

## **Olympiakomitean ohjeistus lajien huippu-urheiluun koronavirusepidemian aikana**

Koronavirusepidemian aikana urheilijoiden tulee noudattaa Suomen viranomaisten säädöksiä ja ohjeita ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)). Tämän ohjeen tarkoitus on toimia apuvälineenä suunniteltaessa toimintaa huippu-urheilussa. Ohjeiden tavoitteena on myös auttaa urheilijaa ja urheilijan lähipiiriä pienentämään tartunnan riskiä sekä kantaa yhteiskunnallinen vastuu viruksen leviämisen estämiseksi. Yksilön vastuu on tavoitteen toteutumisessa ensisijaista, koska tärkeimmät tartunnan leviämistä vähentävät keinot ovat huolellinen hygienia sekä lähikontaktien välttäminen sairastuneiden ja terveiden välillä. Epidemian aikana tartuntojen jäljittäminen koronavirustestein on tärkeää. Nämä toimintaohjeet koskevat huippu-urheilijoiden lisäksi myös muita huippu-urheilun toimijoita, kuten valmentajia ja huoltajia. Eri lajit voivat tarkentaa ohjetta oman lajin erityispiirteiden huomioimiseksi.

### **Lähikontaktin ja altistumisen määritelmät löytyvät THL:n terveydenhuollon toimenpideohjeesta**

#### **1. Viruksen leviämistä rajoittavat toimenpiteet**

##### **Henkilökontaktien minimoiminen**

- Ryhmäharjoittelu toteutetaan pienryhmissä valtioneuvoston kokoontumisrajoitusten mukaisesti.
- Ryhmäharjoittelu toteutetaan ensisijaisesti saman pienryhmän kanssa sekoittamatta ryhmiä.
- Lähikontakteja vältetään.
- Joukkueen kokouksissa suositaan etäyhteyksiä.
- Matkustaessa vältetään julkista liikennettä. Harjoitukseen tullaan ensisijaisesti pyörällä, juosten tai omalla autolla.
- Kotona asumista suositaan.
- Leiriolosuhteissa majoitus ja ruokailut järjestetään lähi- ja henkilökontaktit minimoiden.
- Jokainen joukkueen urheilija, valmentaja ja huoltaja sitoutuu arjessaan viruksen leviämistä ehkäiseviin toimenpiteisiin

##### **Oireettomuus osallistumisen ehtona**

- Kun joukkueen jäsenellä on mitään infektio-oireita, hän pysyy kotona.
- Vain oireettomat henkilöt osallistuvat harjoitukseen ja joukkueen yhteisiin tilaisuuksiin.
- Leireille ja peli-/kilpailumatkoille laaditaan eristämisen- ja kotiinkuljetussuunnitelma infektioepäilyä varten.

## **Koronavirustestaus**

- Koronavirusepidemian aikana hengitystieoireisten tulee hakeutua koronavirustestiin omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle.
- Oireettomia henkilöitä ei koronavirustestata, koska tulosten tulkinta on epävarmaa.

## **Hygienia harjoitustiloissa**

- Harjoitustiloissa tulee suorittaa päivittäinen siivous ja säännöllinen tuuletus.
- Kosketuspinnat (mm. oven kahvat) desinfioidaan säännöllisesti.
- Suositaan omia harjoitusvälineitä.
- Yhteiset harjoitusvälineet puhdistetaan desinfiointiliinoilla ennen ja jälkeen käytön.
- Yhteisiä pukeutumis- ja suihkutiloja ei suositella käytettäväksi.
- Kaikki harjoitustilojen käyttäjät sitoutuvat huolelliseen hygieniaan.

## **Tukipalvelujen käyttö**

- Taustahenkilöt kuten valmentajat, huoltajat, hierojat, fysioterapeutit ja lääkärit noudattavat toiminnan hygieniassa erityistä tarkkuutta tartuntojen välittämisen estämiseksi.
- Tukipalvelut rajataan välttämättömiin toimenpiteisiin ja suositaan etäyhteyksiä.
- Hoitopöydät ja -välineet desinfioidaan jokaisen käytön jälkeen.

## **Sairastumistilanne joukkueen matkalla**

- Urheilijat ja taustahenkilöt reagoivat herkästi infektiioireisiin.
- Sairastunut eristyy omaan huoneeseen. Mahdollinen huonekaveri siirtyy pois huoneesta.
- Sairastunut ottaa yhteyden joukkueen johtoon ja lääkäriin puhelimitse.
- Tutkimustilanteessa sekä lääkäri että sairastunut käyttävät kasvomaskia ja hanskoja, joita varataan pieni määrä joukkueen lääkinnällisiin varusteisiin.
- Jatkotoimenpiteet toteutetaan lääkärin ohjeiden sekä eristämisen ja kotiinkuljetussuunnitelman mukaisesti.
- Koronavirusepäilyssä virustestaus tehdään ennen kotiinkuljetusta, jos omalla autolla liikkuminen ei ole mahdollista.
- Sairastunut käyttää kasvomaskia kotimatkan aikana. Tartunnalle altistuvien määrä minimoidaan.

