12.8.2020

Funky Team Helsingissä syyskausi käyntiin 13.8.2020 alkaen

Syyskausi käynnistyy 13.8.2020 alkaen.

Joukkueiden harjoitusajat on laitettu tiedoksi ja näistä on tehty tapahtumat MyClubiin.

Kuten olemme mediasta lukeneet Korona-pandemia ei suinkaan ole vielä ohi. Tällä hetkellä seuraamme tilannetta ja toivomme, että toinen aalto ei tuo samanlaisia rajoituksia kuin keväällä.

Seurayhteisö miettii kuitenkin jo valmiiksi vaihtoehtoja mikäli rajoitustoimia tulee myös syyskaudelle. Kehitämme toimintamuotoja yhdessä muiden seurojen sekä lajiliiton kanssa.

Tiedotamme teitä heti kun tietoa saamme.

Tällä hetkellä pyrimme pitämään harjoittelun mahdollisimman normaalina, huomioiden THLn ja SCLn ohjeistukset.

On erittäin tärkeää että harjoituksiin ilmoittaudutaan in/out Myclubin kautta. Näin pystymme nopeasti kartoittamaan mahdolliset tartuntaketjut.

Seura on ohjeistanut valmentajia merkitsemään läsnäolijat harjoitusten alussa.

Treenit

- Harjoittelussa keskitytään kauden alussa pääasiassa perustaitoihin, kuntoharjoitteluun, akrobatiaan sekä joukkueen yhteishengen vahvistamiseen.
- Stuntteja ja pyramideja harjoitellaan normaalisti. Pyrimme kuitenkin siihen että stunttiryhmät pysyy samana mikäli vaan tämä on mahdollista.
- Muuten harjoittelussa pidetään turvavälit mahdollisimman pitkinä (minimi 1 metri).
- Akrobatiavälineiden käyttö on sallittu ainoastaan valmentajien ohjeiden mukaisesti.
- Painotamme Skillz Gymille että harjoitustilojen siisteydestä huolehtimisessa tulee huomioda esim tartuntapintojen aktiivinen puhdistaminen, tätä varten myös valmentajilla on käytettävissään pintadesinfiointi ainetta.
- Valmentajat muistuttavat aktiivisesti käsihygieniasta.
- Olemme varanneet reilusti käsidesiä ja tätä tuleekin käyttää aktiivisesti.
- Pukuhuonetilat ovat käytössä mutta toivomme että niin kauan kun lämpimiä ilmoja riittää urheilijat tulisivat treenivarusteissa hallille.

Alla tarkemmat ohjeet käytännöistä harjoituksissa:

1. **Saavu treeneihin juuri ennen treenien alkua.** Harjoitustiloihin ei saa mennä ennen vuoron alkua.
2. **Pese kädet saippualla** saapuessasi hallille ja poistuessasi harjoituksista.
3. **Laita käsidesiä** kun olet pessyt kädet.

4. **Ei ylimääräistä pukuhuoneiden käyttöä,** mahdollisuuksien mukaan pue jo kotona päällesi harjoitusvarusteet.
5. **Ulkopuolisia ei voida päästää mukaan** harjoituksiin eikä halliin.
    a. Vanhemmat voivat tuoda lapset harjoituksiin, mutta harjoitusten ajaksi on poistuttava tiloista. Ethän siis jää edes aulatiloihin odottamaan lastasi.
    b. Kaverit eivät voi osallistua harjoituksiin tai olla seuraamassa niitä.
6. **Pysy kotona mikäli**
    a. sinulla on flunssa tai sen oireita.
    b. perheessäsi tai lähipiirissäsi on Korona-virusta tai olet muuten altistunut virukselle.
    c. tunnet olosi muuten sairaaksi/heikoksi.
    d. olet ollut ulkomaan matkalla tai lähipiiristäsi on joku ollut viimeisen 2 viikon sisällä ulkomailla.

Muistathan että harjoituksiin saa tulla täysin oireettomana

Mikäli sinulla on mitään flunssan oireita:

- Täytä sähköinen oirekysely omaolo.fi. lisää kyselyyn laji, seura ja joukkue
- ota yhteyttä terveyskeskukseen, työterveyteen tms. josta sinut ohjataan koronavirustestiin.
- Ilmoita sairastumisestasi joukkueen valmentajalle!
- Pysy kotona siihen asti kun pääset testiin ja saat testituloksen
- Jos testi on positiivinen, seuraa tarkasti lääkärin antamia ohjeita
- Jos testi on negatiivinen odota kunnes oireet ovat loppuneet ja osallistu sitten treeneihin

Jos oireet johtuvat allergiasta helpottavat selkeästi lääkityksen aloittamisen jälkeen voi treeneihin palata vaikka oireet eivät olisi kokonaan väistyneet. Jos oireet eivät helpota lääkityksestä huolimatta, tulee hakeutua testiin. Jos testitulos on negatiivinen, voi treeneihin palata.

HUOM! Tämä ei kuitenkaan tarkoita että kuumeisena, kovassa nuhassa ja yskässä voisi tulla harjoituksiin. Sairastamme kotona ja treenaamme terveenä!

Vaikka pyrimme välttämään ja estämään tartuntoja viimeiseen asti, on hyvä muistaa että seura ei voi taata varmuutta virukselta suojautumiseen.

Jokaisen oma toiminta estää taudin kulkua parhaiten, huolehdithan siis että noudatat ohjeistusta.

7. **Käytä aina vain omaa juomapulloa**. Mikäli unohdat juomapullon kotiin, pyydä valmentajaltasi kertakäyttömuki juomista varten.
8. **Poistu harjoitustiloista** välittömästi treenien päätyttyä. Älä jää vaihtamaan vaatteitasi tiloihin jos sinun ei ole välttämätöntä tätä tehdä.

Näin varmistamme omalta osaltamme turvallisen harjoittelun kaikille.

Huomioittehan ettei harjoituksiin voi osallistua mikäli erääntyneitä maksuja on avoimena.

Muistattehan seurata aktiivisesti Myclubia, näin saatte ajantasaiset tiedotteet.