

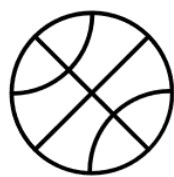
Lapset harrastamassa

Vetoomus päättäjille liite 2.2.2021

- Huoli lasten ja nuorten harrastustoiminnan mahdollistamisesta koskee monia toimijoita
- Liikunta ja urheilu ei ole asian kanssa yksin. Huolensa ja ajatuksensa ovat esittäneet mm:
 - MLL Kaakkois-Suomen piiri
 - Taiteen perusopetuksen liitto (TPO)
 - Eloa ja iloa Kaakkois-Suomeen kulttuurihanke
 - Nuorisokeskus Anjala
- Sinisellä otsikolla esitetyt ovat nykyisiä toimintamalleja, joita pyritään tunnollisesti noudattamaan
- Vihreä otsikko on Olympiakomitean linjaus, joka antaa valtakunnallista suuntaa.
- Sinisellä pohjalla olevat ovat esityksiä / malleja, joilla olemme valmiit valmistautumaan haastavampaan tilanteeseen

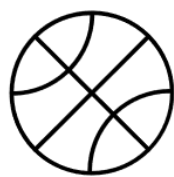
Turvallisen harjoittelun pelisäännöt – NYT (leviämis-/kiihtymisvaihe)

- ✿ Harjoitellaan pienryhmissä (max 10 hlöä). Valmentajat ovat aina samat kussakin ryhmässä.
 - ✿ Ryhmiä ei saa sekoittaa missään vaiheessa, eivätkä he kohtaa harjoituksissa tai sinne kulkiessa.
 - ✿ Pidetään samat ryhmät joka viikko. Pyritään huomioimaan sama koulu.
 - ✿ Jos ei hlökohtainen kuljetus ei ole mahdollista, ”kimppakyydit” vain pienryhmien sisällä (maskisuositus).
 - ✿ Ryhmät eivät kohtaa vaihtotilanteissa esim. ryhmien väliin 5 min ja aikatauluja noudatetaan täsmällisesti.
 - ✿ Ryhmä voi mennä vain tyhjään tilaan, kun edellinen ryhmä on poistunut.
 - ✿ Jos mahdollista: suunnitellaan ja merkitään kulku vuoroittain ryhmille erikseen (mm. Haali, Utti, Ksnk, Korja, Valkeala, M-aho, Lyseo, jäähallit, Hyypiä).
 - ✿ Hallikäytävät käytössä vain siirtymistä varten. Hallille tullaan juuri ennen harjoituksia. Maskisuositus siirtymissä sisätiloissa.
- ✿ Useita ryhmiä samassa tilassa siten, että ryhmät eivät kohtaa toisiaan muissakaan hallin tiloissa. Siirtymiset eri aikoihin.
 - ✿ Isot tilat (jäähallit ja jalkapallohallit): 2 ryhmää voi harjoitella eri päissä (keskialueella on turvavyöhyke, joka rajataan esim. keiloilla, tai kiekkokoululaidoilla).
 - ✿ Isot liikuntahallit, joissa kattoon asti ulottuvat väliseinät: kussakin lohossa omat ryhmät.
- ✿ Harjoitellaan lähiympäristössä, omalla paikkakunnalla.
- ✿ Suositetaan edelleen **ulkoharjoittelua**, kun se on mahdollista. Ulkona mahdollisuuksien mukaan turvavälit 2 m.



Turvallisen harjoittelun pelisäännöt – NYT (leviämis-/kiihtymisvaihe)

