

Terveysturvallisuussuunnitelma, Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut 25. – 27.2.2022

Maskisuositus yleisölle

Oulussa on yleinen maskisuositus. Maskisuositukset koskevat yli 12-vuotiaita. Omat maskit mukaan.

Tule tapahtumaan vain terveenä

Tule paikalle siis vain terveenä. Yleisötilaisuuteen, yleiseen kokoontumiseen tai julkiseen tilaan, jossa on muita ihmisiä ei saa tulla, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita.

Koronavirus aiheuttaa hengitystieinfektion, jonka oireita voivat olla mm. yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.

Muista riittävä turvaväli

Tapahtumissa suositellaan yhä välttämään lähikontaktia, vaikka etäisyyden ylläpitäminen ei edellytäkään enää tiettyä metrimääräistä turvaväliä.

Pese kädet ja puhdista niitä käsihuhteella

Pese kädet huolellisesti runsaalla vedellä ja saippualla tai käsidesillä, kun saavut tapahtumaan. Desinfioi käsiäsi aina ennen ruokailua, WC-käynnin jälkeen sekä aina aivastamisen tai yskimisen tai niistämisen jälkeen tai kun kädet ovat näkyvästi likaiset. Kädet kuivataan kertakäyttöisiin paperisiin käsipyyhkeisiin. Jos käsienpesu ei ole mahdollista, käytä käsihuuhdetta. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta.

Käsihuuhdetta on tarjolla sisäänkäynneillä, WC:eissä ja kahvilassa.

Ohjeita kilpailijoille, huoltajille ja tuomareille (IPF Covid precautions -ohjeen mukaisesti):

Saavu kilpailupaikalle vasta hieman ennen ryhmäsi punnitusta. Punnituksessa tulee käyttää maskia ja noudattaa turvavälejä.

Maskia tulee käyttää myös omaa nostovuoroa odottaessa. Nostaessa maskia ei tarvitse käyttää.

Palkintojen jaossa on noudatettava turvavälejä ja kaikilla tulee olla maski. Kuvien ottamisen ajaksi maskin voi ottaa pois.

Huoltajien on käytettävä maskia koko ajan kilpailutiloissa.

Kaikki tuomarit käyttävät maskia. Päätuomari ei käytä maskia kilpailun aikana. Tuomarivaloja ohjaavat puhelimet puhdistetaan nostoryhmien välissä, tuodessa lataukseen tai tuomarien vaihtuessa. Desinfointiliinoja on toimitsijapöydällä.

Ohjeita talkoolaisille

Pese kädet ja käytä käsidesiä saapuessasi kilpailupaikalle. Kaikki talkoolaiset käyttävät maskia. Lavahenkilöstö käyttää lisäksi käsineitä.

Ryhmien välissä tanko ja penkki puhdistetaan lavahenkilöiden toimesta.