



Joukkueharjoittelun turvallisuusohjeet huhtikuu 2021

Toiminta jatkuu seuran ohjeistusten (<https://vjs.fi/2020/08/13/vjsn-ohjeistukset-koronavirustilanteeseen-liittyen/>) mukaisesti. Vaikka toiminnan asteittainen avautuminen juniorijoukkueille onkin hieno uutinen, on erittäin tärkeää ymmärtää, että epidemiatilanne on edelleen huolestuttava. Haluamme seurana kantaa vastuuta yhteisömme jäsenten turvallisuudesta ja epidemian taltuttamisesta. Edellytämme, että kaikki toimintaan osallistuvat ihmiset sitoutuvat noudattamaan kaikkia alla lueteltuja toimintaohjeita ja -periaatteita. Ohjeiden tarkoituksena on mahdollistaa kaikille mahdollisimman turvallinen harjoittelu poikkeuksellisena aikana.

Vantaan Jalkapalloseura toimii Aktia Areenalla, Hissikeskus-kentällä ja Myyrmäen Jalkapallostadionilla (HUOM! Stadionilla harjoittelee vain naisten edustusjoukkue). Tällä varmistamme, että jokaisen joukkueen toimintaa pystytään järjestämään riittävästi ja turvallisuus huomioiden. Seura ei harjoittele Myyrmäen Jalkapallohallissa turvallisuussyistä. Tämän päätöksen myötä VJS on ainoa käyttäjä niissä olosuhteissa, jossa toimimme, eikä näin ollen meidän toiminnassamme synny kontakteja muiden seurojen joukkueisiin.

Vuorosuunnittelua tehdään huomioiden joukkueiden tarpeet, valmennusresurssit sekä turvallisuusaspektit. On tärkeää huomata, että kaikki harjoittelu tulee tapahtua joukkueelle osoitetun vuoron puitteissa. Aktia Areenan osalta jokaiselle joukkueelle on osoitettu kokoontumispaikka sekä aikaisin mahdollinen saapumisaika halliin ja viimeisin mahdollinen poistumisaika hallista. Joukkueet eivät voi aloittaa harjoittelua aikaisemmin tai venyttää harjoituksia loppumaan myöhemmin. HUOM! Omatoiminen harjoittelu Aktia Areenalla on toistaiseksi kiellettyä.

Ulkokenttien osalta harjoitusten ”venyttäminen” on mahdollista kenttäalueen ulkopuolella tai kenttäalueelle, mikäli kentällä ei ole muita käyttäjiä.

HUOM! 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.

Seuraavilla sivuilla on niin pelaajien kuin valmentajienkin turvallisuusohjeet.

Toimintaohjeet pelaajille joukkueharjoittelun osalta

Ennen harjoituksia

- Pue harjoitusvarustus päälle valmiiksi kotona jalkapallokkenkiä lukuun ottamatta.
- Harjoituksiin tarvitet mukaan oman pallon ja juomapullon (kotona täytetty) sekä mahdolliset henkilökohtaiset liivit/pelipaidat (oman joukkueen valmentajalta tulee tähän tarkempi ohjeistus).
- Pese kädet ennen treeneihin lähtöä
- Muista, että harjoituksiin ei saa tulla, jos tuntee pieniäkin sairastumisen oireita.

Saapuminen harjoituksiin

- Aktia Areena
 - o Käytä kasvomaskia saapuessasi harjoituksiin (yli 12-vuotiaat) ja pidä se päällä siihen asti, että harjoittelu alkaa.
 - o Pukuhuoneet eivät ole käytössä. Pukukoppirakennuksen takana vessa on tarvittaessa käytettävissä.
 - o Joukkueelle on osoitettu kokoontumispaikka sekä aikaisin mahdollinen saapumisaika halliin. Sisäänkäynti halliin tapahtuu alapyöröovesta, sisäpuolella on infotaulu, josta selviää joukkueen kokoontumispaikka. Pelaajan tulee siirtyä viipymättä kyseiselle paikalle vaihtamaan varusteet. Kokoontumispaikalla tulee odottaa, kunnes joukkueen vuoro alkaa joko pääty- tai kenttäalueella. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
- Hissikeskus-kenttä
 - o Pukuhuoneet eivät ole käytössä, eikä kentän yhteydessä ole vessaa.
 - o Kokoontuminen tapahtuu joukkueittain kenttärajojen ulkopuolella (mikäli mahdollista). Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
- Myyrmäen Jalkapallostadion
 - o Pukuhuoneet eivät ole käytössä, eivätkä pelaajat saa mennä stadionin käytävälle. Katsomossa on käytettävissä yksi yleisövässä keskiviivan tuntumassa.
 - o Kokoontuminen tapahtuu katsomossa. Jokainen joukkue tulee sijoittua omaan katsomonosaan. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!

HUOM!

- Aktia Areena on yleisöltä suljettu, eli halliin vain pelaajat, valmentajat ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Koska Aktia Areenan pysäköintialue on erittäin rajallinen ja hallissa harjoittelee päivittäin yli 10 joukkuetta, toivomme, että vanhemmat eivät pysäköi Aktia Areenan pysäköintialueelle harjoitusten ajaksi, vaan säästetään rajalliset pysäköintipaikat joukkueiden valmentajille.
- Ulkokenttien osalta varsinaiselle kenttäalueelle on pääsy vain pelaajilla, valmentajilla ja muilla tarvittavilla toimihenkilöillä. Vanhemmat voivat halutessaan seurata harjoituksia Myyrmäen Jalkapallostadionin katsomossa ja Hissikeskus-kentän osalta aitojen ulkopuolelta. Myyrmäen Jalkapallostadionin alueella on hyvin rajallisesti pysäköintitilaa, joten toivomme, että vanhemmat eivät aja stadionin porttien sisäpuolelle, vaan säästetään rajalliset pysäköintipaikat joukkueiden valmentajille.

Harjoitusten aikana

- Pelaajat juovat vain omasta henkilökohtaisesta juomapullosta
- 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 (esim. tötsät ja merkkilautaset). Alle 12-vuotiaiden joukkueiden pelaajat eivät myöskään siirrä maaleja.
- Kentälle ei saa sylkeä. Jos joudut aivastamaan tai yskimään, tee se hihaan tai paitasi sisään.

Harjoitusten jälkeen

- Aktia Areena
 - o Pelaajien tulee poistua kenttäalueelta kokoontumispaikalle välittömästi harjoitusten jälkeen. Yli 12-vuotiaat pelaajat laittavat välittömästi kasvomaskin päälle. Mahdollinen loppupalaveri käydään kokoontumispaikalla. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat varusteensa viipymättä ja poistuvat hallista yläpyöröoven kautta määrättyyn poistumisaikaan mennessä. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
 - o Muista pestä kädet heti, kun palaat kotiin.
- Hissikeskus-kenttä
 - o Pelaajien tulee poistua kenttäalueelta oman joukkueen kokoontumispaikalle heti harjoitusten jälkeen, jos kentällä alkaa toisen joukkueen harjoitukset. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
 - o Omatoiminen harjoittelu kentällä on mahdollista, mikäli kentällä ei ole ohjattuja harjoituksia.
 - o Muista pestä kädet heti, kun palaat kotiin.
- Myyrmäen Jalkapallostadion
 - o Pelaajien tulee poistua kenttäalueelta oman joukkueen kokoontumispaikalle heti harjoitusten jälkeen, jos kentällä alkaa toisen joukkueen harjoitukset. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
 - o Omatoiminen harjoittelu kentällä on mahdollista, mikäli kentällä ei ole ohjattuja harjoituksia.
 - o Muista pestä kädet heti, kun palaat kotiin.

Toimintaohjeet valmentajille joukkueharjoittelun osalta

Harjoitusten suunnittelu

- Aktia Areenan osalta noudata annettuja vuoroslotteja tarkasti, harjoitusten tulee alkaa ja loppua vuoroslotin aikana, ei saa siis tulla aikaisemmin lämmittelemään tai jäädä vuoron jälkeen tekemään oheisharjoittelua. Ulkokenttien osalta harjoitusten ”venyttäminen” on mahdollista kenttäalueen ulkopuolella tai mikäli kentällä ei ole muita käyttäjiä.
- Harjoittelun tulee tapahtua oman joukkueen kesken ja pelaajien siirtymistä harjoitusryhmien välillä tulee välttää. **Eri joukkueiden kesken pelattavat harjoitusottelut eivät ole sallittuja.**
- Pyri suunnittelemaan harjoitteet niin, että yksittäisen pelaajan lähikontaktit muiden pelaajien kanssa on mahdollisimman vähäinen. Tämä tarkoittaa esim. jonojen välttämistä ja pienemmissä ryhmissä toimimista, aina kun pelaaja- ja valmentajaresurssit sen mahdollistavat. Esimerkiksi eri pienpeli-harjoitteet kannattaa toteuttaa niin, että samat pelaajat pelaavat aina vastakkain, eikä niin, että kaikki pelaavat kaikkia vastaan.
- Pyri suunnittelemaan treenit niin, että käytät mahdollisimman vähän eri apuvälineitä ja niin, että sinun tarvitsee harjoitusten aikana tehdä mahdollisimman vähän muutoksia
- Harjoituksissa **ei voi käyttää yhteisiä liivejä**. Jos liivejä tai eri värisiä paitoja tarvitaan harjoituksen läpiviemiseksi, on varmistettava, että jokaista yksittäistä paitaa/liiviä käyttää vain yksi pelaaja kyseisessä tapahtumassa. **Käytetyt liivit tulee pestä jokaisen harjoituksen jälkeen.** Käytännössä tämän voi toteuttaa ainakin kolmella eri tavalla;
 - o Jos sinulla on niin paljon liivejä, että jokaiselle pelaajalle riittää henkilökohtaiset liivit, voit jakaa ne pelaajille ja pelaajat tuovat ne aina mukanaan harjoituksiin ja käyttävät aina samaa/samoja liivejä ja vievät ne kotiin pestäväksi jokaisen harjoituksen jälkeen
 - o Jos sinulla ei ole tarpeeksi liivejä em. ratkaisuun, mutta riittävästi liivejä yksittäisen tapahtuman läpiviemiseksi voit toimia niin, että käytätte liivejä harjoituksissa ja harjoitusten päätteeksi, jokainen pelaaja vie käyttämänsä liivin/liivit mukaan kotiin pestäväksi ja tuo liivin/liivit pestynä seuraavaan tapahtumaan. (Tämä toimintatapa toimii ainakin niissä joukkueissa, jossa pelaajat lähtökohtaisesti osallistuvat jokaiseen tapahtumaan)
 - o Jos sinulla ei ole tarpeeksi liivejä ensimmäiseen vaihtoehtoon, eikä toinen vaihtoehto ole mahdollinen pelaajien sitoutumisen takia, voit ohjeistaa pelaajia ottamaan mukaan harjoituksiin treenipaidan lisäksi myös pelipaidat, joita käytetään tarpeen mukaan

