

TERVETULOA TREENAAMAAN!

Tervetuloa mukaan Voimistelu- ja urheiluseura Turun Rientävä ry:n syyskauden 2020 liikuntatoimintaan!

Tänä syksynä on erityisen tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti ja usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Saavu tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua.
- Kahviossa tai käytävillä odottelun sijaan pienten lasten vanhempia/saattajia kannustetaan siirtymään tunnin ajaksi ulkoilemaan urheiluseuran lähistölle. Vanhemman/saattajan on tärkeää ilmoittaa ohjaajalle ajantasainen puhelinnumero, josta ohjaaja tavoittaa vanhemman/saattajan tarvittaessa myös tunnin aikana.
- Syksyllä ulkovaatteet viedään urheilutalon alakerrassa sijaitseviin pukutiloihin.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja peseytyessäsi. Pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen käytön jälkeen.
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Seuraamme kaikessa toiminnoissa viranomaisten ja Suomen Voimisteluliiton ohjeistuksia, ja päivitämme ohjeistuksia tarvittaessa.

Lisätietoja rientava@turunrientava.fi