

Suomen Golfliitto



Ohjeet golfseuroille ja ohjaajille

Leirit, kilpailut ja harjoittelu
Covid-19 ohjeistuksen mukaan

26.5.2020

Korona-aikana valmennustoiminnassa tavoitteena on huolehtia, ettei toiminnassa olevien urheilijoiden ja valmentajien, eikä myöskään muiden ihmisten terveys vaarannu. Tämä tarkoittaa sitä, että valmennustoiminnassa kohtaamiset minimoidaan ja lähikontaktit vältetään, vaikka harjoitusvaikutukset pyritäänkin maksimoimaan.

1. Valmentaja, suosi etävalmennusta ja omatoimisen harjoittelun ohjelmointia sekä pidä palaverit etäyhteyksillä.
2. Harjoittelu toteutetaan yksin, vakioparin kanssa tai samoina pysyvissä pienryhmissä.
 - a. Jos harjoittelua toteutetaan ryhmissä, suositellaan pieniä (esim. kolmen hengen) ryhmiä. Lähikontaktia on vältettävä myös pari- ja pienryhmäharjoittelussa.
 - b. Jos harjoittelu tapahtuu henkilöiden kesken, jotka ovat jatkuvasti arjessa toistensa kanssa tekemisissä, ilman kontakteja ulkopuolisiin, voidaan oireettomana harjoitella myös lähikontaktissa. Mieti kuitenkin, voiko harjoitteet toteuttaa myös ilman lähikontaktia.
 - c. Pienryhmäharjoittelussa harjoitteet on hyvä käydä läpi jo ennen harjoitusta etänä, jotta harjoituksen organisointi on helpompaa.
3. Etäisyydet pidettävä kunnossa! Käytetään niin suuria etäisyyksiä kuin mahdollista, sillä hengästyneenä virusta kantavat ihmiset välittävät sitä ilmaan enemmän kuin normaaleissa arkisissa tilanteissa. Pidetään turvavälit muihin koko harjoituksen ajan!
4. Harjoittelu tehdään ensisijaisesti ulkona, eikä harjoitukseen saavuttaessa silloinkaan kokoonnuta pukeutumistiloissa tai vastaavissa sisätiloissa. Sisätiloissa harjoittelua vain omatoimisesti siten, ettei tilassa ole muita. Turvavälit on pystyttävä pitämään erityisesti myös sisätiloissa ja samojen pintojen koskettamista muiden kanssa on vältettävä. Esim. pienryhmien lihaskuntoharjoittelussa suosittava paikkaharjoittelua kierto- ja harjoittelun sijaan.
5. Harjoitukseen tullaan puhtaissa varusteissa, kädet hyvin pestyinä. Kasvojen koskettelua on vältettävä harjoituksen aikana ja roiskuva hiki pyyhitään omaan puhtaaseen pyyhkeeseen. Yskäisyt ja aivastelut suunnataan omaan pyyhkeeseen tai hihaan. Kädet pestään hyvin heti harjoituksen jälkeen. Myös pyyhe ja harjoitusasu pestään jokaisen harjoituksen välissä.
6. Käytetään vain omia harjoitusvälineitä tai vain samoja harjoitusvälineitä koko harjoituksen ajan. Ei kierrätetä harjoitusvälineitä urheilijoiden kesken harjoituksen aikana. Harjoitusvälineet puhdistetaan ennen harjoituksen alkua ja sen päätyttyä.
7. Ei lainkaan harjoittelua, mikäli hengitystie- tai muita sairastumisen oireita.
8. Kannetaan vastuu yhteisestä tavoitteesta saada koronavirus aisoihin. Seurataan yhteiskunnan ohjeistuksia ja huomioidaan urheilun erityispiirteet niitä noudattaessa. Tutustutaan myös lajikohtaisiin ohjeisiin, jos laji on sellaisia julkaissut.

Nämä ohjeet on tehty Suomen Valmentajien toimesta vastaten 26.4.2020 tilanteeseen.

Ohjeet on käytetty luettavana urheilulääkäri Pippa Laukalla.



