

## **Koronaohje IKM- aluekilpailu 2020**

### **Kilpailuihin EI OLE yleisöllä pääsyä**

IKM- aluekilpailussa tullaan noudattamaan kilpailujen ajankohtana voimassa olevia viranomaisten ohjeita ja rajoituksia kilpailijoiden, valmentajien, toimitsijoiden ja uimahallin henkilökunnan terveyden turvaamiseksi. Jokainen kilpailupaikalle tuleva on velvollinen itse tarkastamaan viimeisimmän ohjeistuksen kisojen osalta ennen uimahallille saapumista.

Kilpailupaikalle saa tulla ainoastaan täysin terveenä ja oireettomana.

Seuraavana Eksoten tartuntatautien vastaavan ylilääkärin Sami Raasakan kannanotto koskien jos uimari sairastuu /voiko huonekaverit jatkaa kilpailua. *“Mikäli kilpailuiden aikana joku sairastuu flunssaan tai saa siihen verrattavia oireita, hän ei saa tulla kilpailupaikalle. Sen sijaan samassa majoituksessa olevat voivat jatkaa normaalisti. Sairastuneen huonekaverit ovat kuitenkin siinäkin tapauksessa, että sairastuneella todettaisiin korona, vain altistuneita. Kun tapahtuma on noin lyhyt, todennäköisyys sille, että he saisivat tartunnan ja ehtivät tulla itse tartuttaviksi, on pieni.”*

Kaikkien hallissa olijoiden tulee noudattaa hyvää käsihygieniaa ja kahden (2) metrin sosiaalista etäisyyttä aina tilanteen salliessa.

Hengityssuojaimien käyttö on välttämätön toimitsijoilla pl. KJ ja lähettäjä, huoltajilla sekä valmentajilla eli kaikilla aikuisilla kisapaikalla. Yli 15 v uimareille suositellaan myös maskin käyttöä hallin tiloissa. Jokainen on velvollinen itse hankkimaan käyttämänsä hengityssuojaimet.

Kilpailun järjestäjä voi tarvittaessa rajoittaa tai poistaa hallissa olevia henkilöitä.

Kisa-altaassa on seuroille nimetyt verryttelyssä radat, joiden käyttöä tulee noudattaa.

Kilpailijoiden ja valmentajien toivotaan rajoittavan allastiloissa oleskelun minimiin. Allastiloissa ollaan vain oman kilpailusuorituksen aikana tai, kun valmentajalla on omia kilpailijoita altaassa. Lisäksi toivotaan, että kilpailijat ja valmentajat olisivat vain ja ainoastaan omalle seuralle osoitetussa paikassa katsomossa.

Poikkeuksellinen aika ja tilanne vaativat poikkeukselliset toimenpiteet.

Lappeenrannan Uimarit toivovat ymmärrystä ja sopeutumista näiden ohjeiden osalta. Tehdään yhdessä kaikille turvalliset kisat!

**Seuraavalla sivulla ohjeet kiteytettynä.**



## Tule vain terveenä

Jos olet flunssa- tai kuumeoireinen, pysy kotona.



## Käytä maskia

Itsesi ja muiden altistumisen ehkäisemiseksi käytä nenän ja suun peittävää hengityssuojainta.



## Muista turvavälit

Pidä 1–2 metrin turvavälit perhekuntien välillä. Älä ole lähikontaktissa muihin ja vältä ruuhkautuvia tilanteita.



## Huolehdi käsihygieniasta

Pese kätesi usein ja huolellisesti saippuaa käyttäen.

Käytä myös käsidesiä aina kosketettuasi pintoja tai kasvojasi.



## Yski ja aivasta oikein

Jos sinun pitää yskiä tai aivastaa, tee se kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaasi. Näin ehkäiset pisaratartuntoja.