



Hämeenlinna 5-ottelijoiden koronaturvallisuuohjeet 1.6. 2020 alkaen

1. Yleistä

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
- Jos harjoitellaan sisällä, lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa viemällä mahdollisuuksien mukaan alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt ulos.
- Pyritään pitämään vähintään kahden metrin välimatka harjoittelijoiden välillä tai noin kymmenen neliömetrin tila per harrastaja sekä ulko- että sisäharjoittelussa.
- Mahdollisuuksien mukaan suositetaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia..
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.

2. Miekkailuun liittyen erikseen huomioitavaa:

- Miekkailuun pitkäällä etäisyydellä ja vältetään lähitaistelua.
- Ei tehdä fleche-hyökkäyksiä ja vältetään vastustajan ohittamista.
- Mikäli halutaan myös lähitaistelua käytetään hengityssuojainta miekkailumaskin alla
- Päätetään ottelu asetervehdykseen, ei kätellä.
- Harjoituksen päätteeksi käytetyt salivarusteet (apparaatit, kelajohdon päät jne) desinfioidaan.
- Seuran lainavarusteet tulee pestä/desinfioida jokaisen käytön jälkeen.

3. Laser-run harjoituksissa erikseen huomioitavaa:

- Turvaetäisyys (vähintään 2 metriä) on huomioitava myös ampumapaikkojen sijoittelussa.
- Mikäli harjoituksissa joudutaan käyttämään seuran omistamia, yhteiskäytössä olevia aseita, on niiden huolellisesta puhdistamisesta huolehdittava sekä ennen että jälkeen harjoituksen. Yhden harjoituksen aikana yhtä asetta käyttää vain yksi henkilö.

