



Päivitetty ohjeistus harjoitteluun - Mukana ohjeet valmentajille, joukkueille ja pelaajille

Lähde: Jääkiekkoliitto verkkosivut maanantai, 04 toukokuu 2020

Vaikka hallitus on ryhtynyt asteittain purkamaan rajoitustoimenpiteitä, ei koronavirusepidemia ole ohi. Seurojen ja joukkueiden tehtävänä onkin huolehtia, ettei toiminnassa mukana olevien valmentajien tai pelaajien ja muiden henkilöiden terveys vaarannu. Harjoittelu on mahdollista seuraavin reunaehdoin:

Toukokuun ajan voimassa on edelleen kymmenen hengen kokoutumisrajoitus, mikä tarkoittaa, että ryhmäharjoittelua ei suositella aloitettavan ennen kesäkuun alkua. Ulkoharjoittelupaikat avataan kuitenkin 14.5. alkaen, mikä mahdollistaa toukokuun puolivälin jälkeen harjoittelun ulkona kokoontumisrajoitukset (10 henkeä) ja suojaetäisyydet (2m) huomioiden.

1.6. alkaen voidaan hallituksen tiedonannon mukaan alkaa hallitusti avata sisäliikuntatiloja. Mitä tämä tarkoittaa mm. jäähallien avaamisen osalta, selviää lähiaikoina. Samalla kokoontumisrajoitus nousee 50 henkilöön. Tämä mahdollistaa ryhmäharjoittelun, kunhan suojaetäisyyksistä ja hyvästä hygieniasta huolehditaan.

Urheilukilpailut ja -sarjat voi 1.6. alkaen käynnistää erityistoimenpitein. Koska jääkiekon sarjatoiminta käynnistyy vasta syksyllä, suosittelemme odottamaan vielä jonkin aikaa ennen loppukesän turnausten ja joukkueiden välisten pelitällien sopimista.

Edelleen on tärkeää, että kohtaamiset minimoidaan ja lähikontaktia vältetään. Jokaiselle toimijalle kannattaakin korostaa viranomaisohjeiden noudattamista ja henkilökohtaisen hygienian merkitystä: yskiminen/aivastelu suunnataan hihaan ja käsiä pestään saippualla ahkerasti. Jos vettä ei ole saatavilla, käytetään käsidesiä. Harjoittelu on sallittua vain täysin terveenä.

Kokosimme tähän uutiseen ohjeita valmentajille ja joukkueille sekä pelaajille. Ohjeistusta saa ja toivotaan jaettavan seuran sisällä, pelaajille ja heidän huoltajilleen. Päivitämme ohjetta sitä mukaa, kun viranomaiset päivittävät tai täsmentävät omaa ohjeistustaan.

Ohjeita valmentajille & joukkueille

Vain terveenä harjoitellaan: pelaajille ja huoltajille kannattaa korostaa, että liikunta on kielletty aina, jos pelaajalla esiintyy hengitystie- tai muita sairastumisen oireita.

1. Toukokuun ajan suositaan etävalmennusta ja omatoimista harjoittelua.
2. Pienryhmissä harjoittelu on sallittua 1.6. alkaen max. 50 henkilön ryhmissä, suojaetäisyyksiä (2m/"jääkiekkomailan mitta") noudattaen. Kaikki harjoitteet, jotka on mahdollista ohjeistaa etänä ennen harjoitusta, vähentävät kontaktien määrää harjoitustilanteessa.
3. Lähikontaktia tulee edelleen välttää: ei peliä – ei kontaktia! Etäisyyksistä (2m/"jääkiekkomailan mitta") tulee pitää huolta myös koko harjoituksen ajan, hengästyneenä ihmiset välittävät virusta ilmaan enemmän kuin normaalisti.
4. Harjoittelu toteutetaan ulkona aina kun se on mahdollista.
5. Suositaan paikkaharjoittelua kiertoharjoittelun sijaan.



6. Sisällä harjoitellessa on syytä huomioida seuraavat asiat: mahdollisuus käsienpesuun saippualla, käsidesin saatavuus, yleisten tilojen siivouksen (pintojen, ovenkahvojen, vesihanojen, WC:n puhdistaminen) tehostaminen.
7. Pelaajat ohjeistetaan tulemaan harjoituksiin puhtaissa varusteissa, kädet saippualla pestynä. Kasvojen koskettelua tulee välttää ja hiki pyyhitään omaan pyyhkeeseen. Jokaisella on käytössään oma juomapullo. Aivastelut/yskiminen suunnataan hihaan ja kädet pestään hyvin heti harjoituksen jälkeen. Pyyhe ja harjoitusasu pestään jokaisen harjoituskerran jälkeen.
8. Käytetään ensisijaisesti omia harjoitusvälineitä. Jos käytössä ovat yhteiset harjoitusvälineet, ei välineitä kierrätetä harjoituksen aikana. Välineet puhdistetaan ennen ja jälkeen harjoituksen.
9. Peseytyminen ja suihkussa käynti tapahtuu harjoituksen jälkeen kotona. Kun harjoitus päättyy, siirrytään pois paikalta viivyttelämättä.
10. Palaverit ja keskustelut pidetään etäyhteyksillä.

Ohjeita pelaajille

1. Treenaan VAIN JA AINOASTAAN terveenä – nyt ei ole aika leikkiä supersankaria! Varmistan aina myös huoltajalta/vanhemmilta luvan treenata.
2. Jos koen oloni vähääkään flunssaiseksi, jään kotiin ja ilmoitan asiasta viestillä valmentajille!
3. Teen omatoimiset harjoitteet turvavälejä (2m”jäähiekkomailan mitta”) noudattaen.
4. Kun ryhmäharjoittelu (max. 50 henkeä) on kesäkuussa taas mahdollista, noudatan turvaväliä (2m”jäähiekkomailan mitta”) ennen, jälkeen ja koko harjoituksen ajan.
5. Pesen huolellisesti käsiäni saippualla ja desinfioin niitä tarvittaessa (kotoa lähtiessä ja kotiin tultaessa).
6. Pidän aina mukani pientä käsidesipulloa.
7. Juon vain omasta juomapullosta – en lainaa kaverilta tai juo wc:n hanasta.
8. En koskettele kasvoja, hiet pyyhin omaan pyyhkeeseen.
9. Käytän omia välineitä enkä lainaa niitä kavereille, muistan myös puhdistaa välineet harjoituskerran jälkeen.
10. Vältän kaikkea turhaa pintojen koskettelua.
11. Vältän turhaa käyntiä liikuntatilojen WC-tiloissa (käyn kotona ennen ja jälkeen).
12. Treenin jälkeen lähden suoraan kotiin ja peseydyn vasta kotona.
13. Käyn liikuntatiloissa vain sovittuna aikana ja poistun kun aikani on loppunut, jotta muut pääsevät treenaamaan.
14. Treenin jälkeen huolehdin, että hikipyhyhe ja treeniasu tulevat pestyksi ennen seuraavaa käyttökertaa.