



**Ajax-Sarckirannan ohjeet
pienryhmäharjoitteluun 14. – 31.5
Sarckirannan tekonurmella**



Vastuvalmentaja ja joukkueenjohtaja huolehtivat, että nämä toimintaohjeet ovat Jopoxissa 14.5-31.5 välisen ajan jokaisessa pienryhmäharjoitustapahtussa.

Suomen Palloliiton antama ohjeistus pienryhmäharjoitteluun:: <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/palloliiton-paivitetyt-ohjeistukset-pienryhmaharjoitteluun>

Video ohjeista: <https://www.palloliitto.fi/videot/palloliitto/ohjeistukset-harjoitteluun-rajoitusten-aikana>

Ajax-Sarckirannan tarkennuksia ohjeistuksiin:

- Joukkueilla 70 min kenttävuorot, 5 min siirtymäväli vuorojen välissä.
- Treenit suunniteltava siten, että toimitaan pienryhmissä esim rastiperiaateella. Myös pienryhmän sisällä pidettävä turvavälit (ei jonottamista !). **Eli pelaaminen ei ole vielä tässä vaiheessa sallittua.** Ryhmäkoko max 9 pelaajaa + 1 valmentaja. Pienemmillä suositeltava ryhmäkoko 5-8 pelaajaa = **MAX 30 HLÖÄ kenttäalueella**
- Pienryhmät nimettävä etukäteen ja ryhmien hyvä säilyä samoina toukokuun treenien ajan. Ryhmät voivat muodostua kaveriporukoista, jotka ovat vapaa-ajalla / koulussa tekemisissä keskenään. Jos jostakin ryhmästä puuttuu paljon pelaajia, voi ryhmiä siinä tapauksessa yhdistellä.
- Rastipaikat suunniteltava siten, että ryhmät eivät ole vierekkäin.
- Suositeltava, että sama valmentaja vetää omaa ryhmäänsä (joissakin tapauksissa pelaajat voivat kiertää eri valmentajilla, jos se helpompi organisoida niin)



- Jos oman joukkueen kaikki rastit eivät järkevästi mahdu käytettävissä olevalle kenttäalueelle, suunnittele joku rasti kentän ulkopuolelle (esim mäki, yleisurheilukenttä)
- **Joukkueena ei toimita missään vaiheessa.** Treenin yhteisessä aloituksessa ja lopetuksessa huomioitava turvavälit (ei siis loppuhuutoja...)
- Pienryhmien kokoontuminen ennalta sovituille paikoille yleisurheilukentän puoleiselle sivulle merkittyyn **harjoituksen alkamisaikaan.** Tästä selvä ohjeistus Jopoxiin. **Valmentajat hyvissä ajoin paikalla** vastaanottamassa pelaajia. **Pelaajat eivät saa mennä kenttäalueelle ennen treenivuoron alkua.**
- **Koko joukkueen treenit peruttava, jos paikalle ei saada riittävästi valmentajia / vanhempia kaikkien pienryhmien valvojiksi.**
- Kentälle meno ryhmän vetäjän johdolla, reput siististi aidan viereen turvavälejä noudattaen.
- Jos kaksi joukkuetta samalla vuorolla, ensin mainittu parkkipaikan puolella.
- Vuoron loputtua kentältä poistuminen keskustan puolen sivun / parkkipaikan puolelta.
- Pääpeliä vältettävä, palloja ei käsitellä paljain käsin. Suositellaan pelaajien pitämään käsineitä kädessä (treenikäsineet, joita ei pidetä muualla)
- Tötsät yms valmennustarvikkeet mielellään valmentajakohtaiset.
- Juodaan vain omista juomapulloista.
- **Sylkeminen kentällä on kielletty.**
- Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
- Pukuhuonetiloja ei käytetä.



- Harjoitusvarusteet puetaan mahdollisimman kattavasti kotona. Reput yms pienryhmissä siististi kentän reunalle.
- **Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.**
- Tässä ajassa Ajax on vastuussa turvallisesta toiminnasta kenttäalueella. Sen vuoksi kentälle ei tule päästää omatoimipotkiskelijoita harjoitusvuorojen aikana, **jos turvavälit vaarantuvat.**
- **Vastuuvallmentaja / Jojo päivittää harjoituksiin osallistujat Jopoxiin treenin jälkeen. (jälkiseuranta tarvittaessa)**

Muuta huomioitavaa:

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi. Vanhemmat ja pelaajat toimivat oman harkintansa mukaisesti eikä ketään velvoiteta osallistumaan harjoitteluun.
- **Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita. Eli saavu vain terveenä treeneihin !**
- **karanteenisäädöksiä noudatettava (jos perheenjäsenellä tartunta / tartuntaepäily)**
- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:n kanssa.
- **Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen sovittava joukkueen valmentajan / joukkueenjohtajan kanssa.**
- Huomioidaan taudinkuvan pitkä ja muuttuva luonne
- Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>

VANHEMMILLE

- Ylimääräisiä vanhempia ei saa tulla kenttäalueelle. Pelaajien tuonti ja haku parkkipaikalta tai mäeltä.
- Vanhemmat voivat halutessaan seurata treenejä autosta tai mäen päältä.



