



## Koronavirus ohjeistus Tampereen Pyrinnön suunnistusjaostossa

Päivitetty 17.8.2020

Koronavirusepidemia ei ole vielä ohi. Pyrinnön suunnistusjaostossa noudatetaan harjoittelussa ja kisamatkoilla seuraavia ohjeita:

### Yleistä

- Harjoituksiin, kilpailuihin ja toimintaan ei tule osallistua, jos on vähänkään flunssan oireita
- Harjoituksissa noudata hygieniaohjeita

### 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 käsiisi.

### 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 pyrimme välttämään seuran puolesta bussilla liikkumista.

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

*Sami Liponkoski*

Sami Liponkoski

Suunnistusjaoston puheenjohtaja