatavilla harrastustoiminnan aikana.
- Vanhemmat, sekä huoltajat muistavat noudattaa yleisiä sisätiloihin suositeltuja ohjeistuksia.
  - Lähikontaktien välttämiseksi turvattu mahdollisuus 1-2 metrin turvavälien ylläpitämiseen.
  - Kasvomaskin käyttö sisätiloissa.
  - Pyri ylläpitämään ohjeistuksen mukaisesti huolta henkilökohtaisesta hygieniasta.

## Henkilökohtaisen riskin arvio

- Riskiryhmään kuuluvien tai riskiryhmän kanssa samassa taloudessa asuvien tulee käyttää ryhmäharjoitteluun osallistumisessa erityistä harkintaa.

## Henkilökohtainen hygienia

- Pese kätesi saippualla (20 s) säännöllisesti ja aina ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
- Käytä käsihuuhdetta silloin kun et voi pestä käsiäsi.
- Yskäise ja aivasta olkavarteesi.
- Jos sinun täytyy niistää tai sylkeä, tee se kertakäyttönenäliinaan ja pese kätesi.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Desinfioi mobiililaitteesi pinnat säännöllisesti.
- Käytä vain omia pyyhkeitä ja juomapulloja sekä suosi omia harjoitteluvälineitä.
- Vältä sairastuneita.
- Käytä kasvomaskia kodin ja harjoitusten ulkopuolella sisätiloissa ja väkijoukoissa.
- Käytä kasvomaskia ja vältä lähikontaktia myös liikuntaryhmäsi kanssa aina kun se on mahdollista.

**Tarvittavat lisäohjeet saatte kunkin liikuntaryhmän ohjaajalta, sekä sosiaalisen median käytössä olevista kanavista.**

**Tiedottaminen muutoksista tapahtuu harjoitusten yhteydessä, sekä käytössä olevien sosiaalisen median kanavien kautta.**

**Suosituksset ovat voimassa toistaiseksi.**

Rauman Voimailijat ry suosittelee kaikille omatoimista terveystoiminnan ja urheilun harrastamista viranomaisten asettamat rajoitteet huomioiden.

Yhteystiedot:

Rauman Voimailijat Ry  
yhdistysrek.no 26.776  
raumanvoimailijat@raumanvoimailijat.com

Puheenjohtaja: Juuso Liukko  
puh. 044 0101 595