

Harjoitustoiminnassa tulee ottaa huomioon seuraavat asiat

- Harjoitustoiminta toteutetaan rajatuissa aluehallintoviranomaisten antamien ohjeistuksien määrittelemissä ryhmissä.
- Harjoitustoiminnassa toteutetaan seuraavia ohjeita
 - Osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana harjoituksiin. Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin [ohjeistuksen](#) mukaisesti.
 - Kasvomaskia käytetään ennen ja jälkeen harjoituksen, mikäli lähikontaktia ei voida välttää. Kasvomaskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät ohjeet.
 - Harjoitukseen kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat, toimihenkilöt ja välttämättömät huoltajat. Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista myös harjoituksen aikana.
 - Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat kasvomaskia käyttäen.
 - Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsihuuhdetta on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Vältetään kasvojen koskettelua.
 - Porrastetaan ryhmien harjoitusaikoja.
 - WC-tiloissa pestään kädet ennen ja jälkeen käyntiä.
 - Puku- ja pesuhuonetiloja ei käytetä tai niiden käyttö rajoittuu samaan harjoitukseen osallistuvien ryhmään kerrallaan.
 - Toimitaan mahdollisuuksien mukaan ulkona. Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan ryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.
 - Harjoitellaan samoissa ryhmissä saman ohjaajan tai valmentajan johdolla. Vältetään lähikontakteja.
 - Huomioidaan hygieniaohteet (käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot ja pyyhkeet), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.
 - Kannustetaan ohjaajien ja valmentajien ohjeiden mukaisesti omatoimiharjoituksiin yhteisten harjoitusten ulkopuolella.
 - Huolehditaan harjoituksen jälkeisestä käsien pesusta.
 - Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta.

Yhteisesti sääntöjä, rajoituksia, ohjeistuksia ja suosituksia noudattaen, voimme rakentaa turvallisen harjoitus- ja kilpailuympäristön.