

## **Ohjeita seurojen ja vakiovuororyhmien ja tilauspalveluasiakkaiden harjoitustoimintaan UniSportin liikuntatiloissa (päivitetty 12.11.2020)**

*(in English below)*

UniSportin liikuntatiloja varaavien ryhmien (seurat, vakiovuorot, kertavaraukset, tilauspalvelut liikunta ja tilavuokrat) ja järjestettyihin ryhmiin osallistuvien (pallopeliryhmät) on noudatettava Suomen hallituksen, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen, sosiaali- ja terveysministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön ja ulkoministeriön linjauksia liikkumiseen ja kokoontumiseen liittyen. Lisätietoa Valtioneuvoston, THL:n ja AVI:n sivuilla.

Seuraa myös oman lajiliittosi ohjeita. Seurojen, joukkueiden ja ryhmien yhteyshenkilö vastaa siitä, että näitä ohjeita noudatetaan.

Jos epäilet koronavirustartuntaa, toimi [THL:n ohjeiden](#) mukaan.

### **Ohjeet UniSportin tiloissa harjoitteluun ja liikkumiseen**

Yhteyshenkilö tai valmentaja, käy alla olevat ohjeet läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.

- Et voi osallistua harjoituksiin, mikäli tunnet olosi oireiseksi tai sairaaksi.
- *(Päivitetty 12.11.2020)* Edellytämme UniSportin tiloissa kasvomaskin käyttöä 16.11. alkaen.
  - Kasvomaskia tulee käyttää aina, paitsi liikuntasuorituksen aikana. Halutessasi voit käyttää maskia myös liikkuessasi.
  - Maskin tulee olla puettuna saapuessasi UniSportin liikuntatiloihin.
  - Maskin edellyttämisen tarkoituksena on suojata toisiamme tartunnalta sekä turvata liikuntaharrastusten jatkuminen ja liikuntakeskusten aukipitäminen. Edellytys perustuu pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmän 27.10. antamiin harraste- ja vapaa-ajan toimintaan liittyviin suosituksiin ja toimenpiteisiin.
- Vuoron yhteyshenkilön tulee harjoituskohtaisesti kerätä osallistujien nimet ja yhteystiedot. Mahdollisissa tartunta- tai altistumistapauksissa viranomaisen eli kunnan sosiaali- ja terveystoimen epidemiologinen toimintoyksikkö selvittää tartuntaketjut ja on yhteydessä tarvittaviin henkilöihin altistuneiden jäljittämiseksi. Jotta viranomaisen pystyy selvittämään tartuntaketjun ja ottamaan yhteyttä altistuneisiin henkilöihin, on tärkeää tietää, keitä tiloissa on ollut. Lisäksi on toivottavaa, että joukkueesta ollaan yhteydessä UniSportiin.
- *(Päivitetty 12.11.2020)* Harjoitukseen kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat, toimihenkilöt ja välttämättömät huoltajat. Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat noudattavat kasvomaskiedellytystä.
- *(Päivitetty 12.11.2020)* Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat myös kasvomaskiedellytystä noudattaen.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Pese kädet ennen ja jälkeen harjoituksen. Oma käsidesi on hyvä olla mukana. Käytä myös omaa treenipyhettä.
- Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski tai aivasta hihaasi tai paitasi sisään. Jos niistät, käytä nenäliinaa ja laita se heti roskeen. Pese tai desinfioi kädet.

- Kentällä tai salissa saa olla maksimissaan 25 osallistujaa. Monitoimihallien verhoilla rajatut lohkot katsotaan eri kentiksi. Poikkeuksena ovat seuraavien salien maksimimäärät:
  - Otahalli Aaltosali 17,
  - Otahalli, Aavasali 10,
  - Viikin pieni sali 17,
  - Meilahden spinningsali 28,
  - Kluuvin K3 pienryhmäsali 12 ja
  - Kluuvin spinningsali 14 osallistujaa.
- Tarpeetonta fyysistä kontaktia harjoittelussa tulee välttää.
- Saavu vuorolle vasta oman aikasi alkaessa. Odota, että edellinen ryhmä on poistunut kentältä. Noudata vuoron päättymisaikaa. Vuorojen vaihdossa tulee välttää kontaktia.
- Vältä pukuhuoneiden käyttöä. Varusteet voit tarvittaessa tuoda kentän laidalle omassa pelikassissa.
- Vältä turhaa oleskelua liikuntatiloissa. Käy mieluiten kotona suihkussa. Saunat eivät ole toistaiseksi käytössä.
- Olemme tehostaneet siivousta. Normaalin siivouksen lisäksi henkilökunta tekee liikuntakeskuksissa säännöllisesti siistimiskierroksen.

