



1. Harjoitusryhmien koko

Harjoitusryhmien koko on maksimissaan 20 henkilöä, mukaanlukien ohjaajat. Jos harjoitukseen on tulossa useampi, niin henkilöt ylimmästä vyöarvosta alkaen jäävät pois harjoituksista.

2. Harjoitukseen osallistuminen

Harjoitukseen voi osallistua vain täysin terveenä. Jos samassa taloudessa asuvista joku on sairaana, niin harjoitukseen ei voi osallistua.

3. Harjoitukset

- Kaikki 12 vuotta täyttäneet ja vanhemmat käyttävät kasvomaskia sisätiloissa, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiseksi. Varsinaisen harjoituksen aikana kasvomaskia ei tarvitse käyttää.
- Pukutilojen käyttöä rajoitetaan vain välttämättömään käyttöön, jotta lähikontakteja voidaan välttää. Mahdollisuuksien mukaan harjoituspuku puetaan päälle jo kotona. Suihkutiloja ei käytetä.
- Kädet desinfioidaan harjoitukseen tultaessa ja sieltä lähdettäessä. Seura huolehtii, että käsidesiä on saatavilla.
- Harjoitukseen ei päästetä yleisöä.
- Harjoitussaliin mennään sisälle vasta kun edellinen ryhmä on poistunut salista.
- Harjoituksissa käytettävät välineet desinfioidaan ennen ja jälkeen käytön. Seura huolehtii, että desinfiointisuihketta on saatavilla.
- Lähikontaktia vältetään harjoituksissa. Kontaktiharjoituksia (ottelu, itsepuolustus) ei pidetä.
- Ohjaaja kirjaa harjoitukseen osallistuneiden nimet ylös, jotta altistuneet voidaan jäljittää mahdollisessa sairastumistapauksessa.

4. Terveysturvallisuusohjeet

Harjoituksissa noudatetaan Kirkkonummen kunnan, Terveysturvallisuuden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), Aluehallintovirastojen, Työterveyslaitoksen ja ITF Taekwon-Do liiton terveysturvallisuusohjeita.