Suomen Pöytätennisliitto ry

**TOIMINTAOHJEITA KORONAPANDEMIAN AIKANA**

Toivomme pöytätennisväeltä vastuullisuutta yhteisen hyvinvoinnin turvaamisessa ja suosittelemme noudattamaan viranomaisten sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ohjeistuksia.

**Lajin erityispiirteet liittyen Covid-19 rajoituksiin:**

* Pöytätennis on yksilölaji
* Pöytätennis ei ole kontaktilaji
* Harjoittelukumppanit / kilpailun vastustajat ovat vähintään 2,74 metrin päässä toisistaan ​​(pöydän pituus)

**Huomiotava harjoituksissa:**

**Tärkein ohje: Jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi, älä tule harjoituksiin!**

* Noudata sovellettavia etäisyys- ja hygieniatoimenpiteitä. Harjoitustoiminnassa on kiinnitettävä erityistä huomiota käsihygieniaan. Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana ja pelaajilla tulisi olla omat käsidesit mukana. Käsidesiä kannattaa käyttää myös tauoilla.
* Pukuhuoneita ja suihkuja ei käytetä (suihku kotona). Vaihda ja pese pelivaatteet joka harjoituskerran jälkeen. Vältä mahdollisuuksien mukaan myös julkisia vessoja. Käsienpesualtaissa on oltava saatavilla riittävästi saippuaa.
* Kaikkialla hallissa on noudatettava riittäviä turvavälejä.
* Vältä kättelyä. Pelaaja voi käyttää hengistyssuojaa ja/tai vapaan käden hansikasta, mutta niitä ei pidetä välttämättöminä.
* Älä ”höngi” palloon tai mailaan, älä sylje lattialle lisätäksesi tossujen pitoa. Älä käytä uutta palloa suussa.
* Älä pyyhi pöytään käsien hikoilua, käytä omaa pyyhettä.
* Valmentajat pitävät riittävää etäisyyttä pelaajiin.
* Harjoitteluajat suunnitellaan osallistujamäärän ylärajoissa. Tällä hetkellä yhteenlaskettu maksimimäärä on 10 henkilöä.
* Mikäli hallissa ei ole pysyviä pöytiä ja aitoja, niitä kuljettavat henkilöt pesevät kätensä ennen pöytätennispöytien ja aitojen asettamista ja sen jälkeen. Pöydät puhdistetaan mahdollisuuksien mukaan jokaisen harjoituksen jälkeen.
* Mikäli hallissa on useampi pöytä, jokaisella pöytätennispöydällä on oltava vähintään 4.5m x 10m pelialue, jota reunustavat aidat. Enintään 2 pelaajaa saa olla yhdellä pöydällä, nelinpelin pelaaminen ei toistaiseksi ole mahdollista. Valmentajan on seisottava pelialueen ulkopuolella, mikäli mahdollista.
* Pelaajat käyttävät vain omia mailojaan, pyyhettä ja juomapulloja.
* Jos mahdollista, samojen pelaajien tulee harjoitella yhdessä kolmen ensimmäisen viikon ajan. Harjoitusten aikana ei vaihdeta puolia.
* Riskiryhmien jäsenille tarjotaan mahdollisuuksien mukaan harjoitusaikoja tiettyinä aikoina.
* Jos järjestetään useita harjoituksia peräkkäin, harjoitusajat tulisi porrastaa, jotta vältetään väkijoukkoja harjoittelun lopussa ja seuraavan alussa. Välissä 10 minuutin vaihtotauko.
* Pelaajien on vältettävä turhaa oleskelua hallilla ennen ja jälkeen harjoittelun.
* Palloja käytetään vain pöytäkohtaisesti, useammalla pöydällä ei käytetä samoja palloja.
* Robotti- ja pallolaatikkoharjoittelussa käytetään ainoastaan henkilökohtaisia palloja.
* Fysiikkaharjoitukset salissa oman pyyhkeen päällä.
* Pöytätennisliitto suosittelee, että pelaajat ja valmentajat tulevat hallille jalkaisin, polkupyörällä tai omalla autolla (kimppakyytejä vältettävä). Julkista liikennettä tulisi välttää, jos mahdollista.
* Jos julkisen liikenteen käyttöä ei voida välttää, julkisen liikenteen hygieniaa ja käyttäytymistä koskevia sääntöjä on noudatettava.

**Leirien järjestäminen** (mahdollisesti 1.6.2020 jälkeen)  
- edellä esitetyn lisäksi järjestäjän on huomioitava ruokailujen ja majoituksen erityiskysymykset   
- henkilömäärärajoituksia on noudatettava.

**Kilpailujen järjestäminen** (aloitusajankohta toistaisseksi auki)  
- Osanottajamäärärajoitukset mahdollisia   
- Tuomaritoiminnasta ym. annetaan tarkemmat ohjeet ennen kauden alkamista  
- Sairastuneilla 12 päivän karanteeni.

**Sarjaottelut ja -turnaukset** (aloitusajankohta toistaiseksi auki)  
- Nelinpelit harkinnassa  
- Sairastuneilla 12 päivän karanteeni  
- Tarkempi ohjeistus tulee ennen (mahdollisen) sarjakauden alkua  
- SPTL tulee ottamaan etukäteen kantaa myös ulkomaalaisten pelaajien käyttöön sekä tilanteisiin, joissa jompi kumpi joukkueista kieltäytyy pelaamasta.

**Toimintaohjeet urheilijalle, valmentajalle tai huoltajalle, jolla hengitystieinfektion oireita:**

* Eristä itsesi lähikontakteista kodin ulkopuolella, kunnes tiedät, sairastatko Covid-19-tautia.
* Täytä sähköinen oirekysely: http://www.omaolo.fi/. Täytä myös kyselyn lisätietoihin: laji, seura, joukkue. Tämä auttaa keräämään tietoa mahdollisista urheilussa tapahtuvien tartuntojen määrästä.
* Ota puhelimitse yhteys omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle, josta sinut ohjataan koronavirustestiin.
* Ilmoita sairastumisestasi valmentajalle/harjoitusten tai seuran vastuuhenkilölle ja henkilöille, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa edellisen vuorokauden aikana.
* Ilmoita koronavirustestin tuloksesta joukkueen johdolle/ harjoitusten tai seuran vastuuhenkilölle.
* Jos koronavirustesti on positiivinen, alueesi tartuntataudeista vastaava lääkäri aloittaa tartuntaketjuselvityksen ja on yhteydessä tartunnalle altistuneisiin henkilöihin.
* Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pysyttele kotona vähintään 14 vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä 14. päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
* Jos sinulla on muu kuin koronavirusinfektio, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
* Malta levätä ja seurata lieväoireistakin taudinkuvaa. Älä aloita harjoittelua ennen kuin olet täysin oireeton.
* Jos sinulla on oireita, jotka voisivat viitata koronavirusinfektioon (esim. hengitystieoireet, kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli, haju- tai makuaistin menetys) pysy ehdottomasti kotona. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu taudinaiheuttaja. Myös allergiaoireiden erottaminen infektiosta voi olla vaikeaa.