

# Hokki Basket – Koripallohokki ry

## Ohjeet 2020, harjoitteluun Loviisan liikuntatiloissa

- Suositellaan harjoituksiin liikkumista samaan perheeseen/ruokakuntaan kuuluvien kesken.
- Seuran järjestämään harjoitteluun osallistuminen on pelaajan itsensä tai yksilöiden itsensä tekemä päätös.
- Jokainen pelaaja, toimihenkilö ja valmentaja osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan, ja tämä on tuotava esille pelaajien lisäksi myös pelaajien huoltajille ennen mahdollisen joukkueharjoittelun aloittamista.
- Harjoittelussa harjoitusryhmät pyritään pitämään mahdollisimman samoina, kuin toiminnassa on mahdollista.

### Harjoitustilanteeseen saapuminen, valmistautuminen ja poistuminen

9. Lähikontaktien määrä harjoitusmatkoilla pyritään pitämään mahdollisimman pienenä, autolla kuljettaessa harjoitusmatkoja samoissa autokunnissa suositellaan. Jalan, polkupyörällä tai muulla henkilökohtaisella kulkuneuvolla kulkeminen on aina hyvä vaihtoehto.
10. Osallistujat käyttävät pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja ainoastaan käsien pesuun wc-käyntiin. Pelaajat saapuvat kentälle ja poistuvat harjoitusvarustuksessa kenkien vaihto aulassa ja salissa.
11. Harjoituksiin täsmällisesti oman harjoitusvuoron alkaessa, eikä tilaan jäädä myöskään harjoituksen päätyttyä. Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vain 5 minuutin siirtymäaikaa.
12. Pallot desinfioidaan tarvittaessa ennen harjoituksen alkua ja/tai harjoituksen jälkeen. Desinfointiin kannattaa käyttää suihkupulloa ja sopivaa puhdistusainetta (esim. saippualliuos) tai desinfiointiliinoja.
13. Kaikkien osallistujien tulee pestä ja desinfioida kädet ennen ja jälkeen tapahtuman harjoituspaikalla. Jokaisessa harjoituksessa joukkueella on käytössä desinfiointiainetta käsien desinfiointiin.

### Harjoittelu

14. Yhdessä harjoitteluryhmässä, yhdessä harjoitustilassa on maksimissaan 50 henkilöä (sisältää kaikki harjoitukseen osallistuvat henkilöt) ja eri harjoitusryhmien välisiä kohtaamisia vältetään. Kaikessa toiminnassa vältetään toimintatapoja, jotka lisäävät tartuntariskiä.
15. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Jos liivejä tai eri värisiä paitoja tarvitaan harjoituksen läpiviemiseksi, on varusteiden oltava pelaajien henkilökohtaisessa käytössä.
16. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
17. Harjoittelutilassa/alueella ei ole toiminnan kannalta ei-välttämättömiä henkilöitä.
18. Osallistujilla on mukana oma pyyhe ja oma tunnistettava juomapullo, jonka täyttämistä pelaaja vastaa itse. Niitä säilytetään harjoituksen ajan erillään muiden varusteista ja juomapullostani ei saa juoda kukaan muu henkilö.
19. Kaikkien osallistujien on huolehdittava omasta käsihygieniastaan, jonka lisäksi on vältettävä ylävitosia, läpsyjä, halauksia.
20. Niistämistä, yskimistä, aivastamista kentällä on vältettävä. Sylkeminen kentällä on kokonaan kielletty. Jos on pakko yskiä tai aivastaa, se on tehtävä hihaan tai paidan sisään.
21. Niistäminen tapahtuu harjoitusalueen laidalla kertakäyttönenäliinaan ja tämän jälkeen kädet tulee pestä ja desinfioida. Käytetty nenäliina laitetaan aina jätepisteeseen kentän laidalla.

Hokki Basket – Koripallohokki ry, Johtokunta

Koripalloliiton ohjeistus: <https://www.basket.fi/basket/info/korona-sivusto/toimintaohjeita-seuroille/>

# Hokki Basket – Koripallohokki ry

## Pelaaminen otteluissa ja otteluiden järjestäminen

11. Kotijoukkue (tai turnauksissa paikalliset joukkueet) pukee pelivarusteet pelikenkiä lukuun ottamatta otteluun lähdeettäessä sekä peseytyy ottelun jälkeen kotioiloissa, kun se on mahdollista. Henkilökohtaisia tai joukkueen varusteita, tavaroita ja vaatteita ei säilytetä pukuhuoneissa, mikäli ne eivät ole lukittavissa tai pukuhuoneessa ole lukittavia kaappeja tms. Pukukoppien pesua ja desinfiointia suositellaan käyttökertojen välillä.
13. Mahdolliset lämmittelyt ennen pelikentälle pääsyä suoritetaan ulkona, ei käytävillä.
16. Joukkueita edellytetään siistimään vaihtopenkkinsä, keräämään roskat ja ylimääräisten tavarat aina harjoituksensa tai ottelunsa jälkeen.
17. Mahdollisuuksien mukaan suositellaan pelipaikan väliovien pitämistä auki ruuhkien välttämiseksi ja ovenkahvoihin kohdistuvien kosketusten minimoimiseksi.
18. Ottelutapahtumassa suositellaan desinfiointipisteitä joukkueiden pukuhuoneisiin sekä toimitsijapöydälle.
20. Ottelutapahtumassa eri toimijoiden lukumäärä pidetään tarpeelliseksi katsotussa lähimmäismäärässä.
21. Ottelutapahtuman järjestäjällä on velvollisuus huolehtia katsojien turvavälien säilymisestä ja oikeus rajoittaa katsojamäärää harkintansa mukaan. Mikäli tapahtuma järjestetään ilman yleisöä, tulee siitä informoida etukäteen.
22. Osallistujilla on mukana oma pyyhe ja oma tunnistettava juomapullo, jonka täyttämistä pelaaja vastaa itse. Niitä säilytetään harjoituksen tai ottelun ajan erillään muiden varusteista ja juomapullostsa ei saa juoda kukaan muu henkilö.
23. Suositellaan ottelutapahtumassa puhdasta, erillistä pyyhettä tai desinfiointiliinaa toimitsijapöydälle pallon kuivaamista/desinfiointia varten.
24. Kaikkien osallistujien on huolehdittava omasta käsihygieniastaan, jonka lisäksi on vältettävä yläfemmoja, läpsyjä, halauksia. **Pelaajat, valmentajat, erotuomarit ja toimitsijat eivät kätele ottelutapahtumassa toisiaan, ennen tai jälkeen ottelun.**
25. Niistämistä, yskimistä, aivastamista kentällä on vältettävä. Sylkeminen kentällä on kokonaan kielletty. **Jos on yskittävä tai aivastettava, on se tehtävä hihaan tai paidan sisään.**
26. **Niistäminen tapahtuu kertakäyttönenäliinaan** ottelualueen laidalla ja tämän jälkeen kädet tulee pestä tai desinfioida. Käytetty nenäliina laitetaan aina jätepisteeseen. Harjoitus- tai ottelutapahtuman järjestäjän on huolehdittava tarpeellisesta määrästä jätepisteitä kentän laidalla.
27. Kasvojen tarpeetonta koskettelua käsillä on vältettävä. Hiki kasvoilta on pyyhittävä paidan liepeellä, hihalla tai henkilökohtaisella pyyhkeellä.

**Hokki Basket – Koripallohokki ry, Johtokunta**

**Olympiakomitean suositukset:** <https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/19/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>