



Ohjeistus jalkapalloharjoittelun  
toteuttamiseen 1.6.2020 alkaen

# PALLOLIITON OHJEISTUS VALLITSEVAAN TILANTEESEEN JA TURVALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN JALKAPALLOHARJOITTELUSSA



1. Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>).
2. Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID-19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
3. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa sekä huolehdittava, että lasten ja nuorten perheet saavat tiedon ohjeista etukäteen.
4. Seuran järjestämään harjoitteluun ei pidä ketään pakottaa tai painostaa. Valinnan tulee aina olla yksilön itsensä tai yksilöiden itsensä tekemä organisaation (seura) sijaan.
5. Jokainen pelaaja, toimihenkilö ja valmentaja osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan. Tämä on tuotava esille pelaajien lisäksi myös pelaajien huoltajille ennen mahdollisen joukkueharjoittelun aloittamista.

# PALLOLIITON OHJEISTUS VALLITSEVAAN TILANTEESEEN JA TURVALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN JALKAPALLOHARJOITTELUSSA



6. Lähikontaktien määrä harjoitusmatkoilla pyritään pitämään mahdollisimman pienenä.
7. Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 50 osallistujaa (sisältää kaikki harjoitukseen osallistuvat henkilöt).
8. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa.
9. Harjoitukseen ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaika. Harjoitusvuoro alkaa viisi minuuttia kenttävuoron alettua ja päättyy 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.
10. Harjoittelussa harjoitusryhmät pyritään pitämään mahdollisimman samoina, siten kun se kyseisessä toiminnassa on mahdollista.

# PALLOLIITON OHJEISTUS VALLITSEVAAN TILANTEeseen JA TURVALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN JALKAPALLOHARJOITTELUSSA



11. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
12. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Jos liivejä tai eri värisiä paitoja tarvitaan harjoituksen läpiviemiseksi, on varusteiden oltava pelaajien henkilökohtaisessa käytössä.
13. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
14. Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.

# PALLOLIITON OHJEISTUS VALLITSEVAAN TILANTEeseen JA TURVALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN JALKAPALLOHARJOITTELUSSA



15. Sylkemistä kentällä tulee välttää.
16. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
17. Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>



Lähdeluettelo ohjeistukseen

# Lähteet



Valtioneuvoston ohjeistus: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

THL:n yleinen COVID-19 -ohjeistus: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

THL:n toimenpideohjeet tartuntaa epäiltäessä: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/toimenpideohje-epailtaessa-koronaviruksen-covid-19-aiheuttamaa-infektiota>

Aluehallintoviraston ohjeistus: <http://www.avi.fi/web/avi/usein-kysytyt-kysymykset>

Olympiakomitean ohjeistus: <https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/15/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>

Palloliiton ohjeistus: <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/palloliiton-paivitetyt-ohjeistukset-pienryhmarajoitteluun>

## Yski ja aivasta oikein



Yski ja aivasta hihaasi, niin laitat stopin tartunnoille.



Jos mahdollista, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa.



Laita käytetty liina roskiin ja pese kädet saippualla.



 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
[www.thl.fi/yskimisohje](http://www.thl.fi/yskimisohje)