



Terveysturvallisuus ohjeet harjoitusryhmiin ja urheilukouluihin



- noudatetaan turvaväliä (vähintään 2 m)
- hyvää käsihygieniaa (käsien pesu tai käsidesin käyttö)
- harjoituksiin osallistutaan vain terveenä

Lasten urheilukouluissa, kilpa- ja nuorisovalmennusryhmien harjoituksissa noudatetaan Aluehallintoviraston, maakunnan, kunnan ja Suomen Urheiluliiton Covid-19 ohjeita.

Harjoitukset järjestetään väljästi eri suorituspaikkoja hyödyntäen (urheilukenttä, viheriö, yläkenttä ja pururata). Ryhmät jaetaan eri suorituspaikoille ja ne toimivat vain omilla ryhmässään kontaktien minimoimiseksi.

Lasten urheilukoulussa lapset jaetaan pieniin ryhmiin ja urheilukoululaiset toimivat illan aikana vain omilla ryhmässään omien ohjaajien kanssa. Tarpeen vaatiessa ryhmässä voi olla sijainen, mutta silloinkin ohjaaja on vain samassa ryhmässä illan aikana.

Kilpa- ja nvr-ryhmien yhteisharjoitukset järjestetään pienissä ryhmässä. Treeneissä noudatetaan väljyyttä eli muistetaan ja muistutetaan urheilijoita etäisyyksien pitämisestä suorituspaikoilla.

Harjoituksissa käytetään vain omaa, kotoa tuotua juomapulloa. Juomapulloon on hyvä laittaa oma nimi.

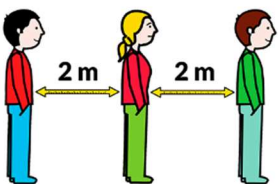
Harjoitusryhmiin osallistuvat pukeutuvat ja peseytyvät kotona, jolloin pukuhuoneita ei tarvitse käyttää. Osallistujat huomioivat hygieniaohjeet mm. käsien pesu sitä vaativissa tilanteissa. Ohjaajat huolehtivat lasten käsihygieniasta tarvittaessa. Harjoituksissa on mahdollisuus käyttää desinfiointiainetta käsien ja välineiden puhdistamiseen. WC-tiloissa huolehditaan käsien pesusta ennen ja jälkeen käyntiä.

Huoltajat sijoittuvat suorituspaikkojen, urheilukoulu- ja harjoitusryhmien ulkopuolelle, katsomoon tai kuntoradalle väljästi. Muistetaan pitää etäisyydet myös eri perheiden välillä. Huoltajien suositellaan käyttävän kasvomaskia, mikäli asioivat ohjaajien kanssa. Tarpeettomia lähikontakteja vältetään.

Urheilukouluun ja harjoituspaikalle saavutaan vain terveenä. Riskiryhmään kuuluvien osallistumista ei suositella. Jos osallistuminen on välttämätöntä, tulee noudattaa turvaetäisyyttä ja hygieniasuosituksia.

Jos aivastuttaa tai yskä yllättää, suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka heitetään roskakoriin heti käytön jälkeen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suu suojataan kynärtaipeella. Kätet pestään tämän jälkeen.

Tilanteissa, joissa saattaa syntyä jonoja, tulee ihmisten muistuttaa toisiaan ja auttaa turvavälien pitämisessä.



Tartuntajäljityksen helpottamiseksi ohjaajat kirjaavat urheilukouluun osallistuvat (nimilista/läsnäololista joka kerralla). Kilpa- ja nvr-ryhmiin osallistuvat ilmoittautuvat joka harjoituskerralle nimenhuutoon. Nimilista ja nimenhuuto ovat tärkeitä, mikäli henkilöiden joukossa todettaisiin koronavirustartunta ja altistuneet tulisi tavoittaa. Huoltajista emme pysty pitämään nimilistaa harjoitusten aikana.