

## Kamppailulajien yhteiset ohjeet seuraharjoitteluun 30.9.2021 alkaen

Suomen Olympiakomitea ja kamppailulajit kannustavat ottamaan koronarokotteen. Hankkimalla rokotesuojan jokainen voi suojella omaa ja muiden terveyttä sekä samalla auttaa yhteiskuntaa ja urheilua/liikuntaa pysymään avattuna.

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

Liitto suosittelee että noudatetaan seuraavia ohjeita:

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä on pieniäkään oireita tai syytä epäillä COVID-19-tartuntaa.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja ysketään omaan hihaan.
- Kasvomaskin käyttö on suositeltavaa aina, kun se on mahdollista.
- 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.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta.
- Harjoitusten järjestäjä pitää kirjaa harjoitukseen osallistuneista
- Koronavilkku-sovelluksen käyttö on suositeltavaa.

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/2021/03/05/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>