

## **Suositus korona-ajan harjoittelusta 1.8.2020**

laido on laji, jota harjoitellaan yksin kata harjoitteluna ilman fyysistä harjoituskumppania. Harjoitusryhmät ovat luonnostaan pieniä ja turvaväliä muihin harjoittelijoihin pidetään normaaliajan harjoituksissakin. Sisällä tapahtuvat harjoitukset on mahdollista aloittaa, kunhan ryhmäkoosta ja turvallisuustekijöistä huolehditaan.

- flunssaisena, yskäisenä tms. ei tulla harjoitukseen
- pestään kädet /käytetään desinfiointiainetta saavuttaessa harjoitukseen ja myös lähdetessä
- harjoittelijoiden etäisyys toisistaan pidetään miniminä 2 m
- tarvittaessa voidaan käyttää asianmukaista kasvomaskia
- pidetään tilasta riippuen harjoituksen ryhmäkokona 1-10 henkilöä kerralla
- vaatteiden vaihdossa ja harjoittelussa pidetään turvavälit tai mielellään harjoitusasu on vaihdettu jo kotona.
- TUNK paritekniikkaa ei harjoitella
- harjoituksen ohjaaja pitää kirjaa harjoituksissa kävijöistä