- ✿ Pukutiloja ei lähtökohtaisesti käytetä lainkaan pl. jäähallit. Harjoitusasusteet päälle jo kotona ja lämpimästi vaatetta päälle ulkona liikkumiseen.
 - ✿ Jos pukutiloja käytetään, vain nopeaan pukeutumiseen ja vain oman pienryhmän kanssa. Pienimmät kiekkoilijat voi pukea suojia kotona.
 - ✿ Suihkussa käydään kotona.
- ✿ Perusohjeet:
 - ✿ Sisätiloihin voi tulla vain valmennus ja harjoitukseen osallistujat. Saattajat korkeintaan ulko-ovelle.
 - ✿ Hallille saavuttaessa ja poistuttaessa käytetään maskia. Ja jos käytetään kimppakyytejä pienryhmien sisällä.
 - ✿ Vältetään lähikontaktia. Valmennus vastaa harjoitusten suunnittelusta, jossa tämä voidaan huomioida kohtuullisesti.
 - ✿ Kädet pestään hallille tultaessa ja lähdettäessä sekä kotoa lähdettäessä ja saavuttaessa. Joukkueen aikuiset valvovat huolellista käsienpesua.
 - ✿ Kuntosalilla käytetään käsidesiä laitteelta toiselle siirryttäessä.
 - ✿ Sairaana mennään vain testiin. Jos on pienikin epäily oireista tai altistumisesta, ei voi osallistua harjoituksiin. Ei oteta riskiä tartuttaa joukkuekavereita.
 - ✿ Minimoidaan koko joukkueen altistuminen myös vapaa-ajalla. Vältetään julkisissa tiloissa liikkumista. Vapaa-ajalla liikutaan pääsääntöisesti vain samoissa pienryhmissä kuin harjoituksissa.
 - ✿ Joskus sääntöjä joudutaan soveltamaan. Mutta soveltaminen ei saa olla käytäntö, vaan ne ovat perusteltuja tilanteita ja poikkeustapauksia.

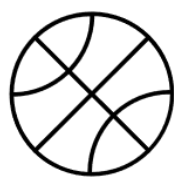


Esim. kuinka lähikontaktien välttämiseen kiinnitetään huomiota:

Eryteisesti nuorten kilpailuryhmissä **osa harjoituksista** tehdään **2-4 hengen ryhmissä**.

Tavoitteellisesti urheilevat ja ammattiurheilun kynnyksellä olevat **nuoret urheilevat joka päivä**.

- ✿ Akatemialaiset muodostavat pääsääntöisesti myös harjoituksissa aina oman ryhmän.
- ✿ Esim. jäähallin juoksu- ja voima harjoittelua voidaan jakaa edelleen pienempiin ryhmiin:
 - ✿ Ylätasanne voidaan jakaa kahteen puoliskoon, lisäksi juoksusuora: käytössä 3 juoksuharjoittelupaikkaa.
 - ✿ Kuntosalilla mahdollista harjoitella kahdessa tilassa sekä rytmittää eri aikaan juoksuharjoittelun kanssa.
- ✿ Tietyissä harjoituksissa käytetään vain 2-4 hengen ryhmiä, joissa harjoitellaan pääsääntöisesti tai harjoituksen teeman mukaisesti. Näin harjoituksissa esimerkiksi minimoidaan edelleen kohtaamisten määrää:
 - ✿ Koripallossa pareittain heitto- ja puolustusharjoittelua.
 - ✿ Pesäpallossa 2-4 hengen ryhmissä näpy- ja heittoharjoituksia.
 - ✿ Jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssa voidaan harjoitella esim. 1 vs. 1 tai 2 vs. 2. tai tehdä kiertoharjoittelua, jossa ei harjoitteen aikana kohdata lainkaan.
 - ✿ Painissa voidaan käyttää paininukkea.
 - ✿ Tekniikkaharjoittelut ja –ratoja voidaan tehdä myös yksin, kaikissa lajeissa.
 - ✿ Näitä harjoitteita ei ole juurikaan mahdollista tehdä kotona tai ulkona. ***Yhdessä oleminen, vaikkakin yksin tekeminen, on lapsille ja nuorille äärimmäisen tärkeää.*** Urheilu on myös yhdessäoloa, mutta valvotusti.

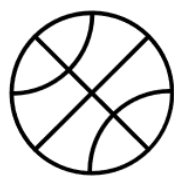


Kuinka yhdessä sovittuja sääntöjä valvotaan?

Laaditaan seuroille "omavalvonnan malli"

Omavalvonnalla ja erityisesti "kaverivalvonnalla" on seuroissa pitkät perinteet. Seurajohtajat haluavat, että toimintaan, kuten sovittu. Jos sääntöjä ei nyt noudateta, ei jatkossa todennäköisesti harjoitella. Ei ole vaihtoehtoja.

