

## YHDISTYKSEN TERVEYSTURVALLISUUSUUNNITELMA

Yhdistyksen nimi: Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI ry

Yhteyshenkilö: Hanna Sere [esvoli@gmail.com](mailto:esvoli@gmail.com), 0509113630

Harrastusmuodot, joita tämä suunnitelma koskee:

Rytmisen voimistelun harrastetunnit ja valmennusryhmien harjoittelu

Yhdistys vakuuttaa seuraavaa:

1. Olemme tutustuneet viranomaisten antamiin terveysturvallisuusohjeisiin sekä liikunnan osalta myös Olympiakomitean ohjeistukseen
2. Muistutamme ja ohjeistamme osallistujia säännöllisesti terveysturvallisuusohjeista ja ohjaamme osallistujia toimimaan niiden mukaisesti
3. Harrastusryhmän kokoonpano on vakiintunut ja perustuu ennakoilmoittautumiseen
4. Lähetämme edes lieviä flunssan oireita osittavat lapset ja nuoret kotiin harrastuksesta muun ryhmän suojaamiseksi
5. Harrastajille on tarjolla käsien desinfiointiainetta ja/tai käsienpesumahdollisuus. Ohjaajat valvota käsien pesun ennen ja jälkeen harjoituksen.
6. Harrastuksessa mahdollisesti käytetyt välineet desinfioidaan harrastustilanteen päätteeksi. Harrasteryhmissä ei käytetä koulujen venyttelymattoja vaan osallistujia kehoitetaan tuomaan oma.
7. Ohjaajat ja 12-vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muutoin, kuin urheilusuorituksen aikana.
8. Lähikontakteja vältetään pienentämällä ryhmäkokoja kyseistä harrastetilaa vastaavaksi. Ryhmät tulevat ja lähtevät eri aikaan, jotta ryhmien kohtaamisia ei tule, jakoseiniä käytetään kaikissa tiloissa, joissa niitä on saatavilla. Ryhmät pidetään erillään isoissa tiloissa (esim. urheiluhallit). Harrasteryhmissä opetetaan lapsille turvavälit: pyöritään kädet suorana sivuilla niin, että kädet eivät osu toisiin osallistujiin, paikalla tehtävissä harjoituksissa osallistujat asetellaan kahden metrin päähän toisistaan. Pariharjoittelua ja kontakteihin johtavia leikkejä ei toteuteta.
9. Valvomme terveysturvallisuuden toteutumista harrastuksen aikana.
10. Harrastuksiin saattajat (vanhemmat) eivät tule sisätiloihin. Ohjaajat ottavat lapset ovelta ja auttavat pukemisessa ja riisumisessa ja palauttavat lapset vanhemmille ovelle. Tarvittaessa toinen ohjaaja tulee paikalle auttamaan ryhmien vaihdossa.
11. Sitoudumme toimittamaan kaupungille tarvittaessa viiveettä lisätietoja toiminnan järjestämisestä terveysturvallisuusohjeiden mukaisesti. Ymmärrämme, että ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa tilavuorojen peruuttamiseen, mikäli toimintaa ei muokata ohjeiden mukaisesti ensimmäisen huomautuksen jälkeen.