



LASTEN PESISKOULU- JA PESISLIIKKARITOIMINNAN OHJEISTUS

Yleiset

1. Noudata [valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia](#) sekä [THL:n ohjeistuksia](#). Käy myös läpi [Pesäpalloliiton toimintaohjeet](#) koronaviruksen leviämisen välttämiseksi.
2. Pesiskoulu tai -liikkari tulee järjestää vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.
3. Harjoituksiin ei tule osallistua, jos lapsella tai aikuisella on pieniäkään sairauden oireita (yskä, hengenahdistus, kurkkukipu, lihaskivut, kuume, (poikkeava nuha), (pänsärky) ja (ripuli/oksentaminen), (haju-/makuuain muutokset) tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
4. Harjoituksissa lapset tulisi jakaa ryhmiin niin, että samat ohjaajat toimisivat samojen lapsien kanssa läpi harjoituksen. Ryhmiä ei tule sekoittaa.
5. Suositetaan paikkaharjoittelua kiertoarjoittelun sijaan. Myös jonoja tai rivejä tulee välttää.
6. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Kun harjoitus päättyy, siirrytään pois paikalta viivyttämättä.
7. Harjoitteissa, peleissä ja leikeissä tulee pitää turvavälit (1–2 m).
8. Juomatauot pidetään omien tavaroiden läheisyydessä, huomioiden turvavälit.
9. Muistuta lapsia, miten yskitään tai aivastetaan oikein.

Hygienia

1. Käsienspesu saippualla kotona ennen ja jälkeen harjoituksen.
2. Harjoituksissa suositellaan käytettävän käsihuhdetta.
3. Jokaisella tulee olla oma juomapullo mukana ja se tulee täyttää kotona ennen harjoitukseen tuloa.
4. Ei suositella pukukopin käyttöä. Minimoidaan wc-tilojen käyttö
5. Vältä kasvojen koskettelua sekä toisten kättelyitä, koskettamisia, halaamista sekä muuta kontaktia (huom. hipat)
6. Aikuisilla (ohjaajat, valmentajat, vanhemmat) on vastuu lasten hygieniasta

Välineet

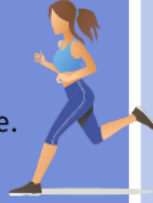
1. Omien harjoitusvälineiden käyttö (räpylä, kypärä, maila jne.) mahdollisuuksien mukaan
2. Kartoita kuinka monella lapsella on omat pesisvälineet. Lainavälineet suositellaan numeroitavan ennen pesiskoulun tai -liikkarin aloittamista, jotta sama lapsi käyttää samoja välineitä koko harjoituksen sekä pesiskoulun ajan.
3. Kypärä on henkilökohtainen väline. Lainakypärien kohdalla toimitaan samalla tavalla kuin muissa välineissä.
4. Yhteisiin harjoitusvälineisiin (kartiot, syöttölausatset, 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 käsihygieniä. 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 yleisoireita



- 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 sairastunut.



9. LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI

jos sinulla on seuraavia oireita:

- rintakipua
- rytmihäiriötuntemuksia
- poikkeavaa hengenhäilyä tai väsymystä.

Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Asiantuntija: Jari Parkkari, Tampereen Urheilulääkäriasema

terveurheilija

Ennen pesiskoulun alkua tulee osallistujille lähettää ohjeistus, miten pesiskoulussa toimitaan. Käy ohjeistus läpi myös ensimmäisellä kerralla lasten kanssa.

Ohjeistus pesiskoululaisille:

1. Saavun harjoituksiin vain ja ainoastaan terveenä. Varmistan aina huoltajalta tai vanhemmilta luvan mennä pesiskouluun.
2. Jos koen oloni vähääkään sairaaksi, jään kotiin ja ilmoitan asiasta pesiskoulun rehtorille tai ohjaajalle.
3. Muistan noudattaa pesiskoulutunnilla turvaväliä ennen, jälkeen ja koko harjoituksen ajan. (1-2m)
4. Saavun kentälle vasta kun oma harjoitusvuoroni alkaa ja harjoitusten jälkeen lähden suoraan kotiin.
5. Pesen kädet saippualla ennen ja jälkeen pesiskoulutunnin.
6. Vältän turhaa käyntiä WC-tiloissa. (Käyn kotona ennen ja jälkeen harjoitusten)
7. Pidän mukanaani pientä käsidesipulloa.
8. Juon aina vain omasta juomapullostani, jonka olen täyttänyt kotona ennen harjoituksia.
9. En koskettele kasvoja sekä vältän kaikkea turhaa pintojen koskettelua.
10. Jos joudun yskimään tai aivastamaan, yskin / aivastan hihaani.
11. Käytän omia pesivälineitä enkä lainaa niitä muille. Muistan puhdistaa välineet jokaisen pesiskoulutunnin jälkeen.
12. Pidän omat pesivälineet harjoituksissa erillään muiden välineistä.