

THL: Koronariskin vähentäminen vapaa-ajan liikunnassa ja muussa harrastustoiminnassa

Otathan aina huomioon valtakunnalliset ja alueelliset vapaa-ajan liikuntaan ja harrastuksiin liittyvät ohjeet ja suositukset. Ota selvää myös lajiliiton ja harrastustoimintaa järjestävän tahon omista ohjeistuksista.

Myös korona-aikana voi ja kannattaa harrastaa esimerkiksi liikuntaa. Vapaa-ajan liikuntaan ja muihin harrastuksiin voi kuitenkin liittyä koronavirustartunnan riski. Riskiä voi vähentää ottamalla harrastuksissa huomioon seikkoja, jotka vähentävät virukselle altistumista ja taudin leviämistä.

Kun mietit osallistumista omaan harrastukseesi, huomioithan, että:

- Älä osallistu harrastukseen, jos olet sairas tai edes lievästi oireinen.
- Pidä koko ajan yli 2 metrin etäisyys muihin osallistujiin.
- Käytä kasvomaskia aina kun mahdollista.
- Pese kädet tai käytä käsihuuhdetta ennen harjoituksia ja niiden jälkeen.
- Ota mukaan omat henkilökohtaiset harrastusvarusteesi, jos mahdollista.
- Älä syljeskele. Suojaa suusi, kun yskit ja aivastat.
- Vältä halailua, huutamista ja tarpeetonta kokoontumista.
- Kerro heti valmentajalle ja/tai muille osallistujille, jos voit huonosti.
- Korkein tartuntariski on suurissa tapahtumissa

Mitä enemmän harrastuksessa on osallistujia ja mitä pidempi aika vietetään yhdessä, sitä vaikeampi lähikontaktia on välttää ja sitä suurempi on tartuntariski. Myös toiminnan luonne vaikuttaa tartuntariskiin.

- Vähäinen riski sisältyy harjoitteluun yksin tai samassa taloudessa asuvien kanssa.
- Riskiä kasvattaa joukkueen tai ryhmän yhteinen harjoitus. Joukkuepeleissä pelinomainen harjoitus lisää kontakteja ja siten riskiä edelleen.
- Edelleen riskiä lisää joukkueiden tai ryhmien välinen alueellinen tapahtuma, kuten turnaus tai harjoitusleiri tai kansallinen tai kansainvälinen tapahtuma.

Jos harrastuksen aikana on mahdotonta pitää yli 2 metrin etäisyyttä muihin, voi osallistujamäärän jaksottaa tai rajoittaa niin, että lähikontakteja syntyy mahdollisimman vähän.

Harrastuksen järjestäjä voi vähentää tartuntariskiä monin keinoin:

- Ryhmien sekoittamisen välttäminen.
- Ryhmäkoon pienentäminen.
- Sisääntulon porrastaminen.
- Turvaetäisyyksien kasvattaminen tilajärjestelyillä.
- Harjoitusten ja toiminnan siirtäminen ulos.
- Harrastusten toteuttaminen etämuotoisena.
- Saattajien ja huoltajien ohjeistaminen siitä, että harrastustiloissa oleskelua kannattaa välttää.
- Harjoitusten sisällön muokkaaminen esimerkiksi niin, että ryhmäharjoitteiden sijaan tehdään yksilöharjoitteita.