



EIF Jalkapallon ohjeet joukkueille pienryhmäharjoitteluun 14.5-31.5 2020

Teksti kirjoitettu **lihavoitetusti** on EIF omia ohjeita, muutoin seurataan Palloliiton ohjeistusta.

1. **14. 5 2020** alkaen joukkueet, joilla on vuonna 2011 tai aiemmin syntyneitä pelaajia, voi aloittaa pienryhmäharjoittelut. Vuonna 2012 ja myöhemmin syntyneet pelaajat jatkavat yksilöllisiä harjoituksia ja online-tapaamisia joukkueen kanssa, ainakin 31.5 saakka.
2. Uusien rutiinien luominen, kiiruhda hitaasti, kilpailunäkökulma ei ole nyt tärkeintä, tärkein asia on saada pysyvyyttä toimintaan. Aktiivisia pelaajia tulee kuunnella, mutta tärkeämpää on nyt tavoittaa passiiviset pelaajat.
3. Elämme poikkeusaikaa – ja ryhmäharjoittelu on vapaaehtoista. Pelaajilla voi olla erilaisia syitä poissaoloon. Eli pelaajille ei saa matalasta osallistumisesta / poissaolosta tässä vaiheessa tulla seuraamuksia. Motivaatio voi kuitenkin nousta ryhmäharjoittelusta. Viestintä kodin ja joukkuejohdon välillä tulee olla avoin.
4. Kerhotalo (Klubblokalen) ei ole tarkoitettu kokoontumiselle ennen tai jälkeen harjoitusten eikä pukkarit siellä ole avoinna juniorijoukkueille. Kahvilan tiloissa voi pienimuotoisia (max. 10 henk.) kokouksia pitää, mutta tila pitää varata etukäteen. Etäkokouksia suositellaan!
5. Vanhemmat eivät saa jäädä seuraamaan harjoituksia kentän laidalta. Käytä aika kävelyyn/lenkkiin tai käy asioilla harjoituksen aikana.
6. Joukkue peruu harjoitusaikoja, joita ei tule käyttämään. Joukkue ilmoittaa suoraan idrottsbokning@raseborg.fi (otsikko avbokning av träningstid)
7. 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>).
8. Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
9. Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja.
10. Pienryhmäharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa. **Meillä on Keskuskenttä (CP) ja Flyetin kenttä käytettävissämme 14.5 alkaen. 18.5 myös Österbyn kenttä (ÖP) avataan. EIF-halli Västerbyssä on suljettu!**
11. 14.5. alkaen voi isolla kentällä olla samanaikaisesti yhteensä enintään 30 henkilöä kymmenen hengen ryhmiin jakaantuneina siten, ettei lähikontaktia synny. (**AVI 8.5.**). **CP, Flyet, ÖP kentillä voi samanaikaisesti olla kolme 10 henkilön ryhmää. Kenttä jaetaan kolmeen osaan aina harjoitusten alkaessa. Joukkueet keskustelevat kentän jaosta etukäteen.**
12. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan.



13. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyysääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan. **Katso kohta 1.**
14. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes ko kojoukkueharjoittelu sallitaan). **Joukkue laatii ryhmät etukäteen ja ilmoittaa Jopoxin kautta ryhmät joukkueen pelaajille. Ryhmät ovat treeneistä toiseen staattisia.**
15. Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
16. Harjoituksiin ei saavuta 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.
17. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
18. Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin). **Tämä johtaa siihen, että harjoittelut ovat melko yksipuolisia ja jos joukkueella on 1,5 tuntia harjoittelu-aikaa, aika jaetaan joukkueen eri ryhmille. Eli pelaajan kohdalle tämä tarkoittaa lyhyemmät treenit.**
19. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
20. Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.
21. Sylkemistä kentällä tulee välttää.
22. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
23. Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
24. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
25. 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>

Mahdollisesta epäilyistä ilmoitetaan HETI joukkueenjohdolle, joka ottaa yhteyttä Simon Eklundiin, joka vastaa tiedotusprosessin jatkamisesta sekä sisäisesti että ulkoisesti. Simon Eklund 040 7432579 simon eklund@ekenasif.fi

Muuta huomioitavaa:

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi.
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita.



- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:n kanssa.
- Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen
- Huomioidaan taudinkuvan pitkä ja muuttuva luonne