



Ohjeet Kajaanin Judokerhon judosalin terveysturvalliseen käyttöön

Nämä ohjeet otetaan Kajaanin Judokerholla käyttöön välittömästi. Seuraamme viranomaisten koronaohjeita ja päivitämme näitä ohjeita tarvittaessa. Kaikkien salilla harjoittelevien on noudatettava näitä ohjeita, jotta voimme jatkaa judoharrastusta ja pitää judosali turvallisena meille kaikille.

Ohjeet salin käyttäjille:

- ✓ Harjoitukseen ja judosalille saa tulla ainoastaan täysin terveenä. Lisäksi omaa harkintaa riskistä kannattaa käyttää, mikäli lähipiirissä/saman katon alla asuu altistuneita tai sairastuneita.

- ✓ Harrastajat ja ryhmien ohjaajat osallistuvat toistaiseksi vain yhden judoryhmän harjoitukseen.

- ✓ Altistuneena EI saa tulla harjoitukseen, tartuttamisen riski kontaktilajissa on suurempi kuin muissa aktiviteeteissa, työssä tai koulussa. Näin pyritään turvaamaan salin toiminta vaikean virustilanteen ajan. Oireeton altistunut henkilö voi tulla harjoitukseen 5 pv kuluttua altistuksesta tai välittömästi negatiivisen testituloksen jälkeen.

- ✓ Salilla käytetään maskia kaikkialla tatamin ulkopuolella mukaan lukien vessat, pukuhuoneet ja muut tilat. Maskin saa ottaa pois tatamilla oman harjoituksen alkaessa. Maskin käytön ohje koskee kaikkia 7-vuotiaita ja sitä vanhempia

- ✓ Harjoituksen ajaksi oma maski jätetään muovipussiin tai muuten suojattuna tatamin laidalle. Jokainen huolehtii oman maskinsa asianmukaisesta hävittämisestä, salilla on maskeja varten aulassa oma roskis.

Päivitetty 16.1.2022

- ✓ **Mikäli mahdollista salille tullaan puku valmiiksi päällä ja vältetään kontakteja pukuhuoneissa.**
-

- ✓ Judosalia ja pukuhuoneita käytetään **yksi harjoitusryhmä kerrallaan**. Ryhmien ohjaajat huolehtivat oman ryhmänsä ulos salilta ennen seuraavan saapumista sisään.
-

- ✓ Urheiluvälineet tulee desinfioida aina oman käytön jälkeen, urheiluvälinetilassa on desinfiointisprayta. **Tämä koskee myös levy- ja levytankojen käyttöä.**
-

- ✓ Oma harjoitus **on merkittävä listaan AINA harjoitukseen osallistumisen jälkeen tai ennen**. Tietojen avulla voidaan myös tehdä altistumiskartoitusta, jotta mahdolliset altistuneet saadaan rajattua.
-

- ✓ **Mikäli annat tai lapsesi antaa positiivisen koronanäytteen ja osallistunut harjoitukseen, toivomme mahdollisimman pikaista ilmoitusta joko oman ryhmän vetäjälle tai sähköpostiosoitteeseen kajaaninjudokerho@gmail.com. Emme luovuta henkilökohtaisia terveystietoja eteenpäin.**

Kysymykset ja lisätiedot sähköpostitse Kajaaninjudokerho@gmail.com