

Painonnostoliiton ohjeet seuraharjoitteluun 15.10.2020 alkaen

Nämä ohjeet koskevat harjoittelua seuroissa 15.10.2020 alkaen. Harjoituksiin saa osallistua kerralla korkeintaan 50 henkeä turvaetäisyys huomioiden. Mitä pienempänä harjoitusryhmät pidetään, sitä parempi. Ohjeistus voi muuttua lyhyelläkin varoitusajalla. Seuraa liiton ja viranomaisten viestintää.

Toimitaan vastuullisesti ja pidetään tauti kurissa.

Tämä on liiton suositus. Vastuu harjoitustoiminnasta on seuralla.

- Harjoituksiin tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä on pieniäkään oireita tai syytä epäillä COVID-19-tartuntaa, esimerkiksi lähipiirissä odotellaan testitulosta.
- [Koronavilkku](#)-sovelluksen käyttö on erittäin suositeltavaa.
- 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.**
- **Harjoitustilassa ovat vain harjoitukseen osallistuvat henkilöt. Katsojat, vanhemmat yms. odottavat harjoitustilan ulkopuolella.**
- Sisäharjoittelutiloja on siivottava tehostetusti.
- Oheisharjoittelussa suositaan ulkoarjoittelua.
- Sisällä harjoitellessa lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa mahdollisuuksien mukaan.
- Pyritään pitämään vähintään 1-2 metrin välimatka harjoittelijoiden välillä.
- Mahdollisuuksien mukaan suositaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia.
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakioryhmille.
- 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.
- Turhia huutamisia ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään.
- Harjoituksiin (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.
- Seuraa oman sairaanhoitopiirisi ja kuntasi ohjeita ja suosituksia mm. maskien käytöstä.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta. Ohjeet löytyvät Olympiakomitean ohjeesta (ks. alla).
- Harjoitusten järjestäjän on pidettävä kirjaa harjoituksiin osallistuneista mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.

Ohjeistusta ovat olleet tekemässä Suomen Aikidoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Taekwondoliitto.

Nämä ohjeet on laadittu täydentämään Suomen Olympiakomitean suosituksia:

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/10/09/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>