

Suomen Voimanostoliitto noudattaa [Valtioneuvoston, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön, Ulkoministeriön](#) ja [Suomen Olympiakomitean](#) linjauksia koronavirustilanteessa. Seuroissa toteutettavan harraste- ja kilpailutoiminnan osalta tulee huomioida, että [Aluehallintovirastot](#) ovat Tartuntalain mukaisia päätösvaltaisia viranomaisia, joiden [ohjeita ja rajoituksia](#) paikallisesti tulee noudattaa järjestettäessä kilpailutoimintaa.

Liikunnan ja urheilun harrastaminen sekä harjoittelu Covid 19-tilanteessa

Suosittellemme omatoimista liikunnan ja urheilun harrastamista viranomaisten asettamat rajoitteet huomioiden. Jos saat covid19-tartunnan, noudata THL:n ohjeita:

- Älä harjoittele, jos sinulla on hengitystieinfektion oireita. Covid-19-virus voi aiheuttaa sydänlihaskaurion ja keuhkokuumeen. Fyysisen kuormituksen yhteys näiden komplikaatioiden kehittymiseen on vielä tuntematon, mutta mahdollinen.
- Infektio-tilanteessa ole yhteydessä omalääkäriisi tilanteen seuraamiseksi ja harjoitteluun palaamisen määrittämiseksi.
- Noudata hyvää käsihygieniää ennen ja jälkeen harjoituksen sekä puhdista käyttämäsi välineet huolella desinfiointiaineella.

Kilpailut ja muu toiminta

Kilpailutoiminta on mahdollista edelleen 1.9.2020 alkaen huomioiden yleisötilaisuuksista annetut ohjeet koronavirustartuntojen ehkäisemisestä. Suositeltavaa on, että edelleen kansallisten sekä seurojen jäsentenvälisen kilpailuiden väkimäärä rajoitetaan 50 henkilöön Aluehallintovirastojen päätöksen mukaisesti.

Kilpailutilan tulee mahdollistaa henkilömäärän rajaaminen, turvaetäisyydet sekä tehostettu hygieniavalmius (käsi- ja kasinpesumahdollisuudet, riittävän käsidesin järjestäminen sekä käytettyjen välineiden tehostettu desinfiointi).

Varmistajien tulee käyttää hengityssuojainta sekä suojakäsineitä. Myös silmien suojaus on suositeltavaa. Tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden osalta em. suojainten käyttäminen on myös suositeltavaa. **Nostajan huoltajan tulee käyttää hengityssuojainta kilpailupaikalla (punnitus, lämmittely, odotustila). Nostajan on käytettävä hengityssuojainta punnituksessa, hän voi käyttää hengityssuojainta lämmittelyssä ja kilpailulavalla halutessaan. Punaisella merkitty lisäys tulee voimaan kilpailutoiminnassa 25.9.2020 lähtien.**

Kaikkien mukana olevien henkilöiden on oltava terveitä eikä mahdollisia hengitystieinfektio-oireisia saa päästää tilaan, missä kilpailut järjestetään.

Riskiryhmiin kuuluvien osalta on suositeltavaa, että he välttävät osallistumista kilpailutoimintaan.

Tilaisuuden järjestäjä vastaa osallistujien yhteystietojen keräämisestä mahdollisen koronavirustartunnan tai sille altistumisen jäljittämistä varten kilpailupaikan rajatuissa eri tiloissa (kilpailutila, lämmittelytila, punnitus, pukutilat, katsomo). Tiedot tulee hävittää heti, kun tilaisuuden järjestämisestä on kulunut 14 vuorokautta ja viimeistään kuukauden kuluttua tilaisuuden järjestämisestä ([OKM ohje 14.5.2020](#)).

Kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen

Liitto jatkaa maajoukkuetoimintaa käynnistämällä maajoukkueisiin ilmoittautumisen, kun Ulkoministeriö poistaa suosituksen olla matkustamatta ulkomaille. Käytännössä tämä tarkoittaa niitä kilpailuja, joiden

alkuun on em. suosituksen olla matkustamatta ulkomaille purkamisen jälkeen vähintään neljä (4) kuukautta. Aikaisintaan paluu kansainväliseen kilpailutoimintaan tapahtuu vuoden 2021 puolelle.

v. 23.9.2020