



# Lohjan Taekwondoseura ry

## Suunnitelma harjoittelijoiden välisen lähikontaktin aiheuttaman tartuntatautiriskin estämiseksi Lohjan Taekwondoseura ry:n toiminnassa

Etelä – Suomen Aluehallintovirasto on tehnyt uusia rajoituspäätöksiä, jotka ovat Lohjalla voimassa 4. – 31.12.2021.

Lohjan Taekwondoseura ry toimii Lohjan Liikuntakeskus Oy:n hallinnoimissa tiloissa ja linjaa toimintansa rajoituspäätöksen mukaiseksi sekä yhteneväiseksi Lohjan Liikuntakeskuksen kanssa. Lohjan Liikuntakeskus – Liikutaan turvallisesti!

<https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikutaan-turvallisesti/>

Lohjan Taekwondoseura ry **edellyttää koronapassia harjoituksiin osallistuvilta yli 16-vuotiailta henkilöiltä**. Lisäksi voimassa on hygieniää ja turvallista harjoittelua koskevat seuraavat ohjeet:

- **Sairaana tai toipilaana tulo harjoituksiin on kielletty (lieviäkään oireita ei saa olla)**. Tämä koskee harrastajia, ohjaajia, vanhempia tai muita henkilöitä jotka oleskelevat harjoitusten aikana salissa.
- Kädet ja jalat pestään huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen harjoituksia sekä harjoitusten jälkeen. Harjoituksissa on saatavilla käsidesiä.
- Treenivarusteet pidetään puhtaana pesemällä niitä säännöllisesti.
- Omia harjoitusvälineitä ja/tai juomapulloa ei lainata muille.
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, harrastaja käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan.
- Harjoitukset pyritään järjestämään niin väljästi kuin se Taekwondo harjoitusten erityispiirteet huomioon ottaen on mahdollista.
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan. Kädet saa käydä pesemässä kesken harjoitusten.
- Kasvomaskin käyttö THL:n sekä Lohjan Liikuntakeskuksen vallitsevan ohjeistuksen mukaisesti.
- Jos olet matkustanut ulkomailla tai olet ollut lähikontaktissa henkilön kanssa, kenellä on todettu positiivinen Covid-19 tartunta pidä tauko harjoituksiin osallistumisessa (THL ohjeistuksen mukaan tai viranomaisten/lääkärin määrittelemän ajan).
- Tartuntatautilain pykälässä 58 c säädetyt hygieniavaatimukset.

Lohjan Taekwondoseura ry  
Lohjalla 6. joulukuuta 2021

<https://www.lohjantaekwondoseura.fi/>