



## Asteittainen paluu lähiharjoitteluun cheerleadingseuroissa 14.5. alkaen

Valtioneuvosto antoi 4.5. linjauksia, joiden rajoissa urheiluseurojen on mahdollista aloittaa pienryhmäharjoittelu ulkotiloissa. Koronavirus epidemia ei ole ohi ja rajoituksia on noudatettava tarkasti, jotta asteittainen purku onnistuu turvallisesti.

Suomen Cheerleadingliiton päivitetty ohjeistus jäsenseuroille käy tässä dokumentissa läpi ne reunaehdot, joiden puitteissa toimintaa on mahdollista, seurojen niin itse päättäessä, käynnistää. Linjauksia annetaan tässä vaiheessa 14.-31.5. väliselle ajalle.

1.6. alkavalle ajanjaksolle odotetaan vielä kaikkea urheilutoimintaa koskevia yksityiskohtaisempia linjauksia, joita Olympiakomitea yhteistyössä viranomaisten kanssa tällä hetkellä valmistele. Jäsenistöä tiedotetaan päivitetystä linjauksista heti kun nämä lisätiedot ovat saatavilla.

### **Cheerleadingseurojen toiminta epidemian purkuaikana**

Seurojen harjoitustoiminta voidaan järjestää ulkona lähikontakteja välttämällä. Lähiharjoittelun tulee tapahtua ohjatusti ja alle 10 hengen ryhmissä. Kädet pestään ennen ja jälkeen harjoituksen.

Ulkoharjoittelussa tulee huomioida alueiden käytettävyys, samaan aikaan joku toinenkin ryhmä on saattanut suunnitella harjoittelevansa ko. alueella tai se saattaa olla kokonaan suljettu tai varattu muuhun käyttöön. Kun yksilöiden välillä noudatetaan kahden (2) metrin turvaväliä, saattaa tilaa tarvita huomattavan paljon.

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.

Odotamme tarkennuksia 1.6. alkaen mahdollistettuun sisäpaikkaharjoitteluun.

Eri paikkakunnilla ja eri seuroissa tulee olemaan, resursseista johtuen, eroja toiminnan aloittamisessa, ja kaikkien toivotaan tekevät päätöksiä terveys ja seuran toimintakyky edellä.

## **Pienryhmien lähiharjoittelu cheerleadingissä ja cheertanssissa 14.5.-31.5.**

1. Noudata uusimpia valtioneuvoston liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia sekä THL:n ohjeistuksia. Jokaisella harjoituskerralla mm. käsien pesu ja turvaetäisyydet ovat toistuva rutiini.
2. Harjoitteluun ei tule osallistua, jos henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen riskiryhmään. Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.
3. Lähiharjoittelussa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään yksi on valmentaja. Ryhmä pysyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen. Lajillemme tyyppilliset suuret joukkueet tulee siis jakaa pienryhmiin harjoittelemaan.
4. Lähiharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa, ilman lähikontaktia. Kaikkien toimijoiden etäisyys toisistaan pysyy koko tapahtuman ajan vähintään kahdessa (2) metrissä. Myös siirtymissä noudatetaan tätä etäisyyttä. Ryhmän ulkopuoliset henkilöt kuten vanhemmat, pysyvät selkeästi kauempana ryhmästä tai ovat kokonaan poissa alueelta.
5. Lähiharjoituksia järjestetään vain niille ikäluokille ja tasoille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyyssäntöä ja muita ohjeita koko tapahtuman ajan. Tämä voi aiheuttaa haasteita niille joukkueille, joissa on esimerkiksi minejä ikähaarukassa: 7-13 vuotta.
6. Lähiharjoituksiin saavutaan valmiiksi varustautuneina. Pukuhuone- tai sosiaalitiloja ei käytetä. Kaikessa kulkemisessa noudatetaan turvaväliä. Ryhmät vaihtuvat siirtymäaikojen rajoissa, jolloin toista ryhmää ei tavata vaihtojen aikana.
7. Lähivalmennuksessa ulkona huomioidaan tapahtuman kesto ja ilman lämpötila. Taitolajina harjoittelussa on totuttu pidempiin harjoituksiin ja sen sisällä taukoihin, mutta ulkoharjoittelussa kevätsäällä liikettä on oltava lähes koko ajan, ettei tule kylmä. Vastaavasti aurinko voi paistaa jo kuumasti ja häikäisevästi loppukeväästä, varjopaikat ja päähineet ovat silloin suositeltuja.
8. Huomioidaan kotien ohjeistus riittävästä harjoitteluvarustuksesta ulkona. Se on säähän sopiva sekä muunneltavissa harjoitusten intensiteetin kasvaessa ja laskiessa. Kehonhallinnan ja akrobaattisissa liikkeissä vartalon asentojen tulisi olla nähtävissä, jotta valmentaja voi antaa palautetta. Jokaisella mukana oma juomapullo, jota ei käytä kukaan muu.
9. Harjoituksissa ei lähikontaktikiellon takia tehdä pariliikkeitä, stuntteja, pyramideja tai heittoja, eikä liikkeitä avusteta.
10. Joukkuetta ohjeistetaan riittävältä etäisyydeltä yhteisistä asioista kuten harjoituksen kulusta, tapahtumaa koskevista turvallisuusohjeista kuten esimerkiksi aivastamis- ja yskimisohjeista.
11. Erikoisjärjestelyillä toteutettu lähiharjoitustapahtuma vaatii suunnittelua. Valmentajilla tulee olla tiedossa ulkona harjoittelemisen haasteet ja mahdollisuudet. Huomioidaan harjoittelualustojen ominaisuudet (nurmi, asfaltti, hiekka). Erytyisesti akrobaattisten liikkeiden harjoitteluun vaaditaan turvallisuuden takia tasainen ja kiinteä alusta, pehmeys lisää turvallisuutta. Valmentajilla mukana asiaan kuuluva EA-välineistö.
12. Jono- tai kiertoharjoittelun sijaan koko tapahtuman ajan säilyvä paikkaharjoittelu on turvallisempi vaihtoehto. Yhteiskäytössä olevia välineitä tai telineitä ei ole suositeltavaa käyttää. Käytännössä sisällöt ovat hyvin samanlaisia kuin monissa joukkueissa keväällä tehdyssä etäharjoittelussa, mutta nyt tilaa liikkeelle saattaa olla enemmän ja ryhmän kanssa harjoittelu saattaa tuoda motivaatiota sekä paremman mahdollisuuden valmentajan palautteelle.

## **Kilpailut ja tapahtumat**

Valtioneuvoston linjauksen mukaisesti 1.6. alkaen kokoontumisrajoitus laajentuu 50 henkilöön. Tämä helpottaa joukkuelajien toiminnan laajentamista, mutta aloittaminen vaatii vielä tarkempia ohjeita. Kilpailutoiminta on myös mahdollista käynnistää erityisjärjestelyin. Cheerleadingliitossa selvitetään mahdollisuuksia kilpailutoiminnan järjestämistä erityisoloissa ja niiden jälkeen. Asiasta tiedotetaan seuroja ajankohtaisesti.