

Tarkistuslista urheilutoimintaan

Lista käydään läpi ennen harjoitustilanteen alkua valmentajan/vastuuhenkilön johdolla.

Terveydentilan tarkistus

Harjoitustilanteeseen osallistujalla ei ole, eikä viimeisen 3 päivän aikana ole ollut, jotain alla olevaa oiretta:

Kurkkukipu	Kyllä/ Ei
Nuha	Kyllä/ Ei
Yskä	Kyllä/ Ei
Kuume	Kyllä/ Ei
Haju- tai makuaistin puute	Kyllä/ Ei
Ripuli	Kyllä/ Ei
Lihaskipu	Kyllä/Ei
Päänsärky	Kyllä/Ei

Mahdollisen altistumisen kartoitus

Oletteko hiljattain ollut COVID-testissä tai oletteko jonossa testiin? KYLLÄ / EI

Lähikontakti varmistetun koronaviruskantajan tai vahvan epäilyn kanssa 10 vrk sisällä ennen oireiden alkua: KYLLÄ/EI

Tapaaminen hiljattain korkean riskin alueelta Suomeen palanneen henkilön kanssa ja mahdollinen altistuminen koronavirukselle: KYLLÄ/EI

Jos vastaus johonkin yllä olevista kysymyksistä on kyllä, ei kyseinen urheilija osallistu harjoittelutoimintaan.

Ryhmän vastuuhenkilö säilyttää kaikkien harjoitukseen/urheilutoimintaan osallistuneiden nimilistan 10 vrk sekä kuittaa, että tarkistuslista on ollut harjoituksessa käytössä.