

Levi Ski Club Harjoitukset, Covid19 -ohjeistus

Noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä, jotta pysymme kaikki terveenä!

- **Harjoituksiin ja kilpailuihin saa tulla vain terveenä!**
Mikäli sinulla on yhtään hengitystie- tai vatsaoireita, niin jää kotiin!
- **Noudatetaan hyvää käsi-, yskimis- ja aivastamishygieniaa!**
Aivasta ja yski hihaan tai kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita liina heti käytön jälkeen roskakoriin.
- **Pidä huolta turvaväleistä!**
 - Treeneihin kokoontuminen etäämpänä!
 - Turvaväli hissijonossa!
 - Pidä startissa riittävä etäisyys (1,5-2 m) edelliseen laskijaan!
- **Mene hissiin vain oman ryhmän jäsenten kanssa!**
 - Tuolihississä jätä muihin kuin oman seurueesi jäseniin metrin väli
 - Kuomullisissa hisseissä (mahdollisuuksien mukaan, huom. tuuli) matkustetaan kuomu auki
 - Gondolissa suositellaan maskin käyttöä
- **Harjoitusryhmät pidetään mahdollisimman samoina!**
- **Maskien käyttö**
 - Käytä sisätiloissa maskia!
 - Ryhmän vetäjän ei tarvitse tässä vaiheessa käyttää maskia. Tiedotamme, mikäli tilanne muuttuu.

Ohjeet sisätiloissa harjoiteltaessa

- Saavu hallille vain juuri ennen harjoitusten alkua. Sisätiloissa saa olla max. 15min. ennen treenien alkua ja sieltä on poistuttava heti harjoitusten jälkeen.
- Pese kädet heti saapuessasi ja käytä käsidesiä
- Pese kädet lähtiessäsi ja käytä käsidesiä
- Harjoitusvälineiden puhdistamiseen riittää normaali puhdistus ja puhdistusaineet
- Käyttäessäsi käsipainoja, kahvakuulia tai kuntopalloa, puhdista niiden otepinnat käytön jälkeen siihen varatulla puhdistusaineella ja liinalla/ paperipyyhkeellä

- Harjoituksessa olleista, pidetään nimilistaa, jotta tiedämme, keitä on mahdollisessa altistumistilanteessa ollut paikalla. Listaa säilytettävä väh. 14 vrk. Luettelosta vastaa joukkueen vastuuvallmentaja.

Palaverit

- Seuran palaverit järjestetään mahdollisuuksien mukaan etänä. Mikäli tavataan paikan päällä, pidetään kokoonpano mahdollisimman pienenä ja huolehditaan turvaväleistä.

Epäiletkö koronaa?

Mikäli epäilet itselläsi koronavirusta, ole yhteydessä Kittilän kunnan koronapäivystykseen, numero alla.

Kittilän kunnan terveyskeskuksen päivystysnumero on 0400 356 498.

Numerossa on takaisinsoittopalvelu.

Oireisia potilaita pyydetään soittamaan ensisijaisesti päivystysnumeroon. Hengitystieoireisille potilaille tulee tehdä koronavirustesti. Koronavirustaudille tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi kuume, yskä, päänsärky, pahoinvointi, ripuli, lihaskipu, kurkkukipu, nuha, hengenahdistus ja haju- ja makuaistin menetys.

Mikäli sinulla todetaan koronavirus, niin ole yhteydessä Levi Ski Club ry:n puheenjohtajaan (tiedot alla), joka toimii Covid19-vastaavana, jotta tiedämme toimia välttääksemme jatkotartunnat.

Puheenjohtaja Johanna Erkkilä, p. 040-568 5356, johanna.erkkila@levisuites.fi