**Judoliiton seuraohjeet vastuulliseen judoharjoitteluun Covid19- virustilanne huomioiden**

*Suomen Judoliitto on samassa rintamassa yhdessä muiden kamppailulajien kanssa toteuttamassa vastuullista toimintaa koronapandemian huomioimisessa judoseurojen ja harjoitusryhmiensä toiminnassa. Olympiakomitea ja kamppailulajit kannustavat ottamaan koronarokotteen. Hankkimalla rokotesuojan jokainen voi suojella omaa ja muiden terveyttä sekä samalla auttaa yhteiskuntaa ja urheilua/liikuntaa pysymään avattuna.*

***Vastuu harjoitustoiminnasta on judoseuralla. Noudata oman sairaanhoitopiirisi ja kuntasi ohjeita ja suosituksia. Kysy tarvittaessa tukea kuntasi liikuntatoimesta ja kunnanlääkäriltä toiminnan turvalliseen suunnitteluun. Judoseurassa on hyvä päättää judoseuran koronalinja, tiedottaa siitä jäsenistölle ja pitää esillä koronaohjeet esimerkiksi alla olevaa listaa hyödyntäen. Koronaepidemian alueelliset ohjeet voivat poiketa, joten judoseurojen vastuulla on seurata oman alueensa kokoontumisrajoituksia ja niiden soveltamistapaa sisäliikunta- ja kontaktilajissa.***

Judoliitto suosittelee, että seuraharjoittelussa noudatetaan seuraavia ohjeita:

* Harjoituksiin tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä on pieniäkään oireita tai syytä epäillä COVID-19-tartuntaa.
* Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on oltava saatavilla käsidesiä.
* Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan.
* Kasvomaskin käyttö on suositeltavaa aina, kun se on mahdollista.
* Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan.
* Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet desinfioidaan ja tatami puhdistetaan.
* Omia harjoitusvälineitä ja etenkään juomapulloa ei lainata muille.
* Jos harjoitusryhmän jäsenellä todetaan koronatartunta tai sitä on syytä epäillä, on noudatettava viranomaisten ohjeita ryhmän jäsenten karanteenin asettamisesta.
* Harjoitusten järjestäjä pitää kirjaa harjoituksiin osallistuneista.
* Koronavilkku-sovelluksen käyttö on suositeltavaa.

**Lue lisää Olympiakomitean korona-ajan ohjeistuksista alla olevista linkeistä:**

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/10/09/olympiakomitea-muistuttaa-vastuullisen-seuratoiminnan-merkityksesta-korona-aikana/>

https://www.olympiakomitea.fi/2021/03/05/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteenvaikutuksesta-urheiluun/

**Aluehallintoviraston ohjeita liikunta- ja urheilutoiminnasta löydät täältä:**

<https://avi.fi/usein-kysyttya-koronaviruksesta#item-DpAo81qF9aPZ-63046143>

**Tartuntatautilaki löytyy täältä**: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161227>

**STM, OKM ja TEM tiedottavat koronapassista 15.10.2021 – otettu käyttöön 16.10.2021**

<https://minedu.fi/-/1271139/koronapassi-voidaan-ottaa-kayttoon-maahantulosaannosten-voimassaoloa-jatketaan>