

## Liikuntapalveluiden syyslukukausi käynnistyy 30.8

*Kaikessa ohjatussa harrastustoiminnassa noudatetaan yleisiä terveysturvallisuusohjeita. Jokaisen panos on tärkeä, jotta harjoittelu säilyy kaikille turvallisena.*

Liikuntapalveluiden ohjattu ryhmäliikunta käynnistyy 30.8.2021. Syyslukukausi kestää 3.12.2021 asti. Ilmoittautuminen syksyn tunneille aloitetaan 23.8.2021.

Syksyn lukujärjestyksessä on tarjolla monipuolista tarjontaa vauvasta vaariin. Voit valita sopivan tunnin itsellesi joko viikoittaisista ryhmäliikuntatunneista, jotka kestävät koko syyskauden tai intensiivisemmistä lyhyt kursseista. Tänä syksynä on erityisen paljon monipuolista ja laadukasta toimintaa perheille.

Vallitsevasta koronatilanteesta johtuen tunnit järjestetään joko verkossa etänä, ulkona tai rajoitetuin osallistujamäärin sisällä. Sisällä tapahtuvien ohjattujen ryhmäliikuntatuntien koko on rajoitettu tilojen mukaan siten, että jokaisella on tosiasiallisesti mahdollisuus säilyttää 2 metrin turvavälit. Yleisissä tiloissa liikuttaessa jokaisen tulee käyttää kasvomaskia. Jokaisen liikkujan tulee puhdistaa yhteiskäytössä olevat välineet liikuntapaikalta löytyvillä välineillä.

Tiedotamme lisää käytännön asioista tarkemmin ilmoittautumisen yhteydessä.

### Vakiovuorot käyntiin viikolla 35

Kaikissa kunnan tiloissa tapahtuvissa harrastuksissa tulee noudattaa yleisiä ajankohtaisia terveysturvallisuusohjeita. Kukin toimija sitoutuu vastaanottamalla vuoron noudattamaan ajankohtaisia ohjeita koronatilanteen myös mahdollisesti muuttuessa.

Keusoten alueen ajankohtaiset suositukset harrastustoimintaan löydät osoitteesta: [Koronasuositukset ja -rajoitukset, asiakasohjeet - \(keski-uudenmaansote.fi\)](#)

Jotta harjoittelu säilyy turvallisena, toimijoiden on huolehdittava siitä, että osallistujien on tosiasiallisesti mahdollista säilyttää 2 metrin turvavälit. Harrastusryhmän yhteystiedot tulee olla kerättyinä ja selvillä mahdollista tartunnan jäljitystä varten.

Ohjaajien ja 12 vuotta täyttäneiden osallistujien on hyvä käyttää kasvomaskia yleisissä tiloissa ja aina kun lähikontaktien välttäminen on vaikeaa. Yhteiskäytössä olevat välineet tulee puhdistaa vuoron päätteeksi.

Harrastukseen osallistujien ja saattajien määrää on yllämainituista syistä edelleen hyvä rajoittaa toiminnan laatu huomioiden. Esimerkiksi alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyitä.

**Kaikkien kunnan tiloissa liikkuvien tulee myös muistaa alla olevat asiat:**

- 1.) Älä saavu koskaan paikalle sairaana
- 2.) Pese kädet huolellisesti saippualla paikalle tullessasi ja pois lähtiessäsi. Käytä tarvittaessa harrastustoiminnan aikana käsidesiä. Vältä kasvojen alueen koskemista.
- 3.) Noudata kahden metrin turvavälejä.
- 4.) Puhdista erityisesti välineet heti käytön jälkeen puhdistusaineella
- 5.) Suosittelemme maskin käyttöä
- 6.) Älä vietä turhaan aikaa liikuntapaikalla.
- 7.) Käy suihkussa vasta harjoitusten jälkeen kotona.

**Kiitos yhteistyöstä! Yhdessä varmistamme turvallisen harjoittelun kaikille!**