

23.6.2021



Tokyo 2020 - Playbook
Suomen olympiajoukkueen Pelikirja
Ohjeet terveysturvalliseen toimintaan





14 VRK ENNEN KISAMATKAA

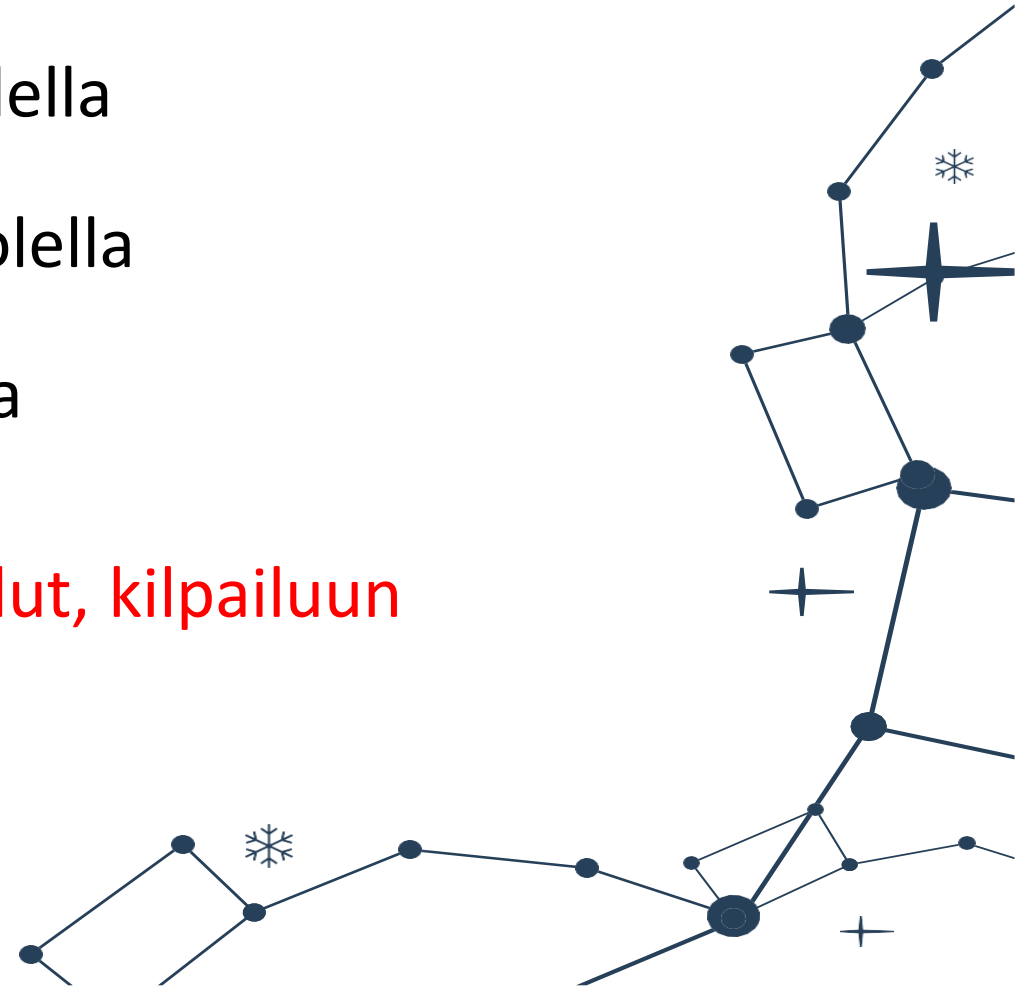




1. Pidä lähikontaktit mahdollisimman vähäisinä

- a. Vältä ihmisjoukkoja sekä sisä- että ulkotiloissa
- b. Pidä 2 metrin turvavälit kodin ulkopuolella
- c. Käytä maskia sisätiloissa kodin ulkopuolella
- d. Huolehdi säännöllisestä käsihygieniasta

