

## Koronatilanteen vaikutus harjoitteluun

Satakunnan alueellinen tartuntatautien torjunnan työryhmä (ATTR) on 11.2.2021 todennut Pohjois-Satakunnan jatkuvan koronan leviämisvaiheessa, ja rajoituksia alueellamme kiristettiin 5.2.2021 lähtien. Viimeisimmässä kokouksessaan ATTR vielä täsmensi alle 12 -vuotiaiden harrastustoimintaan liittyviä suosituksia.

Kankaanpään kaupunki sulki suositusten mukaan kaupungin julkiset tilat. Liikuntatilat ovat kuitenkin rajoitetusti avoinna lasten ja nuorten harrastustoimintaan sekä ATTR:n erikseen määrittelemään harjoittelutoimintaan kuten SM-tason harjoitteluun, johon rinnastetaan myös Majuttarien ykköspesistason harjoittelu. Harrastustoiminnassa ryhmän maksimi henkilömäärä on 10 henkilöä (mukaan lukien vetäjät). Ryhmäharjoittelu toteutetaan sekoittamatta ryhmiä. Palloiluhallissa tilan ollessa jaettuna voi jokaisessa kolmessa osassa harjoitella max. 10 hlö, kunhan ryhmät eivät ole toistensa kanssa kontaktissa. Liikuntakeskuksen ovet pidetään lukittuina, joten ryhmien tulee saapua vetäjän johdolla kootusti sisään. Liikuntakeskuksen henkilöstö valvoo rajoitusten noudattamista liikuntakeskuksen tiloissa. Liikuntakeskuksen ja muiden kaupungin tilojen lisäksi käytössämme ovat Move -areenan vakiovuorot sekä Mailajunioreiden oma talviharjoitteluhalli, joissa noudatamme myös alueen ohjeistuksia. Sataedun liikuntasali ei toistaiseksi ole käytössämme Sataedun omien rajoitusten vuoksi. Koska tartuntariski ulkona on huomattavasti pienempi kuin sisällä, suositellaan harjoitusten järjestämistä mahdollisuuksien mukaan myös ulkona.

Aikuisten harrastustoiminta pidetään tauolla. Harjoittelu alle 20-vuotiaiden ryhmissä tulee toteutua turvavälein ja ilman lähikontaktia. Tämä tarkoittaa mm. peliharjoittelussa pidättäytymistä lähikontaktityyppisestä harjoittelusta. Alle 12-vuotiaiden oman joukkueen kesken myös lähikontaktia sisältävät harjoitteet ovat kuitenkin sallittuja. Otteluita ei tule järjestää, mutta asuinalueen sisäiset harjoituspelit kuitenkin sallitaan, 10 hlön rajoitusta noudattaen.

ATTR suosittelee vakavasti suu-nenäsuojuksen laajaa käyttöä ja lisäksi PoSan ylläääkäri suosittelee kaikille käytettäväksi ns. kirurgisia maskeja. Kangasmaskeja ei enää suositella käytettäväksi. Kaikki yli 12-vuotiaat käyttävät kasvomaskia harjoittelun ulkopuolella. Kasvomaskin käytössä huomioidaan siihen liittyvät THL:n [ohjeet](#).

Harrastustoimintaan kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: osallistujat, valmentajat ja toimihenkilöt. Jokaisella harrastuskerralla kirjataan ylös kaikki läsnä olleet. Valmentajat ja toimihenkilöt käyttävät kasvomaskia harrastustoiminnan aikana. Harrastustoimintaan osallistuvat menevät harrastustilaan vasta, kun edelliset osallistujat ovat lopettaneet oman harrastustoimintansa ja poistuneet tilasta. Oman harrastustoiminnan alkamista ei mennä siis odottamaan harrastustilaan. Harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaikaa. Puku- ja pesuhuonetiloja käytetään vain välttämättömissä tilanteissa. Harrastukseen saattaja, kuten vanhempi, ei saa tulla sisätiloihin, ja saattajan tulee myös käyttää maskia.

Käsihygieniaan kiinnitetään erityistä huomiota. Kädet pestään huolellisesti ennen ja jälkeen harrastustoiminnan. Käsi-desiä on oltava saatavilla harrastustoiminnan aikana. Yhteiset harjoitusvälineet tulee puhdistaa ennen ja jälkeen harjoitusten. Suositaan omia harjoitusvälineitä ja käytetään vain omaa juomapulloa ja pyyhettä.

Muistetaan, että harjoituksiin ei tule osallistua, jos on pieniäkään sairauden oireita kuten: yskä, hengenahdistus, kurkkukipu, lihaskivut, kuume, (poikkeava nuha), (päänsärky) ja (ripuli/oksentaminen), (haju-/makuuistin muutokset). Jää kotiin, jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi. Ilmoita poissaoloista hyvissä ajoin myös valmentajillesi. Huomioithan, että lievistikin sairaana on hakeuduttava testiin, ja testitulosta odottaessa on pysyttävä kotona. Muistutetaan lapsia ja nuoria [hygieniaohjeista](#).

Joukkueet linjaavat itse kustantavatko he maskit valmentajille ja käsidesit joukkueen käyttöön vai hankkiiko jokainen itse omansa. Joukkueet tiedottavat omissa ryhmissään tarkemmat ohjeet oman joukkueen harjoitustoimintaa koskien.

Pohjois-Satakunnan alueella toimenpiteet ja suositukset ovat voimassa seuraavan tilannekatsaukseen saakka, joka tehdään perjantaina 5.3.2021. Urheiluseurana myös terveys on meille äärimmäisen tärkeää, ja tällä hetkellä koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi asetettujen linjausten noudattaminen on ensisijaisen tärkeää yhteisömme hyvinvoinnin varmistamiseksi. Seuraamme tilannetta ja pidämme seuraväen ajan tasalla muutoksista.

Mikäli valmentajat kokevat tarvitsevansa apua esim. omatoimitreenien suunnittelussa tai muissa valmennukseen liittyvissä asioissa, Jenna auttaa mielellään [jenna.viitanen@mailajuniorit.fi](mailto:jenna.viitanen@mailajuniorit.fi).

Lisätietoa ja ajantasaiset ohjeistukset, suositukset ja määräykset koronavirusepidemiasta [Valtioneuvoston](#), [THL:n](#) ja [AVI:n](#) sivuilla. Alueelliset suositukset löydät [Satasairaalan](#), sekä [Kankaanpään kaupungin](#) sivuilta. Noudattamme toiminnassamme myös [Pesäpalloliiton](#) antamia suosituksia.

#### Lisätiedot

Mailajuniorit ry  
Puheenjohtaja Sanna Löytökorpi  
[sanna.loytokorpi@mailajuniorit.fi](mailto:sanna.loytokorpi@mailajuniorit.fi)

**Suojaa itseäsi  
ja läheisiäsi  
koronavirukselta.**

