

Hyvinkää Ringette ry Covid-19: Varautumissuunnitelma

Jos sinulla on koronaan viittaavia oireita, olet altistunut koronavirukselle tai sinut on testattu koronapositiiviseksi toimi THL:n ohjeiden mukaan. Lisäksi pyydämme ottamaan yhteyttä joukkueenjohtajaan tai ringettekoululainen ringettekoulun rehtoriin. Joukkueenjohtajat ja rehtori ilmoittavat tilanteesta välittömästi eteenpäin seuran puheenjohtajalle. Seuran puheenjohtaja koordinoi asian vaatimia toimenpiteitä seuratoiminnassa.

Seuran jäsenille suositellaan koronaviikun käyttöönottoa.

<https://www.keski-uudenmaansote.fi/koronavirus/Yleista-koronaviruksesta-ja-ohjeita/>

Joukkueen toimihenkilöt huolehtivat, että pelien ja harjoitusten läsnäololistat ovat aina ajan tasalla.

Varautuminen: joukkueenjohtajat ja ringettekoulun rehtori huolehtivat siitä, että alla olevat suositukset toteutuvat joukkueissa:

Hygieniaikäytäntöjen tehostaminen

- Suosittelemme kaikille joukkueen toimintaan osallistuville maskin käyttämistä. Seura on tilannut pelaajille kangasmaskeja, joiden toimitusaika on noin 3 viikkoa. Suositamme kuitenkin vahvasti, että pelaajat käyttävät jo nyt omia kangasmaskeja tai kertakäyttöisiä maskeja. Maskia käytetään hallin sisätiloissa, ei kuitenkaan jääharjoituksen tai pelin aikana jäällä tai verryttelyissä ulkona.
- Muistetaan maskien oikea käyttö (ei jätetä maskeja odottamaan seuraavaa käyttökertaa vaan yhden käyttökerran jälkeen tilalle on aina otettava uusi maski).
- Maskin käytöstä lisätietoa:
<https://www.keski-uudenmaansote.fi/ajankohtaista/koronatartunnat-keski-uudenmaan-soten-alueella-kiihtymisvaiheessa--maskisuositus-kayttoon/>
- Seura hankkii toimistoon varapakkaukset kertakäyttöisiä maskeja ja käsidesiä siltä varalta, että joukkueen pakin tarvikkeet ovat äkillisesti lopussa. Joukkueenjohtajat varmistavat, että heillä on hallussaan seura-avain toimistoon. Huollon vastuulla on kuitenkin katsoa, että joukkueella on aina pakissa käytettävissään kertakäyttömaskeja, kertakäyttöhanskoja ja käsidesiä. Joukkueen toimihenkilöt huolehtivat hygienia-atarvikkeiden oikeaoppisesta käytöstä.
 - *Esim. joukkueet ovat vastuussa että kertakäyttömasketit, paperiroskat yms laitetaan hallin roskiksiin; kopin tulee jäädä siistiin kuntoon sieltä lähdettäessä. Sama siisteysvaatimus koskee myös hallin aitoita. Kaupunki on ilmoittanut peruvansa jäävuorot sellaiselta joukkueelta, joka jättää pukukopit tai aitoalueen roskaiseksi tai esim. sylkee aition lattialle.
 - *Esim. pelaajat joilla kangasmaskit käytössä: muistetaan hygienia.
<https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/tietoa-itse-tehdyista-kasvomasteista>

