



Koronaturvallinen osallistuminen Liikuntapäivään 28.8.2021

Noudatathan näitä ohjeita, jotta osallistuminen Liikuntapäivään olisi turvallista erityisesti riskiryhmiin kuuluville!

Toimi näin:

- Tule tapahtumaan vain täysin oireettomana.
- Ota koronarokote, jos se on mahdollista.
- Muista yli 2 metrin turvaväli kaikkiin muihin kuin oman seurueesi jäseniin.
- Käytä maskia kaikissa sisätiloissa, myös asioidessasi kisakanssiassa, kioskillä tai ensiapupartion luona. Varaa itsellesi riittävästi maskeja. Laita käytetty maski roskakoriin.
- Pese kädet saippualla tai desinfioi kädet ennen ruokailua, aina wc-käynnin jälkeen, kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina roskiin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
- Älä kättele tai halaa. Voit tervehtiä sanallisesti ja kättä heilauttamalla.
- Ruokaile ja seuraa kisoja katsomossa omassa seurueessasi ja pidä turvavälit muihin osallistujiin.
- Vältä turhaa oleskelua pukuhuonetiloissa. Ota maski pois vain suihkun ajaksi. Saunat eivät ole käytössä, koska siellä turvaväleistä ei käytännössä pystytä huolehtimaan.
- Numerolappujen haussa yksi hakija/yhdistys. Asioi ripeästi ja muista turvavälit.
- Palkintojen jaossa palkinnot ojennetaan tarjottimelta, josta palkinnon saaja sen ottaa. Ruotsalaisviestin palkintojenjaossa joukkueen jäsenille ojennetaan mitalit, jotka juoksijat itse laittavat kaulaan.
- Vältä turhia kontakteja kisatoimitsijoiden kanssa.

COVID-19 vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla. Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Taudinkuva voi vaihdella lähes oireettomasta taudista vakavaan tautiin.

Koronaviruksen oireita voivat olla päänsärky, haju- tai makuaistin häiriöt, nuha, nenän tukkoisuus, yskä, hengenahdistus, voimattomuus, väsymys, lihaskivut, kurkkukipu, kurkun karheus, kuume, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli.