

Tampereen Parkour Akatemia

Terveysturvallisen toiminnan suunnitelma

Päivitetty 19.8.2021

Alueelliset voimassa olevat rajoitukset ja suositukset:

- *Lasten harrastustoiminta voi jatkua oman ryhmän kesken lähikontakteilla.*
- *Harrastustilassa tulee olla mahdollisuus turvavälien säilyttämiseen.*
- *Aikuisten ryhmäliikunta sekä ottelu- ja kilpailutoiminta sisä- ja ulkotiloissa voivat jatkua. Sisätiloissa tulee välttää lähikontaktia.*

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: 25 henkilöä

Maksimi osallistujamäärä ulkoharjoituksissa: 25 henkilöä

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, lapset: kontakti sallittu peleissä ja leikeissä (esim. hippa)

Kontaktiharjoitukset ulkoharjoituksissa:

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

Maskiohjeet

Kaikkille yli 12-vuotiaille harrastajille suositellaan sisätiloissa kasvomaskien käyttöä.

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
- Harjoituksiin 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.