

TREENIOHJE KESÄLLÄ 2020 (COVID19)

Nämä ohjeet koskevat BULLDOGSin pelaajien (sekä myös yhteisjoukkueissa pelaavien Lohja Lionsin ja Lahti Panthersin juniorien) harjoittelua. Ohjeet koskevat jokaista harjoitukseen osallistuvaa pelaajaa, valmentajaa ja muita sidosryhmiä. Ohjeistus perustuu olympiakomitean tiedotteeseen 19.5.2020 ”Ajankohtaista tietoa koronavirustilanteen vaikutuksesta urheiluun”.

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

Tavoitteina ovat kontaktien minimoiminen ja hyvä käsihygienia. Jenkkifutiksen kaltaisessa kontaktilajissa joudumme kuitenkin pelaajaturvallisuuden takia harjoittelemaan myös kontaktia. Pyrimme kuitenkin minimoimaan riskit tässä ohjeessa kuvatuilla toimenpiteillä.

Ohjeessa on kuvattu yleiset harjoitteluperiaatteet ja toukokuun treenejä koskevat erityisohjeet. Peleistä ja turnauksista sekä niihin liittyvistä järjestelyistä tiedotetaan myöhemmin tarkemmin.

Tilanne on poikkeuksellinen ja pyydänkin jokaista pelaajaa, vanhempaa ja läheistä perehtymään tähän ohjeeseen huolellisesti. Esimerkiksi sairastumisista tulee aina raportoida vähintään seuran puheenjohtajalle, että karanteenitoimenpiteisiin voidaan ryhtyä viivytyksettä. Yhteinen turvallisuus on kiinni meistä ihan jokaisesta.

Ohjetta tarkennetaan tarvittaessa tilanteen kehittyessä.

TREENIAJAT (VAHVISTUNEET)

TIISTAI klo 19:00-21:00, Jokipuiston kenttä, Puutarhurintie, Sipoo.

Tiistain vuorolla toukokuussa treenaa U17, kesäkuusta alkaen KAIKKI RYHMÄT.

PERJANTAI klo 19:00-21:00, Jokipuiston kenttä, Puutarhurintie, Sipoo

Perjantain vuorolla toukokuussa treenaa U13 ja U15, kesäkuusta alkaen U17/Edustus.

PERJANTAI klo 19:00-21:00, Mukkulan tekonurmi, Torpinkatu 4, Lahti

Kesäkuusta alkaen U13 ja U15.

Lisäksi vuoroja Kellokosken tekonurmella, joista tiedotetaan myöhemmin.

TOUKOKUUN TREENIEN ERITYISOHJEET

Toukokuussa harjoitukset järjestetään pienryhmissä 10 hengen rajoitusta noudattaen. TeamAppissa ilmoittautuneiden määrä rajataan kymmeneen ja valmentajat huolehtivat, ettei harjoitukseen osallistu rajoitusta enempää pelaajia. Pelaajille ilmoitetaan ennen treeniä, mikäli he eivät mahdu kymmenen hengen kiintiöön.

Toukokuun harjoitukset ovat kypäretreenejä ja niissä pelaajat ylläpitävät turvallista välimatkaa toisiinsa koko ajan. Harjoituskenttä rajataan siten, että samaan aikaan kentällä on kaksi kymmenen hengen ryhmää, jotka eivät ole kontaktissa toisiinsa.

Perjantaina 22.5. treenaavat U13 ja U15 klo 18:30-20:30 Jokipuiston kentällä, Puutarhurintie, Sipoo

U13: Puutarhurintien puoleiseen päätyyn

U15: Metsän puoleiseen päätyyn

Tiistaina 26.5. treenaavat U17 klo 19:00-21:00 Jokipuiston kentällä, Puutarhurintie, Sipoo

YLEISET HARJOITUSOHJEET

SAIRAANA EI TULLA TREENEIHIN

Harjoitukseen ei saa tulla, jos henkilöllä on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Mikäli perheenjäsen on sairastunut, suositellaan jättämään harjoitukset väliin. Jos sinulla on oireita, jotka voisivat viitata koronaviruseksposiitioon (esim. hengitystieoireet, kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli, haju- tai makuaistin menetys) pysy ehdottomasti kotona. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu taudinaiheuttaja. Myös allergiaoireiden erottaminen infektiosta voi olla vaikeaa.

HARJOITUSRYHMÄT

Harjoitteluviikon aikana pelaajat eivät vaihda harjoitusryhmää. Pelaajat on jaettu harjoitusryhmiin (U13, U15, U17/edustus) ja yhden viikon aikana pelaajat osallistuvat vain yhden ryhmän harjoitukseen, vaikka pelaisivatkin useassa joukkueessa kauden aikana. Valmentajat jakavat pelaajat harjoitusryhmiin ja tiedottavat jaoista whatsapp-ryhmissä. Ne pelaajat, jotka pelaavat useammassa ikäryhmässä vaihtavat lähtökohtaisesti ryhmää viikoittain.