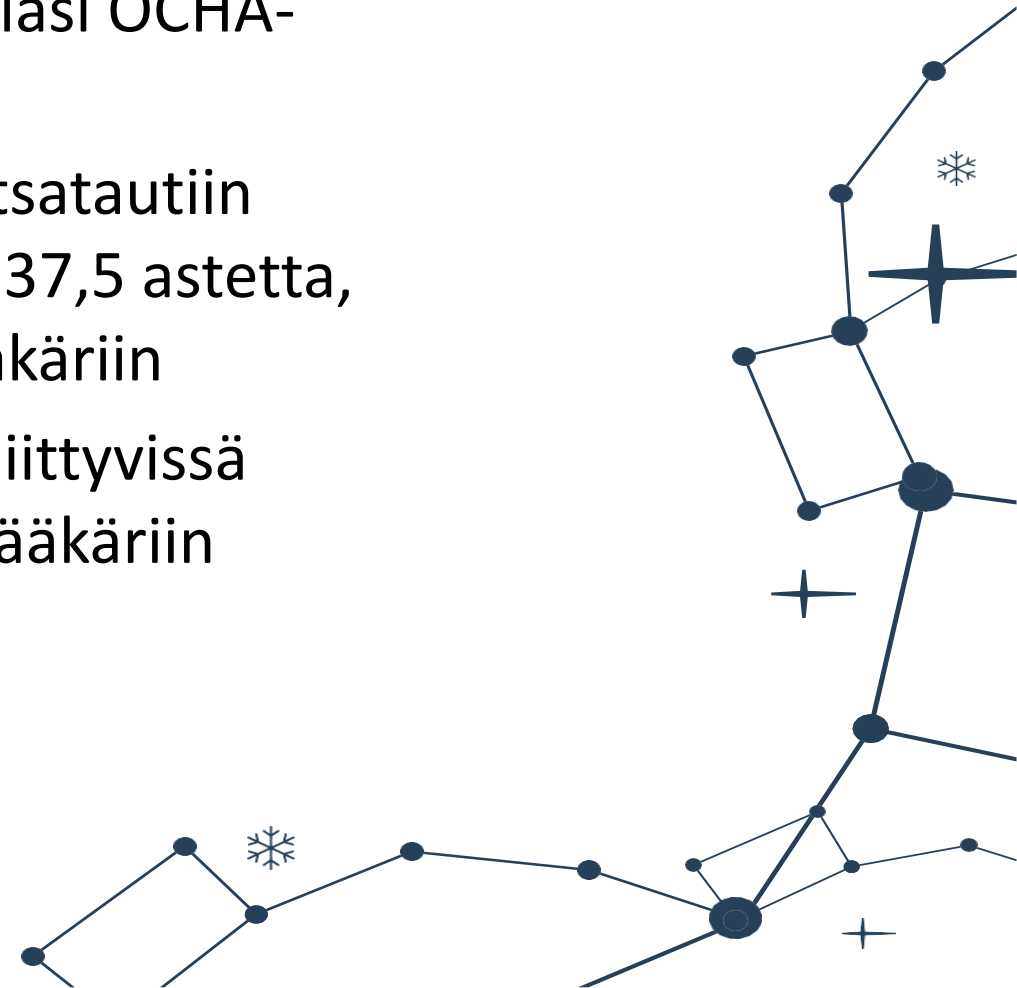
Poikkeustilanteina urheilijan kilpailut/ottelut, kilpailuun valmistava toiminta.





2. Seuraa terveydentilaasi

- Mittaa kehon lämpötila päivittäin 14 vrk ennen lähtöäsi
- Raportoi terveydentilasi ja kehon lämpötilasi OCHA-applikaatioon (katso tarkemmin: dia 8)
- Jos sinulla on hengitystieinfektioon tai vatsatautiin viittaavia oireita, tai kehon lämpösi on yli 37,5 astetta, ole välittömästi yhteydessä joukkueen lääkäriin
- Myös muissa akuuteissa terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä, ole yhteydessä joukkueen lääkäriin



