



FINLANDS FRIDROTTSFÖRBUNDS INSTRUKTIONER FÖR SÄKER TRÄNING UNDER CORONATIDEN



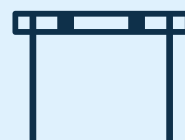
1.

Delta i träningarna endast då du är helt frisk och symptomfri.



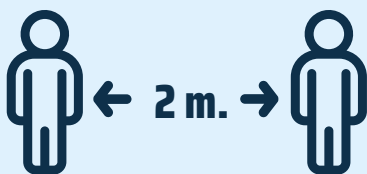
2.

Tvätta händerna hemma före och efter träningen. Dessutom rekommenderas användning av eget desinfektionsmedel.



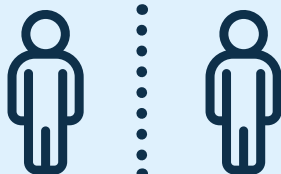
3.

Max. 50 deltagare i ledda träningar. Vi tränar i smågrupper. Vi utnyttjar olika träningsplatser.



4.

Deltagarna följer ett säkerhetsavstånd på minst två meter till varandra under hela träningen.



5.

Träningen planeras så att fysisk kontakt inte uppstår.



6.

Vi använder i huvudsak egna kastredskap. Endast tränaren rör i gemensamma redskap (spadar, ribbor, ställningar etc.)



7.

Deltagarna använder inte omklädningsrummen eller andra socialutrymmen. Alla anländer till träningen och far från träningen i träningsutrustning. Närbkontakt bör undvikas även under färder till och från träningen.



8.

En övergångstid på fem minuter mellan träningstiderna för olika träningsgrupper rekommenderas. Träningen påbörjas fem minuter efter att den reserverade tiden på planen börjar och avslutas fem minuter före den tar slut.



9.

Vi tar noggrant hänsyn till hygieninstruktionerna: handtvätt, hur vi hostar, hur vi snyter, egna vattenflaskor...
Låt oss tillsammans bära ansvar för vår gemensamma säkerhet!

Följ med eventuell uppdatering av instruktionerna på: yleisurheilu.fi