

Korona Poikkeussäännöt (in english page 2)**Päivitetty 25.8.2020**

Osallistuminen ryhmäharjoitteluun lisää väistämättä altistumista, mutta yritämme ohjeistuksilla ja omalla toiminnallamme vähentää kyseistä riskiä. Tästä huolimatta, kyseessä on kontaktilaji ja jokaisen osallistuminen harjoituksiin tapahtuu omalla vastuulla.

Yleisiä ohjeita

- Harjoituksiin osallistutaan vain täysin terveinä. Jos yhtään epäilyttää, niin jää kotia.
- Riskiryhmään kuuluvien tai riskiryhmän kanssa samassa taloudessa asuvien tulee käyttää ryhmäharjoitteluun osallistumisessa erityistä harkintaa.
- Mikäli työskentelet riskiryhmien kanssa, suosittelemme käyttämään erityistä harkintaa harjoituksiin osallistumisessa.
- Mikäli olet osallistunut harjoituksiin ja epäilet sairastuneesi -> ota välittömästi yhteys ohjaajaan tai info@mmarovaniemi.net.
- Koska useimmat tartuntaketjut ovat tällä hetkellä peräisin ulkomailta, kehotamme noudattamaan suositeltua 14vrk karanteenia ulkomaanmatkan jälkeen.

Toiminta salilla

- Kampailukeskuksella ollaan vain meille varatun harjoitusvuoron ajan. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi lämmittelymatolle ei jäädä harjoitusten jälkeen, vaan pyritään poistumaan kampailukeskukselta mahdollisimman pian oman harjoitusvuoron päätyttyä.
- Pese kädet, jalat ja kasvot ennen ja jälkeen harjoitusten. Jos mahdollista, käy harjoitusten jälkeen mieluummin kotona suihkussa, jottei pukukoppeihin muodostu ruuhkaa.
- Käytä aina tatamin ulkopuolella sandaaleita.
- Tatami pyyhitään jokaisen harjoituksen päätteeksi. Vältetään kuitenkin jatkuvaa desinfiointia, jottei tatamin bakteerikanta muutu haitalliseksi.
- Käytetyt välineet puhdistetaan harjoitusten päätteeksi.
- Treenikamat pestään jokaisen harjoituksen jälkeen, mielellään 60asteessa. Laina gi:t ovat toistaiseksi käyttökiellossa.
- Lajivastaavat ja harjoitusten vetäjät ovat vastuussa sääntöjen noudattamisesta.

Muksujutsu

- Vanhemmat eivät saa jäädä tatamin reunalle harjoitusten ajaksi.
- Jos mahdollista, jättö ja nouto tapahtuvat kampailukeskuksen ulkopuolella.

Ilmoittautumisjärjestelmä (Nimenhuuto.com)

- YKSIKÄÄN HARRASTAJA EI TULE HARJOITUKSIIN ILMAN ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA. Tällä varmistetaan, että ryhmäkoot pysyvät sallitun kokoisina sekä mahdollistaa kontaktien seurannan, mikäli joku sairastuu.
 - o Vierailijat ovat yhteydessä lajivastaavaan, jonka vastuulla on merkitä vierailija Nimenhuutoon. (Jos et tiedä kehen olla yhteydessä laita sähköpostia info@mmarovaniemi.net)
- Ilmoittautuminen joukkueeseen https://mmarovaniemi.nimenhuuto.com/public_join
- Löydät Nimenhuudon mobiiliapin Play kaupasta ja App storesta.
- Koska osallistujamäärät ovat rajattuja, ilmoittautukaa ainoastaan harjoituksiin, joihin oikeasti osallistutte.
- Ilmoittautumisikkuna sulkeutuu tunti ennen harjoitusten alkua.
- Harjoituksien ohjaaja on velvollinen tarkistamaan, että harjoituksissa on oikea määrä osallistujia.
- Harjoituksiin ilmoittautumisissa toivotaan käytettävän hyviä käytöstapoja, eli varataan korkeintaan viikon harjoitukset yhdellä kertaa. Mikäli väärinkäytöksiä havaitaan, niin niihin puututaan välittömästi.

Exceptional rules for Corona time**Updated 25.8.2020**

Please notice that participating in group training inevitably increases exposure to the virus. With these instructions and rules, we are trying to decrease that risk. However, keep in mind that our sports are full contact sports and it is your own responsibility to make the decision if you take the risk or not.

General instructions

- You can participate in training only if you are completely healthy. If you have any doubt, stay home.
- If you belong to coronavirus risk group or live in the same household with a person that belongs to risk group, we highly recommend to consider very carefully about your participation in training.
- If you work amongst people who belong to coronavirus risk group, we highly recommend to consider very carefully about your participation in training.
- If you have participated in our training and suspect that you have caught the virus -> Contact your coach immediately or email info@mmarovaniemi.net.
- Because most of the coronavirus infection chains at the moment are coming from abroad, we strongly urge you to follow the advised 14-day quarantine if you travel from another country to Finland. (This includes every country and also both holiday trips and work-related trips.)

At Kamppailukeskus

- We stay at Kamppailukeskus only the time that is reserved to our training. This means that for example we won't stay in the warm up area after training. After training we should leave the building as soon as possible.
- Always wash your hands, feet and face before and after training. If possible try to avoid using showers in the Kamppailukeskus and instead go home to take a shower after training. This advice is because we need to avoid overcrowding the locker rooms.
- Use sandals whenever you step outside of tatami.
- We mop the tatami after every training. However, we try to avoid unnecessary continuous disinfection of the tatami because it might do harm to the bacterial flora of the tatami. This is why we mop the tatami with soap not with disinfectant.
- After training clean every equipment you use in training.
- Wash your training gear after training, preferably in 60 degree Celsius. For the time being it is forbidden to borrow a gi from the club.
- It is coach's responsibility to make sure that everyone follows these rules.

Kids BJJ

- Parents can not stay to watch kids training on tatami.
- If possible, delivery and pickup should happen outside of Kamppailukeskus.

Registration system (Nimenhuuto.com)

- YOU CAN NOT COME TO TRAINING IF YOU HAVE NOT REGISTERED TO IT IN NIMENHUUTO.COM. This will ensure that our group sizes in every training session stays at the amount allowed. This also allows us to follow contacts if anyone gets infected.
 - o Visitors must contact person responsible of the specific training session so that he/she can mark him/her to the nimenhuuto.com (if you don't know who to contact email info@mmarovaniemi.net)
- Registration to the team in Nimenhuuto: https://mmarovaniemi.nimenhuuto.com/public_join
- You can also find Nimenhuuto mobile app from Play store or App store.
- Because of the restriction to group sizes, register only to those training sessions that you actually participate in.
- Registration window closes one hour before training.
- It is coach's responsibility to check that there is right number of participants in every training.
- We wish that you use good manners to registrations. In other words, don't register to trainings more than one week at a time. If we notice any misuse of the registration process we have to intervene in it.