

## Päivitetyt koronaohjeistukset ja -säännöt (1.2.2021 alkaen)

**Tämä tiedote sisältää seuran päivitetyt ohjeistukset/säännöt koronavirustilanteeseen liittyen. Ohjeistukset/säännöt ovat voimassa toistaiseksi.**

Etelä-Espoon Pallo ry:n hallitus tarkkailee koronavirustilanteen kehittymistä päivittäin sekä seuraa toimenpiteissään vahvasti THL:n, Espoon kaupungin, aluehallintoviraston sekä Palloliiton antamia suosituksia ja ohjeistuksia. Yhteinen tahtotilamme on, että lasten ja nuorten harrastustoimintaa voidaan jatkaa mahdollisimman turvallisesti.

Koronaepidemia on pääkaupunkiseudulla tällä hetkellä leviämisvaiheessa. Mikäli epidemian kiihtyminen jatkuu entisestään, tai nyt tehdyt päivitykset osoittautuvat riittämättömiksi - olemme mahdollisten uusien ohjeistusten ja linjausten pohjalta valmiina toimimaan pikaisesti ja tekemään tarvittavia muutoksia/toimenpiteitä.

### **Päivitykset**

Pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmä on 27.1.2021 kokouksessaan linjannut, että alle 20-vuotiaiden harrastustoiminta sisäliikuntatiloissa voidaan käynnistää 1.2. alkaen rajatusti - erityisiä terveysturvallisuusohjeita noudattaen.

Seura ottaa sisävuorot käyttöönsä Espoonlahden kuplassa, Myntinsyrjän jalkapallohallissa sekä koulujen liikuntasaleissa. Harjoitustoiminta em. tiloissa avataan alle 20-vuotiaiden joukkueille käyttöön 1.2. Alkaen. Yli 20-vuotiaiden harjoitustoiminta on edelleen pysäytettyä.

Otteluita, kilpailuja, turnauksia tai muita kuin harjoitustapahtumia ei järjestetä (HUOM! Koskee myös ulkokenttiä).

**Etelä-Espoon Pallo ry tulee edellyttämään jäseniltään ennakoilmoittautumista joukkueen toimintaan. Edellyttämme pelaajilta sekä heidän perheiltään myös COVID-19 sääntöjen hyväksymistä sekä sitoutumista toimimaan säännöstöä noudattaen.**

### **Harjoitustoiminnassa on noudatettava seuraavia ohjeistuksia/sääntöjä:**

- **Jokaiseen tapahtumaan ennakoilmoittaudutaan** joukkueen myclubin (tai esim. nimenhuudon) kautta.

#### **Harjoituksiin ei saa osallistua mikäli tuntee olonsa vähänkään sairaaksi!**

Oireisen on hakeuduttava koronavirustestiin ja omaehtoiseen karanteeniin [ohjeistuksen](#) mukaisesti. **Oireilun jälkeen harjoituksiin voi osallistua vasta negatiivisen koronatestin sekä kahden oireettoman päivän jälkeen.**

- **Päätöksen toimintaan osallistumisesta tekevät perheet itse.** Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, tulee tämä huomioida päätöksenteossa. Jokainen pelaaja ja perhe osallistuu tapahtumiin omalla vastuullaan. Omaehtoisen poisjäännin perusteella ei myönnetä alennuksia [seura- tai joukkuemaksuihin](#).

- **Ohjaajat ja yli 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia**, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muulloin, kuin urheiluasuoritusten aikana.
- **Pelaajien saattajat, kuten vanhemmat, eivät tule sisätiloihin.** Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä, mutta paikalla oloa sisätiloissa harjoitusten aikana ei sallita. Ulkona harjoitellessa vanhempien tulee pysytellä kenttä-alueen ulkopuolella ja pyrittävä välttämään lähikontakteja muihin alueella liikkuviin.
- **Harjoituksiin saavutaan mahdollisimman lähellä tiedoksi annettua alkamisajankohtaa.** Lähikontakteja muiden, kuin oman vakiintuneen ryhmän sisällä tulee välttää.  
  
Saavuttaessa harjoitusvuorolle, kuljetaan saliin ja sieltä pois vain yhden, valmentajan osoittaman pukuhuoneen kautta (koulujen liikuntasalit).
- **Kädet tulee pestä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoitusten.** Omaa desinfiointiainetta on hyvä pitää mukana. Myös hanskojen käyttö on suositeltavaa.
- **Jokaisella pelaajalla tulee olla oma nimikoitu juomapullo** sekaannusten välttämiseksi. Juomapulloa ei saa lainata kenellekkään. Veden purskauttelua ja yleistä sylkemistä tulee välttää. Myös muut varusteet on hyvä nimikoida sekä pestä jokaisen käyttökerran jälkeen.
- **Pukuhuoneita/peseytymistiloja ei käytetä.** Tapahtumiin tulee saapua harjoitus-/pelivarustuksessa. Jalkapallokengät vaihdetaan jalkaan vasta kentän laidalla. Mikäli pukuhuoneiden käyttö on täysin välttämätöntä, pyritään porrastamiseen ja rajataan henkilömäärä mahdollisimman pieneksi.
- **Muistetaan hyvä yskimishygienia kaikissa tapahtumissa.** Jos joutuu yskimään tai aivastamaan, se tulee tehdä hihaan tai paidan sisään. Käsiin yskimistä tulee välttää.

## Ohjeet altistumistilanteissa tai epäiltäessä koronavirustartuntaa

Suosittamme pelaajien, toimihenkilöiden ja työntekijöiden jäämistä kotiin hyvin matalalla kynnyksellä, jos henkilö tuntee pienimpiäkään flunssan/hengitystieinfektion/vatsataudin oireita.

**Oireita ovat mm.: Kuume, nuha, kurkkukipu, maku/hajuaistin muutokset, päänsärky, ripuli, yskä ja hengenahdistus.**

**Jos epäilet koronavirustartuntaa**, toimi paikallisten tartuntatautiviranomaisten ja THL:n ohjeistuksen mukaisesti ottamalla yhteyttä **Espoon koronaneuvonta- ja ajanvarausnumeroon: p. 09 816 34600** (ma-pe klo 7–18 ja la-su 9–15) tai muina aikoina suoraan **Päivystysapuun: p. 116 117**, joista annetaan ohjeet hoitoon/testiin hakeutumisesta.

Mikäli pelaajalla, seuran työntekijällä (valmentajat) tai toimihenkilöllä todetaan positiivinen koronavirustartunta tai -tartuntaepäily, **asiasta on oltava viipymättä yhteydessä ikäluokan joukkueenjohtajaan.**

Tartuntatautitapauksessa mahdollisesti **altistuneiden henkilöiden** kontaktointi ja selvitystyön vastuu on Espoon kaupungin tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön.