

Hyvinkään Jää-Ahmat ry:n & HYRI joukkueiden ohjeistus koskien harjoittelua 6.5.2020 eteenpäin

Jää-Ahmat ry on tarkentanut ohjeitaan harjoittelun osalta maanantaina 4.5. julkaistujen hallituksen rajoitustoimien purkamisen ja Suomen Jääkiekkoliiton ohjeistusten mukaiseksi

Toukokuussa harjoittelua jatketaan omatoimisena harjoitteluna ja etävalmennuksena. (U10-U22 joukkueet)

Kesäkuun alusta 1.6. alkaen harjoittelua toteutetaan etävalmennuksena ja omatoimisesti, sekä ryhmäharjoitteluna Juhannukseen saakka. (U10-U22 joukkueet)

Ryhmäharjoittelua toteutettaessa tulee tarkoin noudattaa viranomaisten ja Jääkiekkoliiton voimassa olevia ohjeistuksia (mm. kokoontumisrajoitukset, suojaetäisyydet, hygieniasta huolehtiminen). Ryhmäharjoittelua toteutetaan ulkotiloissa ja ryhmäharjoitteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

Heinäkuun lopussa / Elokuun ensimmäisellä viikolla jääharjoittelun ollessa mahdollista, jääharjoittelu käynnistyy ensisijaisesti U15-U22 kilpajoukkueiden osalta. Elokuun alusta eteenpäin jääharjoittelua käynnistetään porrastetusti U14 ja nuorempien ikäluokkien osalta.

U9 ja nuorempien joukkueiden toiminta käynnistyy elokuussa porrastetusti ja tästä annetaan tarkempaa tietoa vielä erikseen.

Tämä ohjeistus on seuran suuntaa antava ohjeistus ja linjaus. Joukkueiden valmennukselta tulevat tarkemmat joukkuekohtaiset ohjeet harjoittelun toteuttamisen osalta.

Seurana noudatamme viranomaisten ja Suomen Jääkiekkoliiton ohjeistusta ja toimimme sen mukaan.

Suomen Jääkiekkoliiton ohjeistuksen löydät tämän linkin kautta

<http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/item/4860-paivitetty-ohjeistus-harjoitteluun-mukana-ohjeet-valmentajille-joukkueille-ja-pelaajille>

Ohjeita valmentajille & joukkueille

Vain terveenä harjoitellaan: pelaajille ja huoltajille kannattaa korostaa, että liikunta on kielletty aina, jos pelaajalla esiintyy hengitystie- tai muita sairastumisen oireita.

1. Toukokuun ajan suositaan etävalmennusta ja omatoimista harjoittelua.
2. Pienryhmissä harjoittelu on sallittua 1.6. alkaen max. 50 henkilön ryhmissä, suojaetäisyyksiä (2m”jääkiekkomailan mitta”) noudattaen. Kaikki harjoitteet, jotka on mahdollista ohjeistaa etänä ennen harjoitusta, vähentävät kontaktien määrää harjoitustilanteessa.

3. Lähikontaktia tulee edelleen välttää: ei peliä – ei kontaktia! Etäisyyksistä (2m”jääkiekkomailan mitta”) tulee pitää huolta myös koko harjoituksen ajan, hengästyneenä ihmiset välittävät virusta ilmaan enemmän kuin normaalisti.
4. Harjoittelu toteutetaan ulkona aina kun se on mahdollista.
5. Suositaan paikkaharjoittelua kiertoharjoittelun sijaan.
6. Sisällä harjoitellessa on syytä huomioida seuraavat asiat: mahdollisuus käsienpesuun saippualla, käsidesin saatavuus, yleisten tilojen siivouksen (pintojen, ovenkahvojen, vesihanojen, WC:n puhdistaminen) tehostaminen.
7. Pelaajat ohjeistetaan tulemaan harjoituksiin puhtaissa varusteissa, kädet saippualla pestynä. Kasvojen koskettelua tulee välttää ja hiki pyyhitään omaan pyyhkeeseen. Jokaisella on käytössään oma juomapullo. Aivastelut/yskiminen suunnataan hihaan ja kädet pestään hyvin heti harjoituksen jälkeen. Pyyhe ja harjoitusasu pestään jokaisen harjoituskerran jälkeen.
8. Käytetään ensisijaisesti omia harjoitusvälineitä. Jos käytössä ovat yhteiset harjoitusvälineet, ei välineitä kierrätetä harjoituksen aikana. Välineet puhdistetaan ennen ja jälkeen harjoituksen.
9. Peseytyminen ja suihkussa käynti tapahtuu harjoituksen jälkeen kotona. Kun harjoitus päättyy, siirrytään pois paikalta viivyttämättä.
10. Palaverit ja keskustelut pidetään etäyhteyksillä.

Ohjeita pelaajille

1. Treenaan VAIN JA AINOASTAAN terveenä – nyt ei ole aika leikkiä supersankaria! Varmistan aina myös huoltajalta/vanhemmilta luvan treenata.
2. Jos koen oloni vähääkään flunssaiseksi, jään kotiin ja ilmoitan asiasta viestillä valmentajille!
3. Teen omatoimiset harjoitteet turvavälejä (2m”jääkiekkomailan mitta”) noudattaen.
4. Kun ryhmäharjoittelu (max. 50 henkeä) on kesäkuussa taas mahdollista, noudatan turvaväliä (2m”jääkiekkomailan mitta”) ennen, jälkeen ja koko harjoituksen ajan.
5. Pesen huolellisesti käsiäni saippualla ja desinfioin niitä tarvittaessa (kotoa lähtiessä ja kotiin tultaessa).
6. Pidän aina mukana pientä käsidesipulloa.
7. Juon vain omasta juomapullostani – en lainaa kaverilta tai juo wc:n hanasta.
8. En koskettele kasvoja, hiet pyyhin omaan pyyhkeeseen.
9. Käytän omia välineitä enkä lainaa niitä kavereille, muistan myös puhdistaa välineet harjoituskerran jälkeen.
10. Vältän kaikkea turhaa pintojen koskettelua.
11. Vältän turhaa käyntiä liikuntatilojen WC-tiloissa (käyn kotona ennen ja jälkeen).
12. Treenin jälkeen lähden suoraan kotiin ja peseydyn vasta kotona.
13. Käyn liikuntatiloissa vain sovittuna aikana ja poistun kun aikani on loppunut, jotta muut pääsevät treenaamaan.

Treenin jälkeen huolehdin, että hikipyhyt ja treeniasu tulevat pestyksi ennen seuraavaa käyttökertaa