



Koronavirukseen varautuminen Tampereen Pyrinnön suunnistusjaostossa

Päivitetty 12.3.2020

Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaostossa varaudutaan koronaviruksen COVID-19 aiheuttamaan maailmanlaajuiseen virusepidemiaan. Seuraamme tiiviisti taudin kehittymistä sekä viranomaisten tiedonantoja epidemiasta. WHO julisti eilen 11.3.2020 COVID-19 epidemian pandemiaksi. Suunnistusliitto on antanut omat ohjeensa koskien koronavirusta.

[https://www.suunnistusliitto.fi/2020/03/koronaviruksen-vaikutukset-maajoukkueiden-toimintaan-sea-kansalliseen-kilpailukalenteriin/](https://www.suunnistusliitto.fi/2020/03/koronaviruksen-vaikutukset-maajoukkueiden-toimintaan-seka-kansalliseen-kilpailukalenteriin/)

Tauti leviää nyt vauhdilla ja me teemme myös oman osamme estääksemme taudin tarpeettoman leviämisen. Tauti leviää pisaratartuntana, joten omasta hygieniasta huolehtiminen harjoittelussa sekä yleisissä tiloissa on tärkeää. Noin 80% tapauksista on lieviä, mutta lievätkin tapaukset levittävät tautia. Jotta koko porukkamme pysyisi terveenä ja selviämme tästä kriisistä, **suositamme** kaikille seuraavaa:

Pyrinnön emosuoran hallinnon virallinen ohje: Tampereen Pyrinnön hallitus on päättänyt, että seuran lajijaostot keskeyttävät alle 15-vuotiaiden ryhmäharjoittelun toistaiseksi, ainakin 15.4. asti. Keskeytys tulee voimaan välittömästi. Pyrinnön hallituksen päätös perustuu valtioneuvoston suositukseen harkita harrastustoimintaan osallistumista epidemian vuoksi.

-Erityisesti pitää huolehtia alle 15-vuotiaista, jotka eivät välttämättä muista esimerkiksi huolehtia käsien pesuista. Lisäksi meidän pitää ajatella valmentajiamme ja lasten vanhempia. Vanhempien urheilijoidenkin kannattaa suosia harjoittelua ulkona mahdollisimman paljon. Ulkona on aina terveellisempää, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri Tanja Komulainen sanoo.

Suunnistusjaoston erillishje harjoituksiin liittyen

- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Tauti asuu käsissä, mutta itää vasta kun pääsee kehoon, eli suun, nenän tms kautta. Saippua tuhoaa jopa 80% viruksesta.
- Alle 15-vuotiaiden ryhmäharjoittelu keskeytetään toistaiseksi. Tämä koskee saliharkkoja, jumppia ja muita tämän kaltaisia harjoitteita. Suositaa yksilöllisiä harjoituksia.
- Metsässä pienimuotoisen suunnistuksen voi järjestää, mutta noudattaen vakavaa harkintaa:
 - Lähtöajat kaikille, maastoon yksittäin
 - Ei ryhmässä hengailua harjoituksen aikana
 - Ohjeet etukäteen ja palaute jälkikäteen sähköisesti
- Yli 15-vuotiaiden harjoittelua jatketaan pienryhmissä, välttämättä kontaktilajeja, kuten sähly. Juoksu, suunnistus ja voimaharjoittelu luonnossa ovat erinomaisia harjoitteita.
- Leirit maaliskuulta huhtikuulta perutaan, samoin yhteiset bussilla tehtävät kisamatkat, jos kisat pidetään.
- Suunnistusliitolta tulee lähipäivinä ohjeet muutoksista kansalliseen kilpailukalenteriin sekä yleisötapahtumien, kuten iltarastien järjestämiselle.
- Johtoryhmä tiedottaa myöhemmin vaikutuksista iltarasteihin, omiin kilpailuihin ja muihin suurempiin tapahtumiin.

Päivitämme ohjeita sitä mukaa kun tieto COVID-19 epidemiasta lisääntyy.

Sami Liponkoski

Suunnistusjaoston puheenjohtaja