



20.5.2020

KORONAVIRUSRAJOITUKSEN AIHEUTTAMAT OHJEET JA SUOSITUKSET SUOMEN URHEILULIITON JÄSENSEUROILLE

Kaikissa toiminnoissa kilpailijat, huoltajat, ohjaajat, valmentajat, kilpailun järjestäjät ja toimitsijat **noudattavat valtioneuvoston antamia liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia** <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä **Terveyden ja hyvinvointilaitoksen ohjeistuksia** <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19> ja **aluehallintovirastojen määräyksiä** www.avi.fi.

Olympiakomitean toimintaohjeet lajien huippu-urheiluun:
<https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/15/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>.

Yleisiä kokoontumisohjeita, etäisyyksiä ja hygieniaohejeita tulee noudattaa muutenkin kuin harjoitus- tai kilpailutoiminnassa.

Ohjeita ja suosituksia päivitetään mahdollisten uusien viranomaismääräysten pohjalta.

6.-31.5.2020

Seurojen harjoitustoiminta järjestetään 31.5.2020 asti ulkoliikuntapaikoilla lähikontakteja välttämällä. Harjoitustoiminnan tulee tapahtua alle 10 henkilön ryhmissä. Isolla kentällä voi olla enintään 30 henkilöä kymmenen henkilön ryhmiin jakaantuneena siten, ettei lähikontaktia synny.

Muita avoimia yli 10 henkilön yleisötilaisuudeksi muodostuvia tapahtumia ei saa järjestää 31.5.2020 asti.

Harjoitustoiminnassa tulee ottaa huomioon seuraavat asiat

- Harjoitustoiminta toteutetaan huomioiden 10 henkilön kokoontumisrajoitus.
- Harjoitustoiminnassa toteutetaan seuraavia ohjeita
 - Osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana harjoituksiin.
 - Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsihuuhdetta on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Vältetään kasvojen koskettelua.
 - Porrastetaan pienryhmien harjoitusaikoja.
 - WC-tiloissa pestään kädet ennen ja jälkeen käyntiä. Ei käytetä urheilukentän pukutiloja.
 - Toimitaan ulkona. Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan pienryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin



sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.

- Harjoitellaan samoissa pienryhmissä saman ohjaajan tai valmentajan johdolla. Vältetään lähikontakteja.
- Huomioidaan hygieniaohjeet (käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot ja pyyhkeet), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.
- Kannustetaan ohjaajien ja valmentajien ohjeiden mukaisiin omatoimiharjoituksiin yhteisten harjoitusten ulkopuolella.
- Järjestetään etätreenejä ja hyödynnetään valmiita harjoitusmateriaaleja.
- Huolehditaan harjoituksen jälkeisestä käsien pesusta.
- Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta.

1.6.2020 –

Aluehallintovirastojen määräysten mukaisesti alle 50 henkilön yleisötilaisuudet ja yleiset kokoukset ovat sallittuja 1.6. alkaen. Kokoontumisrajoitus on voimassa 30.6. asti ja tilanne arvioidaan uudelleen kesäkuun loppuun mennessä.

Harjoitustoiminnassa tulee ottaa huomioon seuraavat asiat

- Harjoitustoiminta toteutetaan huomioiden 50 henkilön kokoontumisrajoitus.
- Harjoitustoiminnassa toteutetaan seuraavia ohjeita
 - Osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana harjoituksiin.
 - Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsihuuhdetta on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Vältetään kasvojen koskettelua.
 - Porrastetaan ryhmien harjoitusaikoja.
 - WC-tiloissa pestään kädet ennen ja jälkeen käyntiä. Ei käytetä urheilukentän pukutiloja.
 - Toimitaan pääasiassa ulkona. Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan ryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.
 - Harjoitellaan samoissa ryhmissä saman ohjaajan tai valmentajan johdolla. Vältetään lähikontakteja.
 - Huomioidaan hygieniaohjeet (käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot ja pyyhkeet), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.
 - Kannustetaan ohjaajien ja valmentajien ohjeiden mukaisiin omatoimiharjoituksiin yhteisten harjoitusten ulkopuolella.
 - Huolehditaan harjoituksen jälkeisestä käsien pesusta.
 - Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta.



Yli 50 henkilön, mutta enintään 500 henkilön yleisötilaisuuksia ja yleisiä kokouksia sisätiloissa ja alueellisesti rajatuissa ulkotiloissa on mahdollista järjestää erityisjärjestelyin siten, että ihmisten turvallisuus varmistetaan asiakasmäärien rajaamisella sekä turvaetäisyyksien ja hygieniaohjeistuksen avulla.

Aluehallintovirastot määräävät, että 50–500 hengen tilaisuuksissa noudatetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön 14.5.2020 antamaa ohjetta

https://stm.fi/documents/1271139/21429433/Ohje+yleis%C3%B6tilaisuuksiin+yleisiin+kokoontumisiin+ja+julkisten+tilojen+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n_140520.pdf/b90ac145-b4db-23db-c966-

[874570ee1b03/Ohje+yleis%C3%B6tilaisuuksiin+yleisiin+kokoontumisiin+ja+julkisten+tilojen+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n_140520.pdf](https://stm.fi/documents/874570ee1b03/Ohje+yleis%C3%B6tilaisuuksiin+yleisiin+kokoontumisiin+ja+julkisten+tilojen+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n_140520.pdf)

Tilaisuuksien ja toiminnan järjestäjien tulee laatia omia tilanne-, toiminta- tai tapahtumakohtaisia tarkempia suosituksiaan huomioiden tilaisuuksien ja tapahtumien osanottajamäärät, aikataulut ja tapahtumapaikat.

Valtioneuvoston antama 500 hengen kokoontumislinjaus on voimassa 30.7.2020 asti (AVI:n kiello 30.6.2020 asti). Kokoontumisrajoituksen tilanne arvioidaan uudelleen kesäkuun loppuun mennessä.

Kaikissa tilanteissa tulee korostaa ohjeistuksien noudattamista ja riskiryhmien erityistä huomioimista.

Kilpailutoiminnassa tulee ottaa huomioon seuraavat asiat

- Seurojen järjestämät kilpailut voidaan käynnistää ottaen huomioon kokoontumisrajoitus (500 henkilöä alueellisesti rajatussa ulkotilassa) ja lisäksi seuraavat ohjeistukset
 - Rajoitettu lajiohjelma
 - Suunnitellaan lajiohjelmassa tarkkaan lajien ja sarjojen määrä. Otetaan huomioon toimitsijoiden määrä.
 - Porrastettu aikataulu
 - Kilpaillaan eri aikoihin eri sarjoissa esimerkiksi klo 17–18, seuraava sarja klo 18.15–19.15 jne.
 - Porrastetaan kilpailut useammalle illalle/päivälle (selkeä tauko kilpailujen välillä).
 - Järjestetään kilpailut samanaikaisesti useammalla kentällä.
 - Tyhjät katsomot tai rajoitettu yleisömäärä (turvavälit)
 - Muut kilpailun järjestämiseen liittyvät ohjeet
 - Kilpailun järjestäjä tiedottaa ohjeet rajoituksista ja turvallisuusohjeista kilpailukutsussa.
 - Kilpailunjärjestäjä valvoo, että kokoontumisrajoituksia ei rikota.
 - Kilpailun järjestäjä ohjeistaa toimitsijat etukäteen toimimaan suositusten ja määräysten mukaisesti.



