

Varustepenkipunnerruksen 2021 SM-kisan terveysturvallisuussuunnitelma 11.12.2021 Ratinan stadion

Kisapaikka: Ratinan stadion, salit 6 ja 7. Osoite Ratinan Rantatie 1, 33100 Tampere, sisäänkäynti C-ovesta.

Aikataulu:

Lauantai 11.12.2021

Kisa 1 M18, M23, M50, M60 ja M70	Punnitus 8:00-9:30	Kisa 10:00
Kisa 2 kaikki naiset	Punnitus 11:00-12:30	Kisa 13:00
Kisa 3 M avoin ja M40	Punnitus 13:30-15:00	Kisa 15:30

Yleisohjeet kisapaikalla

Tule kisapaikalle vain terveenä. Mikäli tiedät, että sinulla on korona-altistus, älä tule kisapaikalle. Lataa puhelimeesi Koronavilkku-sovellus ja jätä yhteystietosi kisajärjestäjälle mahdollisten altistumisten selvittämiseksi.

Maskin käyttö kisatiloissa on kisoihin osallistuville **pakollista kaikille koko tilassa oleskelun ajan (liiton ohjeistuksen mukaan)**, lukuun ottamatta nostajien kisasuorituksia (maskia saa käyttää silloinkin). Visiirin käytöstä maskin korvaajana lue THL:n ohje: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/suositus-kasvomaskien-kaytosta-kansalaisille/kysymyksiä-ja-vastauksia-maskisuosituksesta>

Kisapaikalla on tarjolla maskeja, mutta suosittelemme omien maskien käyttöä. Opettele käyttämään maskia oikein, vaihda maski riittävän usein (2h välein) ja laita käytetty maski roskiin. Mikäli toimitsijamme havaitsevat maskin käytön laiminlyömistä kisaan osallistujien osalta kisa-alueella, henkilö voidaan poistaa tiloista yleisen turvallisuuden takaamiseksi. Käsien pesu ja käsidesin käyttö on syytä toistaa mahdollisimman usein. Käsidesiä on tarjolla. Muista pitää tarvittava turvaväli aina tilanteen sen salliessa.

Kilpailijat

Saavu kisapaikalle vasta hieman ennen ryhmäsi punnituksen alkua. Käy pesemässä kätesi heti saavuttuasi paikalle. Käsien pesu ja käsidesin käyttö on syytä toistaa mahdollisimman usein. Punnituksessa tulee käyttää maskia ja noudattaa turvaväliä. Kun oma kisasi on ohi, poistu paikalta, älä jää katsomaan seuraavia kisoja.

Lämmittelytilassa on iso ja neljä penkkiä kaukana toisistaan, turvaetäisyyksien pitäminen on helpompaa. Turhaa liikkumista kisapaikalla tulee välttää. Maskia tulee käyttää myös omaa nostovuoroa odottaessa. Palkintojen jaossa ei kätellä, eikä halailla ja kaikilla tulee olla maski.

Huoltajat

Mikäli huoltajan läsnäolo ei ole välttämätöntä, odota punnituksen ajan lämmittelytilassa. Käsien pesu ja käsidesin käyttö on syytä toistaa mahdollisimman usein. Huoltajan käyttää maskia ollessaan kisa-alueella koko kisojen ajan. Muista käsihygienia aina ja erityisesti silloin, kun lastaat levypainoja lämmittelytilassa. Kun

palautat korotuslapun, älä jää ohjeistamaan toimitsijoita vaan siirry viipymättä takaisin odotusalueelle.
Huoltajia saa olla kisassa mukana kustakin seurasta:

1 nostaja – 2 huoltajaa

2 nostajaa – 3 huoltajaa

3 nostajaa tai enemmän – 4 huoltajaa.

Talkoolaiset ja lavamiehet

Kaikki talkoolaiset käyttävät maskia, lavahenkilöt käyttävät lisäksi suojahansikkaita. Käsien pesu ja käsidesin käyttö on syytä toistaa mahdollisimman usein. Tankojen ja penkkipunnerruspenkin puhdistamisesta huolehditaan säännöllisesti nostojen välissä. Maskit ja hanskat vaihdetaan säännöllisesti uusiin sekä käytetyt suojaimet laitetaan roskiin.

Tuomarit

Kaikki tuomarit käyttävät maskia/kasvosuojaa. Päätuomari ei käytä maskia kisan aikana ja hänen onkin kiinnitettävä huomiota turvaväleihin. Puhelimet, joilla tuomarit käyttävät tuomarivaloja, puhdistetaan nostoryhmien välillä eli vähintään silloin kun niitä tuodaan lataukseen, toimitsija laittaa niitä käyttökuntoon tai kun tuomari vaihtuu. Desinfointiliinoja löytyy toimitsijapöydältä.

Yleisö

Yleisöä ei päästetä kisapaikalle ollenkaan osallistujamäärän rajoittamiseksi.

Lisätietoja:

TVN Matti Rajaniemi matti.rajanemi2@gmail.com 040 838 1632
SVNL info@svnl.fi 010 309 4207