3. Huolehdi rokotukset ja lääkitykset kuntoon

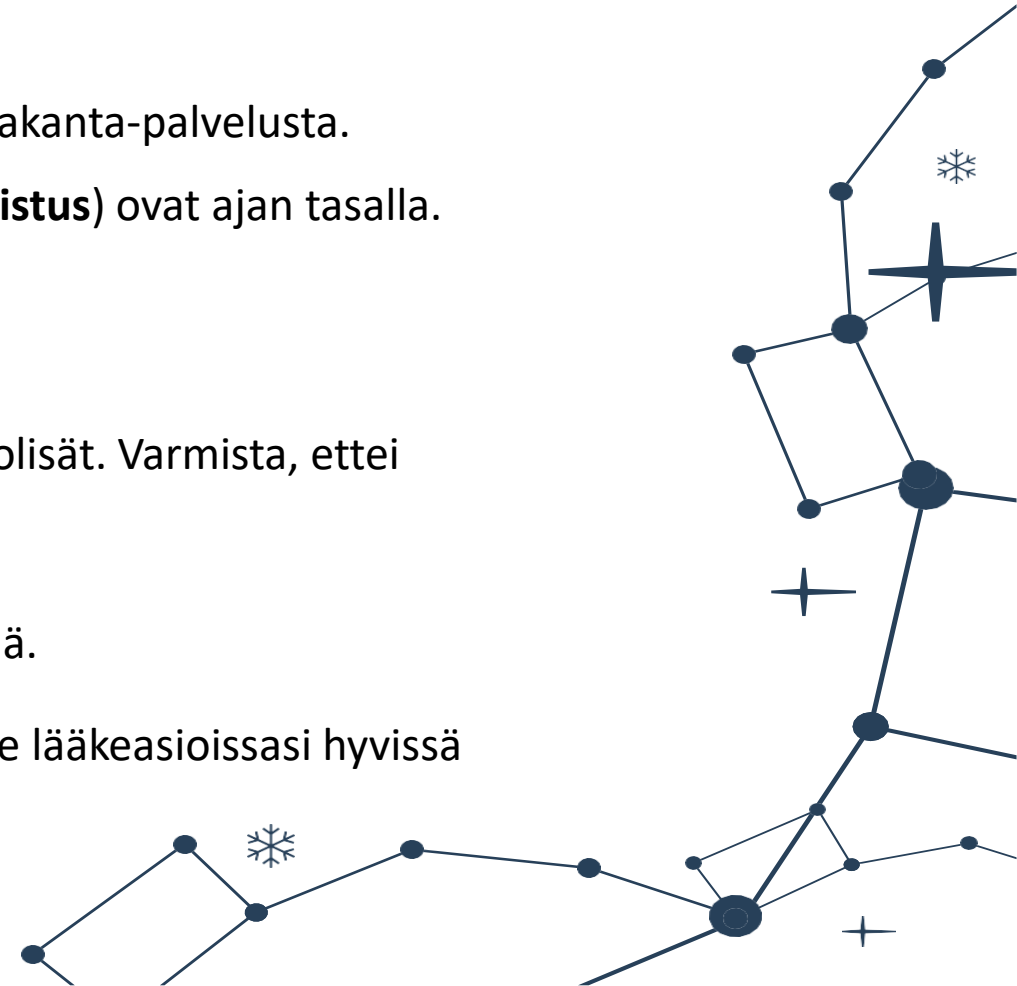


Rokotukset

- Saat **rokotesuojan koronavirusta** vastaan ennen olympiamatkaa. Saat kaksi rokotusannosta joko omassa kunnassasi tai Lääkärikeskus Aavan Kampin toimipisteessä. Rokotuksesta on tiedotettu sähköpostitse.
- Lataa ja tulosta **koronarokotuksista englanninkielinen todistus** Omakanta-palvelusta.
- Varmista, että myös muut rokotuksesi (**hepatiitti A ja B, jäykkäkouristus**) ovat ajan tasalla.

Lääkityksen erityiskysymykset

- Käy läpi säännöllisesti tai satunnaisesti käyttämäsi lääkkeet ja ravintolisät. Varmista, ettei minkään näiden käyttö vaadi erivapautta olympialaisten aikana.
- Älä ota mukaasi lääkkeitä, jotka ovat kilpailujen yhteydessä kiellettyjä.
- Tiettyjen **psyyyke- ja kipulääkkeiden vienti Japaniin on rajoitettu**. Ole lääkeseisioissasi hyvissä ajoin yhteydessä ylilääkäri Maarit Valtoseen.

