

## TURVALLISUUS- JA HYGIENIAOHJEISTUS

Noudatamme näitä ohjeita aina harjoitellessamme Santasport Lapin Urheiluopistolla Covid-19 poikkeusaikana

- ❖ Säilytä turvavälit aina harjoituksissa ja muissa tilanteissa
- ❖ Harjoituksiin tultaessa odota valmentajaa sovitulla kokoontumispaikalla
- ❖ Pysy sinulle osoitetulla harjoituspaikalla hallissa, ilman ohjaajan lupaa ei saa vaihtaa suorituspaikkaa
- ❖ Puhdistamme harjoitteluvälineet harjoitusten jälkeen
- ❖ Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan.
- ❖ Pese kätesi aina, kun tulet ulkoa sisään, ennen harjoituksia sekä harjoitusten jälkeen
- ❖ Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Tämä koskee myös harjoituksia
- ❖ Älä ole tekemisissä muiden kuin oman harjoitusryhmäsi kanssa myöskään leirin vapaa-ajalla
- ❖ Mikäli sinulla on oireita tai koet itsesi kipeäksi, älä tule leirille/harjoituksiin!
- ❖ Mikäli sinulle tulee oireita leirin aikana, ilmoita niistä välittömästi vastuupalmentajalle
- ❖ Ruokailuihin saa mennä ainoastaan ryhmän aikataulun mukaisesti
- ❖ Ruokailuun siirrytään portaikon kautta, hissiä saa käyttää ainoastaan valmentajan luvalla poikkeustapauksissa
- ❖ Leirille tultaessa vastuupalmentaja antaa tarkemmat ohjeet turvallisuustekijöiden toteuttamisesta