



HARJOITUSTOIMINTA

- noudata [valtioneuvoston](#), [aluehallintovirastojen \(AVit\)](#) sekä [Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen \(THL\)](#) ohjeistuksia kaikessa toiminnassa
- Noudata [Olympiakomitean ohjeita](#) terveysturvallisesta seurojen harjoitus- ja kilpailutoiminnasta

Yleiset

- harjoituksiin ei tule osallistua, jos on pieniäkään sairauden oireita (yskä, hengenahdistus, kurkkukipu, lihaskivut, kuume, (poikkeava nuha), (päänsärky) ja (ripuli/oksentaminen), (haju-/makuuistin muutokset)
- harjoitustiloissa tulee suorittaa säännöllinen siivous ja tuuletus
- ryhmäharjoittelu toteutetaan ensisijaisesti saman pienryhmän kanssa sekoittamatta ryhmiä
- toiminnan järjestäjällä on velvollisuus seurata alueellista epidemiatilannetta ja toimia annettujen ohjeiden mukaisesti

Kasvomaski

- Pesäpalloliitto suosittelee kasvomaskien käyttämistä alueellisten suositusten mukaisesti
- Pesäpalloliitto suosittelee seuroja tekemään yhtenäisen linjauksen kasvomaskien käytöstä ulkoharjoituksissa ja sisätiloissa

Ennen harjoitusta

- pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä
- yhteiset harjoitusvälineet puhdistetaan
- harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaika

Harjoituksen aikana

- harjoitteissa, peleissä ja tauoilla tulee pitää turvavälit (1–2 m)
- suosi omia harjoitusvälineitä
- käytä omaa juomapulloa ja pyyhettä
- käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoitusten aikana

Harjoituksen jälkeen

- yhteiset harjoitusvälineet puhdistetaan
- harjoituspaikalta siirrytään pois viivyttämättä
- pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä myös harjoituksen jälkeen
- pukeudu ja peseydy mahdollisuuksien mukaan kotona