- Toimitsijat, jotka käsittelevät heittovälineitä, työkaluja ja laitteita (heittovälineet, lapiot, lanat, rimat, telineet jne.), käyttävät käsineitä.
 - Heittolajien suorituspaikoille kisajärjestäjien tulee huolehtia käsihuuhteen saatavuudesta.
 - Toimitsijatehtäviin ei suositella osallistuvan riskiryhmään kuuluvia.
- Ohjeet kilpailijoille
 - Vain täysin terveenä ja oireettomana osallistutaan kilpailuun.
 - Tutustutaan tarkasti kilpailun järjestäjän turvallisuusohjeisiin.
 - Peseydytään ja pukeudutaan kotona. Pukuhuoneet eivät ole käytössä.
 - Vältetään tarpeettomia lähikontakteja.
 - Huomioidaan hygieniaohteet (käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot ja pyyhkeet), etäisyydet ja mahdollinen omien välineiden käyttö.
 - Huolehditaan käsihygieniasta ennen ja jälkeen kilpailujen.
 - Yskitään ja aivastetaan olkavarteen tai nenäliinaan. Vältetään kasvojen koskettelua.
 - Huolehditaan käsihygieniasta ennen ja jälkeen heittosuorituksen. Heittolajeissa huolehditaan välineen hygieniasta mahdollisuuksien mukaan.
 - WC-tiloissa käsien pesu ennen ja jälkeen käyntiä.
 - Ohjeet tapahtumaan osallistujille (toimitsijat, yleisö, muut)
 - Vain terveenä ja oireettomana tilaisuuteen**
 - Yleisötilaisuuteen ei saa tulla, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita.
 - Riskiryhmään kuuluvat**
 - Riskiryhmään kuuluvien osallistumista ei suositella. Jos osallistuminen on välttämätöntä, tulee noudattaa turvaetäisyyksiä ja hygieniasuosituksia.
 - Fyysiset kontaktit**
 - Lähikontaktien välttämiseksi turvavälien ylläpitämisen mahdollisuus tulee turvata: henkilömäärä tulee rajata siten, että henkilöiden väliin jää vähintään 1–2 metriä.
 - Tilanteissa, joissa saattaa syntyä jonoja, tulee ihmisiä muistuttaa ja auttaa turvavälien pitämisessä. Turvavälien ylläpitoa voidaan varmistaa esimerkiksi riittävällä opastavalla henkilökunnalla, etäisyysopasteilla ja ehkäisemällä pitkien jonojen syntyä osallistujien saapumis- ja jakautumisjärjestelyin.



Käsi- ja yskimishygienia

- Tultaessa sisätilaan tai rajattuun ulkotilaan käytetään käsihuuhdetta. Käsihuuhdetta tulee olla helposti saatavilla.
- Kädet pestään vedellä ja saippualla aina ennen ruokailua sekä aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen tai kun kädet ovat näkyvästi likaiset. Kädet kuivataan kertakäyttöisiin paperisiin käsipyyhkeisiin. Jos käsienpesu ei ole mahdollista, käytetään käsihuuhdetta.
- Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka heitetään roskakoriin heti käytön jälkeen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kynärtaipeella. Kädet pestään tämän jälkeen.

Siivous

- Pyyhitään kosketuspinnat kuten ovenkahvat, käsinojat, tasot ja pöydät, valokatkaisijat ja hanat. Sellaisessa ympäristössä, jossa kävijöitä on runsaasti kuten WC-tilat, suositellaan puhdistamista mahdollisimman usein.
- Yhteiskäytössä olevien tietokoneiden ja päätteiden tai muiden välineiden käyttöä vältetään tai ne puhdistetaan aina käyttäjien välillä.

Toiminta koronavirustartunnan ehkäisemisessä ja rajaamisessa

- Tartunnanjäljityksen helpottamiseksi järjestäjällä tulisi mahdollisuuksien mukaan olla tiedot tapahtumaan osallistuneista henkilöistä.
- Eri ryhmien sekoittumista välttämällä voidaan vähentää altistuneiden määrää, mikäli henkilöiden joukossa todettaisiin koronavirustartunta.

Yhteisesti sääntöjä, rajoituksia, ohjeistuksia ja suosituksia noudattaen, voimme rakentaa turvallisen harjoitus- ja kilpailuympäristön.

Helsingissä 20.5.2020

Suomen Urheiluliitto ry