



JÄRJESTYSSÄÄNNÖT IF RASEBORGIN HARJOITUKSISSA KESÄLLÄ 2020

- Harjoituksissa noudatetaan kokoontumisrajoitukset ym. viranomaisten antamat ohjeet.
- Osallistutaan vain täysin terveenä harjoitukseen.
- Älä tule kentälle etuajassa. Vältämme turhat kokoontumiset ja pyrimme olemaan sekoittamatta eri ryhmien jäsenet keskenään ennen harjoitusten alkua. Eri harjoitusryhmät kokoontuvat eri puolelle kenttää, valmentajien ohjeiden mukaan. Harjoitusten jälkeen poistutaan kentältä.
- Vanhemmat ja nuoremmat sisarukset/vast. jotka odottavat harjoitusten päättymistä, voivat mielellään odottaa kentän ulkopuolella. Nämä henkilöt vastaavat itse siitä, että noudattavat suosituksia turvaväleistä ym.
- Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsidesiä on saatavilla harjoituksen aikana. Huolehditaan käsien pesusta myös harjoitusten jälkeen.
- Harjoitusryhmät jaetaan tarvittaessa edelleen pienryhmiin ja nämä harjoittelevat etäällä toisistaan. Urheilukentän pukutiloja ei käytetä.
- Toimitaan ulkona. Vältetään lähikontakteja ja otetaan turvaetäisyydet huomioon.
- Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan pienryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.
- Harjoitellaan samoissa pienryhmissä saman valmentajan johdolla.
- Huomioidaan hygieniaohjeet (yskiminen, aivastaminen, omat juomapullot...), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.
- Jos valmentajan ohjeet ja kehotukset jätetään noudattamatta urheilija voidaan ko. valmentajan toimesta poistaa harjoituksista.
- Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta.