

SEINÄJOEN UIMARIT –58 RY

Ohjeet COVID-19– tilanteessa 1.6.2020 alkaen

1. Harjoituksia järjestetään pääsääntöisesti vain yleisövuoron ulkopuolella.
2. Harjoituksiin ei saa tulla sairaana eli ei saa olla pientäkään flunssaoiretta.
3. Uimareita 8-12 / pukuhuone eli 8-12 tyttöä ja 8-12 poikaa kerrallaan.
 - yhteensä siis 16-24 uimaria kerralla (taso huomioiden)
 - maksimissaan 3-4 uimaria/rata (taso huomioiden)
4. Harjoitteleva ryhmä pysyy koko ajan samana. Harjoituksiin ei siis voi tulla henkilöitä ryhmän ja sille nimettyjen valmentajien lisäksi.
5. Harjoituksia järjestetään vain sen tasoisille uimareille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita harjoitustapahtuman ajan.
6. Uimarit saapuvat porrastetusti halliin ja vanhemmat eivät tule halliin sisään (tuodaan / haetaan lapsi pihalta).
 - harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen välissä on siirtymäaika, jolloin edellinen ryhmä ehtii poistua kokonaan harjoituspaikalta ennen toisen ryhmän saapumista
7. Turvaväliä noudatetaan niin altaassa kuin sen ulkopuolella (etäisyys muihin minimissään 1-2 metriä).
8. Harjoituksiin tullaan puhtaissa varusteissa ja kädet hyvin pestyinä.
9. Puku-, aula- ja pesutiloissa ei oleilla turhaan. Pukukaapeissa jätetään neljä kaappia väliin ja suihkussa pyritään jättämään yksi suihku väliin. Ei saunota.
10. Jokaisella uimarilla tulee olla harjoituksissa omat välineet (juomapullo tms.), joihin kukaan muu ei koske ja jotka säilytetään erillään toisistaan. Harjoituksiin ei voi tuoda mitään varustetta yleiseen käyttöön
11. Niistämistä, yskimistä ja aivastamista on vältettävä. Allergiasta ilmoitettava valmentajalle.
12. Valmentajilla on oikeus tiukentaa ohjeistusta oman harkintansa mukaan

Seinäjoella 1. päivänä kesäkuuta 2020

SEINÄJOEN UIMARIT –58 RY
Hallitus