



## TERVETULOA JUMPPAAMAAN!

Tervetuloa Anjalan Jumppaseuran syyskauden toimintaan mukaan! Seuramme syyskausi käynnistyy 31.8.2020 ja odotamme jo innolla näkevämmä juuri sinut taas tunneillamme.

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä käsihygieniasta. Desinfioi kädet perusteellisesti kun tulet jumppaan. Kuntosalille mennessäsi pese ja desinfioi kätesi. Jos yskit tai aivastat, tee se kynnärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Suosittelemme käyttämään kasvomaskia jumpalle tullessa ja sieltä poistuessa sekä jumppapaikan pukuhuoneessa ja eteistilassa. Kasvomaski suositus koskee myös huoltajia, jotka tuovat lasta jumpalle. Toivomme, että lapsen tuo/hakee vain yksi (1) aikuinen.
- Muista turvavälit. Pidä vähintään 1,5 – 2 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin. Turvavälien mahdollistamiseksi joudumme rajoittamaan ryhmien osallistujamääriä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ilmoittaudut ainoastaan niihin ryhmiin, joissa aiot käydä. Jumpille ei tänä syksynä voi tulla ilman ilmoittautumista.
- Pyri välttämään lähikontakteja. Vältä turhaa oleilua eteisissä, käytävissä ja pukuhuoneissa. Älä saavu tunnille liian aikaisin ja odota tunnin alkua mahdollisimman väljässä tilassa (ulkonakin voi odottaa). Älä kättele äläkä halaile ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Noudata ryhmän ohjaajan ohjeistusta yhteisten välineiden käytöstä ja desinfioinnista. Joissakin ryhmissä saat saman jumppavälineen haltuusi koko kaudeksi.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisesti kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Mikäli kuitenkin jumpilla käyneellä jäsenellä todetaan koronavirustapaus, on mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu Kymsoten tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa mahdollisesti altistuneiden yhteystiedot viranomaisten käyttöön. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että kirjaat itsesi jokaiselle jumppatunnille. Tartunnan saaneen seuran jäsenen tai jäsenen huoltajan tulee välittömästi olla yhteydessä Kati Jokiseen (040 5815364) tai Katri Vartiaiseen (040 7079818) tartunnan tultua ilmi.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

---

*Voimistelu liikuttaa!*

Suomen Voimisteluliitto | Valimotie 10 | 00380 Helsinki | [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)