



Pienryhmäharjoittelun turvallisuusohjeet

Olemme kaikki kaivanneet yhteisiä futistreenejä ja joukkueen kanssa tekemistä. Vaikka pienryhmätoiminnan aloitus onkin loistava uutinen, on kuitenkin tärkeää muistaa, että epidemia ei ole vielä ohi. VJS haluaa seurana kantaa vastuuta yhteisömme jäsenten turvallisuudesta ja epidemian taltuttamisesta. Edellyttämekin, että kaikki toimintaan osallistuvat ihmiset sitoutuvat noudattamaan kaikkia alla lueteltuja toimintaohjeita ja -periaatteita. Ohjeiden tarkoituksena on mahdollistaa kaikille turvallinen harjoittelu.

Pienryhmätoimintaa järjestetään Hissikeskus-kentällä ja Myyrmäen Jalkapallostadionilla. Tällä hetkellä voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti isolla jalkapallokentällä saa samaan aikaan harjoitella korkeintaan kolme erillistä pienryhmää, omilla kenttäpuolikkailla. Pienryhmät koostuvat maksimissaan yhdeksästä pelaajasta ja yhdestä valmentajasta. Pienryhmät tulevat pysymään pelaajien osalta samoina koko pienryhmävaiheen ajan ja lähtökohtaisesti myös valmentaja on koko ajan sama henkilö. Ryhmien valmentamisesta vastaavat pääosin seuran päätoimiset ja osa-aikaiset valmentajat.

Pienryhmäharjoitukset kestävät 60 minuuttia ja ryhmien välillä on aina 10-15 minuutin tauko.

HUOM! Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.



COVID-19 -INFEKTIOT JA AKTIIVILIKKUJAN VAROTOIMET

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/covid-19-infektiot-ja-aktiiviliikkujan-varotoimet.html>

PALLOLIITON OHJEET KOSKIEN PIENRYHMÄHARJOITTELUA

<https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/palloliiton-paivitetyt-ohjeistukset-pienryhmaharjoitteluun>

JOS EPÄILET COVID-19-TARTUNTAA. TOIMI THL:N OHJEIDEN MUKAAN

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>



Toimintaohjeet pelaajille pienryhmäharjoittelun osalta

Ennen harjoituksia

- Pue harjoitusvarustus päälle valmiiksi kotona jalkapallokenkiä lukuun ottamatta.
- Harjoitukseen tarvitset mukaan oman pallon ja juomapullon.
- Pese kädet ennen treeneihin lähtöä
- Muista, että harjoitukseen ei saa tulla, jos tuntee pieniäkin sairastumisen oireita.

Saapuminen harjoitukseen

- Harjoituspaikoilla ei ole käytettävissä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja (ei myöskään vessoja!)
- Pelaajat voivat saapua kenttäalueelle aikaisintaan 5 minuuttia ennen oman harjoituksen alkua. Muista tulla riittävän ajoissa, jotta ehdit vaihtaa kengät ennen vuoron alkua.
- Valmentajia ja muita ryhmän pelaajia tervehditään ilman fyysistä kontaktia.
- Jokaiselle harjoitusryhmälle osoitetaan oma saapumispaikka kentän sivurajojen ulkopuolelta, jossa pelaajat vaihtavat kengät ja jättävät vaihtokengät ja juomapullonsa harjoitusten ajaksi. Saapumispaikat ovat riittävän isoja, jotta riittävä etäisyys säilyy myös harjoitukseen saapuessa. Peräkkäisten ryhmien saapumispaikat ovat aina eri puolilla kenttää, jotta ryhmien välille ei synny kontaktia missään vaiheessa.

HUOM! Vanhemmat voivat halutessaan seurata harjoituksia Myyrmäen Jalkapallostadionin katsomossa ja Hissikeskus-kentän osalta aitojen ulkopuolelta. Varsinaiselle kenttäalueelle on pääsy vain pelaajilla ja valmentajilla.

Harjoitusten aikana

- VJS:n pienryhmäharjoitukset on suunniteltu niin, että pelaajien välinen etäisyys on aina vähintään kaksi metriä.
- Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä sekä pallon koskettamista paljain käsin on vältettävä).
- Mahdollisilla maalivahteilla tulee olla omat mv-hanskat, jotka pidetään kädessä koko sen ajan, kun toimitaan maalivahtina. Hanskoihin ei saa sylkeä ja kasvojen koskettelua tulee välttää.
- Pelaajat eivät kerää tai siirrä harjoituksissa käytettäviä apuvälineitä (tötsät, maalit jne.)
- Kentälle ei saa sylkeä, jos joudut aivastamaan tai yskimään, tee se hihaan tai paitasi sisään.

Harjoitusten jälkeen

- Pelaajien tulee poistua kenttäalueelta heti harjoitusten jälkeen. Kentälle ei saa jäädä harjoittelemaan, jos kentällä on organisoitua toimintaa.
- Valmentajilla on oikeus poistaa kentiltä pienryhmäharjoitukseen kuulumattomat ihmiset.
- Muista pestä kädet heti, kun palaat kotiin.





Toimintaohjeet valmentajille pienryhmäharjoittelun osalta

Harjoitusten suunnittelu

- Noudata Jukan antamia ohjeita fyysisestä näkökulmasta, Jukka on käytettävissä sparriapuna harjoitusten suunnittelun osalta
- Pyri suunnittelemaan treenit niin, että käytät mahdollisimman vähän eri apuvälineitä ja niin, että sinun tarvitsee harjoitusten aikana tehdä mahdollisimman vähän muutoksia
- Harjoitukset tulee suunnitella niin, että pelaajien väliset etäisyydet ovat aina vähintään kaksi metriä
- Pelaajat saavat käsitellä palloa vain jaloin

Ennen harjoituksia

- Harjoitusvälineiden osalta käytössä vain tötsät, lätyt, syöttöpenkit ja maalit (liivejä ei saa käyttää!)
- Valmistele itse kaikki (välineiden asettelu, maalien siirtäminen) ennen harjoitusten alkua. Pelaajia ei saa käyttää hyödykseen.
- Ohjeista ja valvo pelaajien saapuminen tapahtumaan (pelaajat aina eri puolelle kuin edellinen ryhmä)
- Tervehdi saapuvia pelaajia ilman fyysistä kontaktia
- Valmentajan tulee käydä läpi turvallisuusohjeet omien pelaajiensa kanssa ennen varsinaisen harjoittelun aloitusta

Harjoitusten aikana

- Harjoitukset tulee aloittaa ja lopettaa ajallaan
- Poista ulkopuoliset henkilöt kenttäalueelta välittömästi
- Poista pelaaja harjoitusryhmästä, jos hän ei noudata ohjeita

Harjoitusten jälkeen

- Valvo, että pelaajat poistuvat kentältä välittömästi
- Kerää itse kaikki harjoitusvälineet harjoitusten jälkeen
- Ilmoita mahdollisista ongelmista/haasteista valmennuspäällikölle

Lisätietoja

Sebastian Söderholm

Valmennuspäällikkö

041 504 7151

sebastian.soderholm@vjs.fi