- *Esim. huolto muistaa että kertakäyttöiset hanskat täytyisi vaihtaa joka kerta, kun on esim. koskenut yksittäisen pelaajan vesipulloon. Oikea tapa on käsidesin käyttö, josta lähetetään erillinen ohje.
- Joukkueiden suositellaan toimivan vesipullojen kanssa seuraavan käytännön mukaan: pelaajat täyttävät vesipullonsa valmiiksi kotona. Nuorimmissa ikäryhmissä voidaan käyttää myös muuta toimivaksi koettua tapaa, kunhan hygienia säilyy.
- **Muistetaan edelleen aktiivinen käsienpesu tai käsidesin käyttö!**
Varusteita ei lainailla muille, eikä yhteisiin tavaroihin kosketa paljain käsin tai muistetaan tällöin toimittaessa käsihygienia.
- Vakiopaikat kopissa eli koppikartan laatiminen: Joukkueen toimihenkilöt laativat kartan, josta tiedetään ketkä mitään koppia käyttävät. Kopeissa muistetaan turvavälien pitäminen (niin paljon kuin se on mahdollista).
 - *Esim. Jos joukkueella kaksi pukukoppia käytössä: varusteiden pukeminen ja riisuminen aina saman ryhmän kanssa eli joukkue jaetaan kahteen "pukkariryhmään" jotka käyttävät omaa pukukoppia.
 - *Esim. Huolto: jos tytöt tarvitsevat koppeihin apua (nuorimmat joukkueet), huoltajat sopivat kummassa kopissa kukin käy vakituisesti auttamassa (eli jokaisella kopilla oma koppiemo)
 - *Esim. ringettekoulun rehtori viestittää ringettekoululaisille ohjeet varusteiden pukemiseen liittyen
- Valmentajat suunnittelevat, miten isossa ryhmässä ohjaamista voidaan vähentää etukäteen. Sopiva toimintatapa löytyy, kun huomioidaan pelaajien ikä ja harjoittelutaidot.
- Pelaajien ja valmentajien liikkuminen harjoituksissa ja peleissä joukkueiden välillä pidetään minimissään. Poikkeuksena C1 ja B, jotka harjoittelevat yhdessä. Joukkueiden vastuvalmentajat voivat sopia yksittäisistä pelaajasiirroista, jos omassa joukkueessa ei ole riittävää määrää pelikuntoisia pelaajia ja vaihtoehtona on pelitapahtuman peruuntuminen.

Varautuminen ryhmäkokojen pienentämiseen

- Joukkueen toimihenkilöiden on laadittava alustava suunnitelma pienryhmätoiminnasta, jos harrastustoimintaan tulee suosituksia ryhmäkokojen pienentämisestä: ryhmäjaot, miten/millä periaatteella pienryhmä A harjoittelee jäällä ja samaan aikaan pienryhmä B jään ulkopuolella, miten valmentajien jako harjoituksiin tehdään, missä jään ulkopuoliset harjoitukset tehdään jne.

- Jään ulkopuolisiin harjoituksiin valmiiksi suunnitelmia (toimihenkilöryhmä laatii).
*Esim. liikuntasali jossa sisäringetteä, metsäpolut, urheilukenttä jne...eli alustava suunnitelma missä paikoissa voidaan liikuntaa tehdä ja miten harjoitteet tukevat ringgeteharrastusta.
- Valmennus miettii valmiiksi missä lämmittelyt tehdään jos "vakioalue" on ruuhkainen
- Jos joukkue asetetaan karanteeniin: valmentajat miettivät valmiiksi suunnitelman, miten harjoittelu toteutetaan karanteenissa (miten yksittäinen tyttö harjoittelee, miten ryhmä harjoittelee). Valmennuspäällikkö miettii suunnitelman, miten karanteeniin asetetun joukkueen jäävuorot jaetaan seuran sisällä.

Etäharjoittelu

Jos tilanne pahenee ja liikuntapaikat joudutaan sulkemaan: joukkueenjohtaja huolehtii valmennuksen kanssa, että joukkueella on olemassa jo nyt valmiina suunnitelma etäharjoittelun toteutuksesta, joka voidaan laittaa heti jakoon kun ryhmäkokoontumisia ei voida enää tehdä.

Valmennuksen etäyhteys: luvat kuntoon myclubissa (antaako perhe luvan käyttää puhelinta ja sen sovelluksia), pidetään ryhmätapahtumia (ei yksittäisiä viestittelyjä valmentajan ja pelaajan kesken).

Valmennuspäällikkö selvittää eri tapoja toteuttaa etäharjoittelua.

*Esim. Tässä voidaan hyödyntää kevään harjoittelurunkoa, mutta huom. osa pelaajista on siirynyt jo seuraavaan ikäsarjaan joten lista on päivitettävä etukäteen.

