



Limingan Niittomiehet ry koronavirustiedote

LNM noudattaa Suomen hallituksen määräystä ja suosituksia.

Kaikki LNM tapahtumat ja kilpailut perutaan ainakin toukokuun 2020 puoleen väliin 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 jatkamme edelleen omatoimista ja monipuolistavaa harjoittelua, johon siirryimme 13.3.2020.

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 juoksemaa, kävelemään ja/tai rullaluistelemaan tms. Oleellista on, että liikettä tulee ja pidetään vähän etäisyyttä muihin ihmisiin. Pidetään ulkona 2 metrin turvaväli ja jos oikein kovasti hengästyttää, voi turvaväliä vähän kasvattaa. Kaverinkin kanssa saa siis lähteä. Ja tietenkin puhuminen on sallittua. Ryhminä ei kokoonnuta.

Oma lajijaosto voi opastaa/antaa vinkkejä tämän poikkeusajan harjoituksista.

Liikunnallista aikaa myös koronavirusaikana!

HUOM! Jokainen muistaa, että sairaana jäädään lepäämään!

-LNM-

Tiedote annettu 20.4.2020