

LENTOPALLOLIITON OHJEISTUS HARJOITTELUUN 1.6.2020 ALKAEN

Ohjeistus on voimassa toistaiseksi 1.6. alkaen. Lentopalloliitto seuraa sekä myös edellyttää seuroja seuraamaan viranomaisten ja Olympiakomitean ohjeistuksia mahdollisten muutosten takia.

Yleiset ohjeet:

1. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa sekä huolehdittava, että myös lasten perheet saavat tiedon ohjeista etukäteen.

2. Noudata [Suomen hallituksen lihjauksia](#) sekä [AVI:n \(Aluehallintavirasto\) linjauksia](#).

3. Harjoittelua ei tule tehdä, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu Covid-19 viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.

4. Jos epäilet Covid-19-tartuntaa, toimi [THL:n ohjeiden mukaan](#).

5. Suositellaan kaikkea mahdollista liikkumista samaan perheeseen/ruokakuntaan kuuluvien kesken.

6. Seuran järjestämään harjoitteluun ei pidä ketään yksilöä pakottaa tai painostaa. Valinnan tulee aina olla yksilön itsensä tai yksilöiden itsensä tekemä organisaation (seura) sijaan.

7. Jokainen pelaaja, toimihenkilö ja valmentaja osallistuvat harjoitteluun omalla vastuullaan ja tämä on tuotava esille pelaajien lisäksi myös pelaajien huoltajille ennen mahdollisen lajiharjoittelun aloittamista.

8. Erityisen tärkeätä on huomioida lasten perheet ja tiedottaa heidän huoltajilleen, jotta ketään riskiryhmään kuuluvaa henkilöä ei altisteta.

9. Harjoittelussa harjoitusryhmät pyritään pitämään mahdollisimman samoina, siten kun se kyseisessä toiminnassa on mahdollista.

Harjoitustilanteeseen saapuminen, valmistautuminen ja poistuminen

10. Eri lähikontaktien määrä harjoitusmatkoilla pyritään pitämään mahdollisuuksien mukaan pienenä, autolla kuljettaessa harjoitusmatkat tehdään lähtökohtaisesti samoissa autokunnissa. Jalan, polkupyörällä tai muuten henkilökohtaisella tavalla kulkeminen on aina hyvä vaihtoehto.

11. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle/saliin ja poistuvat kentältä/salista suoraan harjoitusvarustuksessa.

12. Harjoitukseen ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua, eikä tilaan jäädä myöskään harjoituksen päätyttyä. Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaika. Harjoitusvuoro alkaa viisi minuuttia sali/kenttävuoron alettua, ja päättyy 5 min ennen kenttä/salivuoron päättymistä.

13. Pallot desinfioidaan ennen harjoituksen alkua ja harjoituksen jälkeen. Desinfointiin kannattaa käyttää suihkupulloa ja sopivaa puhdistusainetta (esim. saippualliuos) tai desinfiointiliinoja.

14. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai harjoituspaikalla tai on käytettävä desinfiointiainetta ennen ja jälkeen harjoitusten. Lisäksi suositellaan, että jokaisessa harjoituksessa joukkueella on käytössä desinfiointiainetta käsien desinfiointiin.

Harjoittelu

15. Yhdessä harjoitteluryhmässä on maksimissaan viranomaismääräysten mukaan 50 henkilöä (sisältää kaikki harjoitukseen osallistuvat henkilöt). Muutoin harjoittelussa ei ole osallistujamääräkohtaisia rajoituksia, mutta kaikessa toiminnassa vältetään toimintatapoja, jotka lisäävät tartuntariskiä.

16. Merkkikartioita, tikaksia, aitoja ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.

17. Harjoittelutilassa/alueella ei ole toiminnan kannalta ei-välttämättömiä henkilöitä (mm. katsojat).

18. Osallistujilla on mukana oma pyyhe ja oma tunnistettava juomapullo, jonka täyttämisestä pelaaja vastaa itse. Niitä säilytetään harjoituksen ajan erillään muiden varusteista ja juomapullosta ei saa juoda kukaan muu henkilö.

19. Kaikkien osallistujien on huolehdittava omasta käsihygieniastaan, jonka lisäksi vältettävä yläfemmoja, läpsyjä, halauksia.

20. Niistämistä, yskimistä, aivastamista kentällä on vältettävä. Sylkeminen kentällä ja vaihtoaitiossa on kokonaan kielletty.

21. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.

22. Niistäminen tapahtuu harjoitusalueen laidalla kertakäyttönenäliinaan ja tämän jälkeen kädet tulee pestä tai desinfioida. Käytetty nenäliina laitetaan aina jättepisteeseen. Harjoituksen järjestäjän on huolehdittava tarpeellisesta määrästä jättepisteitä kentän laidalla.

23. Lisätietoa harjoitteluun löytyy [Olympiakomitean sivuilta](#).

24. Nämä ohjeet perustuvat sisäjoukkuepelien (futsal, koripallo, käsipallo, lentopallo, salibandy) yhdessä laadittuun ohjeistukseen, jota on muotoiltu lajikohtaisesti.

25. Tämä ohjeistus on voimassa toistaiseksi ja voi muuttua viranomaisohjeistuksen muuttuessa.