



Koronavirus ohjeistus Tampereen Pyrinnön suunnistusjaostossa

Päivitetty 7.3.2021

Päivitys koskee harjoittelua 8.3. – 28.3. välisenä aikana. Lisäohjeita Hallituksen viimeisimpään linjaukseen sekä AVI:n päätökseen Pirkanmaan alueella. Seuraamme mahdollisuuksien mukaan virallisia päätöksiä AVI:n ja muiden viranomaisten puolesta.

Muuttuneen koronavirustilanteen takia Pyrinnön suunnistusjaostossa noudatetaan harjoittelussa ja kisamatkoilla seuraavia ohjeita maaliskuun 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

- Harjoitukset pidetään ulkoharjoituksina, AVI:n ohjeistuksen mukaan.
 - Oravapolku voi AVI ohjeistuksen mukaan pitää myös treenejä sisätiloissa 2008 ja sen jälkeen syntyneille.
 - Jaoston jumppa järjestetään maaliskuun loppuun saakka live striimauksena, vetäjänä Jutta Jussila
 - Edustusryhmät harjoittelevat AVI:n ohjeiden mukaan.
- Harjoituksissa pidetään turvavälit ja kokoonnutaan maksimissaan 10 hengen ryhmissä. Tämä koskee kaikkia harjoitusryhmiä.
- Harjoitusten ennakkovalmistelut sekä palaute tehdään etäyhteyksien kanssa.

Hyvä käsi- ja yskimishygienia

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

- 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 ylävitosia, ei halailuja.

Liikkuminen harjoituksiin ja kilpailuihin

- Jos liikut harjoituksiin julkisella kulkuvälineellä, noudata viranomaisten suositusta kasvomaskien käytöstä.
- Harjoitus- /kilpailumatkoille mennään toistaiseksi omilla kyydeillä.

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

Sami Liponkoski

Sami Liponkoski

Suunnistusjaoston puheenjohtaja