

HELSINGIN PARKOUR AKATEMIAN JA SIRKUSKOULU VALLILAN TOIMIPISTE

terveysturvallisen toiminnan suunnitelma

Päivitetty 20.8.2021

Alueelliset voimassa olevat rajoitukset ja suositukset

Lapset ja nuoret (vuonna 2001 ja myöhemmin syntyneet)

- Harrastetoiminta voi jatkua oman ryhmän kesken.
- Kilpailu- ja ottelutoiminta on sallittua.
- Korkeintaan 25 henkilöä sisällä tai 50 henkilöä rajatussa ulkotilassa.
- Vältetään lähikontaktia toisiinsa pitämällä huoli 2 metrin turvavälistä ja hyvästä hygieniasta.
- Yli 12-vuotiaiden on käytettävä maskia sisätiloissa

Aikuiset

- Ryhmäliikunta sekä ottelu- ja kilpailutoiminta sisä- ja ulkotiloissa voivat jatkua.
- Sisä- ja ulkotiloissa tulee välttää lähikontaktia.
- Korkeintaan 25 henkilöä sisällä tai 50 henkilöä rajatussa ulkotilassa.
- Vältetään lähikontaktia toisiinsa pitämällä huoli 2 metrin turvavälistä ja hyvästä hygieniasta.
- Yli 12-vuotiaiden on käytettävä maskia sisätiloissa

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: 20 henkilöä

Maksimi osallistujamäärä ulkoharjoituksissa: 24 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 ja sirkus, lapset: kontakti sallittu peleissä ja leikeissä (esim. hippa)
- Pariakrobatia: kontaktiharjoittelu oman parin kanssa eikä pari vaihdu

Kontaktiharjoitukset ulkoarjoituksissa:

- Aikuiset: ei kontaktiharjoituksia
- 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 suojava 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.
- Eri harjoitussaleihin on järjestetty omat sisään- ja uloskäynnit.