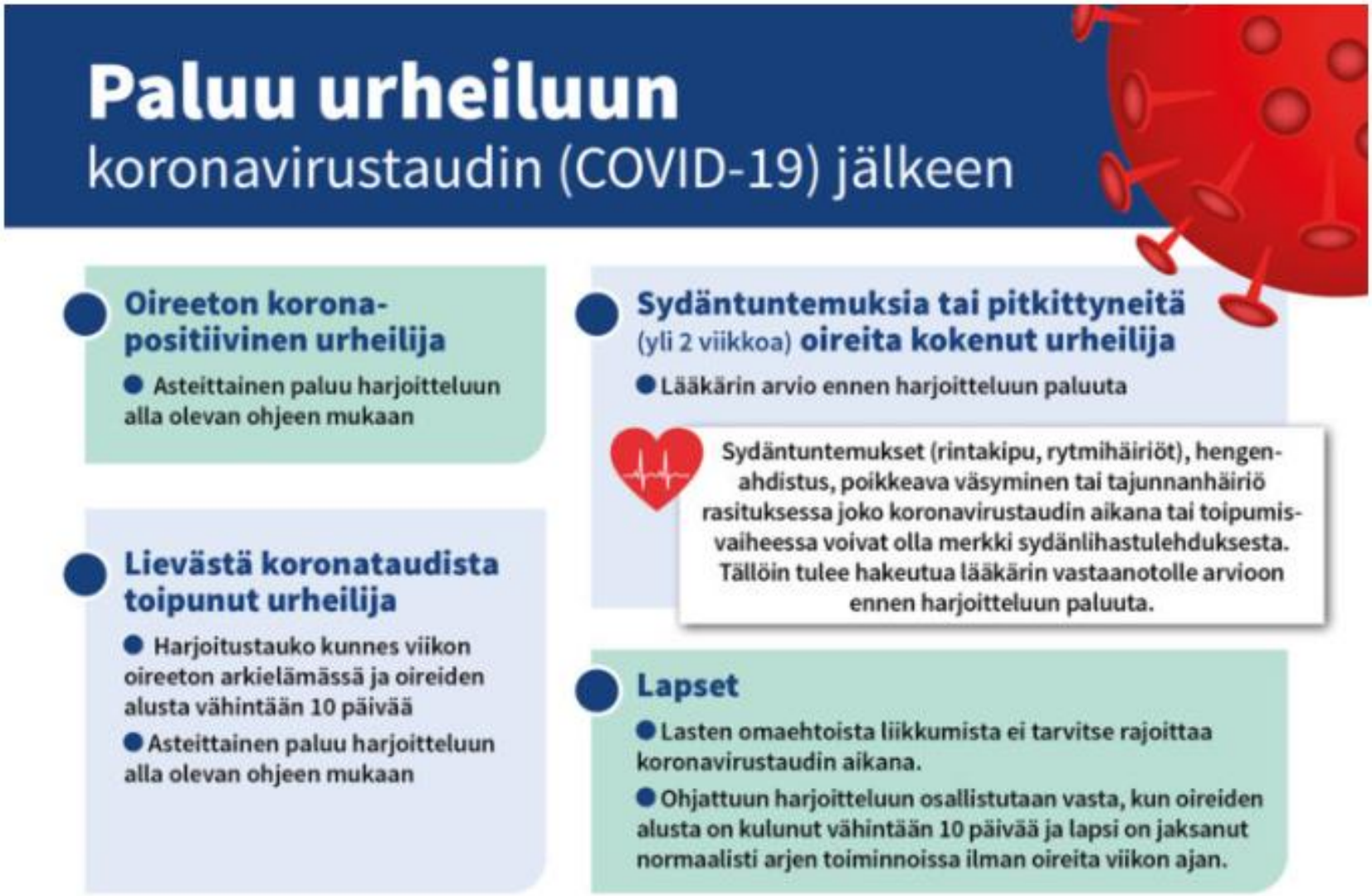
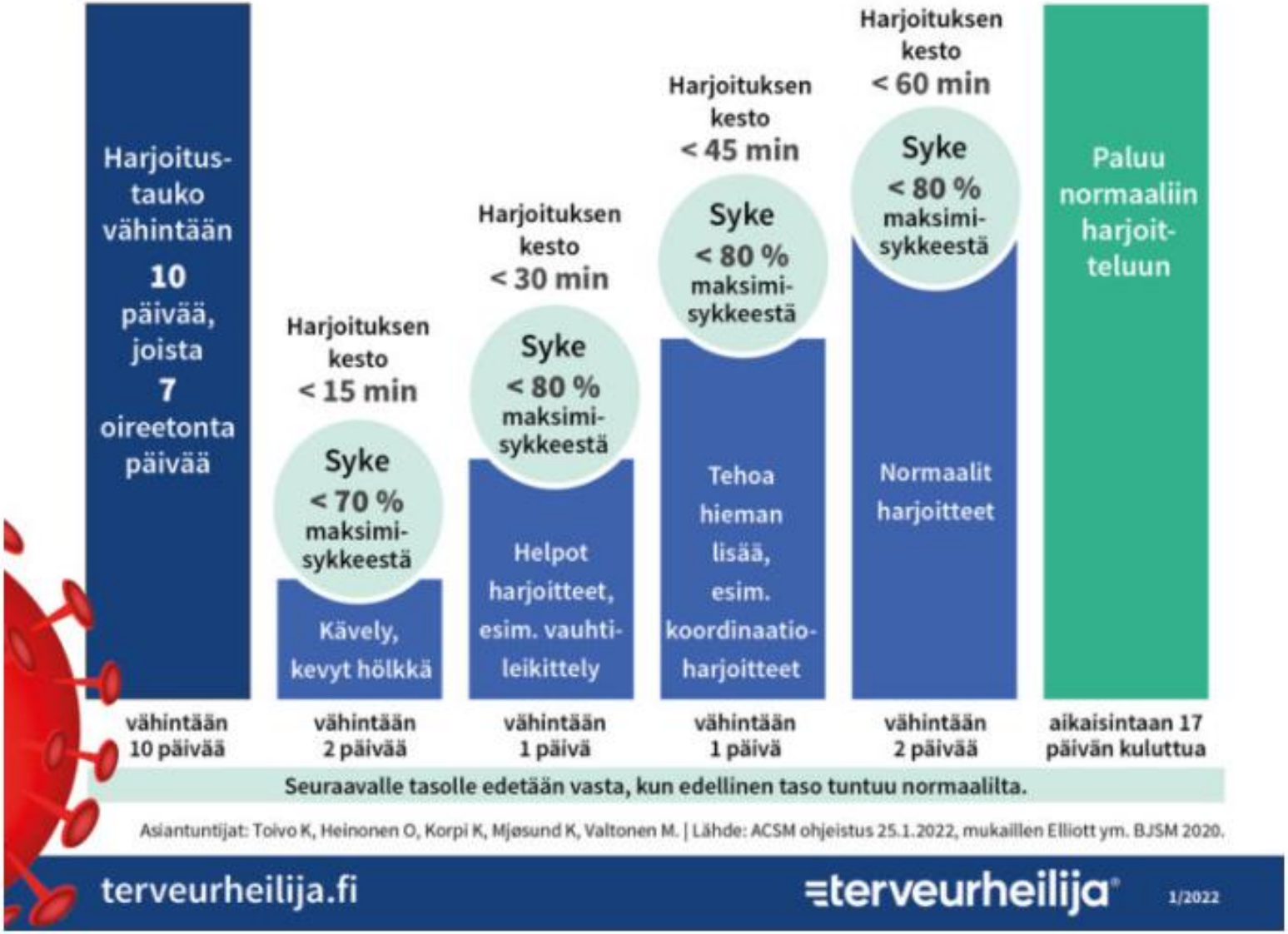
Vantaan jalkapalloseura

