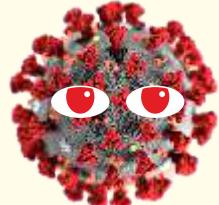


Suojaa kaverisi ja itsesi



Älä tule vajalle sairaana.

" jos epäilet koronavirusta, tee oireiden arviointi Omaolo-palvelussa tai ota puhelimitse yhteyttä Terveydenhuoltoon." THL



Pese kädet saippualla ennen vajalle tuloa

Ja uudelleen kotiin palattuasi.



Noudata yhteiskäyttötiloissa (wc, harjoitustilat, vajat)

Seurasи hygieniaohjeita.

Älä aivastele ja pärski sisätiloissa.

Jos on pakko, aivasta paperiin tai hihaan. Heitä paperi heti roskii ja pese kätesi.

Vältä oleskelua sisätiloissa.

Vaihda vaatteet pihassa tai kotona.

Muista turvaetäisyys.



Käytä mahdollisuuksien mukaan omia varusteita ja kajakin / veneen Kuivauspyyhettä tai sientä.

Puhdista yhteiskäytössä olevat varusteet käytön jälkeen.

Seuroilla on erilaisia käytäntöjä, Noudata oman seurasi ohjeita.



NAUTI !
VESILLÄ ON
TILAA

Toimi vajalla vastuullisesti

Suomen Melonta- ja Soutuliiton toimintaohjeet koronavirus -pandemian aikana 6/2020.
Ohjeet perustuvat Suomen hallituksen linjauksiin, viranomaismääräyksiin ja THL:n suosituksiin

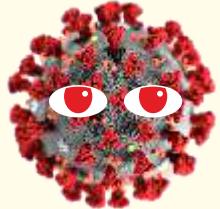


Skydda dig själv och din kompis



Kom inte sjuk till klubhuset

"om du misstänker att du har koronasmitta, gör En kartläggning av symptom vid omaolo- webb-Sidan, eller kontakta hälsovården per telefon" thl



Tvätta händerna med tvål före du anländer till klubhuset och på nytt Då du anländer hem igen.

Följ din förenings hygienföreskrifter
Vid användning av kanotskjulets allmänna
Utrymmen (wc, träningsutrymmen, kanotskjul).



Undvik att hosta och snyta

dig innomhus om du är tvungen, hosta i en Näsduk eller i skjortärmen. Kasta näsduken omedelbart i sopkärlet och tvätta dina händer.

Undvik att vistas innomhus i onödan. Byt till Träningskläder hemma eller utanför klubhuset



Respektera personliga säkerhetsavstånd vid klubhuset

Använd personlig utrustning i mån av möjlighet

Använd även personliga torkhandukar
För kajaker o dylik utrustning.

Desinficera föreningsutrustning direkt efter användning

Föreningar har olika praxis gällande detta,
Följ din egna förenings föreskrifter



NJUT - DET FINNS
UTRYMME
PÅ VATTNET

Agera ansvarsfullt vid klubhuset

Suomen Melonta- ja Soutuliiton toimintaojeet koronavirus -pandemian aikana 6/2020.
Ohjeet perustuvat Suomen hallituksen linjauksiin, viranomaismääräyksiin ja THL:n suosituksiin

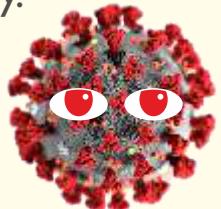


Protect Yourself and Others



If you feel ill – stay home

If you have covid-19 symptoms, please use Omaolo -web service for further information and act accordingly.



Wash your hands before entering the club facilities

Follow the hygiene instructions provided by the club.



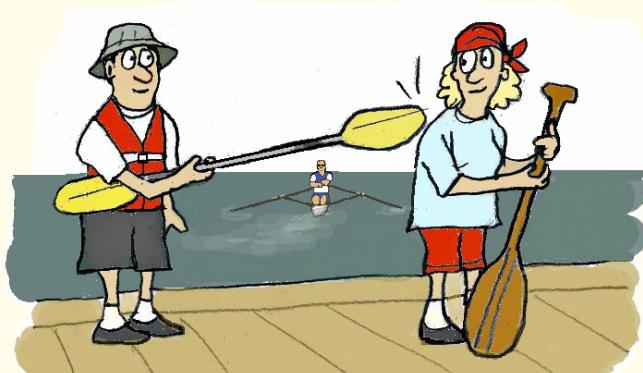
If you need to cough, practice excellent cough and respiratory hygiene.

Avoid unnecessary stay inside club facilities.

Remember to maintain social distance

Use own equipment when it is possible

Especially use own drying towels and sponges



Clean the shared equipment after use

Follow the club's own cleaning protocol

Thank you!



ENJOY – THERE'S
PLENTY OF SPACE
ON WATERS

Act Responsibly, Please

These suggestions are made by Finnish Canoeing and Rowing Federation 6/20 based on the official regulations made by Finnish Government and health authorities.

