

Koronasuunnitelma 3.12.2021

Super+Diesel (aikuiset ja nuoret)

Ilvekset (lapset)

Laitetaan taidot ja kunto takaisin kohdalleen.

- Koronaohjeet seuraavilla sivuilla.
- Salille Harjoituspuku valmiiksi päällä – ulkovaatteet harjoituspuvun päällä.
- Kouluun pääsee sisälle vain kun valmentaja avaa oven. Juuri ennen treenejä. Kaikki harrastajat lähetetään ulos heti treenien jälkeen.
- Vanhemmat katsovat lapsiaan ja vastaavat lapsista niin kauan, että valmentaja on päästänyt lapset ulko-ovista sisään. Vanhemmat ovat vastassa lapsia ajoissa ennen treenien loppua.
- Treeniajat ovat netissä. Ne lisätään Myclubiin hiljalleen.
- Seuraa viestintää MyClub, [nettisivut](#) ja sähköpostiasi erityisen tarkasti. Muutokset ovat todennäköisiä.

t. Valkut

Lisätietoa:

Hannu Johansson

superdiesel.taekwondo@gmail.com

puh. 044 241 3384



Kaikille tiedoksi:

Harrastetaan varovaisuutta ja huolellisuutta noudattaen. Viranomaisohjeiden mukaan.

Lisää vuoroja pidetään siksi, että ryhmien koot pidetään pienempinä. Harjoitusajat ja -paikat ovat erilaisia kuin yleensä.

Haikalan lisäksi harjoituksista osa pidetään Klaukkalan budotilassa Kuonomäentie 2 (kirjaston alapuolella)

Lisäksi pidetään ulkoharjoituksia todennäköisesti Haikalan koulun alueella.

Poikkeamiin varaudutaan käyttämällä nopeaa viestintää. Viralliset viestimme ovat Myclub-viestejä sekä nettisivujamme.

Varovaisuutta ja huolellisuutta noudattaen:

Vältämme koronaviruksen ja muiden tautien turhaa levittämistä.

- Harjoitukset alkavat, jos harrastajia tulee tarpeeksi.

salille ja harjoituspaikalle ei tulla, mikäli on sairastunut tai edes pieniä oireita (koskee niin harrastajia, ohjaajia kuin vanhempia)

- Koronaviruksen takia jokaisen on itse harkittava treeneihin tulemisesta ja poisjäämisestä.

- salille tullessa ja salilta lähtiessä harrastajat ohjataan pesemään tai desinfioimaan kädet

- kesäajan treenit suunnitellaan niin, että lähikontaktia ei oteta ja turvaväleistä pidetään huolta

- kesän treenejä suunnitellaan säävarauksella myös ulkona toteutettaviksi (erityisjärjestelyistä tiedotetaan erikseen)

- Jokainen treenikerta harkitaan erikseen. Varaudu myös harjoitusten äkilliseenkin peruuntumiseen.

- Seuraa viranomaisten kuten valtioneuvoston, Aluehallintoviraston (www.avi.fi) ja Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen (www.thl.fi) ohjeistusta.

Harjoitusvuorot ovat Myclubissa

Ilmoittaudu silloin välittömästi harjoitukseen, parhaan tietosi mukaan. Jotta tiedämme, kuinka paljon harjoitukseen on tulijoita.

Lisätietoa omilta valkuilta.

T. Valkut

Kamppailulajien yhteiset ohjeet seuraharjoitteluun.

Nämä ohjeet koskevat harjoittelua seurassa 1.6. alkaen.

Harjoitukseen saa osallistua kerralla korkeintaan 50 henkeä turvaetäisyyden huomioiden.

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen.
- Aivastetaan ja ysketään omaan hihaan
- Siivotaan harjoittelutiloja tehostetusti vallitsevien ohjeiden mukaisesti.
- Jos harjoitellaan sisällä, lyhennetään salissa vietettyä yhteistä aikaa viemällä mahdollisuuksien mukaan alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt ulos.
- Pyritään pitämään vähintään kahden metrin välimatka harjoittelijoiden välillä tai noin kymmenen neliömetrin tila per harrastaja sekä ulko- että sisäharjoittelussa.
- Mahdollisuuksien mukaan suositetaan sellaisia harjoitteita, joissa ei tarvita lähikontaktia.
- Jos harjoituksissa on lähikontaktiharjoitteita, tehdään ne mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Mahdollisuuksien mukaan järjestetään harjoitukset vakiorhymille.
- 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.
- Huutamisia (kiai, kihap) ja tuuletuksia (yläfemmat) vältetään.
- Harjoitukseen (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä harjoituspaikan pukuhuoneita.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta. Ohjeet löytyvät Olympiakomitean ohjeesta (ks. alla). Ohjeistusta ovat olleet tekemässä Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Taekwondoliitto.

Nämä ohjeet on laadittu täydentämään Suomen Olympiakomitean suosituksia: <https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/19/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>



URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



1.

Harjoitukseen osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



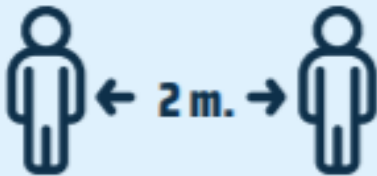
2.

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



3.

Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.

Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5.

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat, rimat, telineet, ym.).



7.

Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteissa. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoitukseen ja sieltä kotiin.



8.

Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9.

Huomioidaan tarkasti hygieniaohjeet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!