Lajiin paluu COVID-19-taudin jälkeen
Päivitetty 13.2.2022

VJS:ssa noudatamme Terve Urheilija -ohjeistusta



https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/paivitetty-suositus-paluu-urheiluun-covid-19-taudin-jalkeen/



https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/paivitetty-suositus-paluu-urheiluun-covid-19-taudin-jalkeen/

Esimerkki yksilöllisestä lajiin paluusuunnitelmasta MA-TI-TO-PE harjoitusrytmillä

VIIKKO & TEEMA	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VK 1 **Lepo**	**TASO 1** Lepo Kevyet arkiaskareet						
VK 2 **Lepo ja hiljalleen liikkeelle**	**TASO 1** Lepo Kevyet arkiaskareet			**TASO 2** **Harjoituksiin paikalle** Omatoimisesti kävely, kevyt hölkkä, pallottelu, kuntopyöräily RPE 1-2 < 15min			
VK 3 **Asteittain takaisin joukkueen mukaan**	**TASO 3** **Lämmittely kevennetysti, syöttödrilli** RPE 1-2 < 30min	**TASO 4** **Harjoittelu ilman kontaktia** RPE 2-3 < 45min		**TASO 5** **Normaali lajiharjoittelu, rajattu kesto** RPE 4-6 < 60min			
VK 4 **Asteittain takaisin normaaliin**	**TASO 6** **Normaali harjoitus** RPE 1-3	**TASO 6** **Kevennetty ylikuorma-harjoitus** RPE 7-8		**TASO 6** **Normaali harjoitus** RPE 4-6	**TASO 6** **Normaali harjoitus** RPE 1-3	**TASO 6** **Peli** < 20min	

VJS
VANTAA