



Koronavirus ohjeistus Tampereen Pyrinnön suunnistusjaostossa

Päivitetty 21.10.2020

Muuttuneen koronavirustilanteen takia Pyrinnön suunnistusjaostossa noudatetaan harjoittelussa ja kisamatkoilla seuraavia ohjeita marraskuun loppuun saakka.

Yleistä

- Harjoituksiin, kilpailuihin ja toimintaan ei tule osallistua, jos on vähänkään flunssan oireita
- Harjoituksissa noudata hygieniaohjeita
- Karanteenimääräykset tulevat viranomaisilta, pääseuran kautta. Nämä ohjeet ovat suunnistusjaoston omat lajikohtaiset ohjeet turvalliseen harjoitteluun.

Harjoituksista ja leireistä

- Muutetaan syksyn harjoitukset ulkoarjoituksiksi.
 - Jaoston yhteisellä sählyvuorolla ryhmät sopivat itsenäisesti mahdollisesta ulkopelistä.
 - Jaoston jumppa järjestetään ulkojumppana, maanantaina klo 19-20. Tarkemmat ohjeet netissä.
 - Tämä koskee kaikkia muita ryhmiä paitsi oravapolkua. Oravapolku voi järjestää sisäharjoitukset turvallisesti nuoremmille suunnistajille.
- Syksyn leirit pidetään ulkoarjoituksina, ja toteutetaan päiväleireinä.

Hyvä käsi- ja yskimishygienia

Omaa ja läheisten tartuntariskiä voi alentaa ensisijaisesti huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygienistä.

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiäsi.

Lähikontaktien vähentäminen

Lähikontaktien vähentäminen on nyt tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä.

- Kun liikut ulkona ja harjoituksissa, pidä vähintään 1–2 metrin etäisyys muihin ihmisiin.
- Älä kättele, ei ylävitosa, ei halailuja.

Liikkuminen harjoituksiin ja kilpailuihin



- Jos liikut harjoituksiin julkisella kulkuvälineellä, noudata viranomaisten suositusta kasvomaskien käytöstä.
- Omilla leireillä ja harjoitus- /kilpailumatkoilla mennään toistaiseksi omilla kyydeillä.

Päivitämme ohjeita sitä mukaa kun tieto COVID-19 epidemiasta lisääntyy.

Sami Liponkoski

Sami Liponkoski

Suunnistusjaoston puheenjohtaja