



## Suositus harjoitustoiminnasta cheerleadingseuroissa 1.6. alkaen

Cheerleadingliiton päivitetty ohjeistus perustuu valtioneuvoston, aluehallintoviraston ja Olympiakomitean ohjeistuksiin.

Valtioneuvoston periaatepäätöksen 6.5.2020 mukaisesti urheilukilpailut ja -sarjat voidaan käynnistää 1.6.2020 alkaen erityisjärjestelyin, mikä mahdollistaa lajin- ja pelinomaisen harjoittelun käynnistämisen ulko- ja sisäliikuntapaikoilla. Harjoittelun tulee tapahtua alle 50 hengen ryhmissä.

Lue lisää [ohjeistuksia Olympiakomitean sivuilta](#) mm. **hygieniaohteistuksesta, yleisötilaisuuksien järjestämisestä, suojautumisesta tartunnalta sekä altistumistilanteen hoitamisesta.**

Koronavirusepidemia ei ole ohi ja lajinomaiseen harjoitteluun on palattava vastuullisesti. Ohjeistukset voivat myös muuttua nopeasti ja niitä päivitetään uusimpien tietojen mukaisesti.

Tämä ohjeistus on voimassa toistaiseksi 1.6. alkaen. Cheerleadingliitto seuraa viranomaisten ja Olympiakomitean ohjeistuksia mahdollisista muutoksista.

Seuroilla on hyvin erilaiset mahdollisuudet toteuttaa harjoittelua erikoisjärjestelyillä ja jokaisen seuran tulee harkita sille sopiva aikataulu ja tapa harjoittelun toteuttamiseen.

Harjoitustapahtuman järjestäjä (seura) on vastuussa harjoituksen turvallisuudesta. Toteutusta tulee miettiä myös joukkue- ja valmentajakohtaisesti seuran sisällä. Järjestelyistä kannattaa tiedottaa jäsenistöä aktiivisesti ja muistuttaa käytänteistä. Seurat ovat jo tuottaneet erittäin monipuolista hyvää etävalmennusta poikkeusaikana ja sen jatkaminen on myös täysin perusteltua. Mikäli harjoituksia on samoissa tiloissa muiden lajien tai toimijoiden kanssa, kannattaa keskustella heidän kanssaan yhteisistä säännöistä.

# Suosituksset cheerleadingin lähiharjoitteluun 1.6. alkaen

## TURVAVÄLIT JA LÄHIKONTAKTI

Seuran kannattaa pohtia joukkuekohtaisesti lähikontaktia vaativien harjoitteiden tarpeellisuutta kauden tässä vaiheessa.

- Harjoittelussa suositellaan kahden (2) metrin turvavälejä ja pienryhmiä mahdollisuuksien mukaan.
- Lähikontaktia vaativat harjoitteet, kuten pari-, stuntti-, heitto- ja pyramidiharjoittelu tulisi pitää minimissään ja mahdollisimman samoilla pienryhmillä.
- Tarpeettomat lähikontaktit, kuten kättelyt, halaaminen ja loppuringit jätetään pois.
- Myös huudatukset ja huudon harjoittelu pidetään minimissään, jätetään pois tai tehdään ulkotiloissa.

## HARJOITTELUTILOJEN KÄYTTÖ

- Harjoitteluympäristön tulee olla edellisen ohjeistuksen (4.5.) mukaan ylläpidetty harjoitteluun niin, että viruksen leviäminen minimoidaan pinnoilta ja huoneilmasta.
- Harjoittelussa suositetaan ulkoharjoittelua.
- Ryhmien harjoittelu-aika sisätilassa minimoidaan ja esimerkiksi lämmittelyt ja palauttavat harjoitteet tehdään mahdollisuuksien mukaan ulkotiloissa.
- Harjoituksiin (saliin) saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Ryhmien vaihdot porrastetaan niin, ettei kohtaamista tapahdu.
- Vaatteet vaihdetaan kotona ja pukuhuonetiloja ei suositella käytettäväksi.

## VAIN TERVEENÄ HARJOITUKSIIN

- Henkilö (urheilija, valmentaja tai muu toimihenkilö), jolla on pieniäkään sairauden oireita, ei osallistu toimintaan tai saavu paikalle.
- Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.
- Viranomaisten ohjeista huolimatta ei voida taata varmuutta virukselta suojautumiseen, jolloin lähiharjoitteluun osallistuminen tulee olla perheille valinnaista sekä yksilöille paineetonta.
- Huoltajien suostumus lähiharjoitteluun palaamiseen tarvitaan alaikäisten kohdalla.

## VALMENNUKSEN SUUNNITTELULLA RISKIT MINIMIIN

- Erikoisjärjestelyillä toteutettu lähiharjoitustapahtuma vaatii suunnittelua.
- Valmentajilla tulee olla suunnittelua varten tiedossa tilojen käytettävyyden erikoisjärjestelyineen, ketkä osallistuvat mihinkin harjoitukseen ja missä pienryhmässä kukin harjoittelee.
- Jokainen lähikontaktia vaativa harjoite tulee olla perusteltu ja hyvin ohjeistettu.

- Liikkeiden varmistamista eli spottaamista tehdään vain välttämättömissä tilanteissa urheilijan loukkaantumiseriskiä minimoiden ja näiden liikkeiden sisällyttämistä harjoituksiin tulee harkita tarkasti.

## **SEUROJEN KESÄLEIRIT**

- Seurojen järjestämien tapahtumien, mm. kesäleirien osalta ohjeistetaan seuraamaan viranomaisten ohjeistuksia ja noudattamaan lajinomaisen harjoittelun osalta yllä olevia cheerleadingliiton suosituksia.
- THL:n ja OKM:n 14.5.2020 antamassa ohjeessa koronavirustartuntojen ehkäisemiseksi ohjeistetaan mm. lasten ja nuorten leiritoiminnassa huomioitavista asioista. Ohjeistus löytyy [täältä](#).