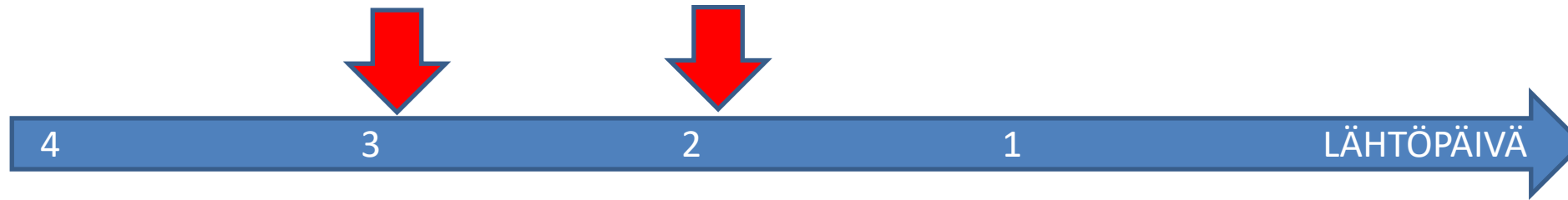




4. Käy 2 kertaa, erillisinä päivinä, koronatestissä

1. Koronatesti (PCR) aamulla 3 päivää (aikaisintaan 96h) ennen koneen lähtöä
2. Koronatesti (PCR) aamulla 2 päivää (aikaisintaan 72h) ennen koneen lähtöä

- Testipaikkoina toimivat Lääkärikeskus Mehiläisen näytteenottopisteet. **Tarkista ajoissa** paikkakuntasi näytteenoton aukioloajat: <https://www.mehilainen.fi/koronavirus/koronavirustesti/koronatestausasemat>.
- Molemmat testit tulee olla otettuna viimeistään aamupäivällä toiseksi edeltävänä päivänä ennen lähtölentoa.



- **Suosi Express-näytteenottopisteitä, jos mahdollista.**
- Joukkueen jäsenenä et tarvitse erillistä lähetettä tai ajanvarausta, eikä sinua laskuteta näytteenotossa. Näytteenotossa kerrot olevasi olympiajoukkueen jäsen.
- Sinulle tulee VismaSign:lla allekirjoitettavaksi valtakirja, jolla Olympiakomitean kotimaan tiimi saa noudettua alkuperäiset koronatestitulokset Mehiläisestä.
- Todistuksen tuloksesta saat sähköpostiisi. Lisäksi saat alkuperäisen todistuksen lähtöaulassa ennen lentoasi.





5. Osallistu yhteen joukkue-infoon (zoom)

Jokaisen joukkueen jäsenen pitää osallistua yhteen joukkue-infoon, valitse sinulle sopivin ajankohta:

Zoom-linkki 2.7. klo 13-15:

<https://olympiakomitea.zoom.us/j/91658305591?pwd=U0daSDgyNEFwYytsZzVHcGVMOUxZQT09>

Zoom-linkki 6.7. klo 10-12:

<https://olympiakomitea.zoom.us/j/98842182423?pwd=aDVNblZ0Smpqd1FrNW5tcktMbS9hdz09>

Zoom-linkki 7.7. klo 10-12:

<https://olympiakomitea.zoom.us/j/92656964588?pwd=OEdivWE1xQWJIT2ZPb1hqZXpZRFJrdz09>

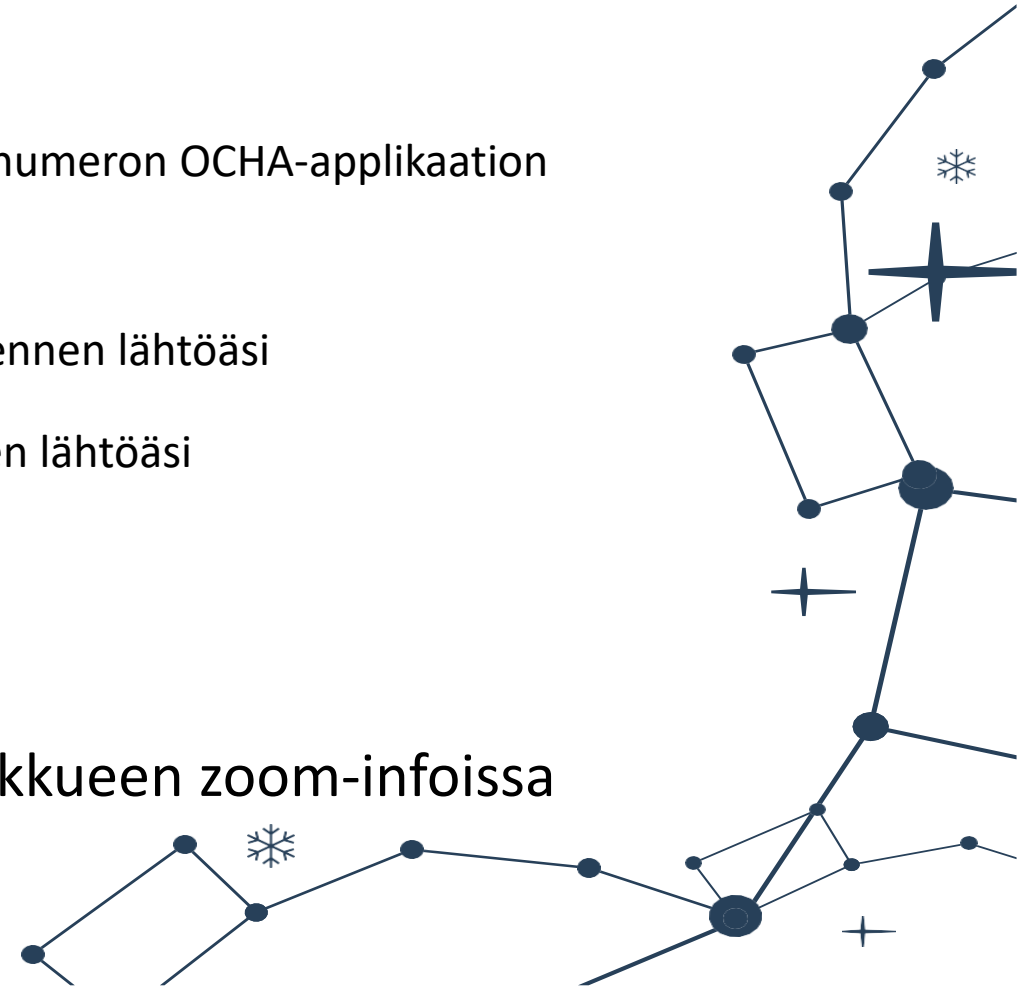




6. Lataa Japanissa tarvitsemasi Applikaatiot

- **Applikaatioiden lataus**
 - iOS/Applein laitteet: App Store, Android-laitteet: Google Play
- **OCHA** (Online Check-in and Health report Applikaatio)
 - Saat Olympiakomiteasta salasanan ja akkreditointikorttisi ID-numeron OCHA-applikaation aktivoimiseen
 - Merkitse kehon lämpötila päivittäin OCHAan 14 päivän ajan ennen lähtöäsi
 - Lataa 2. (alle 72 h) koronatestituloksesi PDF:nä OCHAan ennen lähtöäsi
- **COCOA** (“koronavilkku”-Applikaatio)
- **SECAPP** (joukkueen kriisiviestintäkanava)

