

Kamppailuareenan ohjeet seuraharjoitteluun.

Toimitaan vastuullisesti ja pidetään tauti kurissa.

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita
- Kädet ja jalat on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen harjoituksia. Käsidesiä on Kamppailuareenalla kaikkien saatavilla
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan
- Sisäharjoittelutiloja on siivottava tehostetusti
- Suositaan ulkoarjoitteluun mahdollisuuksien mukaan
- Jos harjoitellaan sisällä, lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa viemällä mahdollisuuksien mukaan alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt ulos
- Pyritään pitämään vähintään 1-2 metrin välimatka harjoittelijoiden välillä sekä ulko- että sisäharjoittelussa
- Mahdollisuuksien mukaan suositaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakioryhmille
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille
- Turhia huutamisia ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään
- Harjoitukseen (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta
- Harjoitusten järjestäjän on pidettävä kirjaa harjoitukseen osallistuneista mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi