

Painiliito koronasuositus harjoittelutoimintaan 14.1.2022

Painiliiton hallituksen uusi koronasuositus / ehdotus käytännön toimenpiteistä muuttuneessa epidemia tilanteessa. Ehdotus perustuu STM:n ja THL:n päivitettyihin ohjeisiin ja suosituksiin. **Alueellisia viranomaisia tulee aina ensisijaisesti noudattaa.**

Omikron tarttuu herkästi, jopa 15 minuuttia samassa tilassa tartuttajan kanssa voi riittää infektion leviämiseen isossakin ryhmässä. Painiharjoituksissa on haastavaa käyttää maskeja, mikä lisää riskiä tartunnan leviämiseksi mm. hengästyessä, yskiessä tai kovaan ääneen puhuessa. Tehtyjen selvitysten mukaan pukuhuoneet ovat erityisen riskialttiita koronan leviämiseksi. Näistä syistä on erityisen tärkeää, että painiharjoittelussa terveysturvallisuudesta huolehditaan, jotta riskiä sairastua harjoituksessa minimoitaisiin eikä painiin kontaktilajina kohdistuisi mahdollisesti lisää rajoituksia alueellisten viranomaisten toimesta tartuntaryppäiden seurauksena.

**Nykytilanteessa on äärimmäisen tärkeää, että niin seurat, painijat kuin heidän vanhempansa toimivat vastuullisesti: harjoituksiin ei tulla altistuneena tai oireisena ja kotitestejä käytetään matalalla kynnyksellä/ suositusten mukaisesti.**

*1. Yleisiä toimenpidesuosituksia tartuntojen ehkäisemiseksi*

- a. Seurat tiedottavat vanhemmille koronan leviämisen ehkäisemisen tärkeyttä omikronin herkän tarttumisen ja pahentuneen epidemiatilanteen vuoksi
- b. Seurat suosittelevat rokotteiden ottamista (katso esim. Molski–lehti)
- c. Seurat muistuttavat vanhempia siitä, että vastuu siitä, ettei harjoituksiin tulla altistuneena tai oireisena on painijalla ja tämän vanhemmilla. Nykyisessä epidemiatilanteessa tämä on niin tärkeää, että vanhempien vastuulla on asettaa rajat painijalle, jos tämä ei halua olla menemättä harjoituksiin, vaikka on altistunut tai oireinen.
- d. Seurojen tulisi myös viestiä, että valmentajat noudattavat vain annettuja ohjeita eikä heitä tule kritisoida heidän huolehtiessa terveysturvallisuudesta.

*2. Toimenpidesuosituksia tartuntariskin vähentämiseksi harjoituksissa*

- a. Pukuhuoneessa vietetään mahdollisimman vähän aikaa ja käytetään aina maskia (mieluiten FFP2) pois lukien suihkussa käynnit.
  - i. Harjoituksiin tullessa aika pukuhuoneessa korkeintaan 5 minuuttia
  - ii. Harjoitusten jälkeen aika pukuhuoneessa korkeintaan 10 minuuttia
  - iii. Mahdollisuuksien mukaan valmentaja porrastaa suihkuun menijät maks. 6 hengen ryhmiin harjoitusten lopussa
- b. Painijat pyritään jakamaan harjoituksissa pienempiin, samoina pysyviin, korkeintaan 6 hengen ryhmiin, joiden välillä on riittävä turvaväli. Nykytiedon perusteella voidaan arvioida riittävän välin olevan noin molskin mitta. Tällöin nykytilanteessa todennäköisesti vain yksittäiseen ryhmään kuuluvat painijat katsotaan altistuneiksi, mikäli joku ryhmän jäsen saa oireita tai positiivisen korona-testituloksen.
- c. Tila pyritään tuulettamaan noin 30-45 minuutin välein ilmassa olevien virusmäärien pienentämiseksi. Tämä ei ole tarpeen, mikäli käytössä on iso tila (suuri ilmatila) tai tehokas koneellinen ilmanvaihto.

- d. Harjoitustiloissa tulee olla tarjolla käsidesiä, jota ohjatusti käytetään ennen harjoitusten alkua ja esim. juomataukojen aikana. Molskin ja harjoitusvälineiden puhdistusta/ desinfiointia tulee tiivistää. Samalla tehostuu myös ihon sieninfektioiden leviämisen ehkäisy.

### 3. Toimintaohjeet altistustilanteessa tai sairastumisessa

- a. Kaikista harjoittelun ulkopuolisista altistuksista ja positiivisista korona testituloksista on ilmoitettava omalle valmentajalle, mikäli on ollut harjoituksissa 2– 3 päivän sisällä ennen altistusta tai positiivista testitulosta. Vain tällä tavalla voimme pyrkiä rajoittamaan koronan hallitsematonta leviämistä painijoiden keskuudessa.
- i. Valmentaja huolehtii muille painijoille tiedottamisen muistaen yksityisyyden suojan
- b. Seuraava toimintaohje koskettaa niin harjoitusten ulkopuolella tai harjoituksissa tapahtunutta altistusta: heti altistuksen tultua ilmi tehdään kotipikatesti (CE hyväksyty). Mikäli se on negatiivinen, otetaan uusintatesti 3 päivän kuluttua. Senkin ollessa negatiivinen voi oireeton rokotettu painija palata harjoituksiin 4. päivänä altistuksesta. **Mikäli painija saa tämän jälkeen yhdenkin kohdassa d luetelluista oireista, tulee hänen pidättäytyä harjoittelusta ja ottaa välittömästi uusi kotitesti!**
- i. Rokottamattomilla karanteeniaika on 10 vuorokautta.
- c. Koronan oireita voivat olla
- päänsärky
  - haju- tai makuaistin häiriöt
  - nuha, nenän tukkoisuus
  - yskä
  - hengenahdistus
  - voimattomuus, väsymys
  - lihaskivut
  - kurkkukipu, kurkun karheus
  - kuume
  - pahoinvointi, oksentelu
  - ripuli
- d. **Mikäli oireen jälkeen otettu uusintatestitulokse on negatiivinen, toimitaan uudelleen kohdan b ohjeiden mukaisesti.**
- e. **Mikäli mikä tahansa testitulokse on positiivinen, noudatetaan alueellisia viranomaisohjeita.**
- i. Mikäli painijalla on positiivisen kotitestin jälkeen mahdollisesti tiedossa seuraavan 2– 3 kuukauden aikana kisa- tai matkalla ulkomaille tulisi käydä PCR testissä, jotta saa virallisen todistuksen sairastetusta koronasta. Se on tarpeellinen, sillä PCR testi voi olla positiivinen 2– 3 kuukautta sairastumisen jälkeen, jolloin ilman virallista todistusta ei saa kisa-akkreditointia.

Painiliitto toivoo kaikkien toimivan vastuullisesti ja muut huomioiden, eli nykyisessä tautitilanteessa mieluummin varovaisemmin kuin riskillä: matalalla kynnyksellä niin vapaaehtoinen eristäytyminen kuin kotitestaaminen.