

# TURUN PARKOUR AKATEMIA

## terveysturvallisen toiminnan suunnitelma

Päivitetty 19.8.2021

### **Alueelliset voimassa olevat rajoitukset ja suositukset**

#### **Lapset ja nuoret (vuonna 2001 ja myöhemmin syntyneet)**

- Harrastetoiminta voi jatkua oman ryhmän kesken lähikontakteilla.
- Kilpailu- ja ottelutoiminta on sallittua.

#### **Aikuiset**

- Ryhmäliikunta sekä ottelu- ja kilpailutoiminta sisä- ja ulkotiloissa voivat jatkua.
- Sisätiloissa tulee välttää lähikontaktia. Osallistujien on vältettävä lähikontakteja toisiinsa, kun sisätiloissa on yli 10 ja rajatuissa ulkotiloissa yli 50 henkilöä.

Lähde: <https://www.vsshp.fi/fi/Sivut/Koronavirusepidemia-2020.aspx>

### **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*

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
- 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.
- Treenivaatteet puetaan jo ennen harjoitukseen saapumista ulkovaatteiden alle ja pukuhuoneiden käyttöä vältetään.
- Eri harjoitussaleihin on järjestetty omat sisään- ja uloskäynnit.