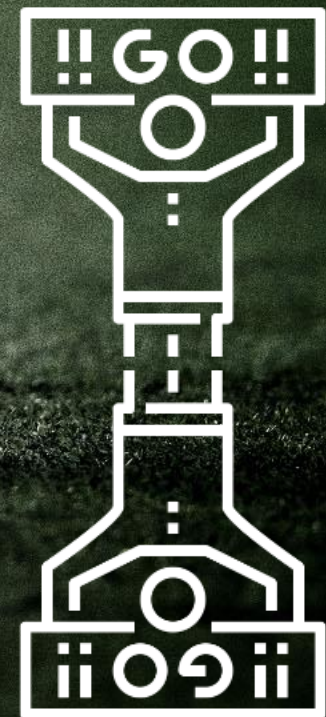




# Paluu harjoitteluun ja pelaamiseen - ohjeita seuroille

5.5.2020



# PALLOLIITON OHJEISTUS VALLITSEVAAN TILANTEESEEN JA TURVALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN



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. Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja.
4. Pienryhmäharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa.
5. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan.



6. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyysääntöä ja muita kaikkia muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.
7. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes kokojoukkueharjoittelu sallitaan).
8. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
9. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Harjoitusvuoro alkaa viisi minuuttia kenttävuoron alettua, ja päättyy 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.



10. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
11. Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin).
12. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
13. Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.
14. Sylkemistä kentällä tulee välttää.
15. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.



16. Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
17. Ohjeet on käytävät läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
18. Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>



# Muut huomioitavat asiat

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi.
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita.
- Oireiset henkilöt hakeutuvat koronatestiin terveydenhuollon kautta.
- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:n kanssa.
- Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen
  - Huomioidaan taudinkuvan pitkä ja muuttuva luonne