



AIKUISTEN HARRASTETOIMINNAN OHJEISTUS

Yleiset

1. Noudata [valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia](#) sekä [THL:n ohjeistuksia](#). Käy myös läpi [Pesäpalloliiton toimintaohjeet](#) koronaviruksen leviämisen välttämiseksi.
2. Harjoituksiin ei tule osallistua, jos on pieniäkään sairauden oireita (yskä, hengenahdistus, kurkkukipu, lihaskivut, kuume, (poikkeava nuha), (päänsärky) ja (ripuli/oksentaminen), (haju-/makuuainin muutokset) tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
3. Harjoituksissa ryhmien muodostaminen siten, että samat ryhmät säilyvät läpi harjoituksen. Ryhmiä ei tule sekoittaa.
4. Suositetaan paikkaharjoittelua kiertoharjoittelun sijaan. Myös jonoja tai rivejä tulee välttää.
5. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Kun harjoitus päättyy, siirrytään pois paikalta viivyttelämättä.
6. Harjoitteissa ja peleissä tulee pitää turvavälit (1–2 m).
7. Juomatauot pidetään omien tavaroiden läheisyydessä, huomioiden turvavälit.

Hygienia

1. Käsienpesu saippualla kotona ennen ja jälkeen harjoituksen.
2. Harjoituksissa suositellaan käytettävän käsihuuhdetta.
3. Jokaisella tulee olla oma juomapullo mukana ja se tulee täyttää kotona ennen harjoituksen tuloa.
4. Ei suositella pukukopin käyttöä. Minimoidaan wc-tilojen käyttö.
5. Vältä kasvojen koskettelua sekä toisten kättelyitä, koskettamisia, halaamista sekä muuta kontaktia.
6. Yskiminen ja aivastaminen hihaan.

Välineet

1. Omien harjoitusvälineiden käyttö (räpylä, kypärä, maila jne.) mahdollisuuksien mukaan.
2. Samoja lainavälineitä suositellaan käytettävän koko harjoituksen ajan.
3. Kypärä on henkilökohtainen väline. Lainakypärien kohdalla toimitaan samalla tavalla kuin muissa välineissä.
4. Yhteisiin harjoitusvälineisiin (kartiot, syöttölaudaset, yhteisvälineiden säilytyskassit ym.) tulisi koskea sama henkilö. Harjoituksissa ei käytetä liivejä.
5. Yhteiset välineet puhdistetaan ennen ja jälkeen käytön (myös hoitovälineet).

HARJOITTELU KORONAEPIDEMIAN AIKANA

1. SÄÄNNÖLLINEN HARJOITTELU on hyväksi terveydelle, mielialalle ja vastustuskyvyille. 	2. VÄLTÄ KONTAKTEJA Liiku ulkona tai kotona. Vältä ruuhkaisia paikkoja. Muista käsihygienia. Yski ja aivasta oikein. 	3. RANKKA TREENI heikentää vastustuskykyä. Vältä äärimmäisen raskasta harjoittelua epidemian aikana, vaikka olisit terve.
4. HUOMIOI KOKONAISKUORMITUS Myös stressi kuormittaa kehoa.  Tarvittaessa kevennä harjoittelua ja pidennä palautumisaikaa.	5. JÄTÄ TREENIT VÄLIIN jos sinulla on infektion yleisoreita  <ul style="list-style-type: none">• kuume• lihas- ja nivelsärky• vilun tunne• kurkkukipu• ripuli, pahoinvointi.	6. PALAA HARJOITTELUUN vasta, kun tunnet olevasi terve.  Pidä harjoittelu kevyenä vähintään yhtä pitkään, kuin sairauden oireet kestivät.
7. NESTEVAJE altistaa infektioille.  Huolehdi riittävästä nesteensaannista.	8. ÄLÄ KÄYTÄ KIPU- JA KUUMELÄÄKKEITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄSTI  Tämä voi piilottaa alkavan infektion oireet, etkä tiedä olevasi 	9. LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI jos sinulla on seuraavia oireita: <ul style="list-style-type: none">• rintakipua• rytmihäiriötuntemuksia• poikkeavaa hengenahdistusta tai väsymystä.