- ❖ **Seurajohto valvoo ja myös vastaa, että yhdessä sovittuja sääntöjä noudatetaan. Viestitään ennakoivasti.**
 - ❖ Normaalikäytäntö kaikissa muissakin seuratoimintaan liittyvissä pelisäännöissä. Esim. käyttäytyminen harjoituksissa ja pelitapahtumissa ml. vanhempien käyttäytyminen ottelutapahtumissa jne.
 - ❖ Junioritoiminnasta vastaava muistuttaa joukkueiden aikuisia (valmentajat, joukkueenjohtajat) **säännöllisesti ajankohtaisista asioista**. Nyt esim. *Muista käsienpesu tullessa ja mennessä. Mene testiin herkästi!*
 - ❖ Valmentajat ja joukkueenjohtajat käyvät nämä läpi junioreiden kanssa.
 - ❖ Joukkueenjohtajat muistuttelevat vastaavasti junioreiden perheitä. Tavoitetaan koko seuran perheet nopeasti (wa-ryhmät).
 - ❖ Seurajohtolle tulee usein aika nopeasti tieto mahdollisista epäkohdista. Selvitetään asiat aina ja heti.
- ❖ **Mikäli kuulet / huomaat toiminnassa epäkohtia tai kehitettävää (yli seurarajojen):**
 - ❖ Seurassa on mukana monenlaisia perheitä ja erilaisia elämäntilanteita. Myös seuran vetäjät ovat vain ihmisiä. Huolimattomuutta tai jopa virheitä voi sattua. Joten kehitetään toimintaa, tehdään vähän paremmin.
 - ❖ Ilmoita rohkeasti asiasta kyseisen seuran junioritoiminnasta vastaavalle.
 - ❖ Hyvä myös muistaa, että kaikki seuravaatteissa liikkuvat eivät välttämättä ole seuran aktiiveja tai junioreita, mutta kerro huhuista silti. Myös kaupungilla liikkuvilta huhuilta halutaan katkaista siivet mahdollisimman pian.
 - ❖ Junioritoiminnasta vastaava selvittää epäkohdan asianosaisten kanssa ja pohditaan, kuinka vastaavaa ei enää tapahdu.
 - ❖ Vetäjiä ei jätetä yksin, vaan pohditaan yhdessä ratkaisu, jotta haasteelliset tilanteet saadaan hoidettua myös harjoitusten tohinassa.



LAPSET JA NUORET: Olympiakomitean suositukset lajien toimintaan

Esim. pääkaupunkiseudun kunnat

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/21/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>

*Ero kymenlaaksolaisiin nykyisiin toimintaohjeisiin merkitty **tummennetulla**.*

Suositukset terveysturvalliseen toimintaan koronaepidemian kaikissa vaiheissa (perustaso, kiihtymis- ja leviämisvaihe):

- ✿ Lasten ja nuorten toiminnalla tarkoitetaan **alle 20-vuotiaiden** toimintaa. Aikuisten kilpa- ja huippu-urheiluun omat erilliset ohjeet.

HUOM. Kymenlaakson keskustelutilaisuuden lisäys:

Erityisesti 15-20-vuotiaille harrastustoiminta on tärkeää, koska he ovat päivän etäkoulussa tietokoneilla ja eristyksissä muista nuorista. Tässä ikäluokassa harrastustoiminnan myös keskeyttäminen tulee kovin helposti kyseeseen. Pääkaupunkiseudulla harrastustoiminta on avattu nyt alle 20-vuotiaille.

- ✿ **Toiminta tapahtuu vakiintuneessa ryhmässä ja perustuu ennakoilmoittautumiseen.**
- ✿ **Ryhmäkoon mitoittamisesta ja valvonnasta sekä muiden ohjeiden valvonnasta vastaa toiminnan järjestäjä.**
- ✿ Toiminnassa kiinnitetään huomiota lähikontaktien vähentämiseen.
- ✿ Suurissa tiloissa voi toimia useampi ryhmä kuitenkin siten, että ryhmät eivät ole keskenään kontaktissa.

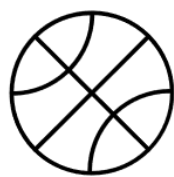


LAPSET JA NUORET: Olympiakomitean suositukset lajien toimintaan

Esim. pääkaupunkiseudun kunnat

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/21/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>

- ❖ Ohjaajat ja yli 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilölle ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään kaikissa muissa tilanteissa paitsi urheilusuoritusten aikana.
- ❖ Pukeutumis- ja peseytymistilojen käyttö rajoitetaan vain välttämättömään käyttöön.
- ❖ Harrastukseen saattaja, kuten vanhempi, ei tule sisätiloihin. Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.
- ❖ Lasten ja nuorten kilpailuja ja otteluita ei järjestetä eikä lasten ja nuorten toiminnassa matkusteta tapahtumiin, otteluihin ja kilpailuihin oman alueen (sairaanhoidopiiri) ulkopuolelle. Kilpailutoiminnan käynnistäminen arvioidaan erikseen, toiminta ei käynnisty ainakaan ennen 20. helmikuuta.



Entä jos mennään tasolle 2 ja lasten/nuorten harjoittelua harkitaan keskeytettäväksi?

