

## TERVETULOA KISA-SISKOIHIN JUMPPAAMAAN! (3.9.2020)

Tervetuloa Lauttasaaren Kisa-Siskojen syyskauden toimintaan mukaan! Seuramme syyskausi käynnistyi tiistaina 25.8.2020 ulkojumpalla. Tiistaina 1.9.2020 pääsimme vihdoin Vattuniemen koulun jumppasaliin.

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 seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti ja usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Saavu tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja peseytyessäsi. Pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältähän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, et hän lainaa juomapullosi toisille.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen käytön jälkeen. Tuntien lopussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
- Jokaisella osallistujalla tulee olla oma matto. Suosittelemme myös muita omia välineitä. Jumppaohjelmasta näkee mitä välinettä milläkin tunnilla käytetään.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muilla jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta.

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön. Olisi toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen olisi yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.

Kulku Vattuniemen koulun jumppasaliin aikaisemmasta infosta poiketen tapahtuukin pääovesta, Vattuniemenkadulta. Tuntitarjonta tiistaisin klo 20-21 / Elina, torstaisin klo 19-20 / Eve ja lauantaisin klo 9-10 / Elina. Tarkemmat tuntuunitelmat löytyy kohdasta jumppaohjelma.