

Koronaohjeistus jäsenille 180821

Hei jäsenistö,

Etelä-Suomen aluehallintovirasto on torstaina 12.8 linjannut kiristystä kokoontumisrajoituksiin ja asiakastilojen käyttöön 20.8.-12.9.2021 väliselle ajalle. Helsingin kaupunki on infotilaisuudessaan perjantaina 13.8 tarkentanut, että urheiluseurojen on varmistettava, että harrastajamäärä kussakin harjoitustilassa on sellainen, että harrastajilla on halutessaan tosiasiallisesti mahdollista välttää lähikontakti toisiinsa. Rajoitukset koskevat kaikkea seuratoimintaa lukuunottamatta ammattiurheilua. Olympiakomitean linjauksen mukaan ammattiurheilun käsitteen piiriin kuuluu myös harjoittelu aikuisten tai nuorten kansainvälisiin arvokilpailuihin eli rajoitusten ulkopuolelle jäävät seurassamme edustusjoukkueet sekä junioreiden MM-kilpailujoukkueet.

Muussa seuratoiminnassa harrastajat voivat halutessaan harjoitella ilman kontaktia ja turvaväliä pitäen koko treenien ajan. Pyydämme harrastajia ilmoittamaan omalle valmentajalleen etukäteen, mikäli haluavat treenata kontaktittomasti. Alla olevat koronaohjeistukset ovat voimassa ajalla 20.8.-12.9.2021. Päivitämme ohjeistuksia syyskuussa, kun saamme lisätietoa ajanjakson jälkeiselle ajalle.

Kaupungin ohjeistus

Kaupungin ohjeistuksen mukaisesti harrastustoiminta on toteutettava niin, että osallistujien on tosiasiallisesti mahdollista välttää lähikontaktit ja toiminnassa on noudatettava seuraavia periaatteita:

Harrastusryhmän kokoonpanon tulee olla vakiintunut ja osallistuminen perustuu ennakoilmoittautumiseen (= joukkueen jäsenyys).

Tilat ovat avoinna vain varatuille vuoroille tulijoita varten.

Toiminnassa noudatetaan viranomaisten, ja liikunnan kyseessä ollessa lisäksi Olympiakomitean antamia terveysturvallisuusohjeita turvaetäisyyksistä, käsihygieniasta ja kasvomaskien käytämisestä.

Valmentajat ja 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli maskin käyttämiselle ei ole terveydellistä estettä. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muulloin paitsi urheilusuoritusten aikana. Valmentajat käyttävät kasvomaskia koko harjoitusajan.

Suurissa tiloissa voi toimia useampi ryhmä siten, että ryhmät eivät ole keskenään kontaktissa.

Sisätilojen pukeutumis- ja peseytymistilojen käyttö rajoitetaan vain välttämättömään käyttöön.

Harrastukseen saattajat, kuten vanhemmat, eivät tule sisätiloihin. Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tarvittaessa tehdä erityisjärjestelyjä.

Seuran ohjeistus

Alla seuran ohjeet, joita jokaisen on noudatettava lähitreenien jatkumisen turvaamiseksi.

Maskin käyttö

Maskia on ehdottomasti käytettävä THL:n ohjeistuksen mukaisesti. Valmentajat ja 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle.

Kaikissa mini/juniorijoukkueissa, joissa on yli 12-vuotiaita niin kaikki, myös alle 12-vuotiaat, käyttäisivät maskia hallilla, jotta vältetään epäselvyyksiltä. Henkilökunta ei tunnista minkä ikäisiä urheilijat ovat eli kenen virallisesti (Helsingin kaupungin liikuntaviraston ohjeet) tulee käyttää maskia.

Maskia käytetään treeneihin tullessa ja sieltä lähtiessä siten, että maski riisutaan vasta treenialueella ja laitetaan päälle heti treenien loputtua.

Maskia suositellaan mahdollisuuksien mukaan käytettävän myös urheilusuoritusten aikana niissä harjoitusten osa-alueissa, joissa lähikontaktia ei synny. Harrastajat voivat halutessaan pitää maskia koko urheilusuorituksen ajan.

Kasvomaskin käyttöä edellytetään kaikissa muissa tilanteissa paitsi urheilusuorituksen aikana, myös WC:ssä käytäessä.

Treeneihin osallistuminen

• TREENEIHIN OSALLISTUTAAN EHDOTTOMASTI VAIN TERVEENÄ JA OIREETTOMANA.

- Osallistu harjoituksiin vain täysin oireettomana. Koronan oireita ovat mm. vatsakipu, pääkipu, kuume, yskä, väsymys, ripuli, maku- ja hajuaistin häiriöt. Yksikin oire riittää.
- Sairastumisen jälkeen tulee pitää 2 täysin oireetonta päivää ennen treeneihin paluuta. On tärkeää jäädä kotiin matalalla kynnyksellä, jos lieviäkin flunssaoireita ilmenee. Urheilu sairaana ei ole terveellistä muulloinkaan ja nykytilanteessa tämä korostuu.
- Jos samassa taloudessa asuvalla on koronaepäily, urheilija ei voi osallistua harjoituksiin ennen ko. henkilön testituloksen saamista. Jos koronatartunta todetaan, urheilijan tulee noudattaa viranomaisen hänelle määräämää karanteenia ja palata treeneihin vasta sitten, kun viranomainen on siihen antanut luvan.
- Jos koulussa/työpaikalla tai muussa yhteydessä on määrätty karanteeniin, urheilija ei voi osallistua treeneihin.
- Noudata viranomaisten ohjeita ulkomailta palaavien karanteeneista.

