



YLEISIÄ OHJEITA:

- kaikki harjoittelevat omalla vastuulla ja vastuullisesti muut huomioiden
- yli 15-vuotiaat käyttävät dojolla (judosalilla) kasvomaskia
- yli 15-vuotiaat voivat käyttää kasvomaskia mahdollisuuksien mukaan myös harjoitellessaan
- judon harrastajaa saattava henkilö ei jää dojolle seuraamaan harjoituksia
- aikuisryhmissä harjoitellaan vakiopareilla ja pidetään turvaetäisyydet muihin pareihin
- pukuhuoneen käyttöä minimoidaan, max 2 henkilöä kerrallaan
- judovaatteet puetaan päälle mahdollisuuksien mukaan jo ennen salille tuloa
- jalat pestään kotona ja pesemisen jälkeen puetaan puhtaat sukat
- kädet pestään ja käytetään käsidesiä ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen
- harjoitukset alkavat 5 minuuttia normaaliaikataulua myöhemmin ja päättyvät 5 minuuttia normaaliaikataulua aikaisemmin (vaihtotilanteissa, joissa eri ryhmät muuten kohtaisivat)
- eri ryhmät eivät harjoittele keskenään
- vastuuvetäjä puhdistaa tatamin harjoitusten päätyttyä
- ryhmien vastuuvetäjät kertovat uudet ohjeet omalle ryhmälleen
- aikuiset ja nuoret ilmoittautuvat aina harjoitukseen nimenhuudon kautta ja muistavat merkitä läsnäolonsa seinälistaan oikean päivämäärän kohdalle
- suosittelemme kaikille koronavilkun käyttöä
- seuran hallitus seuraa Porvoon kaupungin ja HUS:n suosituksia ja päivittää ohjeitaan tarvittaessa
- uusi ohjeistus on käytössä 19.10.2020 alkaen.

TARKEPIA OHJEITA MUKSUJUDOKOIDEN, MINISAMURAIEN SEKÄ MUIDEN APUA TARVITSEVIEN HARRASTAJIEN SAATTAJILLE, JOTTA VÄLTETÄÄN RUUHKAA PUKUHUONEISSA JA TURHAA OLESKELUA JUDOSALILLA:

- lapsen jalat pestään jo kotona ja pesemisen jälkeen puetaan puhtaat sukat
- judogi (judopuku) puetaan valmiiksi jo kotona ulkovaatteiden alle (huom! ulkovaatteet suojaavat judopukua likaantumasta, näin ollen myös tatami pysyy siistinä)
- omiin harjoituksiin ei tulla turhan aikaisin, vaan annetaan edelliselle ryhmälle aikaa poistua pukuhuoneesta ja judosalilta
- lasta saattava henkilö käyttää kasvomaskia dojolla (judosalilla) käydessään
- dojon eteisessä on saatavilla käsidesiä, jota kaikki käyttävät
- pukuhuoneessa saa olla kaksi saattajaa kerrallaan
- saattaja huolehtii lapsen käsienpesusta WC:n lavuaarissa ja saattaa lapsen tatamille
- lasta saattava henkilö ei jää judosalille seuraamaan harjoituksia.

Lisätiedot: seuran hallitus ja vastuuvetäjät