



Seuran ohjeet pienryhmäharjoitteluun 8.5.2020 (voimassa toistaiseksi)

LeKi-futiksessa aloitetaan Palloliiton ja THL:n ohjeistusten mukainen pienryhmäharjoittelu 11.5. 2020. Harjoittelu alkaa porrastetusti ikäluokittain. Ensimmäisessä vaiheessa harjoittelun aloittavat 2010 syntyneet ja sitä vanhemmat.

Pienryhmäharjoitteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja tapahtuu omalla vastuulla. Jokaisen osallistujan tulee tutustua ja hyväksyä Palloliiton ohjeistus (ohessa). Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi. Seuran harjoituksiin ei saa osallistua sairaana tai toipilaana.

Koronaepidemia ei ole vielä ohi, vaikka harjoittelu jo aloitetaan. Seurayhteisöön kuuluvien tulee yhteistyössä kantaa edelleen vastuu kaikkien toimijoiden ja pelaajien turvallisuudesta ja epidemian taltuttamisesta noudattamalla annettuja ohjeita. Lähtökohtana on varmistaa turvallinen harrastustoiminta niin pelaajille, valmentajille kuin muille toimihenkilöille ja perheille. Seuraamme Palloliiton ja viranomaisten ohjeistuksia tarkasti ja päivitämme niitä tarpeen mukaan.

Pienryhmäharjoituksia järjestetään alkuun vain sen ikäisille tai tasoille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöjä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.

Seuran ohjeet joukkueille:

- Pienryhmäharjoittelu tapahtuu poikkeusolojen aikana ryhmissä, jotka käsittävät max 10 henkilöä, joista vähintään yhden tulee olla valmentaja.
- Kaikki joukkueen harjoitukset päivitetään Hobbydeediin ja luodaan harjoitteluryhmät, joihin nimetään pelaajat ja valmentaja(t).
- Pelaajat ilmoittautuvat omiin ryhmiinsä joukkueen Hobbydeedissa viimeistään 24 h ennen harjoituksia. Ilman ilmoittautumista tai myöhässä ilmoittautumalla ei pääse osallistumaan harjoituksiin.
- Kenttä on jaettu kahteen (2) tai kolmeen (3) osaan. Pelaajat ohjataan suoraan omille harjoitusalueilleen. Kenttäkartat lähetetään valmentajille ja joukkueenjohtajille.
- Harjoitusvuorot alkavat aina 5 minuuttia kenttävuoron alun jälkeen ja päättyvät 5 minuuttia ennen kenttävuoron loppua. Harjoituksiin saavutaan täsmällisesti, 5 minuuttia ennen oman kenttävuoron alkua ja kentältä poistutaan välittömästi harjoitusten loputtua.
- Harjoituksissa on vältettävä harjoitteita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko harjoitusten ajan.
- Kaikki ohjeet on käytävä läpi etukäteen kaikkien ikäluokan toimihenkilöiden, pelaajien ja vanhempien kanssa.
- Mikäli joukkue ei noudata annettuja ohjeita, joukkueen seuraavan viikon harjoitukset perutaan.
- Kentän pukukopit ja WC:t eivät ole käytössä. Harjoituksiin tullaan ja niistä poistutaan harjoitusvarusteissa.
- Kaikkien harjoituksiin osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
- Harjoituksissa ei saa käyttää peliliivejä.
- Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
- Palloon paljain käsin koskemista tulee välttää. Maalivahdeilla tulee olla omat hanskat.
- Sylkeminen kentälle on kielletty.
- Jokaisella pitää olla oma täytetty juomapullo ja siitä ei saa juoda kukaan muu.



Palloliiton ohjeet seuroille ja joukkueille pienryhmäharjoitteluun 8.5.2020

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. **14.5. alkaen** voi isolla kentällä olla samanaikaisesti olla yhteensä enintään 30 henkilöä kymmenen hengen ryhmiin jakaantuneina siten, ettei lähikontaktia synny. ([AVI 8.5.](#))
6. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan.
7. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.
8. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes kokojoukkueharjoittelu sallitaan).
9. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
10. 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.
11. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
12. Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin).
13. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
14. Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.
15. Sylkemistä kentällä tulee välttää.
16. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
17. Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
18. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.



19. 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.
- 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

https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/pienryhmaharjoittelulinjaukset_200508_net.pdf

[täydennetty 8.5. klo 17.05]

Aluehallintoviraston (AVI) ohjeistus ulkoliikuntapaikkojen käytöstä 14.5.2020 jälkeen:

- Pienillä ulkoliikuntapaikoilla voi olla samanaikaisesti enintään 10 henkilöä.
- Suurilla kentillä kuten jalkapallo-, yleisurheilu- ja muut vastaavat kentät voi samanaikaisesti olla yhteensä enintään 30 henkilöä ja hekin enintään 10 henkilön ryhmiin jakautuneina siten, ettei lähikontakteja synny