



TPV:n pienryhmäharjoitteluohjeistus

Yleisiä ohjeita:

- Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>).
- Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
- Pienryhmäharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa ja tapahtumassa saa olla max. 10 osallistujaa, joista vähintään yhden tulee olla valmentaja/ohjaaja
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita. Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen
- Joukkueenjohtajan tai valmentajan on lähetettävä nämä ohjeet jokaisen pelaajan vanhemmille sähköisesti ennen harjoittelun aloittamista. Valmentajan on käytävä ohjeet lävitse suullisesti jokaisen ryhmän kanssa.
- Valmentaja muodostaa pienryhmät joukkueissa ja infoaa niistä pelaajia ja vanhempia. Ryhmiä ei voi muuttaa pienryhmäharjoittelun aikana.
(nimeä pienryhmään max.9 pelaajaa ja valmentaja/ohjaaja. Laita nimetyt pienryhmät sähköpostilla anssi.ylinen@tpv.fi)
- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi. Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla ja jokaisen osallistujan tulee sitoutua noudattamaan Palloliiton ja TPV:n ohjeistusta.
- Kimppakyydillä harjoituksiin voivat tulla vain saman pienryhmän jäsenet.
- Samalla jalkapallokentällä voi harjoitella yhtäaikaan kaksi pienryhmää.

Ennen harjoitusta, kotona:

- Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
- Täytä ja merkkää oma juomapullosi kotona
- Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä

Harjoituksiin saavuttaessa:

- Vanhemmat jäävät kenttäalueen ulkopuolelle ja pelaajat menevät omaan pienryhmäänsä.
- Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.



- Harjoituskentälle ei mennä ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Harjoitusvuoro alkaa viisi minuuttia kenttävuoron alettua, ja päättyy 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.

Harjoituksen aikana:

- Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan. Eli käytännössä pelit ja pelinomainen harjoittelu on kielletty.
- Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin).
- Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
- Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö. Mikäli kaksi pienryhmää harjoittelee samalla kentällä, juomapullot tulee säilyttää eri puolilla kenttää.
- Sylkemistä kentällä tulee välttää. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.

Harjoitusten jälkeen:

- Harjoituksista poistutaan välttäen lähikontakteja ja pienryhmien sekoittumista.
- Pese/desinfioi kädet heti harjoitusten jälkeen, kun se on mahdollista

Palloliiton ohjeistusta seuroille

https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/pienryhmaharjoittelulinjaukset_200505_verkko.pdf

Ohjeistusta päivitetään tarvittaessa