## **2. Suojautuminen tartunnalta**

### **Henkilökohtaisen riskin arvio**

- Riskiryhmään kuuluvien tai riskiryhmän kanssa samassa taloudessa asuvien tulee käyttää ryhmäharjoitteluun osallistumisessa erityistä harkintaa.

## **Henkilökohtainen hygienia**

- Pese kätesi saippualla (20 s) säännöllisesti ja aina ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
- Käytä käsihuuhdetta silloin kun et voi pestä käsiäsi.
- Yskäise ja aivasta olkavarteesi.
- Jos sinun täytyy niistää tai sylkeä, tee se kertakäyttönenäliinaan ja pese kätesi.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Desinfioi mobiililaitteesi pinnat säännöllisesti.
- Käytä vain omia pyyhkeitä ja juomapulloja sekä suosi omia harjoitteluvälineitä.
- Vältä sairastuneita. Vaihda matkustaessa tarvittaessa istumapaikkaa.
- Käytä kasvomaskia lentomatkoilla.
- Kasvomaskia voi käyttää isoissa väkijoukoissa, joissa lähikontaktien välttäminen ei ole mahdollista. Kasvomaskisuositukset päivitetään viranomaisten päivitettyä kansalliset suositukset.

## **Lähi- ja henkilökontaktien välttäminen omassa arjessa**

- Huippu-urheilijat hyötyvät karanteenin kaltaisista olosuhteista.
- Huippu-urheilijan ammattia harjoittaessa joissain lajeissa lähikontakteilta ei välty, joten muissa arjen tilanteissa henkilökontaktit pidetään minimissä ja lähikontakteja vältetään.
- Harjoitteluolosuhteissa suositaan ulkotiloja.
- Yhteydenpidossa yhteistyökumppaneihin ja julkisuuteen suositaan etäyhteyksiä.

## **Vastustuskyvyn tukeminen**

- Pidä arjen ja harjoittelun kokonaiskuormitus tasapainossa.
- Huolehdi riittävästä palautumisesta ja unesta.
- Rajoita elämän stressin lähteitä.
- Huolehdi ruokavaliiossasi energiasaannista ja ravintoaineiden monipuolisuudesta.

## **3. Toimintaohjeet urheilijalle, valmentajalle tai huoltajalle, jolla hengitystieinfektion oireita**

1. Eristä itsesi lähikontakteista kodin ulkopuolella, kunnes tiedät, sairastatko Covid-19-tautia.
2. Täytä sähköinen oirekysely: <http://www.omaolo.fi/>. Täytä myös kyselyn lisätietoihin: laji, seura, joukkue. Tämä auttaa keräämään tietoa mahdollisista urheilussa tapahtuvien tartuntojen määrästä.
3. Ota puhelimitse yhteys omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle, josta sinut ohjataan koronavirustestiin.
4. Ilmoita sairastumisestasi joukkueen johdolle, joukkueen lääkärille ja henkilölle, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa edellisen vuorokauden aikana.
5. Ilmoita koronavirustestin tuloksesta joukkueen johdolle ja joukkueen lääkärille.
6. Jos koronavirustesti on positiivinen, alueesi tartuntataudeista vastaava lääkäri aloittaa tartuntaketjuseelvityksen ja on yhteydessä tartunnalle altistuneisiin henkilöihin.

7. Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pysytkö kotona vähintään 14 vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä 14. päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
8. Jos sinulla on muu kuin koronavirusinfektio, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
9. Urheilija, raportoi oirekuvasi lääkärillesi säännöllisesti, kunnes olet palannut takaisin normaaliin harjoitteluun. Saat toimintaohjeita lääkäriltäsi taudinkuvasi mukaan.
10. Malta levätä ja seurata lieväoireistakin taudinkuvaa. Älä aloita harjoittelua ennen kuin olet täysin oireeton. Toipumisvaiheessa voit ulkoilla voitisi salliessa etäisyydet säilyttäen.

Jos sinulla on oireita, jotka voisivat viitata koronaviruserinfektioon (esim. hengitystieoireet, kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli, haju- tai makuaistin menetys) pysy ehdottomasti kotona. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu taudinaiheuttaja. Myös allergiaoireiden erottaminen infektiosta voi olla vaikeaa.

### **Joukkueen tai ryhmän mahdollinen altistuminen ja karanteeni**

- Jos joukkueen tai valmennusryhmän jäsenellä ilmenee koronaviruserinfektioon viittavia oireita, edellisen vuorokauden aikana lähikontaktissa olleet asettavat itsensä karanteeniin, kunnes testitulos on selvillä. Jos tulos on negatiivinen, altistuneiden karanteeni voidaan lopettaa.
- Jos koronavirus testi on positiivinen, tartuntatautilain mukaisesti alueen tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee epidemioiden selvitystä ja tartunnan jäljittämistä ja määrittää karanteeniin asetettavat henkilöt. Karanteeniaika on viruksen mahdollinen itämisaika.
- Joukkueen altistumisriskiä voidaan vähentää minimoimalla lähikontakteja ja välttämällä pitkäaikaista yhdessäoloa suljetuissa tiloissa (esim. linja-auto).