



## 20-21.3.2021 Koronaohjeistus (Oskarin uinnit)

- Yleisöä uimahalliin ei saa tulla
- Aikuiset ja yli 12-vuotiaat käyttävät maskeja hallilla ollessa
- Uimarit laittavat maskin kasvoilleen lajien jälkeen
- Kisoissa ollaan vain tarvittava aika, ei jäädä hallille oleskelemaan
- Kisa koskee vain Jyväskylän alueen uimareita sekä maajoukkueen uimareita.

### → Erien keräilyä ei ole, uimarit tulevat suoraan lähtöpaikalle

- Tulethan uimahalliin oireettomana
- Huomioithan turvavälit (1-2 metriä)!
- Huolehdithan hyvästä käsihygieniasta: pese kädet / käytä käsidesiä
- Ei kättelyä tai halaamista
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole pessyt juuri käsiäsi
- Aivastaessa tai yskiessä suun eteen laitetaan kertakäyttöinen nenäliina/paperi, joka heitetään heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa/paperia ei ole saatavilla, suojaa suu kynärtaipeella. Muistathan pestä kätesi AINA tämän jälkeen.

→ Uimarien kuivaverryttelyt tehdään heille merkityillä alueilla, turvavälit huomioiden

→ **Lähtöluetteloita tai tuloslistoja ei tulosteta seinille.** Listat ovat näkyvillä netissä sivulla swim.fi ja Livetimingissä

### Jyväskylän Kaupungin ohjeistus liikuntatilojen käyttäjille:

- Harrastustoimintaan, harjoituksiin ja otteluihin saa osallistua vain terveenä ja täysin oireettomana
- Jokainen liikuntatilan käyttäjä pesee kädet ennen vuorolle saapumista sekä liikuntatilasta poistuessa
- Ryhmän vastaavat huolehtivat oman ryhmän toiminnasta ja turvavälisuosituksista
- Ryhmän vastaava pitää luetteloita vuorolle osallistujista
- Kaikkea turhaa ja ylimääräistä oleskelua harjoitustiloissa, pukutiloissa ja eteistiloissa on vältettävä
- Liikuntavaatteet puetaan mahdollisuuksien mukaan päälle jo kotona
- Alkulämmittelyt ja verryttelyt tehdään joko ulkona tai omalla varatulla vuorolla
- Harjoitusvuorolle saavutaan ja poistutaan ajallaan sekä vältetään turhaa oleskelua liikuntatiloissa

- Huolehdiathan peseytymisestääsi ennen altaalle tuloa
- Vanhemmat ja saattajat odottavat lapsia ulkona.

## Allasverra- järjestely

### 50m altaalla:

#### Nuoret

Junnu1, **rata 1**

Junnu2, ryhmä X, **rata 2**

Plaani, **rata 3**

Maajoukkue, **rata 4**

Flipperit, **radat 5 ja 6**

Startti, vesikiitäjät, **radat 7 ja 8**

#### Vanhemmat

Erkka, **rata 1**

Edustus, , **rata 2**

Junnu 1 + X, **rata 3**

Plaani + Sprinttitalli, **radat 4 ja 5**

Maajoukkue, **radat 6-7**

### 25m altaalla:

Max. 15 uimaria per rata!

→ **Nuoret siirtyvät viimeisen lajin jälkeen verraamaan 25m altaalle. Samaan aikaan aikuiset tulevat halliin verraamaan heille osoitetuille paikoille. Sama ohjeistus pätee aikuisiin: viimeisen lajin jälkeen verryttelemään 25m altaalle. Hallin sisätiloihin ei saa jäädä oleskelemaan verryttelyn jälkeen, vaan hallista on poistuttava väliaikaisesti.**

→ **Muistattehan säilyttää pesuhuoneissakin turvavälit!**

→ Jokaiselle ryhmälle/seuralle on määritelty oma alue pukutiloissa

→ Jokaiselle ryhmälle/seuralle on merkitty oma alue, jolla ollaan kisan aikana

## **HUOM!**

**Kiihtymis- ja leviämisalueilta eli ulkopaikkakunnilta tulevilta uimareilta Jyväskylän Kaupunki vaatii koronatodistuksen. Koronatodistus saa olla maximissaan 48h vanha. Koronatesti lasketaan 48h kisapäivälle, eli testi tulee ottaa aikaisintaan torstaina. Koronatodistus vaaditaan myös ulkopaikkakunnilta tulevilta valmentajilta ja huoltajilta.**

**Kansainvälisen tason Masters -uimarit saavat osallistua**

**Oskarin uunteihin.**