

Ohjeet Limingan Pallokarhujen joukkueille pienryhmäharjoitteluun Limingan tekonurmikentillä (5.5.)



Vastuuvallmentaja ja joukkueenjohtaja huolehtivat, että nämä toimintaohjeet ovat Jopoxissa jokaisen poikkeusajan harjoitustapahtumassa ja että toimintaohjeita noudatetaan.

- 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) Kaikki fyysinen harjoittelu on kielletty, mikäli henkilöllä on vähäisiäkin sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
- 3) 2014-syntyneissä ja nuoremmissa suositellaan maksimissaan 6 pelaajan ryhmiä ja 2013-syntyneissä sekä vanhemmissa maksimissaan 8 pelaajan ryhmiä. Jokaista ryhmää ohjaa 1 valmentaja. Vanhemmat eivät saa tulla kenttäalueelle.
- 4) Harjoitteet suunnitellaan ja toteutetaan siten, että pelaajat eivät ole lähikontaktissa toisiinsa eikä valmentajaan. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan. Pelaajille voidaan tarvittaessa rajata heidän toiminta-alueensa merkkikartioilla. Pelaaminen, jossa on lähikontaktin vaara, on kielletty. Esim. laukaisupeli, jossa pelaajien liikkumista on rajoitettu, on mahdollista toteuttaa.
- 5) Yhdessä harjoitteleva pienryhmä valmentajineen säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes normaali joukkueharjoittelu sallitaan). Valmentajat muodostavat kiinteät pienryhmät huomioiden pelaajien koulu- ja kaverisuhteet.
- 6) Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Reput jätetään kentän ulkopuolelle tai vanhemman autoon. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava. Sisäänkäynti kentälle tapahtuu vain merkitystä sisäänkäynnistä ja uloskäynti merkityistä uloskäynteistä. Jokaisella osallistujalla oltava seuravaatteet päällä, myös valmentajilla. Mikäli verryttelyasua ei ole, seuran peli- tai harjoituspaita laitetaan takin/pitkähihaisen paidan päälle.
- 7) Harjoittelualueelle ei mennä saa mennä ennen oman harjoitusvuoron alkua. Harjoitukset alkavat viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja päättyvät 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.
- 8) Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
- 9) Harjoituksissa palloja käsitellään vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin). Kaikki osallistujat käyttävät hansikkaita.
- 10) Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Pienryhmän merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
- 11) Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.
- 12) Sylkeminen kentällä on kielletty.
- 13) Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
- 14) Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
- 15) Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
- 16) 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>

Muuta huomioitavaa:

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi. Vanhemmat ja pelaajat toimivat oman harkintansa mukaisesti eikä ketään veloiteta osallistumaan harjoitteluun.
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita.
- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:n kanssa.
- Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen
- Huomioidaan taudinkuvan pitkä ja muuttuva luonne

