

## Kamppailulajien yhteiset ohjeet seuraharjoitteluun 10.12.2020 alkaen

**Tämä on liiton suositus. Vastuu harjoitustoiminnasta on seuralla. Noudata oman sairaanhoitopiirisi ja kuntasi ohjeita ja suosituksia. Toimitaan vastuullisesti ja pidetään tauti kurissa.**

Mikäli alueella seuraharjoittelun toteuttaminen on mahdollista, noudata seuraavia ohjeita:

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä on pieniäkään oireita tai syytä epäillä COVID-19-tartuntaa, esimerkiksi lähipiirissä odotellaan testitulosta.
- Mitä pienempänä harjoitusryhmät pidetään, sitä parempi.
- [Koronavilkku](#)-sovelluksen käyttö on erittäin suositeltavaa.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan.
- Kasvomaskin käyttö on suositeltavaa aina, kun se on mahdollista.
- Harjoitustilassa ovat vain harjoitukseen osallistuvat henkilöt. Katsojat, vanhemmat yms. odottavat harjoitustilan ulkopuolella.
- Sisäharjoittelutiloja on siivottava tehostetusti.
- Oheisharjoittelussa suositaan ulkoharjoittelua.
- Sisällä harjoitellessa lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa mahdollisuuksien mukaan.
- Pyritään pitämään vähintään 1-2 metrin välimatka harjoittelijoiden välillä.
- Suositaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia.
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakioryhmille.
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan.
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille.
- Turhia huutamisia ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään.
- Harjoitukseen (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta. Ohjeet löytyvät Olympiakomitean ohjeesta (ks. alla).
- Harjoitusten järjestäjän on pidettävä kirjaa harjoitukseen osallistuneista mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.

Ohjeistusta ovat olleet tekemässä Suomen Aikidoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Taekwondoliitto.

Nämä ohjeet on laadittu täydentämään Suomen Olympiakomitean suosituksia:

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/11/20/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>