Opastamme applikaatioiden latauksen ja käytön joukkueen zoom-infoissa





MATKALLE MUKAAN



Käsimatkatavaroihin

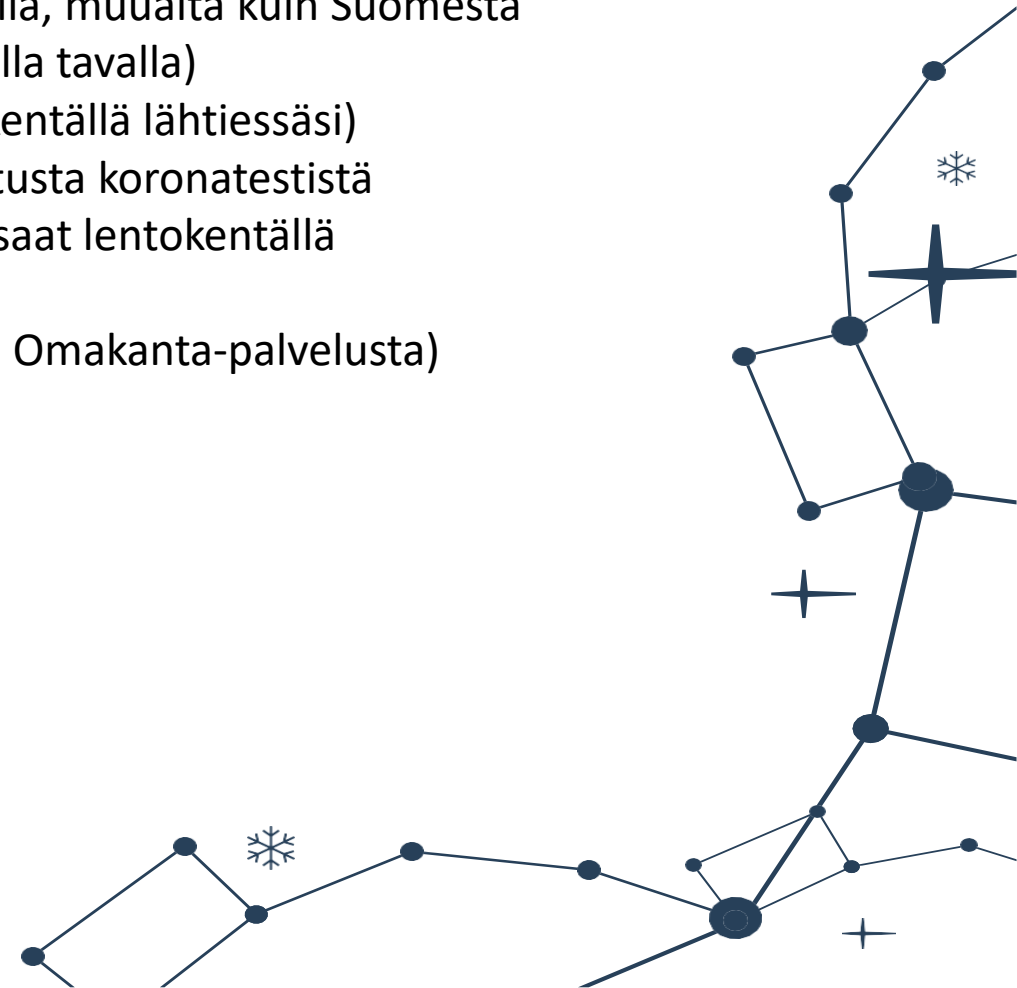


Matkustusdokumentit, jotka sinulla tulee olla mukana lähtiessäsi Japaniin:

- Passi
- Lentolippu (toimitetaan sähköpostiin)
- Akkreditointikortti, OIAC (Suomesta lähtevät saavat lentokentällä, muualta kuin Suomesta matkustaville akkreditointikortit toimitetaan erikseen sovittavalla tavalla)
- Alkuperäiset, negatiiviset koronatestitulokset 2 kpl (saat lentokentällä lähtiessäsi)
- OCHA-applikaatioon asennettuna PDF-todistus 72 h sisällä otetusta koronatestistä
- Activity Plan (matkustus-, liikkumis- ja majoitussuunnitelmasi, saat lentokentällä lähtiessäsi)
- Koronarokotusten **englanninkielinen** todistus (saat ladattua ne Omakanta-palvelusta)
- Henkilökohtaiset lääkereseptit ja mahdolliset erillisluvut
- Puhtaasti Paras -sertifikaatti (sähköisenä)

Saat lisäksi kentällä mukaasi:

- Maskit
- Käsisidesin
- Kuumemittarin





MITEN TOIMIMME
TERVEYSTURVALLISESTI ENNEN
MATKAA JA JAPANISSA



Vältä lähikontakteja

#1



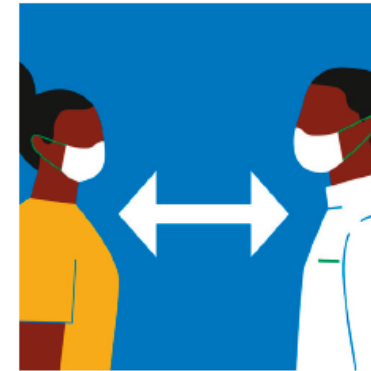
Ole mahdollisimman vähän fyysisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
Muista pitää maskia!

