

## Kamppailulajien yhteiset ohjeet seuraharjoitteluun 1.6. alkaen

Nämä ohjeet koskevat harjoittelua seuroissa 1.6. alkaen. Harjoitukseen saa osallistua kerralla korkeintaan 50 henkeä turvaetäisyys huomioiden. Mitä pienempänä harjoitusryhmät pidetään, sitä parempi. Ohjeistus voi muuttua lyhyelläkin varoitusajalla. Seuraa liiton ja viranomaisten viestintää.

Toimitaan vastuullisesti ja pidetään tauti kurissa.

Tämä on liiton suositus. Vastuu harjoitustoiminnasta on seuralla.

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Suositaan ulkoarjoittelua.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja ysketään omaan hihaan.
- Sisäharjoittelutiloja on siivottava tehostetusti.
- Jos harjoitellaan sisällä, lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa viemällä mahdollisuuksien mukaan alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt ulos.
- Pyritään pitämään vähintään kahden metrin välimatka harjoittelijoiden välillä tai noin kymmenen neliömetrin tila per harrastaja sekä ulko- että sisäharjoittelussa.
- Mahdollisuuksien mukaan suositaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia.
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakioryhmille.
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan.
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille.
- Huutamisia (kiai, kihap) ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään.
- Harjoitukseen (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta. Ohjeet löytyvät Olympiakomitean ohjeesta (ks. alla).

Ohjeistusta ovat olleet tekemässä Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Taekwondoliitto.

Nämä ohjeet on laadittu täydentämään Suomen Olympiakomitean suosituksia:

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/19/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>