



Uimaseura Aquila ry

**OHJEISTUS COVID-19
TARTUNTOJEN
EHKÄISEMISEKSI**

Uimaseura Aquila ry
Puistotie 9-11
48100 Kotka
puh. 044 989 0498



www.uimaseura-aquila.fi

UIMASEURA AQUILA RY:N TOIMINTA 1.6.2020 ALKAEN

Uimaseura Aquila ry aloittaa toimintaansa hiljalleen maanantaista 1.6.2020 alkaen.

Vuoron ajankohta on alkuvaiheessa (ensimmäiset kaksi viikkoa ainakin) klo 16:00-20:00. Harjoittelu tapahtuu ainoastaan Kotkan uimala Katariinan sisäaltaassa. Kaksi pienryhmää (7 uimaria) harjoittelee 4 tunnin aikana (2 tuntia/ryhmä).

Uimarit saavat lisätietoa harjoittelun alkamisesta oman ryhmänsä valmentajilta.

OHJEISTUS UIMAREILLE, VANHEMMILLE, VALMENTAJILLE

Uimaseura Aquila ry noudattaa Terveysten ja hyvinvointi laitoksen yleisiä ohjeistuksia. Ohjeiden pääperiaatteet ovat:

1. Harjoituksiin ei tulla sairaana.
2. Hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta on huolehdittava
3. Muihin ihmisiin on pidettävä 1-2 metrin turvaetäisyys.

LÄHIKONTAKTIEN MINIMOINTI

1. Aquilan ryhmäkokoja pienennetään. Altaassa saman aikaisesti voi harjoitella seitsemän (7) uimaria + valmentaja/ryhmä
2. Riskiryhmien osallistumista harjoitustoimintaan tulee välttää toistaiseksi. Vanhempien vastuulla on myös arvioida, voiko uimari osallistua harjoituksiin, mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia.
3. Uimarin tuonti harjoituksiin tulee järjestää siten, että vältetään uimareiden ja vanhempien kokoontumista ahtaisiin tiloihin (Kotkan uimala Katariinan aulatilalla). Nouto/haku on suositeltavaa tapahtuvan uimahallin ulkopuolelta.
4. Vältetään ryhmäpukutiloja sekä jätetään riittävät turvavälit pukukaappeihin mennessä.
5. Pesutilassa tulee huomioida turvaväli. Vierekkäisiin suihkuihin menoa tulee välttää.
6. Huomioidaan uimahallin muut asiakkaat.



HYGIENIAN YLLÄPITÄMINEN

1. Harjoituksiin ei saa tulla edes vähäisissä oireissa. Uimaan voi tulla vasta vähintään kahden (2) oireettoman päivän jälkeen.
2. Uimahallille saavuttaessa sekä pois lähtiessä tulee pestä kädet tai käyttää käsiendesinfiointiaainetta (löytyy uimahallin aulatilasta).
3. Suihkutiloissa peseydytään huolellisesti ennen altaaseen menoa. Saunat ovat poissa käytöstä.
4. Veteen ei saa sylkeä, eikä vettä syljeskellä/purskutella muiden päälle.
5. Uimahallin välineiden (esim. uimalaudat, lötköpötköt) käyttöä pyritään minimoimaan. Välineitä ei vaihdeta harjoitusten aikana uimareiden kesken. Käytön jälkeen välineet tulee putsata.
6. Harjoituksissa pidetään omia, henkilökohtaisia uimalaseja.

MAHDOLLISET SAIRAUSTAPAUKSET

1. Jos uimarilla todetaan harjoitusten aikana koronavirusinfektioon sopivia oireita, tulee valmentajan ohjata hänet erilliseen tilaan (esim. tilaussauna) odottamaan, että vanhemmat pääsevät hakemaan hänet.
2. Jos valmentaja sairastuu kesken harjoitusten, toiminta keskeytetään välittömästi.
3. Valmentajan tulee heti koronavirusepäilyn ilmetessä olla yhteydessä paikalliseen tartuntataudeista vastaavaan yksikköön lisäohjeiden saamiseksi. Mikäli koronavirustartunta todetaan, tulee altistuneet jäljittää ja asettaa karanteeniin.
4. Tapauskohtaisesti tartuntatautilääkärin ohjeet viestitään Uimaseura Aquila ry:n uimareiden vanhemmille ilman tarpeetonta viivytystä ja selkeästi.

LISÄTIETOA UIMASEURAN KÄYTÄNNÖISTÄ POIKKEUSAIKANA

Mikäli sinulla on kysyttävää harjoitus toiminnasta, olethan ensisijaisesti yhteydessä ryhmäsi valmentajaan.

Lisätietoa seuran toiminnasta ja käytännöistä poikkeusaikana antaa:

TOMMI HEIKKILÄ
Puheenjohtaja

JENNA BRUNILA
Toiminnanjohtaja

p. 044 241 0743

p. 044 989 0498
toiminnanjohtaja@uimaseura-aquila.fi

Uimaseura
AQUILA

www.uimaseura-aquila.fi