#2



Vältä fyysistä kontaktia kuten halauksia ja kättelyä.

#3



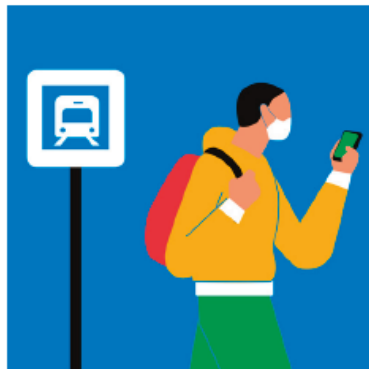
Pidä 2 metrin väli muihin, myös Suomen joukkueen omissa tiloissa.

#4



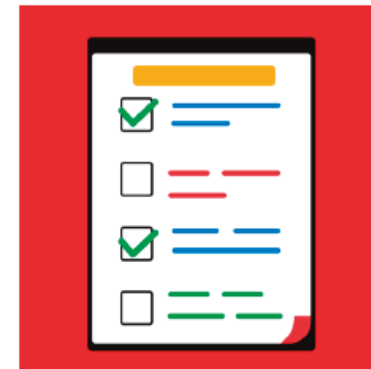
Vältä suljettuja tiloja ja väkijoukkoja mahdollisuuksien mukaan.

#5



Käytä kisajärjestäjien kuljetuksia. Julkisia kulkuvälineitä ei saa käyttää.

#6

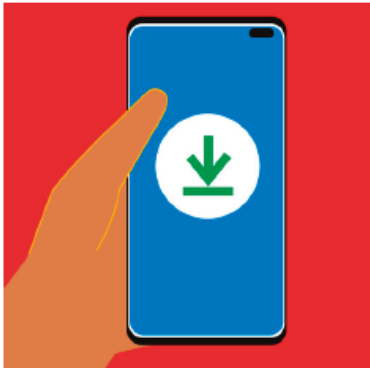


Noudata 14 päivän toimintaohjeituksia ennen matkalle lähtöä.

Testaus, jäljitys, eristys

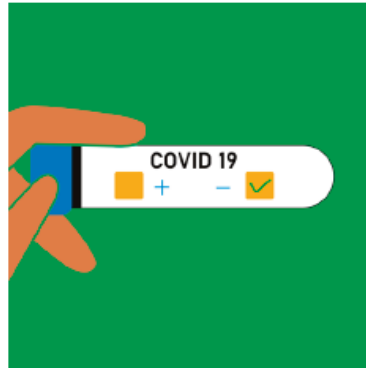


#1



Lataa Japanin COCOA ja OCHA -applikaatiot (Koronavilkku ja terveyden raportoinnin appi).

#2



Käy koronatestissä 96 h ja 72 h ennen lähtöä. Matkustus vain negatiivisella testituloksella. Sinut testataan uudelleen lentokentällä, kun saavut Japaniin.

#3



Noudata kisajärjestäjien ohjeita ja rajoituksia ensimmäisten 14 päivän aikana Japaniin saavuttua.

#4



Kisa-aikana sinua testataan säännöllisesti ja päivittäin.

#5



Jos sinulla on oireita tai saat COCOA-ilmoituksen, käy testissä. Jos testituloksesi on positiivinen, sinun on jätävä eristykseen.

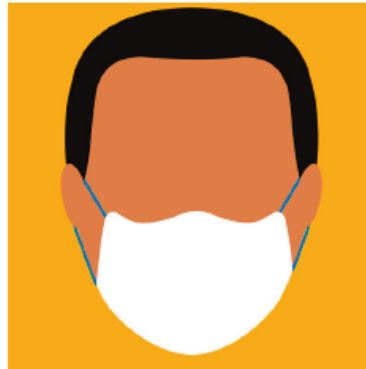
Muista Hygienia!

