

Ohjeet MuurY:n joukkueille pienryhmäharjoitteluun

Muuramen Yritys pyrkii näillä ohjeilla antamaan seuran joukkueille mahdollisuuden harjoitteluun mahdollisimman turvallisessa ympäristössä korona-epidemian aikana. Emme kuitenkaan voi taata, että kukaan ei sairastuisi vaikka näitä ohjeita seurattaisiin, joten jokaisen perheen on itse tehtävä päätös, osallistuvatko he harjoitustoimintaan ja ilmoitettava siitä joukkueen toimihenkilöille. Jos joukkueessa joku sairastuu koronaan, joukkue asetetaan karanteeniin ja harjoitustoiminta keskeytyy ryhmän osalta. Omatoimiharjoittelua voi kuitenkin jatkaa terveenä. Ohjeet ovat voimassa ajalla 12.5.-31.5.2020.

Mikäli havaitaan, että ryhmä ei pysty toimimaan näiden ohjeiden mukaisella tavalla harjoittelussaan, on seuran hallituksella oikeus perua kyseisen ryhmän/joukkueen oikeus pienryhmäharjoitteluun.

Mitä on pienryhmäharjoittelu?

Pienryhmäharjoitteluksi lasketaan maksimissaan 9 pelaajan ja 1 ohjaajan lajinomainen harjoittelu kentällä, fyysisten ominaisuuksien harjoittelu kentän ulkopuolella, yhteiset treenilenkit tms. Ohjeita tulee soveltaa näihin kaikkiin soveltuvin osin.

Toiminnassa tulee seurata tarkasti seuraavia ohjeita:

1. 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>).
2. Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
 - Nyt on erityisen tärkeää, että harjoitukseen tullaan vain täysin terveenä. Jos on tiedossa, että lapsella on siitepölyallergia, on lapsen mahdollista osallistua, jos vanhempi on tiedottanut asiasta joukkueen toimihenkilöitä ja lisäksi huolehditaan tarvittavasta hygieniasta.
3. Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja. 2011-2012-syntyneiden ikäluokkien osalta suositus on 8 pelaajaa ja 2 ohjaajaa.
4. Pienryhmäharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa.
 - Harjoitteluun käytetään pääsääntöisesti Liikuntapuiston tekonurmikenttää, joka on jaettu kahteen osaan, kenttään 1 (sijaitsee pohjoispäässä) ja kenttään 2 (sijaitsee eteläpäässä). Kenttänumero merkitään harjoitusvuorolistaan.
 - Kulku oman ryhmän kentälle tapahtuu sen kentän päätyportista, KENTÄN LÄPI EI SAA KULKEA.
 - Jos joukkueella useampi vuoro tekonurmelle viikossa, voi kenttää käyttää esim. niin, että yksi ryhmä treenaa toisena päivänä ja toinen ryhmä toisena. Toinen vaihtoehto on, että yksi ryhmä voi esim. harjoitella puolet ajasta kentällä ja toinen puolet esim. lihaskuntoharjoittelua, jonka jälkeen ryhmät vaihtavat.
 - Erikseen niin sovittaessa jalkapallojaoston johtoryhmän kanssa, joukkue/ryhmä voi käyttää harjoitteluun myös jotain toista kenttää kunnan alueella. Tällöin tulee kuitenkin varmistua mm. että kentällä on mahdollista seurata tätä ohjeistusta.

5. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään **kahdessa (2) metrissä** koko tapahtuman ajan.
 - Harjoitukseen **EI VOI SISÄLTÄÄ**: pelaamista eikä myöskään rajaheittoja tai pääpeliä.
 - Vältetään käsin palloon koskemista.
 - Suositaan yksilötekniikan harjoittelua. Suositeltavaa on harjoitella esim. pallonkäsittelyt (esim. Courver ball mastery), kuljetukset, harhautukset, syötöt, kaaripallot, maalinteko.
 - Jonoja vältettävä tai jonotus 2 m välein.
 - Maalivahdit voivat koskea palloon käsin maalivahdin hanskat kädessä.
 - Pienryhmäharjoittelu voi olla myös esim. yhteislenkki tai fysiikkatreeni turvaväleistä huolehtien.
6. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.
 - Jokaisen joukkueen valmentajat harkitsevat ja arvioivat tilanteen oman ryhmänsä osalta, koska heillä on paras tuntemus omasta ryhmästään.
 - 2012- ja 2011-syntyneissä suositellaan 2 valmentajaa + 8 pelaajaa.
 - Huomioitava myös tilanteet, joissa valmentajan täytyy keskittyä esim. yhteen pelaajaan loukkaantumistilanteessa tms.
 - Jos pelaaja ei pysty harjoituksissa toimimaan ohjeiden mukaan, valmentaja käy keskustelun pelaajan kanssa ja sitten vanhempien kanssa ja voi myös kieltää pelaajan osallistumisen toimintaan, jos pelaaja ei tämän jälkeenkään seuraa ohjeistusta.
7. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes kokojoukkueharjoittelu sallitaan).
 - Ryhmät jaetaan ja ilmoitetaan JOPOXissa ja pelaajat eivät voi toukokuun aikana vaihtaa ryhmästä toiseen. Ryhmäkoot jaetaan joukkueen sisällä mahdollisimman tasaisesti.
 - Kaikille pelaajille tarjotaan mahdollisuus osallistua pienryhmäharjoitteluun.
8. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
 - Tekonurmea saa käyttää samanaikaisesti kaksi (2) ryhmää.
 - Ryhmät kulkevat treeneihin omalle kenttäpuoliskolle kentän eri päistä eikä keskiviivaa saa ylittää.
 - Kimppakyytejä treeneihin tulee välttää.
9. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaika. Harjoitusvuoro päättyy aina 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.
 - Kentältä poistutaan ja sinne saavutaan eri aikaan, jotta ryhmät eivät kohtaa portilla.
 - Valmentajan oltava ajoissa paikalla ja pidettävä huolta pelaajien välimatkoista tms. jo ennen harjoituksia ja kentälle mennään vain valmentajan johdolla. Nappulaliigan ja perhefutiksen + muut mahdolliset käyttämättömät vuorot jaetaan toukokuuksi joukkueiden käyttöön.

- Jos mahdollista, joukkue voi asettaa jonkun aikuisen ns. kenttävahdiksi portille valvomaan kentälle kulkemista.
10. Kaikkien osallistujien tulee **pestä kädet** ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
- Suositellaan pelaajia pitämään mukana omaa käsidesiä.
11. Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti **vain jaloin** (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista käsin).
- Maalivahtipeli ok, jos mv:lla hanskat.
 - Muutoin ei erityisesti suositella hanskojen käyttöä, joka voi tuoda virheellisen turvallisuuden tunteen ja ohjata pallon koskemiseen käsin.
12. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö. Jokaisella pelaajalla on käytössään oma pallo. Vain erityistapauksissa pelaajalle voidaan lainata joukkueen palloa.
13. Jokaisella pelaajalla on **oma juomapullo** mukana, eikä siitä saa juoda kukaan muu henkilö.
- Juomapullot asetetaan kentän reunalle 2 metrin välein.
14. Sylkeminen kentällä on kielletty!
15. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
16. Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
17. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
- Seura toimittaa ohjeet myös suoraan kaikkien JOPOXissa aktiivisena olevien pelaajien huoltajille ja pyytää tutustumaan ja käymään läpi lapsen kanssa.
18. Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>

Muuta huomioitavaa:

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi. Joukkueen valmentajilla on myös oikeus tehdä päätös siitä, harjoitteleeko oma joukkue pienryhmissä toukokuun aikana.
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita. Asiasta on tiedotettava joukkueen toimihenkilöitä välittömästi ja varsinkin, jos on tiedossa korona-tartunta. Jos joukkueessa todetaan korona-tartunta, joukkueen on tiedotettava siitä eteenpäin seuran hallitusta välittömästi (nimettömänä) → ryhmä asetetaan karanteeniin/ryhmän harjoittelu keskeytetään.
- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:n kanssa.