

Ohjaajien ja valmentajien pelisäännöt

Vantaan kaupunki tiedotti 27.1.2021, että kaupungin hallinnoimissa tiloissa voidaan toteuttaa 1.2.2021 alkaen alle 20-vuotiaiden harrastustoimintaa rajatusti ja erityisiä turvallisuusohjeita noudattaen. Epidemiatilannetta arvioidaan jatkuvasti ja rajoituksia muutetaan tarvittaessa. Harrastaminen sisätiloissa on siis sallittua toistaiseksi. Sport Club Vantaan ohjeet perustuvat näihin [Vantaan kaupungin toimintaohjeisiin](#) ja [Olympiakomitean suosituksiin lajiharjoittelusta](#).



Turvallisen harrastustoiminnan ohjeet:

- **Tulethan harjoituksiin vain ehdottoman terveenä!** Pienestäkin flunssan oireesta tulee jäädä kotiin ja tarvittaessa hakeutua koronatestiin.
- Koronatesteihin hakeutumisessa tulee noudattaa viranomaisten ohjeistuksia:
 - [Koronavirusoireet/THL](#)
- **Mikäli olet saanut koronatartunnan tai virallisen karanteenimääräyksen, ota välittömästi yhteyttä esimieheesi.**
- Karanteeniohjeissa tulee ehdottomasti noudattaa viranomaisten ohjeistuksia
 - [Karanteeni ja eristys/THL](#)
- Valmennusryhmien valmentajien sairastapauksissa suositetaan etäyhteyksien avulla työskentelyä, jos harjoituksiin ei saada sijaista.
- Harrasteryhmissä ohjaajan sairastapauksissa etäyhteyksien käyttöä arvioidaan tapauskohtaisesti, mikäli tunnille ei saada sijaista.
- Mikäli koronavilkkusi hälyttää ja olet mahdollisesti altistunut koronalle, ota yhteyttä esimieheesi ja selvitä heti mahdollinen altistumistilanne (työpaikka, julkinen kulkuneuvo, julkinen tila, tms.). Harjoituksiin osallistuminen arvioidaan altistumistilanteen ja tartuntariskin perusteella:
 - Mikäli riski tartunnalle on korkea, tulee noudattaa omaehtoista karanteenia, kunnes virallinen karanteenipäätös on tullut
 - Jos tartunnan riski on matala ja olet täysin oireeton, voi harjoituksiin osallistua pitämällä maksimaalisen turvavälin harrastajiin koko harjoituksen ajan. Kaiken kontaktin välttäminen harrastajiin ja kasvomaskin käyttö on erittäin tärkeää. Vähäistenkin oireiden ilmaantuessa osallistuminen harjoituksiin tulee keskeyttää välittömästi.
- **Ryhmässä tapahtuvissa mahdollisissa altistumistilanteissa seura hoitaa yhteistyössä viranomaisten kanssa jäsenien virallisen tiedotuksen.** Ohjaaja/valmentaja ei siis vastaa itse ryhmän tiedotuksesta.

Kasvomaskit

- **Kaikkien yli 12-vuotiaiden edellytetään käyttävän kasvomaskia harjoitustiloissa**, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä sen käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muuten, kuin hengästyttävän urheilusuoritusten aikana. Esim. valmennusryhmissä hyppyharjoitteet ja ”hikiliikunta”.
- **Ohjaajat ja valmentajat käyttävät maskeja koko harjoituksen ajan!**

Harjoituksien alkaessa

- **Toimintaan saavat osallistua vain ryhmiin ennakkoon ilmoittautuneet.** Ohjaajien ja valmentajien tulee pitää tarkkaa listaa läsnäolijoista kirjallisesti.

- Huomioi ja ohjeista etäisyyksistä harjoituspaikoille kokoontuessa sekä sisällä että ulkona.
- Kaupungin ohjeen mukaisesti huoltajat eivät saa tulla sisätiloihin. Osallistujat saatetaan ulko-ovelle, josta ohjaajat tai valmentajat ottavat vastaan ja ohjaavat liikuntatiloihin. Tunnin jälkeen ohjaajat ja valmentajat saattavat osallistujat takaisin ulko-ovelle, josta lapsien haku tapahtuu.
 - Alle kouluikäisten ryhmissä voidaan tehdä hyvästä syystä yksittäisiä poikkeuksia: esim. jos lapsi on ujo ja ensimmäisillä kerroilla vielä vierastaa ohjaajaa tai valmentajaa. Tässä tapauksessa yksi huoltaja voi saattaa lapsen sisälle, mutta tunnin alkaessa tiloista tulee poistua. Mikäli huoltajan on välttämätöntä tulla sisätiloihin, tulee kasvomaskia käyttää ja säilyttää turvavälit muihin.
- **Sisätiloihin saapumiset ja poistumiset hoidetaan harjoitusajan aikana. Sisätiloihin voi mennä vasta, kun edellinen ryhmä on poistunut sieltä kokonaisuudessaan**
- Mikäli valmennusryhmä aloittaa harjoituksen ulkoilulla, vie valmentaja kaikkien voimistelijoiden tavarat sisätiloihin. Samoin toimitaan, jos ryhmä lopettaa harjoituksen ulkoiluun. Tällöin valmentaja tuo harjoituksen loppuessa tavarat ulkotiloihin.

Harjoitusten aikana

- Ohjaaja tai valmentaja ohjeistaa ja valvoo, että kädet pestään ennen ja jälkeen harjoitusten. Kaikilla harjoituspaikoilla on saatavilla käsidesiä.
- Huomioi harjoituksissa vähintään 2m turvavälit, käytä apuna paikkamerkkejä.
- Desinfioi ryhmän käyttämät telineet/välineet harjoituksen jälkeen. Desinfioi myös harjoituspaikan mahdolliset muut pinnat ja ovenkahvat.

Viranomaisten asettamat rajoitukset harrastustoimintaan saattavat muuttua nopealla aikataululla. Seuramme reagoi muutoksiin mahdollisimman nopeasti. Tiedotamme muutoksista jäseniämme sähköpostitse.