

Suunnitelma harjoittelijoiden välisen lähikontaktin aiheuttaman tartuntatautiriskin estämiseksi Lohjan Moo Do ry:n toiminnassa

Lohjan Moo Do rajoittaa ryhmäkokoja sekä ohjeistaa turvalliseen harjoitteluun rajoittaakseen lähikontaktien aiheuttamaa tartuntariskiä harjoituksissa.

Ryhmäkokojen rajoitukset

- Han Moo Do ja Hoi Jeon Moo Sool: vetäjä + 10 harjoittelijaa
- Jang Su: Vetäjä + 15 harjoittelijaa ⁽¹⁾

(1) Jang Su harjoittelu tehdään aina yksilöharjoitteluna, joten harjoituksissa toteutuvat kahden metrin turvavälit sekä kontaktien välttäminen.

Ohjeet turvalliseen harjoitteluun

Seuraavat ohjeet koskevat Lohjan Moo Don kaikkea lajiharjoittelua (Han Moo Do, Hoi Jeon Hapkido sekä Jang Su):

- Sairaana tai toipilaana ei tule treenata tai tulla salille edes seuraamaan. Sairaana levätään kotona. Tämä koskee niin harrastajia kuin vetäjiäkin! Harrastajan tulee olla täysin oireeton, lieviäkään oireita ei saa olla.
- Jos treeneissä kuitenkin yskityttää ja pärskityttää, niin käänny treeniparistasi pois päin ja aivasta ja yski hihaan tai mielellään paperiin. Kädet saa käydä pesemässä kesken harjoitustenkin.
- Hyvä treenihygienia on tärkeää aina ihan yleisestikin. Pese jalat ja kätet (saippualla) salille TULLESSA ja sieltä LÄHTIESSÄ (jalkojen pesumahdollisuus löytyy pukuhuoneista), sekä pidä treenivarusteesi puhtaana pesemällä ne säännöllisesti.
- Jos olet matkustellut tai olet ollut kontaktissa sairastuneen/flunssaisen kanssa pidä tauko harjoituksiin osallistumisessa (THL ohjeistuksen mukaan tai viranomaisten/lääkärin määrittelemän ajan).
- Maskin käyttö aina THL:n sekä Lohjan Liikuntakeskuksen vallitsevan ohjeistuksen mukaisesti.
- Tartuntatautilain pykälässä 58 c säädetyt hygieniavaatimukset

Lohjan Moo Do ry
Lohjalla 1.2.2022

www.lohjanmoodo.fi
info@lohjanmoodo.fi