

Kamppailulajien yhteiset ohjeet seuraharjoitteluun 11.12.2020 alkaen

Tämä on liiton suositus. Vastuu harjoitustoiminnasta on seuralla. Noudata oman sairaanhoitopiirisi ja kuntasi ohjeita ja suosituksia. Toimitaan vastuullisesti ja pidetään tauti kurissa.

Mikäli alueella seuraharjoittelun toteuttaminen on mahdollista, noudata seuraavia ohjeita:

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä on pieniäkään oireita tai syytä epäillä COVID-19-tartuntaa, esimerkiksi lähipiirissä odotellaan testitulosta.
- Mitä pienempänä harjoitusryhmät pidetään, sitä parempi.
- [Koronavilkku](#)-sovelluksen käyttö on erittäin suositeltavaa.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan.
- Kasvomaskin käyttö on suositeltavaa aina, kun se on mahdollista.
- Harjoitustilassa ovat vain harjoitukseen osallistuvat henkilöt. Katsojat, vanhemmat yms. odottavat harjoitustilan ulkopuolella.
- Sisäharjoittelutiloja on siivottava tehostetusti.
- Oheisharjoittelussa suositaan ulkoharjoittelua.
- Sisällä harjoitellessa lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa mahdollisuuksien mukaan.
- Pyritään pitämään vähintään 1-2 metrin välimatka harjoittelijoiden välillä.
- Suositaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia.
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakioryhmille.
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan.
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille.
- Turhia huutamisia ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään.
- Harjoitukseen (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta. Ohjeet löytyvät Olympiakomitean ohjeesta (ks. alla).
- Harjoitusten järjestäjän on pidettävä kirjaa harjoitukseen osallistuneista mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.

Ohjeistusta ovat olleet tekemässä Suomen Aikidoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Taekwondoliitto.

Nämä ohjeet on laadittu täydentämään Suomen Olympiakomitean suosituksia:

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/11/20/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>