

Suomen Voimanoistoliitto noudattaa [Valtioneuvoston](#), [Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen](#), [Sosiaali- ja terveystministeriön](#), [Ulkominstierion](#) ja [Suomen Olympiakomitean](#) linjauksia koronavirus-tilanteessa. 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 sydänlihaskvaurion 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 käsihygieniaa ennen ja jälkeen harjoituksen sekä puhdista käyttämäsi välineet huolella desinfiointiaineella.

### **Kilpailut ja muu toiminta**

Kilpailutoiminta on mahdollista edelleen koronavirus-tilanteen osalta perus- ja kiihtymisvaiheessa olevilla alueilla huomioiden yleisötilaisuuksista annetut ohjeet koronavirus-tartuntojen ehkäisemisestä. Kansallisissa ja seuran jäsenten välisissä kilpailuissa noudatetaan Aluehallintoviraston tai paikallisen kunnan päätöksiä kokoontumis- ym. rajoituksista.

Koronavirus-tilanteen mukaisilla leviämisaueilla ei järjestä kilpailutoimintaa, myös harrastustoiminnassa tulee minimoida lähikontaktit.

Kilpailutilan tulee mahdollistaa henkilömäärän rajaaminen, turvaetäisyydet sekä tehostettu hygieniavalmius (käsienspesumahdollisuudet, riittävän käsidesin järjestäminen sekä käytettyjen välineiden tehostettu desinfiointi). Kilpailupaikalla toimitsijoiden sekä nostajien huoltajien tulee käyttää kasvomaskia. Kilpailuissa tulee käyttää kasvomaskia [THL:n maskisuosituksen mukaisesti](#) pl. nostajat kilpailunostoissa.

Kaikkien mukana olevien henkilöiden on oltava terveitä eikä mahdollisia hengitystieinfektio-oireisia eikä koronavirus-tilanteesta saa päästää tilaan, missä kilpailut järjestetään. Riskiryhmiin kuuluvien osalta on suositeltavaa, että he välttävät osallistumista kilpailutoimintaan.

Tilaisuuden järjestäjä vastaa osallistujien yhteystietojen keräämisestä mahdollisen koronavirus-tilanteen tai sille altistumisen jäljittämistä varten kilpailupaikan rajatuissa eri tiloissa (kilpailutila, lämmittelytila, punnitus, pukutilat, katsomo). Tiedot tulee hävittää heti, kun tilaisuuden järjestämisestä on kulunut 21 vuorokautta ja viimeistään kuukauden kuluttua tilaisuuden järjestämisestä.

Kilpailujen järjestämisessä tulee huomioida [OKM:n ja THL:n ohje 23.10.2020](#)

### **Kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen**

Liitto jatkaa maajoukkue-toimintaa käynnistämällä maajoukkueisiin ilmoittautumisen, kun Ulkominstierio poistaa suosituksen olla matkustamatta ulkomaille. Käytännössä tämä tarkoittaa niitä kilpailuja, joiden alkuun on em. suosituksen olla matkustamatta ulkomaille purkamisen jälkeen vähintään neljä (4) vuorokautta. Aikaisintaan paluu kansainväliseen kilpailutoimintaan tapahtuu vuoden 2021 puolelle.