Ennen harjoituksia

- Pese kädet ennen harjoituksiin lähtöä
- Käytä kasvomaskia saapuessasi harjoituksiin
- Muista, että harjoituksiin ei saa tulla, jos tuntee pieniäkin sairastumisen oireita.
- Valmistele etukäteen mahdollisimman paljon, jos mahdollista.
- Ohjeista ja valvo pelaajien saapuminen tapahtumaan (Aktialla määritelty kokoontumispaikka ja -aika, MUP Stadionilla kokoontuminen katsomossa, Hissikeskus-kentällä kokoontuminen kentän laidalle)
- Aktialla kokoontumispaikalla tulee odottaa, kunnes joukkueen varaus alkaa joko pääty- tai kenttäalueella. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla!
- Tervehdi saapuvia pelaajia ilman fyysistä kontaktia

Harjoitusten aikana

- Aktia Areenalla käytä kasvomaskia koko tapahtuman ajan, ellei sinulla on terveydellisiä syitä olla käyttämättä
- Pelaajat eivät kerää tai siirrä harjoituksissa käytettäviä apuvälineitä (esim. tötset ja merkkilautaset). Alle 12-vuotiaiden joukkueiden pelaajat eivät myöskään siirrä maaleja.
- **Joukkueen tulee poistua varatulalta alueelta ENNEN oman vuoron loppumista.** Tämä ei siis tarkoita, että siinä vaiheessa kun vuoro loppuu, niin loppupeli päättyy, vaan kaikki mahdolliset välineet on kerätty ja kenttäalueen tulee olla täysin tyhjä, kun vuoro päättyy.



- Mikäli havaitset kenttäalueella ulkopuolisia henkilöitä, poista heidät alueelta välittömästi

Harjoitusten jälkeen

- Aktia Areenalla pelaajien tulee poistua kenttäalueelta kokoontumispaikalle välittömästi harjoitusten jälkeen. Yli 12-vuotiaat pelaajat laittavat välittömästi kasvomaskin päälle. Mahdollinen loppupalaveri käydään kokoontumispaikalla. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat varusteensa viipymättä ja poistuvat hallista yläpyöröoven kautta määrättyyn poistumisaikaan mennessä. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla! Valvo itse tai delegoi toiselle toimihenkilölle kokoontumispaikan valvonta.
- Ulkokentillä pelaajien tulee poistua kenttäalueelta oman joukkueen kokoontumispaikalle heti harjoitusten jälkeen, jos kentällä alkaa toisen joukkueen harjoitukset. Muistakaa pitää turvavälit myös kokoontumispaikalla! Omatoiminen harjoittelu kentällä on mahdollista, mikäli kentällä ei ole ohjattuja harjoituksia.
- Kerää itse kaikki harjoitusvälineet harjoitusten jälkeen
- **Kirjaa kotona ylös kaikki henkilöt (pelaajat, valmentajat ja muut toimihenkilöt) jotka olivat läsnä tapahtumassa**
- Ilmoita mahdollisista ongelmista/haasteista valmennuspäällikölle

Lisätietoja

Sebastian Söderholm

Valmennuspäällikkö

041 504 7151

sebastian.soderholm@vjs.fi