



## **Koronavirus ohjeistus Tampereen Pyrinnön suunnistusjaostossa**

Päivitetty 26.1.2021

Lisäohjeita AVI:n päätökseen Pirkamaan alueella. Seuraamme mahdollisuuksien mukaan virallisia päätöksiä AVI:n ja muiden viranomaisten puolesta.

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**

- Harjoitukset pidetään mahdollisimman paljon ulkoharjoituksina, AVI:n ohjeistuksen mukaan
  - Jaoston yhteisellä sählyvuorolla ryhmät sopivat itsenäisesti mahdollisesta ulkopelistä.
  - Oravapolku ja Punajunnut voivat AVI ohjeistuksen mukaan pitää myös treenejä sisätiloissa.
  - Jaoston jumppa järjestetään maaliskuun loppuun saakka live striimauksena, vetäjänä Jutta Jussila
  - Edustusryhmät harjoittelevat AVI:n ohjeiden puitteissa.
- Leirit toteutetaan koronaturvallisesti, noudattaen kulloisiakin AVI:n määräyksiä.

### **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.
- 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