

Yleisohje talkoolaisille, tuomareille, kilpailijoille, huoltajille ja yleisölle

- Tule kisapaikalle vain terveenä.
- Mikäli sinulla on todettu koronavirus 5-10 päivää ennen kisaa tai tekemäsi kotitesti on positiivinen, älä tule kisapaikalle. Karanteenin pituudesta päättää kuntasi tartuntatautilääkäri.
- Maskin käyttö Liikuntakeskus LIKE:n tiloissa on pakollista kaikille koko tilassa oleskelun ajan lukuun ottamatta nostajien kisasuorituksia (maskia saa käyttää silloinkin). Maskin käyttöä pohjautuu Suomen voimanostoliiton ohjeeseen sekä Suomen Olympiakomitean ohjeistukseen.
- Kisapaikalla on tarjolla maskeja toimitsijoille sekä nostajille, mutta suosittelemme omien maskien käyttöä. Opettele käyttämään maskia oikein. Älä koskettele maskia, kun olet sen laittanut kasvoille ja vaihda maski riittävän usein laittaen käytetty maski roskeen koskematta maskiosaa. Maskin vaihdon yhteydessä muista aina hyvä käsihygieniat.
- Kun tulet Liikuntakeskus LIKE:n tiloihin, noudata annettuja sisääntulo-ohjeita.
- Pese paikalle saapuessasi kädet huolellisesti sekä käytä käsidesiä sen jälkeen. Aseta maski kasvoillesi puhdistetuilla käsillä. Käsi pesu ja käsidesin käyttö on syytä toistaa mahdollisimman usein.
- Mikäli toimitsijamme havaitsevat maskin käytön laiminlyömistä, henkilö voidaan poistaa tiloista yleisen turvallisuuden takaamiseksi.

Kulku Liikuntakeskus LIKE:lle

- Kaikki kisapaikalle saapuvat kulkevat Liikuntakeskus LIKE:n pääovista sisään (seuraa opastusta).
- Kilpailijat ohjataan yläkertaan punnitukseen, varustetarkastukseen ja telinekorkeuksia ottamaan.
- Kilpailijoiden pukutilat sijaitsevat uudella puolella (parvelta alas) lämmittelytilan vieressä.
- Mikäli edellisten ryhmien nostot/lämmittely on vielä kesken, odota vanhan puolen tiloissa tai vanhan puolen pukutiloissa, että pääset siirtymään lämmittelyalueelle.

Yleisö

- Tapahtuma striimataan, mutta yleisöä voi tulla paikalle. Yleisö ohjataan omalle paikalle niin että kilpailijat, toimitsijat ja tuomarit ovat eri sektorilla. Yleisön tulee myös käyttää kasvomaskeja.

Kilpailijat

- Saavu kisapaikalle vasta hieman ennen ryhmäsi punnitusta. Punnituksessa tulee käyttää maskia ja noudattaa turvaväliä.
- Maskia tulee käyttää myös omaa nostovuoroa odottaessa.
- Kun oma kisasi on ohi, odota palkintojenjakoa em. nostoryhmän mukaan merkityssä paikassa. Palkintojen jaossa ei kätellä eikä halaila ja kaikilla tulee olla maski. Palkinnot jaetaan tarjottimelta.

Huoltajat

- Mikäli huoltajan läsnäolo ei ole välttämätöntä, odota punnituksen ajan lämmittelytilassa.
- Huoltajat käyttävät maskia koko oleskelun ajan Liikuntakeskuksen tiloissa.
- 2 huoltajaa per nostaja on sallittu tiloissa tai 3 huoltajaa per kaksi nostajaa.
- Muista käsihygieniat.
- Kun palautat korotuslapun, älä jää ohjeistamaan toimitsijoita vaan siirry viipymättä takaisin odotusalueelle.

Talkoolaiset ja lavamiehet

- Kun tulet Liikuntakeskukselle, käytä ensin sisääntulossa olevaa käsidesiä ja siirry sitten suoraan käsienpesulle.
- Tule paikalle sovittuna aikana ja tutustu huolellisesti talkoolaisille laadittuihin ohjeisiin ennakkoon.
- Kaikki talkoolaiset käyttävät maskia, lavahenkilöt käyttävät lisäksi suojahansikkaita.
- Käy tauoilla porrastetun aikataulun mukaisesti. Tuomareiden ja talkoolaisten ruokailutilat on suljettu muilta henkilöiltä. Myös wc-tilat ovat erilliset eli toimitsijat eivät käytä samaa wc-tilaa kilpailijoiden kanssa.
- Vältä turhaa liikkumista Liikuntakeskuksen tiloissa.
- Ryhmien välissä tanko puhdistetaan lavamiesten toimesta.
- Erikseen nimetty henkilö huolehtii pukutilojen ja wc-tilojen siivouksesta ja pintojen desinfioinnista kisan aikana, ja erityisesti ryhmien vaihdon välissä.
- Maskit ja hanskat vaihdetaan säännöllisesti uusiin sekä käytetyt suojaimet laitetaan roskiin.

Tuomarit

- Kaikki tuomarit käyttävät maskia. Päätuomari ei käytä maskia kisan aikana. Puhelimet, joilla tuomarit käyttävät tuomarivaloja, puhdistetaan nostoryhmien välillä eli vähintään silloin kun niitä tuodaan lataukseen, toimitsija laittaa niitä käyttökuntoon tai tuomari vaihtuu. Desinfiointiliinoja löytyy toimitsijapöydältä.

Järjestäjä huolehtii tilojen puhtaudesta. Kisapaikalla on näkyvissä ohjeita tartuntojen ehkäisemiseen liittyen. Kilpailupaikalla tulee noudattaa järjestäjän ohjeistuksia. Hygieniasta on hyvä huolehtia korostetusti ja turvavälit tulee säilyttää koko kilpailujen ajan.

Aikataulu suunnitelma (päivitetty 15.3)

Perjantai 18.3

	punnitus	09:30 – 11:00	kisa	11.30	päättyy	16.03
ryhmä 1	N 52 – 57 kg	(14 henkeä)				
ryhmä 2	N47, N63 kg	(13 henkeä)				
	punnitus	15.00 – 16.30	kisa	17.00	päättyy	21.42
ryhmä 3 - 5	N 69 kg	(28 henkeä)				

Lauantai 19.3

	punnitus	07:00 – 08:30	kisa	09.00	päättyy	12.48
ryhmä 6	M 59 – 83 kg	(11 henkeä)				
ryhmä 7	M83 kg	(11 henkeä)				
	punnitus	11.30 – 13.00	kisa	13.30	päättyy	17.00
ryhmä 8 – 9	M 93 kg	(20 henkeä)				



**Suomen
Voimanostoliitto ry**

Finlands Styrkelyftförbund rf



	punnitus	15.45 – 17.15	kisa	17.45	päättyy	21.24
ryhmä 10	N 76 kg	(10 henkeä)				
ryhmä 11	N84+ kg	(11 henkeä)				

Sunnuntai 20.3

	punnitus	07:00 – 08:30	kisa	09.00	päättyy	11.54
ryhmä 12 – 13 N	84 kg	(16 henkeä)				
	punnitus	10.45 – 12.15	kisa	12.45	päättyy	15.48
ryhmä 14 – 15 M	105 kg	(17 henkeä)				
	punnitus	14.30 – 16.00	kisa	16.30	päättyy	19.24
ryhmä 16	M 120 – 120 + kg	(14 henkeä)				