



Joukkueharjoittelun turvallisuusohjeet

Joukkue toiminta jatkuu 1.6. alkaen. Vaikka toiminnan jatkuminen onkin loistava uutinen, on kuitenkin tärkeää muistaa, että epidemia ei ole vielä ohi. VJS haluaa seurana kantaa vastuuta yhteisömme jäsenten turvallisuudesta ja epidemian taltuttamisesta. Edellyttämme, että kaikki toimintaan osallistuvat ihmiset sitoutuvat noudattamaan kaikkia alla lueteltuja toimintaohjeita ja -periaatteita. Ohjeiden tarkoituksena on mahdollistaa kaikille mahdollisimman turvallinen harjoittelu poikkeuksellisena aikana.

Toimintaa järjestetään Aktia Areenalla, Hissikeskus-kentällä ja Myyrmäen Jalkapallostadionilla. Tällä hetkellä voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti isolla jalkapallokentällä saa samanaikaisesti toimia korkeintaan 50 ihmistä. Koska seurassa on paljon isoja joukkueita, niin tämän rajoituksen huomioiminen vuorosunnittelussa on ollut haastavaa, mutta koska pelaajilla ei ole koulua, niin olemme pystyneet asettelemaan useita joukkueita harjoittelemaan päiväsaikaan, jonka myötä pystymme tarjoamaan kaikille joukkueille riittävän määrän harjoituksia. On tärkeää huomata, että kaikki harjoittelu tulee tapahtua joukkueelle osoitetun vuoron puitteissa, eli harjoittelua ei voi aloittaa aikaisemmin tai venyttää loppumaan myöhemmin, ellei tämä tapahdu kenttäalueen ulkopuolella.

HUOM! Seuran järjestämään harjoitteluun ei ole pakko osallistua vaan se on jokaisen oma valinta. Jokainen pelaaja, toimihenkilö ja valmentaja osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan.

Ohjattuun joukkueharjoitteluun ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.



COVID-19 -INFEKTIOT JA AKTIIVILIIKKUKUJAN VAROTOIMET

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

PALLOLIITON OHJEET KOSKIEN HARJOITTELUA

<https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/paivitetty-ohjeistus-harjoitusten-turnausten-ja-leirien-toteuttamiseen-16-alkaen>

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 joukkueharjoittelun osalta

Ennen harjoituksia

- Pue harjoitusvarustus päälle valmiiksi kotona jalkapallokenkiä lukuun ottamatta.
- Harjoitukseen tarvittavat mukaan oman pallon ja juomapullon sekä mahdolliset henkilökohtaiset liivit/pelipaidat (oman joukkueen valmentajalta tulee tähän tarkempi ohjeistus).
- 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 sosiaalitylöitä (ei myöskään vessoja!)
- Pelaajat voivat kokoontua kenttäalueen läheisyyteen 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.
- Aktia Areenan osalta paikalle saavutaan alemman pyöröoven kautta, josta pelaajat menevät joukkueelle osoitettuun kokoontumispaikkaan vaihtamaan varusteet. Harjoitusten jälkeen pelaajat poistuvat ylemmän pyöröoven kautta.

HUOM! Varsinaiselle kenttäalueelle on pääsy vain pelaajilla, valmentajilla ja muilla tarvittavilla toimihenkilöillä kaikkien olosuhteiden osalta. Vanhemmat voivat halutessaan seurata harjoituksia Myyrmäen Jalkapallostadionin katsomossa ja Hissikeskus-kentän osalta aitojen ulkopuolelta. Aktia Areenan osalta tilanne on hyvin haastava ja siksi toivomme, että vanhemmat eivät tule halliin seuraamaan harjoituksia.

Harjoitusten aikana

- Pelaajat juovat vain omista juomapulloista
- Mahdollisilla maalivahdeilla tulee olla omat mv-hanskat, jotka pidetään kädessä koko sen ajan, kun toimitaan maalivahtina. Hanskoihin ei saa sylkeä ja kasvojen koskettelua tulee välttää. Hanskat ovat henkilökohtaiset, eli esimerkiksi joukkueen yhteisiä mv-varusteita/hanskoja ei tule käyttää.
- 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 harjoitukseen kuulumattomat ihmiset.
- Muista pestä kädet heti, kun palaat kotiin.

Lisätietoja

Sebastian Söderholm

Valmennuspäällikkö

041 504 7151

sebastian.soderholm@vjs.fi