Entä jos keskeyttämisen sijaan:

1) **Yhteisharjoittelun ja kontaktien määrä vähennetään 50-70 %.** Turvataan lasten ja nuorten harjoittelu kuitenkin **jollain tasolla**, jotta säännöllinen yhteys pysyy kaikkiin lapsiin ja harrastus saadaan todennäköisemmin jatkumaan yli haasteellisempien aikojen.

- ✿ 9-vuotiaat ja nuoremmat: min 1 krt / viikossa ohjattua toimintaa, kesto 1-1½ tunti.
- ✿ 10-20 -vuotiaat harrasteryhmät: min 1 krt / viikossa ohjattua toimintaa, kesto min 1-1½ tunti.
- ✿ 10-20 -vuotiaat tavoitteellinen kilpaurheilu: min 2-3 krt /viikossa, kesto 1½ tuntia + voima- ja juoksuharjoittelu.

2) Tilanteen heikentyessä **voidaan tarvittaessa siirtyä käyttämään isompia liikuntahalleja, jäähalleja ja palloiluhalleja.** Tarvittaessa hyödynnetään myös **ulkotilat**: ulkokaukalot ja tekonurmi.

- ✿ **Seurat suunnittelevat yhdessä** kaupungin kanssa kullekin sopivat tilat ja harjoitusajat.

Tavoite: *yksi seura käyttää aina samoja tiloja ja samoina päivinä (muutokset näin helpompi organisoida).*

Isoissa tiloissa yhtä aikaa aina samat ryhmät.

- ✿ **Pienempien salien käyttö** varataan yksilöurheilijoille ja 2-4 hengen ryhmille.

3) **Seurat sitoutuvat noudattamaan** erityisen tunnollisesti **tarkennettuja hygieniä ja muita ohjeita.**

- ✿ Sääntöjä noudatetaan myös vapaa-ajalla. Vältetään julkisissa paikoissa liikkumista.
- ✿ Hygienian tehostamisessa ollaan ehdottomia: käsidesin käyttö, käytetään vain kirurgisia maskeja.
Esim. Hygieniakoordinaattorin koulutus valmentajille verkossa mahdollisimman turvallisesta toiminnasta.
- ✿ Harjoitusvuorojen vaihtoon 10 min. jne.



Taso 2: vaihtoehto toiminnan keskeyttämiselle
Eräs malli ehdotus Kouvolan tilojen jakamisesta, jos harjoittelun määrää vähennetään. (Seurojen itsensä alustavasti keskustelema)

Seurat ovat valmiita sopimaan tilojen poikkeuksellisesta käytöstä yhdessä muiden seurojen ja kaupungin kanssa.

Tilan nimi	Seura	Seura
SALIT		
Ksnk urheilutalo	Sudet (36 pienryhmää)	Oheistilat: KooKoo juniorit
Kalliosuoja	Kajo, yleisurheilu	
Haali	KPL super, B, C	Kole (3 ryhm.) + Kouvot täyd.
Koria	Kouvot (20 pienryhmää)	Korian ponsi (5 ryhmää)
Utti	KPL juniorit (15 pienryhm.)	Puhti (4 ryhmää)
Mansikka-aho	Kouvot, liiga+1A (3 ryhm.)	Vain 1 lohko
Valkealatalo	Kajo (1 + voimistelu)	Täydentäviä päiviä muille
Elimäen kartanokoulu	KJP	Täydentäviä päiviä muille
Lyseo, yo-kirjoitukset	Kouvot, Sudet	Täydentäviä vuoroja
Torniomäki	Tempo (14 ryhmää)	Huom. Telinevoimistelu (ei koulutoimintaa toistaiseksi)
KSAOn aulatila	BDC (16 ryhmää)	
PALLOILUHALLIT		
Hyypiä	KJP (40 pienryhmää)	KPL, Puhti
Saviniemi	KJP	KPL, Puhti
JÄÄHALLIT		
Kouvola	KooKoo/kilpaurheilu	Jäätaiturit (15 pienryhmää)
Kuusankoski	KooKoo juniorit (35 pienryhmää)	Jäätaiturit
Valkeala	KooKoo juniorit	Jäätaiturit
Inkeroinen	AAKOO juniorit	Jäätaiturit

Tarvittaessa myös:

- Sarkolan ulkokaukalo
- Lehtomäki ulkokaukalo
- Utti ulkokaukalo
- Anjalankoski ulkokaukalo
- Lehtomäen tekonurmi

