**SUL:n suositukset seurojen harjoitustoimintaan 31. toukokuuta asti:**

Tässä vielä muistutuksena suositukset seuroille tämän hetken toiminnan järjestämiseen.

Harjoitustoiminta toteutetaan huomioiden kokoontumisrajoitus. Pidetään ryhmät pieninä ja muistetaan maksimissaan 10 henkilön harjoitusryhmä ohjaaja mukaan lukien.

Harjoitustoiminnassa toteutetaan edelleen seuraavia ohjeita:

– Osallistutaan vain täysin terveenä harjoituksiin.

– Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana.

– Porrastetaan pienryhmien harjoitusaikoja eikä käytetä urheilukentän pukutiloja.

– Toimitaan ulkona. Vältetään lähikontakteja ja otetaan turvaetäisyydet huomioon.

– Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan pienryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.

– Harjoitellaan samoissa pienryhmissä saman ohjaajan/valmentajan johdolla.

– Huomioidaan hygieniaohjeet (yskiminen, niistäminen, omat juomapullot), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.

– Kannustetaan ohjaajien ja valmentajien ohjeiden mukaisiin omatoimiharjoituksiin yhteisten harjoitusten ulkopuolella.

– Järjestetään etätreenejä ja hyödynnetään valmiita harjoitusmateriaaleja.

– Huolehditaan harjoituksen jälkeisestä käsien pesusta.

– Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta.

Kesäkuun alussa kokoontumisrajoitus muuttuu ja urheilukentällä sallitaan 50 henkilön määrä maksimissaan. Samoin kuin toukokuussa harjoitus toteutetaan pienryhmissä. Turvavälit, hygieniaohjeet sekä muut yllä mainitut ohjeet pysyvät voimassa.

Kilpailutoimintaan liittyvät erityisjärjestelyt ohjeistetaan valtioneuvoston ja aluehallintovirastojen tarkennuksilla toukokuun aikana.