

Suomen Liitokiekkoliiton ohjeistus harjoitteluun hallikaudella 2020-21

Ohjeistus perustuu Suomen hallituksen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, sosiaali- ja terveysministeriön, [opetus- ja kulttuuriministeriön](#) ja ulkoministeriön linjauksiin. Lisätietoa [Valtioneuvoston](#), [THL:n](#) ja [AVI:n](#) sivuilla.

Olympiakomitean ohjeet 28.10. [täällä](#).

YLEISTÄ (muokattu 28.10. OK:n ohjeen mukaan)

- **Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.**
- Liitto suosittaa soveltamaan harjoittelua riippuen seuran / joukkueen oman alueen koronavirustilanteesta. Useimmissa tapauksissa hyvin järjestetyt ja turvallisuusohjeita noudattavat harjoitukset voidaan pitää koronaviruspandemiasta huolimatta.
- **HUOM!** Liitto suosittelee tarkastamaan oman liikuntatoimen tai muun kentän omistajan oman mahdollisen ohjeistuksen ja noudattamaan sitä, mikäli se on tiukempi kuin yleinen valtioneuvoston linjaus.
- **Harjoitusten järjestäjä on vastuussa** valvoa, että harjoitukset toteutetaan suosituksia noudattaen.

ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSTEN

- Harjoitukseen saapuessa tulee huolehtia turvaväleistä ja välttää tarpeetonta kontaktia muiden kuin oman harjoitusryhmän jäsenten kesken
- Ennen ja jälkeen harjoitusten (sekä tarvittaessa harjoitusten aikana) tulee huolehtia riittävästä käsihygieniasta
- Kasvomaskia tulee käyttää harjoitukseen saapuessa ja sieltä poistuttaessa aina kun turvavälien ylläpitäminen ei ole mahdollista
- Lisäksi alueellisia suosituksia tilojen käytöstä tulee noudattaa

RYHMÄ, RYHMÄKOKO JA RYHMIEN VÄLISET KOHTAAMISET

- Harjoitusten järjestäjä/seura on vastuullinen tietämään ketkä harjoituksissa on ollut ja kaikkien yhteystiedot pitää olla saatavilla.
- Kontaktit pitää välttää edellisen/seuraavan harjoitusryhmän kanssa.
- Ryhmäkokoja harjoituksissa tulee rajata ja harjoitusryhmien sekoittamista välttää, mikäli se on mahdollista.

- Harjoituksiin osallistujat käyttävät pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja vain tarvittaessa ja niiden käyttöä rajataan siten, että pukuhuoneessa on vain saman ryhmän jäseniä samaan aikaan.

HARJOITUKSIIN EI VOI OSALLISTUA

- Harjoituksiin ei pidä tulla, mikäli on pieniäkään sairauden oireita.
- Harjoituksiin ei voi osallistua, jos henkilö on viranomaisen puolesta määrätty karanteeniin tai eristykseen.
- Harjoituksiin ei osallistuta, mikäli on omaehtoisessa karanteenissa tai jos odottaa koronatestin tulosta.

HARJOITUSTEN AIKANA

- Harjoitusten aikana pitää välttää kasvojen alueen koskettelua.
- Merkkikartioihin yms. harjoitusvälineisiin (pl. kiekot) tulisi koskea vain yhden henkilön.
- Harjoituksissa käytetään vain omia juomapulloja ja juomapullot on hyvä olla merkittynä.
- Harjoituksissa ei suositella käytettävän liivejä. Jos liivejä tai eri värisiä paitoja tarvitaan harjoituksen läpiviemiseksi, on varusteiden oltava pelaajien henkilökohtaisessa käytössä.
- Sylkeminen kentälle on kiellettyä.
- Harjoittelussa harjoitusryhmät pyritään pitämään mahdollisimman samoina, siten kun se kyseisessä toiminnassa on mahdollista.

HARJOITTELU PERUSVAIHEEN ALUEELLA

Toimintaan ei saa osallistua, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita. Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin ohjeistuksen mukaisesti.

- Kasvomaskia käytetään ennen ja jälkeen harrastustoiminnan, mikäli lähikontaktia ei voida välttää. Kasvomaskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät ohjeet.
- Harrastustoimintaan kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat, toimihenkilöt ja välttämättömät huoltajat. Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista myös harrastustoiminnan aikana.
- Harrastustoimintaan osallistuvat menevät harrastustilaan, kun edelliset osallistujat ovat lopettaneet oman harrastustoimintansa ja poistuneet harrastustilasta. Oman harrastustoiminnan alkamista ei mennä odottamaan harrastustilaan.
- Puku- ja pesuhuonetiloja ei käytetä tai niiden käyttö rajoittuu samaan harrastustoimintaan osallistuvien ryhmään kerrallaan.

- Käsihygieniaan kiinnitetään erityistä huomiota. Kätet pestään huolellisesti ennen ja jälkeen harrastustoiminnan. Käsidesiä on oltava saatavilla harrastustoiminnan aikana.

HARJOITTELU KIIHTYMISVAIHEEN ALUEELLA

- Lähikontaktit minimoidaan harrastusryhmän toimintaa mukauttamalla. Tämä on tärkeää erityisesti korkean tartuntariskin lajeissa.

HARJOITTELU LEVIÄMISVAIHEEN ALUEELLA

- Harrastamista suoritetaan vain omassa harrastusryhmässä ja -joukkueessa.
- Korkean tartuntariskin lajien harrastusryhmien ryhmäkokoja pienennetään.