

Seurojen harjoittelu uimahalleissa koronan aikana kesällä 2.6.-31.7.

Yleistä:

- Kipeänä ei tulla uimahallille, eikä edes silloin, jos on lieviä oireita.
- Seurat vastaavat, että kaikki uimahallissa toimivat oman seuran jäsenet noudattavat hygienia- ja turvaväliohjeistuksia uimahallissa ollessaan. Erityisesti on huolehdittava, että lapset noudattavat annettuja ohjeistuksia. Kädet tulee pestä erityisen hyvin WC:ssä käynnin jälkeen.
- Seurat huolehtivat siitä, ettei heidän mukanaan uimahallille tule ulkopuolisia henkilöitä. Sivuoven väliin ei saa laittaa mitään.
- Seurat pitävät harjoituksiin osallistujista harjoituskohtaista nimilistaa.
- Valmentaja huolehtii, että jokaisella on oma ranneke/kortti. Omaa ranneketta/korttia käytetään koko kesäharjoittelun ajan. Jos ranneke/kortti puuttuu, ilmoittaa valmentaja siitä mahdollisimman pian Minni Ukonsaarelle, viimeistään 5.6. mennessä. Annetut kortit/rannekkeet kerätään pois kesäharjoittelun jälkeen ja palauttamattomista korteista/rannekkeista veloitetaan 8€/kpl.
- Uimahallin portit ovat kesän ajan pois käytöstä. Kulku portin vierestä.
- AaltoAlvarissa vuorot ovat allasvuoroja. Toivomme, että pesu- ja pukutiloissa toimitaan nopeasti, eikä sinne jäädä ylimääräiseksi ajaksi.
 - Ryhmästä riippuen sisääntulo n. 15min ennen vuoron alkua ja ulos n. 15 min vuoron jälkeen.
- Voitte valita 50m altaan radat siten, että eri ryhmät eivät ole vierekkäisillä radoilla, jos altaassa on tilaa. Osittain vuorot on varattu jo tämä huomioiden.
- Wellamossa vuorot ovat sisääntulo- ja poistumisaikoja eli sisälle tullaan, kun varattu vuoro alkaa ja uimahallista on oltava pois, kun vuoro loppuu. Näin vältetään turhilta kontakteilta. Päivän ensimmäiselle vuorolle voi tulla jo aiemmin ja päivän viimeinen voi olla altaassa vuoron loppuun asti.
- Valmentaja ottaa ryhmät, joissa on pienempiä lapsia, vastaan jo ulkona. Vanhempien tuloa uimahallille ei suositella.
- Muistetaan pitää uimahallit siistinä eli ei roskata eikä sotketa paikkoja!

Toiminta uimahalleissa

Aula:

- Valmentaja päästää oman ryhmänsä sisälle uimahalliin ja huolehtii siitä, että turvavälejä noudatetaan
- Uimahalliin tullessa ja sieltä lähdetessä käytetään käsidesiä, jota löytyy kassalta/aulasta/oven läheisyydestä.

Pukuhuoneet:

- Muista turvavälit.
- Pukuhuoneiden oviin tulee laput, joihin harjoittelija kirjoittaa oman nimensä ja seuran. (Muistakaa omat kynät.) Tavoitteena on, että uimari/harrastaja käyttää koko kesän ajan samaa pukukaappia.
- Kaikille ei riitä omaa kaappia, eli samaa kaappia saattaa käyttää kuitenkin useampi henkilö, joten älä jätä kaappiin mitään, vaan ota kaikki tavarasi mukaan harjoitusten jälkeen.

Pesuhuoneet:

- Odota vuoroasi turvavälit huomioiden.
- Älä jää suihkuun pitkäksi aikaa, vaan huolellisen peseytymisen jälkeen, anna vuoro seuraavalle.
- Naisten puolella ovat käytössä kummatkin pesuhuoneet. Osa suihkuista on pois käytöstä. Älkää käyttäkö suihkuja, joissa on "Tämä suihku on pois käytöstä"-lappu.
- Miesten puolella käytössä on yläpesuhuone sekä tilaussaunat 2 ja 3.
- Saunat eivät ole käytössä kesäharjoittelun aikana.

Meno altaalle ja tulo altaalta pois (EHDOTUS):

- Naisten puolelta altaalle mennään vasemman puoleisesta, 50m altaan syvän pään puolelta.
- Altailta tullaan pois 50m altaan puolivälin kohdalla olevasta ovesta.
- Miesten puolella altaalle mennään portaiden ja kahviotasanteen kautta ja allasiloista poistutaan 50m syvän pään oviaukon kautta.
- Kulun altaalle ja pois voi jokainen valmentaja miettiä myös itse, kunhan turhilta kohtaamisilta vältytään.

Ehdotus vuorojen vaihtoon:

50m:n allas:

- Jos vuorot ovat peräkkäin, poistuu edellinen ryhmä altaan matalasta päästä ja uusi menee altaaseen syvästä päästä.

25m allas:

- Peräkkäin olevissa vuoroissa seuraava ryhmä odottaa vuoroaan kahviotasanteella, kunnes edellinen ryhmä on poistunut 25m "allasmontusta" kokonaan.

Jumppa:

- Kuivalla tapahtuvaan jumppaan ei ole varattu aikaa, eli sen on tapahduttava joko allasvarauksen aikana tai sitten muulla ajalla esim. ulkona tai kotiharjoitteluna.
- Jos ryhmä jumppaa allasvarauksen aikana, voi jumppatilana käyttää koskitasannetta.

Tässä vielä Avin ohjeet, joita tulee noudattaa kesäharjoittelun aikana:

https://stm.fi/documents/1271139/21429433/Ohje+yleis%C3%B6tilaisuuksiin+yleisiin+kokoontumisiin+ja+julkisten+tilojen+k%C3%A4ytt%C3%B6n_140520.pdf/b90ac145-b4db-23db-c966-874570ee1b03

Mukavia kesätreenejä!

T. Minni