Harjoituksen aikana kenttä jaetaan eri ryhmien (U13, U15, U17/edustus) osioihin. Pelaajat ja valmentajat pysyvät lähtökohtaisesti omalle ryhmälleen nimetyllä alueella ja huolehtivat, etteivät joudu kontaktiin toisen ryhmän pelaajien tai valmentajien kanssa. Varusteet vaihdetaan oman ryhmän alueen vieressä. Kopin luo ei kokoonnuta vaihtamaan kuulumisia tai hengaila muutenkaan oman alueen ulkopuolella. Indyjen yhteydessä eri ryhmien pelaajia voidaan koota samaan harjoitukseen, mutta tällöin pelaajien on huolehdittava siitä, että etäisyydet säilyvät. Vanhemmat (huoltajat tai muut saattajat) eivät tule kentän laidalle seuraamaan harjoituksia. Harjoituksia voi seurata riittävän välimatkan päässä pelaajien käyttämistä varusteiden vaihtoalueista, mutta huolehdittava riittävästä turvaväleistä myös siellä.

HYGIENIA

Harjoitustoiminnassa on kiinnitettävä erityistä huomiota käsihygieniaan. Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Jokainen pelaaja tuo harjoitukseen mukanaan oman käsidesipullon. Harjoitustauoilla puhdistetaan kädet käsidesillä. Pelaajan juomapullo on henkilökohtainen, eikä sivurajoilla roiskutella kaveria. Veden sylkeminen maahan on kielletty. Pelaajalla tulee olla treenihousujen taskussa mukanaan puhtaita nenäliinoja. Kaverille ei lainata henkilökohtaisia tarvikkeita tai tarjota esimerkiksi kurkkupastilleja. Sivurajalla otetaan huomioon kontaktien minimointi, eikä harrasteta mitään ylimääräistä härväämistä.

Yskäise ja aivasta olkavarteesi. Jos sinun täytyy niistää tai sylkeä, tee se kertakäyttönenäliinaan ja pese kätesi. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Matkapuhelinta ei käytetä harjoituksen aikana. Matkapuhelinta saa käyttää harjoituksen jälkeen vasta kun kädet on desinfioitu. Pelaajat eivät saa kostuttaa käsiään tai hanskojaan syljellä, vaan hanskojen kostuttamiseen tuodaan kostutettuja pyyhkeitä. Jokaisella pelaajalla on harjoituksen ajan kädessään hanskat.

Linjamiehille hengityssuojus on pakollinen kesäkuusta alkaen, kun kontaktiharjoittelu alkaa. Muille pelaajille suositellaan hengityssuojuksen käyttöä etenkin harjoitusten kontaktiosioissa. Seuran logolla varustettuja hengityssuojaimia saadaan myyntiin kesäkuun alkupuolella, mutta siihen saakka esimerkiksi tuubihuivi käy (mikäli käytössä ei ole muuta).

Hammassuojat tulee olla treeneihin tullessa joko hammassuojakotelossa tai pienessä muovipussissa puhdistettuna ja desinfioituina. Desinfioinnin voi tehdä esimerkiksi suihkuttamalla suojiin desinfioivaa puhdistusainetta ja tämän jälkeen huuhtoa ne huolellisesti. Hammassuojat eivät roiku kypärässä tai kädessä. Hammassuojat laitetaan suuhun vasta kun lupa annetaan ja lähtökohtaisesti niitä pidetään suussa koko loppuharjoituksen ajan. Hammassuojiin ei pidä koskea käsin tarpeettomasti. Valmentajat suunnittelevat harjoitukset siten, ettei turhaa hammassuojien laittamista tapahdu. Facemask puhdistetaan ohjatusti yhdessä ennen jokaista treeniä.

ILMOITTAMINEN JA TOIMINTA SAIRAUSTAPAUKSISSA

Hengitystieoireisten tulee hakeutua koronavirustestiin omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle. Ilmoita sairastumisestasi puheenjohtajalle (040-7353983), valmentajalle, joukkueen johdolle ja henkilöille, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa edellisen vuorokauden aikana (joukkueiden WhatsApp-ryhmät). Ilmoita koronatestin tuloksesta välittömästi puheenjohtajalle. Koronatestin ollessa positiivinen, palaa harjoitukseen vasta kun saat lääkäriltä siihen luvan. Älä aloita harjoittelua ennen kuin olet täysin oireeton.

Jos joukkueen jäsenellä ilmenee koronaviruseräilyyn viittavia oireita, edellisen vuorokauden aikana lähikontaktissa olleet asettavat itsensä karanteeniin, kunnes testitulokset on selvillä. Jos tulos on negatiivinen, altistuneiden karanteeni voidaan lopettaa. Jos koronavirustesti on positiivinen, tartuntatautilain mukaisesti alueen tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee epidemioiden selvitystä ja tartunnan jäljittämistä ja määrittää karanteeniin asetettavat henkilöt. Karanteeniaika on viruksen mahdollinen itämisaika.

Riskiryhmään kuuluvien tai riskiryhmän kanssa samassa taloudessa asuvien tulee käyttää ryhmäharjoitteluun osallistumisessa erityistä harkintaa.

MUU TOIMINTA

Lajiharjoituksissa lähikontakteilta ei voida välttyä, joten muissa arjen tilanteissa henkilökontaktit olisi hyvä pitää minimissä ja lähikontakteja vältetään. Pidä arjen ja harjoittelun kokonaiskuormitus tasapainossa. Huolehdi riittävästä palautumisesta ja unesta. Huolehdi ruokavaliostasi energiansaannista ja ravintoaineiden monipuolisuudesta.