

## **Painonnoston nuorten SM-kisoihin 22.-23.8.2020 liittyvät koronaohjeistukset**

1. Noudatetaan yleisiä koronaturvallisuus- ja käyttäytymisohjeita. Vältetään tarpeetonta fyysistä kosketusta (esimerkiksi kättely, halaaminen).
2. Käsien pesu saippualla mahdollisimman usein ja käsidesin käyttö silloin kun ei ole mahdollista käydä pesemässä käsiä. Käsienpesupaikkoja löytyy kisapaikalta ja harjoitustilojen läheltä. Käsidesiä on saatavilla useissa paikoissa kisa-alueella.
3. Pidetään mahdollisuuksien mukaan turvavälejä. Jos turvavälien pitäminen ei onnistu, on kisapaikalla saatavilla myös maskeja kaikille kilpailuun osallistuville. Yleisö voi hankkia edullisesti perusmaskeja kisakahviosta.
4. Ruuhkautumisen estämiseksi, turvavälien mahdollistamiseksi, sekä harjoitus- ja kilpailutankojen puhdistamiseksi ryhmien väliset tauot ovat hieman normaalia pidemmät. Kuuluttaja kertoo tarkemmin, miten kilpailu etenee taukojen osalta ja miten seuraavat nostoryhmät saapuvat lämmittelyyn kisa-alueelle. Alkuverryttelyä varten varataan oma alue. Toimitaan rauhassa ja vältetään kiirettä.
5. Urheiluopistolla kulkemiseen käytetään portaikkoja, vältetään hissien käyttöä.
6. Kilpailutapahtumaan voi osallistua vain oireettomana. On selvää, että sairaana ei voi kilpailla, mutta ohje koskee myös kaikkia muita tapahtumaan osallistuvia.
7. Jos tapahtumaan osallistuvalla todetaan tapahtuman aikana koronavirusinfektioon sopivia oireita, tulee hänet ohjata erilliseen tilaan odottamaan, että poistuminen tapahtumasta on mahdollista. Hänen tulee hakeutua viiveettä koronavirustestiin.
8. Rajaaminen, eristäminen ja karanteenit mahdollisissa tautitapauksissa ovat ensisijaisesti terveystapauksien tehtäviä.
9. Tapahtuman tiedottaminen osallistujille ja vastuu ohjeiden noudattamisesta on tapahtuman järjestäjällä. SM-kilpailun järjestäjillä on tarvittaessa yhteys lääkäriin, joka on myös osan kilpailutapahtumasta paikalla Lapin Urheiluopistolla.
10. Pidetään yhdessä turvalliset painonnostokisat! Hyvällä fiiliksellä!