*Esim. Teams- harjoitusten vetäminen; onko valmentajilla mahdollista vetää esim kerran viikossa kuntoharkat videolinkin välityksellä ja pitää samalla yhteyttä pelaajiin? Valmennus voi myös kartoittaa, voivatko juniorivalmentajat auttaa etäharkka-tuntien pitämisessä, sillä he tekevät varmaan joka tapauksessa itsekin kuntoharjoituksia jos liikuntapaikat on suljettu?

Kotipelit

- Maskeja käytetään toimitsijatehtävissä ja toimihenkilötehtävissä aitiiossa.
- Katsomorajoitukset: tällä hetkellä nuorisohallin katsomo suljettu, kilpahalli on avoinna turvaväli- ja maskisuosituksella. Tilanteen huonontuessa varaudutaan siihen, että myös kilpahalli suljetaan yleisöltä.
- Joukkueenjohtajat selvittävät, löytyykö omasta porukasta vapaaehtoisia pelien striimaamiseen.
- Kotijoukkue koppiin käytävän kautta. Vierasjoukkue koppiin kaukalon puolelta.
- Otteluissa ei kätellä.
- Palkitsemiset: haetaan kypärä päässä kasv suoja kiinni, ei kätellä.
- Peleissä joukkueenjohtaja informoi vierasjoukkuetta etukäteen hallikäytännöistä. Tarpeen vaatiessa aitiioon jaetaan maskit niille, joilta se puuttuu.

Vieraspelit

- Joukkue koppiin siten, kuin isäntäjoukkueen joukkueenjohtaja on ohjeistanut. Myös poistuminen ohjeiden mukaan.
- Hyvä käsihygienia, vältetään koskemista käsillä esim ovenkahvoihin, kaiteisiin.
- Bussilla matkustettaessa joka toinen istumapaikka täytetään ja istumakartta merkitään talteen (jojo arkistoi). Kasvomaskien pitäminen myös bussimatkan aikana on suositeltavaa.
- Mahdolliset hotellimajoitukset: max 2 hlöä per huone.
- Otteluissa ei kätellä.
- Palkitsemiset: haetaan kypärä päässä kasvosuoja kiinni, ei kätellä.

Jos seuralle tulee tieto, että joukkueen pelaaja on saanut koronatartunnan ja/tai pelaaja on asetettu karanteeniin

- Mikäli joukkueessa todetaan koronatapaus tai altistuminen, noudatetaan ensisijaisesti viranomaisten ohjeistuksia. Tautiketjujen jäljittämisestä vastaa viranomainen.
- Jos joukkueen jäsenellä ilmenee koronavirusinfektioon viittavia oireita, hänen tulee pidättäytyä harjoituksista ja peleistä.
- Jos koronavirustesti on positiivinen, tartuntatautilain mukaisesti alueen tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee epidemioiden selvitystä ja tartunnan jäljittämistä ja määrittää karanteeniin asetettavat henkilöt. Karanteeniaika on viruksen mahdollinen itämisaika.
- **Huom. Kilpailun järjestäjää tulee informoida todetusta tautitapauksesta**
Jos joukkueeseen suunnataan terveydenhuoltoviranomaisten taholta sellaisia toimia, jotka vaikuttavat tai voivat vaikuttaa joukkueen pelaamiseen, on seuran yhteyshenkilön (joukkueenjohtaja) ilmoitettava siitä välittömästi kilpailun järjestäjälle. Ilmoituksen saatuaan kilpailun järjestäjä päättää tilanteen edellyttämistä toimenpiteistä.

Aktiivinen viestintä perheille: sairaana ei tulla harjoituksiin!

Hyvinkään Ringetteseura / Covid-19-työryhmä

Dokumentin julkaisu- ja päivityshistoria:

Lähetetty hallituksen wa-ryhmään 3.10.20.

Suunnitelmaa käsitelty hallituksen Teams-palaverissa 4.10.20.

Suunnitelma lähetetään vielä oikolukuun, jonka jälkeen se lähtee jakeluun joukkueenjohtajille tulevaa toko-palaveria (8.10.20) varten.

Suunnitelma oikolukuun covid-työryhmän jäsenille 9.10.20.

Suunnitelma jakeluun seuran jäsenille 10.10.20. myclubin kautta + kotisivut.