



Limingan Niittomiehet ry koronavirustiedote

LNM noudattaa Suomen hallituksen määräystä ja suosituksia.

Kaikki LNM tapahtumat ja kilpailut perutaan ainakin maaliskuun 2020 loppuun asti.

Seuraamme tilannetta ja uusia ohjeistuksia.

Suosituksen mukaan myös harrastustoimintakokoontumiset (eli yhteistreenit) siirtyvät uuden ohjeistuksen piiriin.

Urheilijat eivät yleensä ole koronaviruksen riskiryhmässä, koska olemme ns. perusterveitä. Se ei tarkoita, etteikö hekin voisi sairastua ja vieläpä vakavasti. Vaikka sairaus tulisi vain lievänä, voi tällainenkin ihminen olla kuitenkin melkoinen taudin levittäjä. Hallituksen linjaukset kohdistuvat nimenomaan taudin leviämisen rajoittamiseen.

LNM toiminta ei ole katkolla, vaan siirrymme toistaiseksi omatoimisempaan ja monipuolistavaan harjoitteluun.

Vähillä varoilla toimivana seurana tämä ei ole meille uutta, rahan puutetta on totuttu korvaamaan meillä mielikuvituksella. Korvaavaa, liikuntaa edistävää toimintaa on yleensä keksitty. Nyt vain tuota korvaavaa toimintaa ei joku ole välttämättä sanomassa, vaan jokainen voi kehittää sitä itse. Muista kuitenkin yleinen järjestys, turvallisuus ja muidenkin huomiointi.

Tämän hetken tiedon mukaan riski on suurempi sisätiloissa liikuttaessa, joten mennään ulos liikkumaan. Nyt siis ulos hiihtämään (jos on lunta), juoksemaan, kävelemään ja/tai pulkkamäkeen tms. Oleellista on, että liikettä tulee ja pidetään vähän etäisyyttä muihin ihmisiin. Oikeaa turvaväliä ei ole meille kerrottu, mutta olettaisimme ulkona 2 metrin turvavälin olevan lähellä riittävää. Jos oikein kovasti hengästyttää, voi turvaväliä vähän kasvattaa. Kaverinkin kanssa saa siis lähteä. Ja tietenkin puhuminen on sallittua.

Oma lajijaosto voi opastaa/antaa vinkkejä tämän poikkeusajan harjoituksista.

Liikunnallista aikaa myös koronavirusaikana!

HUOM! Jokainen muistaa, että sairaana jäädään lepäämään!

-LNM-

Tiedote annettu 13.3.2020