Harrastustoiminnassamme (seuramme kilpa-, harraste- ja alkeisjoukkueet) urheilijan on mahdollista osallistua halutessaan lähitreenaamiseen täysin kontaktittomasti ja turvavälit säilyttäen. Harrastajia tai alaikäisten harrastajien kohdalla huoltajia pyydetään ilmoittamaan valmentajille etukäteen, mikäli toivovat kontaktitonta treenaamista!

Merkitse itsesi MyClubissa läsnä/poissaolevaksi jokaisiin harjoituksiin ja päivitä yhteystietosi. Tämä on ensiarvoisen tärkeää mahdollisen tartunnan jäljityksen vuoksi!

Treenipaikalla toimiminen

- Kaikki seuran harjoitukset päättyvät 10 min ennen treenivuoron loppumista. Treenipaikalta tulee poistua ripeästi niin, että kontakteja muihin samassa tilassa harjoitteleviin joukkueihin ei synny. Valmentajat ohjeistavat poistumista treenipaikalla.

Treenipaikkojen ohjeistukset:

Arena Center Myllypuro: Joukkueet odottavat omaa treenivuoroa **ulkona** joukkueittain. Valmentaja vie joukkueensa suoraan treenisaliin oman treenivuoron alkaessa. HUOM! Urheilijat eivät voi odotella AC Myllypuron sisätiloissa omaa

treenivuoroon. Treenipaikalle saavutaan ja paikalta poistutaan eri ovien kautta. Ovet on merkitty SISÄÄN- ja ULOS-lapuilla, lisätietoa antavat omat valmentajat.

Muut treenipaikat: Treenipaikalle saavutaan vasta treenivuoron alkaessa ja siirrytään suoraan treenialueelle. Harjoituspaikalle ei voi saapua aikaisemmin, tarvittaessa jäädään ulos odottelemaan omaa treenivuoroa.

- Vanhemmat tai muut urheilijaa kuljettavat henkilöt eivät voi tulla sisätiloihin eivätkä jäädä treenihalliin sisälle odottelemaan. Myös saattajilla on oltava maski. Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.
- Poistu treenipaikalta reippaasti ja vältä pukuhuoneiden käyttöä, mahdollisuuksien mukaan vaihda treenivaatteet jo kotona päälle.
- Harjoituksissa käytettävä ehdottomasti vain omaa juomapulloa, ei saa juoda suoraan hanasta.
- Noudata suosituksia hyvästä käsi- ja yskimishygienistä.
- Noudata turvavälejä niissä harjoituksen osa-alueissa, joissa se on mahdollista.
- Harjoituksissa huutaminen toistaiseksi kielletty, mukaan lukien loppuhuudot ja vastaavat.

Jos seuran antamia ohjeita ei noudateta, urheilija voidaan asettaa treenikieltoon.

Toivomme, että ohjeet käydään vielä yhteisesti kotona läpi alaikäisten kanssa ja näin turvaamme kaikille mahdollisimman turvallisen harjoitusympäristön sekä huomioimme myös muut tiloissa olevat henkilöt.

Epidemiatilanne voi heikentyä uudestaan – voimassa olevia rajoituksia ja suosituksia pitää noudattaa.

Urheilijan ei tarvitse osallistua lähitreeneihin/lähikontaktiin, mikäli ei halua.

Osallistumatta jättäminen ei vaikuta paikkaan joukkueessa. Joukkueen valmentajalle tulee ilmoittaa, jos urheilija haluaa välttää lähikontaktia tai ei osallistu harjoituksiin tai muihin tapahtumiin.

Lisätietoja:

Valtakunnallinen Tietoa korona-viruksesta puhelinneuvonta p 0295 535 535

(ma-pe klo 08.00-21.00, la klo 09.00-15.00)

Helsinkiläisten koronaneuvontapalvelu p 09-3101 0024 (arkisin klo

07.00-20.00, muina aikoina päivystys p 116 117)

Vantaalaisten koronaneuvonta p 09 8395 0070 (arkisin klo 08.00–15.30,

muina aikoina päivystys p 116 117)

Espoolaisten koronaneuvonta p p. 09 816 34600 (ma-pe klo 07.00–18.00,

la-su 09.00-15.00, muina aikoina päivystys p 116 117)

Koronaviruskysely: omaolo.fi

Lapsille koronavirustestin ajanvaraus: <https://koronabotti.hus.fi/>

THL:n Suositus kasvomaskien käytöstä kansalaisille:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/suositus-kasvomaskien-kaytosta-kansalaisille>

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

Olympiakomitea:

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/03/29/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>

SCL:

<https://scl.fi/blog/2020/08/18/suomen-cheerleadingliiton-suositukset-seurojen-harjoitustoimintaan-syksyille-2020/>

<https://scl.fi/blog/2020/10/14/paivitetyt-ohjeistukset-14-10-seurojen-harjoitustoimintaan-lisayksena-mm-ohjeistus-maskien-kayttoon/>

<https://scl.fi/blog/2020/10/30/scl-tiedottaa-olympiakomitea-on-paivittanyt-28-10-suosituksia-aikuisien-harrastetoimintaa-koskien-tarkennuksia-myos-scln-kilpailutoimintaan/>

<https://scl.fi/blog/2020/11/29/joulukuun-glory-kilpailu-on-peruttu-paivitetty-harjoittelusuositus-seuratoimintaan/>