*(in English below)*

### **Instructions for clubs, groups and teams training at UniSport facilities (updated 12.11.2020)**

Groups that are reserving practice turns at UniSport facilities for club activities or teams as well as people participating in these practices or in UniSport's ball game groups are to follow the guidelines given by the Finnish government, Finnish institute for Health and Welfare (THL), Ministry of Health and Social Affairs, Ministry of Education and Culture and Ministry for Foreign Affairs of Finland regarding physical exercise and gathering. More information on the websites of the above-mentioned authorities.

Follow the guidelines from your own sport governing body. The contact person of your team or group is responsible for making sure that guidelines are followed.

If you suspect coronavirus infection, [follow THL's instructions](#).

### **Instructions for using UniSport facilities**

Contact person or coach; review these instructions in advance with your group.

- You cannot participate in the practice if you have symptoms or feel sick.
- *(Updated 12 Nov)* Customers are required to wear a mask in UniSport's premises as of November 16<sup>th</sup>.
  - A mask must be worn always except during exercise. You can use a mask if you like also during your exercise.
  - Put on a mask before you enter UniSport's facilities.
  - The aim of requiring a mask is to protect each other from infection, to ensure safe training conditions and to keep the sports centres open. This requirement is based on the Helsinki Metropolitan Area Corona Coordination Group's 27.10. recommendations and measures related to hobby and leisure activities.



unisport

- Contact person or coach of the group or team must have contact information including names and e-mail addresses of the participants of every practice session. In the case of an infection, the relevant authority, in this case the unit responsible for epidemiological operations under the social services and healthcare division of the municipality will identify chains of infection and contact the relevant individuals to carry out contact tracing. For the authority to be able to identify chains of infection and contact exposed individuals, the identification of the persons present at the facilities at the same time as infected individuals is important. In addition, it is to be hoped that the team will be in touch with UniSports
- *(Updated 12.11.2020)* Only necessary individuals are permitted to attend scheduled practices. Coaches, officials and other necessary personnel is expected to follow face mask requirements.
- *(Updated 12.11.2020)* If necessary, guardians may visit practices when mask requirements are followed.
- Take care of good hand hygiene. Wash your hands before and after training. It is good to have your own hands sanitizer with you. Also, use your own training towel.
- If you need to cough or sneeze, cough or sneeze into your sleeve or inside your shirt. Blow your nose into a handkerchief or a paper towel, and put it in a bin immediately.
- The maximum number of participants in a field or in a hall is 25. Areas separated with curtains in multipurpose halls are considered to be separate fields. Exceptions apply in the following facilities
  - Otahalli, Aalto hall: 17 persons,
  - Otahalli, Aava hall: 10 persons,
  - Small exercise hall in Viikki: 17 persons,
  - Indoor cycling room in Meilahti: 28 persons
  - Small exercise hall K3 in Kluuvi: 12 persons
  - Indoor cycling room in Kluuvi: 14 persons
- Unnecessary physical contact during training should be avoided.
- Arrive just before your time slot. Wait until previous group has left the field. Keep to your own time slot. Avoid contact with other groups.
- Avoid using changing rooms. You can bring your belongings and equipment to the side of the field in a bag.
- Avoid any unnecessary stay in sports centres. Preferably take a shower at home. Saunas are not in use for the time being.
- We have enhanced cleaning routines and in addition to normal cleaning, the staff performs extra cleaning rounds in the sports centres.