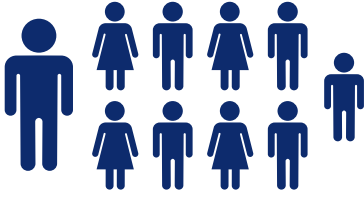




VOITETAAN KORONA YHDESSÄ

PALLOLIITON KORONA-AJAN OHJEISTUKSET HARJOITTELUUN



Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja.



Osallistujien kesken koko ajan vähintään 2 metrin turvaväli.



Fyysiset kontaktit eivät ole sallittuja.



Älä koske palloon käsillä tai päällä.



Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö. Liivejä ei käytetä.



Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvälineissä. Vältä lähikontakteja myös matkalla harjoitukseen ja sieltä kotiin.

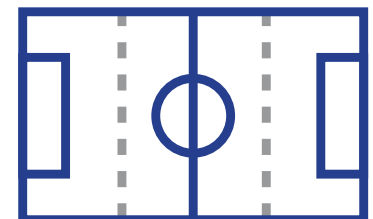


Pese kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



5 MIN

Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään 5 minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan 5 minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



14.5. alkaen voi isolla kentällä olla samanaikaisesti yhteensä enintään 30 henkilöä kymmenen hengen ryhmisiin jakaantuneina siten, ettei lähikontaktia synny.

