



OHJEET ETELÄ-VANTAAN TAITOLUISTELIJOIDEN RYHMILLE JA JOUKKUEILLE  
PIENRYHMÄHARJOITTELUUN ULKONA 14.5.2020 ALKAEN

- 1) Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>)
- 2) Mikäli urheilija tai valmentaja kuuluu Covid-19- viruksen kannalta johonkin riskiryhmään, tai hän osoittaa vähäisiäkin sairauden, vaikka kevyen flunssankin oireita, hänen ei tule osallistua harjoituksiin.
- 3) Harjoituksiin fyysisesti paikan päällä osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä ketään harjoituksista poisjäävää saa rangaista tai muutoin syyttää harjoituksista poisjäämisestä.
- 4) Ohjatussa pienryhmäharjoituksessa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään yksi on valmentaja (1+9). Harjoituksen tulee tapahtua ulkotiloissa.
- 5) Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa luistelijat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan.
- 6) Harjoituksissa ei käytetä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja. Luistelijat saapuvat valmentajan ohjeistamaan paikkaan kotona puetuissa harjoitusvarusteissa.
- 7) Harjoituksiin ei saavuta ennen (liian aikaisin) oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin tulee jättää riittävä siirtymäaika. Ryhmien vaihdot harjoittelupaikassa tulee järjestää siten, ettei kulkuväylille muodostu edes hetkellisesti yli 10 henkilön ryhmiä.
- 8) Kokoontumisrajoitukset kentän / harjoitusten ulkopuolella koskevat myös urheilijoiden vanhempia.
- 9) Harjoitustoiminnassa on kiinnitettävä erityistä huomiota käsihygieniaan. Kädet on pestävä huolellisesti kotona ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituksissa käytettävät välineet tulee olla henkilökohtaisia (esim. hyppynaru, juomapullo jne.), eikä kenenkään tule lainata toisten välineitä.
- 10) Mikäli harjoituksissa käytetään kartioita, aitoja tms. valmennuksen apuvälineitä, niitä saa käsitellä ainoastaan valmentaja.
- 11) Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
- 12) Kaikki nämä ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
- 13) Jos epäilet COVID-19- tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>
- 14) Joukkueenjohtaja järjestää tarpeen mukaan harjoituspaikalle valvonnan, että valmentaja ja luistelijat pääsevät rauhassa harjoittelemaan. Valvoja huolehtii, että hengailijat ja muut urheilijat eivät ole harjoittelupaikalla. Näin varmistamme, että kokoontumisrajoituksia noudatetaan, eikä valmentajien työaika mene ns. ylimääräisten henkilöiden hätistelyyn.
- 15) Jos harjoittelu toteutetaan Myyrmäen urheilukentällä ja seura on varannut kentän käyttöönsä, noudatetaan kaupungin käyttöehtoja: urheilukenttä on täysin varaajan käytössä, eikä muilla seuroilla tai yksittäisillä urheilijoilla ole asiaa kentälle. Urheilukentällä, aitojen sisäpuolella, saa olla yhtä aikaa 30 henkilöä, max 10 hengen ryhmissä. Tunnit ovat aina 45 min pituisia, 10 min siirtyminen kentältä pois ja sitten vasta uusi ryhmä kentälle/harjoituspaikalle. Tunnit alkavat aina tasalta ja päättyneet 15



vaille. Saapuva ryhmä tulee harjoituspaikalle 5 min ennen harjoituksen alkua ja odottaa parkkipaikalla/nurmikentällä, kunnes edellinen ryhmä on tullut urheilukentän portista ulos.

- 16) Seura järjestää pienryhmäharjoittelua paikoissa, jotka varataan etukäteen ja/tai joista voimme olla varmoja, että harjoittelupaikka on ryhmän käytössä kokoontumismääräykset ja turvallisuus huomioiden.
- 17) Muodostelmajoukkueet jaetaan pienryhmiin valmentajan toimesta. Yhdessä harjoittelevan pienryhmän on pysyttävä mahdollisimman pitkään samana ennen kuin koko joukkueen yhteinen harjoittelu sallitaan.

Nämä ohjeet on laadittu ke 13.5.2020. Koska tilanne on muuttunut kevään aikana nopeasti, näihin ohjeisiin saattaa tulla vielä muutoksia. Seuraamme Suomen hallituksen ja muiden viranomaisten ohjeita.

Mukavia treenejä kaikille!