



20.5.2020

## SJL:n täsmennetyt ohjeet harjoitteluun 1.6. alkaen

Suomen Jääkiekkoliitto noudattaa toiminnassaan valtiohallinnon ja viranomaisten linjauksia ja vahvasti suosittaa, että näin toimitaan myös seuroissa.

Valtioneuvoston periaatepäätöksen 6.5.2020 mukaisesti urheilukilpailut ja -sarjat voidaan käynnistää 1.6.2020 alkaen erityisjärjestelyin, mikä mahdollistaa lajin- ja pelinomaisen harjoittelun käynnistämisen ulko- ja sisäliikuntapaikoilla.

Aluehallintovirastot ovat antaneet [19.5.2020 täsmentävät ohjeet](#) kokoontumisrajoituksiin ja niiden käytännön toteutukseen.

Harjoittelun tulee tapahtua alle 50 hengen ryhmissä. 50 hengen rajoitus koskee kokonaisuudessaan kaikkia tapahtumaan osallistuvia pelaajia, valmentajia ja huoltojoukkoja.

Yleistä koronaviruksesta [THL:n sivuilla](#)

Koronaviruksen vaikutus urheiluun: [Olympiakomitean ohje](#)

### Suomen Jääkiekkoliiton lajiin liittyvät täsmennysohjeet

- Ohjeet harjoittelusta tulee käydä läpi yhdessä koko joukkueen ja taustahenkilöiden kanssa
- Jokainen joukkueen urheilija, valmentaja, huoltaja ja taustahenkilö sitoutuu myös arjessaan viruksen leviämistä ehkäiseviin toimenpiteisiin
- Seuran ja joukkueen vastuulla on, että THL:n ja muiden viranomaisten antamia suosituksia ja määräyksiä noudatetaan
- Harjoitukseen/ muuhun tapahtumaan ei saa osallistua, jos on vähänkään ylähengitystietulehduksen oireita
- Jos epäilee koronavirus (COVID-19) tartuntaa, tulee toimia THL:n ohjeiden mukaisesti
- Yksilöä ei saa pakottaa tai painostaa seuran järjestämään harjoitteluun, ryhmäharjoittelusta poissaolo ei saa vaikuttaa pelaajan asemaan joukkueessa
- Kontakti- /kamppailulajissa (kuten jääkiekko) lähikontaktin vuoksi riski saada infektio on kasvanut
- Lajinomainen ryhmäharjoittelu on sallittu 1.6.2020 alkaen
- Ryhmäharjoittelussa ryhmät pyritään pitämään samoina (max. 50 henkilöä)
- Harjoitukseen kulkeminen pyritään suorittamaan lähikontakteja välttäen
- Oheisharjoittelussa pyritään tekemään harjoitteet ulkotiloissa



## Jääharjoittelussa mahdollisuuksien mukaan huomioitavat asiat

- Harjoitukseen saavutaan ja poistutaan ripeästi
- Hallille saavutaan varusteet puettuna, ainakin osittain (aluspuvut jne.). Jos tämä ei ole mahdollista, tulee pukukopeissa pitää mahdollisuuksien mukaan huolta turvaväleistä ja välttää tarpeetonta oleskelua koppitiloissa.
- Hallille saavuttaessa ja poistuttaessa kädet pestään saippualla (20 sek) – kun käsien saippuapesu ei ole mahdollista, käytetään käsihuuhdetta
- Harjoituksiin tulee varata oma nimikoitu juomapullo ja jokaiselle oma hikipyyhe
- Vaihtopenkillä vältetään vierekkäin istumista
- Harjoituksessa huolehditaan yskimis-, aivastamis- ja niistämyhygieniasta ja asia käydään joukkueen kanssa läpi. Sylkeminen ei ole sallittua.
- Vältetään ”tuulettamista” johon liittyy fyysistä kontaktia
- Jos mahdollista, peseytyminen hoidetaan kotona. Jos joudutaan peseytymään hallilla, tehdään se mahdollisimman nopeasti ja varusteet kerätään harjoituskassiin suihkun ajaksi. Hygieniavälineitä ei saa lainata (shampoo, saippua, deodorantti/vastaavat).
- Jokainen huolehtii omista varusteistaan eikä muiden varusteisiin kosketa
- Paita, sukat ja mahdolliset housupussit pestään korkeassa lämpötilassa (60 C°) jokaisen harjoituksen jälkeen. Muiden varusteiden kuivatuksesta huolehditaan.
- Huolehditaan yleisten tilojen hygieniasta, vaikka siivous ei kuuluisikaan joukkueen vastuulle.

## Joukkueen mahdollinen altistus ja karanteeni

Jos joukkueen jäsenellä ilmenee koronavirusinfektioon viittäviä oireita, edellisenä 1-2 päivänä lähikontaktissa olleet asettavat itsensä karanteeniin, kunnes testitulokset on selvillä. Jos tulos on negatiivinen, altistuneiden karanteeni voidaan lopettaa.

Jos koronavirus testi on positiivinen, tartuntatautilain mukaisesti alueen tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee epidemioiden selvitystä ja tartunnan jäljittämistä ja määrittää karanteeniin asetettavat henkilöt. Karanteeniaika on viruksen itämisaika eli 14 vrk.

## Leiritoiminnasta

Leirille saa osallistua vain täysin oireettomana.

Jos leirin aikana saa ylähengitystieoireita, tulee pelaaja/taustahenkilö ohjata viranomaisohjeiden mukaan testaukseen/hoitoon, välttämällä kontakteja muihin henkilöihin. Leiriä edeltävästi tulee miettiä sairastuneen pelaajan evakointisuunnitelma: minne pelaaja ohjataan odottamaan kuljetusta, miten kuljetetaan pois leiriltä huomioiden sen, että sairastunut pelaaja voi tarvita sänkyäpaikan, ruoka, juomaa tai peseytymismahdollisuuden.



Leirin aikana toimitaan kokoontumisrajoituksen mukaisesti siten, että ryhmä majoittuu, ruokailee ja harjoittelee yhdessä välttämällä kosketusta muiden samassa keskuksessa toimivien ryhmien kanssa.

/NLindblad