

# OHJE URHEILIJALLE



## EI HARJOITUKSIIN OIREISENA

Harjoittelua ei tule tehdä, mikäli sinulla on pieniäkään sairauden oireita tai kuulut Covid-19 viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.

Pienissäkin oireissa pitää hakeutua heti testaukseen.

## MUISTA HYVÄ HYGIENIA JOKA TILANTEESSA

Muista pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai käytä omaa desinfiointiainetta.

Ei yläfemmoja, läpsyjä, halauksia. Vältä kasvojen koskettelua. Ei niistämistä, yskimistä, aivastamista kentällä ja harjoituksissa. Sylkeminen kentällä ja vaihtoaitiossa on kokonaan kielletty. Myöskään hanskoihin ei syljetä.



Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.

## ILMOITA OIREISTA JA MENE TESTIIN



Jos epäilet saaneesi tartunnan, toimi näin: Ilmoita valmentajallesi tai ryhmäsi yhteyshenkilölle nimi\_\_\_\_\_ ja puhelinnumero\_\_\_\_\_ ja hakeudu mahdollisimman pian testeihin.

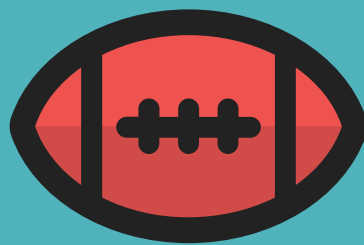
Testaukseen hakeutuminen tapahtuu ottamalla yhteyttä:  
Kunta\_\_\_\_\_ Puhelinnumero \_\_\_\_\_

## TULE MIELUITEN YKSIN JA OIKEAAN AIKAAN

Lähikontaktien määrä harjoitusmatkoilla pyritään pitämään mahdollisimman pienenä.

Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitylöjä, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa.

Harjoitukseen ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua.



## OMAT JUOMAPULLOT JA EVÄÄT



Jokaisella on oma henkilökohtainen juomapullo eikä sitä lainata kaverille. Vettä ei roiskita juomapullostani. Pidetään huolta turvaväleistä tauoilla ja muistetaan pestä tai desinfioida kädet.

Ruokailutilanteissa ja pelimatkoilla eväät on henkilökohtaisia eikä niitä jaeta tai vaihdella kaverin kanssa. Pestään tai desinfioidaan aina kädet huolellisesti ennen ruokailua.

## HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Jos liivejä tai eri värisiä paitoja tarvitaan harjoituksen läpiviemiseksi, on varusteiden oltava pelaajien henkilökohtaisessa käytössä. Joukkueessa ei vaihdella tai kierrätetä varusteita (maalivahdin hanskat jne.). Henkilökohtaisia välineitä on syytä pestä ja puhdistaa harjoituskertojen välillä.



**HARJOITTELUTILASSA/ALUEELLA EI OLE TOIMINNAN KANNALTA EI-VÄLTTÄMÄTTÖMIÄ HENKILÖITÄ (MM. KATSOJAT, VANHEMMAT).**