

# JYVÄSKYLÄN PARKOUR AKATEMIA JA SIRKUSKOULU

## Terveysturvallisen toiminnan suunnitelma

Päivitetty 18.8.2021

### Alueelliset voimassa olevat rajoitukset ja suositukset

- *Alle 18-vuotiaiden harrastaminen, ottelut ja pelitapahtumat ovat sallittu sisä- ja ulkotiloissa THL:n koronasuosituksia noudattaen*
- *Yli 18-vuotiaiden harrastaminen, ottelut ja pelitapahtumat ovat sallittu sisä- ja ulkotiloissa THL:n koronasuosituksia noudattaen.*
- *Harrastustoiminnanjärjestäjän täytyy mahdollistaa se, että harrastustoimintaan osallistuvat voivat tahtoessaan säilyttää kahden metrin etäisyydet toisiinsa silloin, kun sisätiloissa oleskellaan yli 15 minuutin ajan.*
- *Harrastustoimintaan osallistuvien ei edellytetä pitävän jatkuvasti kahden metrin etäisyyksiä toisistaan. Toiminnan järjestäjällä ei ole velvollisuutta valvoa turvavälien toteutumista toiminnan aikana.*
- *Harrastustoiminnanjärjestäjän huolehtia siitä, että käytössä olevassa tilassa on mahdollista välttää lähikontaktin toteutuminen toiminnan aikana esimerkiksi rajaamalla osallistujien määrää tilassa.*

### Lähikontaktien estäminen

Lähikontaktilla tarkoitetaan ihmisten oleskelua samassa sisätilassa alle kahden metrin etäisyydellä toisistaan yli 15 minuutin ajan tai fyysistä kontaktia toisiinsa ja ulkotilassa fyysistä kontaktia toisiinsa.

#### *Ryhmäkoot ohjatussa toiminnassa ja vapaavuoroilla*

Ryhmäkoot on asetettu sellaisiksi harjoittelutilojen koko huomioiden, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus pitää 2 metrin turvaväli toisiin osallistujiin. Tarvittaessa ryhmäkokoja pienennetään tavallisista käytänteistä, jotta edellä mainittu toteutuu.

Maksimi osallistujamäärä sisäharjoituksissa: 10 harrastajaa perhesalissa + 2 ohjaajaa

10 harrastajaa sirkussalissa + 2 ohjaajaa

24 harrastajaa parkoursalissa + 3 ohjaajaa

Maksimi osallistujamäärä ulkoarjoituksissa: 30 harrastajaa + 3 ohjaajaa

#### *Kontaktiharjoittelu*

Kontaktiharjoittelua yleisesti vältetään. Mahdollisia kontaktiharjoituksia tehdään lajin harjoittelun vaatimusten mukaisesti alueellisten rajoitusten ja suositusten puitteissa.

Ohjaajat on ohjeistettu huomioimaan tämä harjoitusten suunnittelussa.

Kontaktiharjoitukset sisäharjoituksissa:

- Parkour, aikuiset: ei kontaktiharjoituksia
- Parkour ja sirkus, lapset: kontakti sallittu peleissä ja leikeissä (esim. hippa)

- Pariakrobatia: kontaktiharjoittelu oman parin kanssa

Kontaktiharjoitukset ulkoarjoituksissa:

- Aikuiset: kontakti sallittu peleissä ja leikeissä (esim. hippa)
- Lapset: kontakti sallittu peleissä ja leikeissä (esim. hippa)

### *Maskiohjeet*

Kaikki 12 vuotiaat ja sitä vanhemmat käyttävät sisätiloissa kasvomaskia. Kasvomaskia käytetään myös sisäharjoitusten aikana paitsi jos se on terveydellisistä (esim. vaikeus hengittää) syistä mahdotonta.

Ohjaajat pitävät sisäharjoituksissa kasvomaskia tai muuta suojaa opetuksen aikana mikäli maskin käytölle ei ole terveydellisiä esteitä.

Ulkoharjoituksissa ei tarvitse käyttää kasvomaskia.

### *Läsnäolijoiden kirjanpito*

Ohjatuissa harjoituksissa ja vapaavuoroilla kirjataan ylös osallistujat mahdollisten altistusten jäljittämistä varten.

### *Yleiset ohjeet harrastajille*

- Kädet pestään aina tiloihin saapuessa ja sieltä lähtiessä vedellä ja saippualla tai käsidesillä. Käsidesiä on tarjolla kaikissa harjoitustiloissa. Ohjaajat kysyvät jokaisen tunnin alussa onko kädet pesty ja osallistujat ohjataan käsipesulle jos niin ei olla vielä tehty
- Harjoitukseen ei saa osallistua sairaana tai jos on lieviäkin hengitystieinfektion oireita.
- Jos osallistujalle tulee oireita kesken harjoituksen, hänet voidaan eristää toiseen tilaan tai ulos osallistujan iästä riippuen.
- Saattajat saattavat osallistujat tilojen ulko-ovelle asti mikäli sisätiloihin asti saattaminen ei ole esimerkiksi harrastajan iän puolesta välttämätöntä.
- Treenivaatteet puetaan jo ennen harjoitukseen saapumista ulkovaatteiden alle ja pukuhuoneiden käyttöä vältetään.