

# LIIKUNTAPAIKKOJEN OHJEET JA SUOSITUKSET TURVALLISEN TOIMINNAN JÄRJESTÄMISEEN

Turun kaupunki on päivittänyt ohjeita ja suosituksia koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Päivitykset koskevat mm. sisäliikuntapaikkojen käyttöä.

Viimeisimmät liikunnan koronauutiset voi tarkistaa sivulta:

- [www.turku.fi/liikunta/korona](http://www.turku.fi/liikunta/korona)

Kiitos, että välität alla olevat ohjeet ja suositukset seuranne jäsenille sekä heidän vanhemmilleen. Kaikkien ohjaajien, valmentajien, vanhempien ja huoltajien tulee sitoutua näiden ohjeiden noudattamiseen.

## Yleiset ohjeet

- Kaikkien tulee noudattaa turvaetäisyyksiä, yskimis- ja käsihygieniää sekä muita viranomaisohjeita. Jokaisella liikuntapaikalla on joko käsienpesumahdollisuus tai käsidesiä.
- Sairaana ei saa tulla liikuntapaikoille.
- Aikuisten vastuulla on huolehtia, että myös lapset noudattavat suosituksia.
- Koronaviruksen leviämisen estämisen ja jäljittämisen kannalta on tärkeää, että mahdollisuuksien mukaan vakiorryhmät kokoontuvat aina samassa kokoonpanossa.
- Harjoittelu tulee toteuttaa turvavälein. Valmentajien ja ohjaajien tehtävänä on toteuttaa sellaisia harjoituksia, joissa ei tule lähikontaktia. Painopisteenä voi esimerkiksi joukkuelajeissa olla henkilökohtaisen suoritustekniikan tai lihaskunnon parantaminen.

Lue lisää:

- [www.turku.fi/uutinen/2020-12-03\\_ohjeet-poikkeusajan-turvalliseen-liikuntaan](http://www.turku.fi/uutinen/2020-12-03_ohjeet-poikkeusajan-turvalliseen-liikuntaan)

## Maskin käyttö

- Kaikissa kunnallisissa liikuntatiloissa tulee käyttää maskia. Maskin käyttövelvoite on puku-, aula- ja katsomotiloissa kaikilla yli 15-vuotiailla henkilöillä.
- Maskin käyttösuositus on myös 12 vuotta täyttäneillä lapsilla sisäliikuntatiloissa. Myös seurat voivat antaa tiukempia ohjeita seuran vuoroilla liikkuville.
- Ohjaajien ja valmentajien suositellaan käyttävän maskia ohjaustilanteessa mahdollisuuksien mukaan.
- Liikuntasuorituksen aikana maskia ei tarvitse käyttää.

## Sisäliikuntatiloihin saapuminen ja niistä poistuminen

- Ryhmiä ohjeistetaan saapumaan sisäliikuntatilaan/-rakennukseen vasta oman vuoronsa alkaessa. Samoin liikuntatilasta/-rakennuksesta tulee poistua oman vuoron päättymiseen mennessä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että aika liikuntatiloissa hieman lyhenee, mutta tällä tavalla kenenkään vuoroja ei tarvitse perua tai tehdä uusia vuoroja esim. 15 minuuttia lyhyempinä.
- Ryhmät kokoontuvat liikuntatilojen ulkopuolella (ulkona, jos mahdollista).
- Saattajat/vanhemmat/huoltajat, ym. voivat tuoda pienet lapset liikuntapaikalle, mutta eivät jää seuraamaan harjoituksia.
- Mahdollisissa jonotus-/odotustilanteissa on tärkeää huomioida riittävät turvaetäisyydet.

## Puku- ja pesutilat

- Käyttäjiä ohjeistetaan mahdollisuuksien mukaan vaihtamaan vaatteet ja/tai peseytymään kotona.
- Sisäliikuntapaikkojen pukuhuoneet ovat avoinna, mutta niiden käyttöä ei suositella.
- Ulkoliikuntapaikkojen pukuhuoneet ovat kiinni, pois lukien Veritas stadionin pukutilat.
- Jäähalleilla pukuhuone on käytössä 20 minuuttia ennen vuoron alkua ja 20 minuuttia vuoron jälkeen.
- Uimalaitosten puku- ja pesutilat ovat normaalisti käytössä.
- Käyttäjien on tärkeä huolehtia turvaetäisyyksistä.

## Henkilömääräsuositukset

- Sisäliikuntapaikoissamme on noudatettava henkilömääräsuosituksia. Olemme laskeneet tilakohtaiset suositukset kahden metrin turvaetäisyyksien mukaan. Liitteessä on suuntaa antava taulukko, joka auttaa suunnittelemaan turvallista ryhmätoimintaa. Mahdollisuuksien mukaan suositellaan myös vakiorhmiä.
- Sisäliikuntatilojen ja -rakennusten laskennalliset henkilömääräsuositukset ovat näkyvillä tarvittavissa tiloissa. Kaikkiin yksittäisiin tiloihin ei ole laskettu henkilömääräsuosituksia. Näissä tiloissa noudatetaan turvaetäisyyksiä.
- Uimalaitoksissa on tehty laskennalliset henkilömääräsuositukset koko uimahalliin, ei rakennuksen yksittäisiin tiloihin.
- Ulkoliikuntapaikoilla ei ole laskennallisia henkilömääräsuosituksia.

Haluamme kiittää liikunta- ja urheiluseuroja vastuullisesta toiminnasta koronapandemian hillitsemiseksi. Toiminnallanne on suuri merkitys liikkumisen, liikunnan ja urheilun mahdollistamisessa väestön aktiivisuuden sekä hyvinvoinnin ylläpysymiseksi. Jatketaan yhdessä ihmisten liikuttamista yli haastavien aikojen.

Liikkeen jatkumisen puolesta,  
Liikuntapalvelujen henkilökunta

## Yhteydenotot ja kysymykset

- Liikuntasalit ja palloiluhallit: [juha.lehmusvuori@turku.fi](mailto:juha.lehmusvuori@turku.fi)
- Kupittaan Urheiluhalli, Paavo Nurmen stadion, Parkin kenttä: [ismo.pyoli@turku.fi](mailto:ismo.pyoli@turku.fi)
- Jäähallit ja Impivaaran jalkapallohalli: [petri.varjonen@turku.fi](mailto:petri.varjonen@turku.fi)
- Ulkokentät: [timo.koljonen@turku.fi](mailto:timo.koljonen@turku.fi)
- Uimalaitokset: [eeva.haapanen@turku.fi](mailto:eeva.haapanen@turku.fi)
- Vuoronvaraus: [liikunta.varaukset@turku.fi](mailto:liikunta.varaukset@turku.fi)