Suomen Pöytätennisliitto ry

**HUOMIOITAVAA KORONAPANDEMIAN AIKANA KILPAILUISSA JA SARJAOTTELUISSA:**

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

**Tärkein ohje: Jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi, älä tule kilpailuun tai sarjapeliin!**

**Ohjeita järjestäjälle:**

* Kilpailu- ja sarjaotteluiden osallistujamäärät suunnitellaan viranomaismääräysten mukaisissa rajoissa.
* Kilpailuita saa toistaiseksi järjestää ainoastaan selkeästi etukäteen määriteltyjen ja aikataulutettujen aloitusryhmien mukaisesti. Yhden päivän aikana suositaan mielellään kahden aikataulun mukaisen aloitusryhmän luokkajakoja.
* Kilpailuissa vältetään liian monen luokan järjestämistä saman päivän aikana. Kahden aloitusryhmän välinen aikataulu on pyrittävä tekemään siten, että edellisen aloitusryhmän päättymisen ja uuden ryhmän aloituksen välissä on vähintään 15 minuutin vaihtotauko.
* Jokainen pelialue on mahdollisuuksien mukaan rajattava aidoilla
* Pelaajien lämmittelyssä vältetään ristiin harjoittelua mahdollisuuksien mukaan. Sarjaotteluissa ainoastaan saman joukkueen pelaajat voivat olla samalla pöytäpuoliskolla
* Mikäli hallissa ei ole pysyviä pöytiä ja aitoja, niitä kuljettavat henkilöt pesevät kätensä ennen pöytätennispöytien ja aitojen asettamista ja sen jälkeen. Pöydät puhdistetaan mahdollisimman usein.
* Käsienpesualtaissa on oltava saatavilla riittävästi saippuaa.
* Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla hallilla. Mikäli käsidesiä ei ole saatavilla, siitä on ilmoitettava etukäteen kutsussa.

**Ohjeita pelaajille:**

* Noudata sovellettavia etäisyys- ja hygieniatoimenpiteitä. Toiminnassa on kiinnitettävä erityistä huomiota käsihygieniaan. Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen kilpailun tai sarjaottelun ja mahdollisuuksien mukaan yksittäisten pelien välissä. Pelaajilla tulisi olla omat käsidesit mukana. Käsidesiä kannattaa käyttää tauoilla.
* **Vastustajaa ei kätellä**.
* Älä ”höngi” palloon tai mailaan, älä sylje lattialle lisätäksesi tossujen pitoa.
* Älä pyyhi pöytään käsien hikoilua, käytä omaa pyyhettä.
* Pelaajan, joka saapuu Suomeen maan rajojen ulkopuolelta, tulee noudattaa Suomen vallitsevia viranomaismääräyksiä mm. karanteenien suhteen.
* Pukuhuoneita ja suihkuja ei käytetä mikäli mahdollista (suihku kotona).
* Hallissa on noudatettava riittäviä turvavälejä.
* Maskin käyttö hallilla on suositeltavaa. Maskia voi käyttää myös pelatessa.
* Jos julkisen liikenteen käyttöä ei voida välttää, julkisen liikenteen hygieniaa ja käyttäytymistä koskevia sääntöjä on noudatettava.

**Toimintaohjeita 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 seuran vastuuhenkilölle, liittoon ja henkilöille, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa edellisen vuorokauden aikana.
* Ilmoita koronavirustestin tuloksesta seuran vastuuhenkilölle.
* Jos koronavirustesti on positiivinen, alueesi tartuntataudeista vastaava lääkäri aloittaa tartuntaketjuselvityksen ja on yhteydessä tartunnalle altistuneisiin henkilöihin.
* Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pyydä tarkempaa toimintaoheistusta lääkäriltä. Pysyttele kotona vähintään 14 vuorokauden ajan.
* 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.