8 ohjetta valmennukseen korona-aikana



SUOMEN VALMENTAJAT



Turvallisuuden huomioiminen golfkoulujen ja –leirien järjestelyissä

- Noudatetaan järjestämishetkellä voimassa olevia viranomaisohjeita sekä golfkentän omia ohjeistuksia.
- Tehokas viestintä ennen tapahtumaa ja tapahtuman aikana. Etukäteen tarkat ohjeet ja tiedot tapahtuman järjestelyistä sekä kokoontumispaikoista.
- Varmistetaan, että kaikki ryhmänvetäjät, osallistujat sekä heidän huoltajansa ovat tavoitettavissa mahdollisimman sujuvasti ja nopeasti koko koulun tai leirin ajan -> (esim. WhatsApp)
- Ei järjestetä isoja avajaisia, päättäjäisiä tai muita yhteistapahtumia, joihin osallistuisi yli 50 henkilöä yhtä aikaa. -> live FB/ YouTube tai vastaava käytössä! Päättäjäiset ja palkitsemiset!
- Vältetään diplomien ja mitalien yhteisjakotilaisuuksia.
- Pyritään välttämään yhteiskäytössä olevia pukuhuonetiloja -> ohjeistetaan erikseen wc käynnin toiminta!

Pelaaminen ja harjoittelu golfkentillä

- Noudetaan Golfliiton voimassa olevia suosituksia COVID-19 -epidemia-ajan.
<https://golf.fi/golfliiton-tiedotus-covid-19/>

Ruokailut

- Selkeä ennakkosuunnittelu ja aikataulutus.
- Pyritään järjestämään ruokailut mahdollisimman porrastetusti, jonotusta ja ruuhkia välttäen.
- Ryhmien vetäjät vastaavat ryhmänsä jäsenten käsienspesusta tai käsiens desinfioinnista ennen ja jälkeen ruokailujen.

Ryhmät ja ryhmien ohjaajat

- Ryhmät pysyvät samoina koko leirin ajan.
- Suuria monen ryhmän yhteisleikkejä tai –pelejä ei toteuteta.
- Ryhmien muodostamisessa pyritään ottamaan etukäteen lähetetyt kaveritoiveet vahvasti huomioon.
- Vältetään yhteisten harjoitusvälineiden koskettelua. -> omat pallot ja omat mailat, muut välineet – vain ohjaajat koskevat, jos mahdollista. Desinfiointia käytettävä, jos välineitä joudutaan vaihtamaan.

Toiminta mahdollisessa tartuntatapauksessa

- Jos osallistujalla todetaan leirin aikana koronavirusinfektioon sopivia oireita, tulee hänet ohjata erilliseen tilaan odottamaan, että poistuminen leiriltä on mahdollista. -> ilmoitus huoltajille ja sovitaan jatkotoimenpiteistä. Oireiden arviointi voidaan tehdä THL:n Omaolopalvelussa (<https://www.omaolo.fi/>) tai ottamalla puhelimitse yhteyttä paikalliseen terveydenhuoltoon.



Leirit ja golfkoulut

Kilpailujen erikoisjärjestelyistä:

- Mikäli pelaajalla ilmenee ennen kilpailua minkäänlaisia oireita mahdollisesta hengitystieinfektio-oireista tai pelaajan lähipiirissä on esiintynyt oireita, tulee pelaajan perua osallistumisensa.
- Tuomarointitilanteessa pidetään turvaväli tuomarin ja pelaajan välillä.
- Suositellaan koskemaan lipputankoon esim. kumihanska tai muu erillinen käsine kädessä.
 - **Pelaajan tulee tutustua kilpailukentän bunkkerikäytäntöön ennen kierrokselle lähtöä.**
- Max. 1h aikaisemmin kilpailupaikalle, vältetään ihmismassojen kerääntymistä klubialueelle sekä harjoitusalueille.
- Suositellaan kulkemaan kilpailupaikalle omilla kyydeillä, mikäli mahdollista.
- Suositellaan, että kilpailukierroksen jälkeen poistutaan kilpailupaikalta mahdollisimman nopeasti, mikäli pelaaja ei uusi voitosta.
- Pelaajien peliä saa seurata kentällä tarpeeksi etäältä. Katsojien on hyvä pitää turvaväli myös toisiinsa.
 - **Vältetään kokoontumisia, tämä on huomioitava erityisesti range-, harjoitus- ja klubitaloalueella.**
- Kilpailumääräykset, paikallissäännöt jne materiaalit julkaistaan sähköisesti kilpailun muiden tietojen yhteydessä tai lähetetään osallistujille sähköpostitse.
- Digitaalinen tulosten merkkäminen (s.golfbox.dk)
 - **omien tulosten vahvistamista varten pelaajia suositellaan kirjaamaan omat tuloksensa esim. klubilta otettuun tulokorttiin**
 - Future Tourin Easy-sarjoissa ei käytetä digitaalista tulostensyöttöä
- Kilpailuissa ei järjestetä palkintojenjakotilaisuutta. Palkinnot toimitetaan pelaajille jälkikäteen.
- Lisätietoja: <https://golf.fi/golfliiton-tiedotus-covid-19/>