#1



Pese kädet säännöllisesti ja käytä käsidesiä aina kun mahdollista.

#2



Käytä aina kasvomaskia itsesi ja kaikkien ympärilläsi olevien suojaamiseksi.

#3



Yski maskin sisään, hihaan tai nenäliinaan.

#4



Kannusta urheilijoita taputtamalla, ei ääneen kannustamalla tai laulamalla.

#5



Käytä vain henkilökohtaisia tavaroita. Jos käsittelet yhteisiä tavaroita, desinfioi ne ennen käyttöä.

#6



Tuuleta huoneet ja yhteiset tilat 30 minuutin välein.

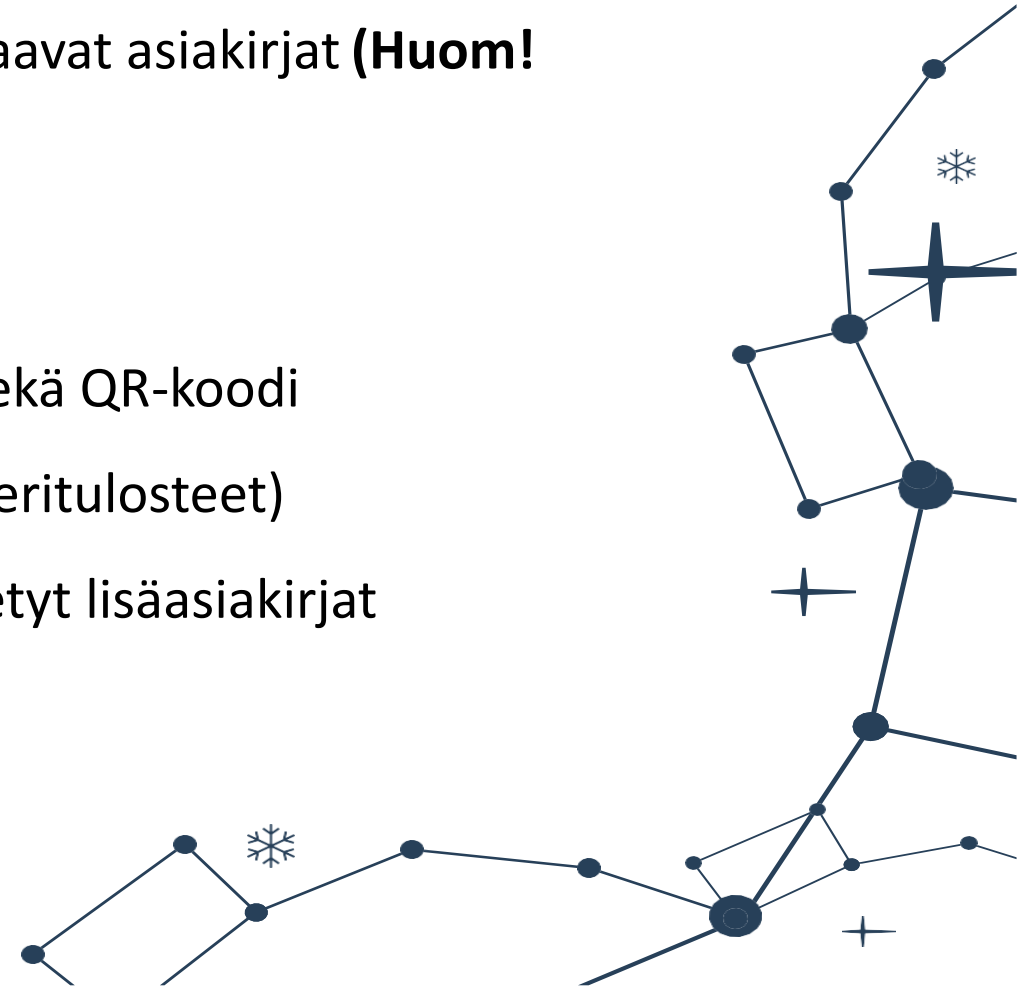


JAPANIIN SAAPUESSASI



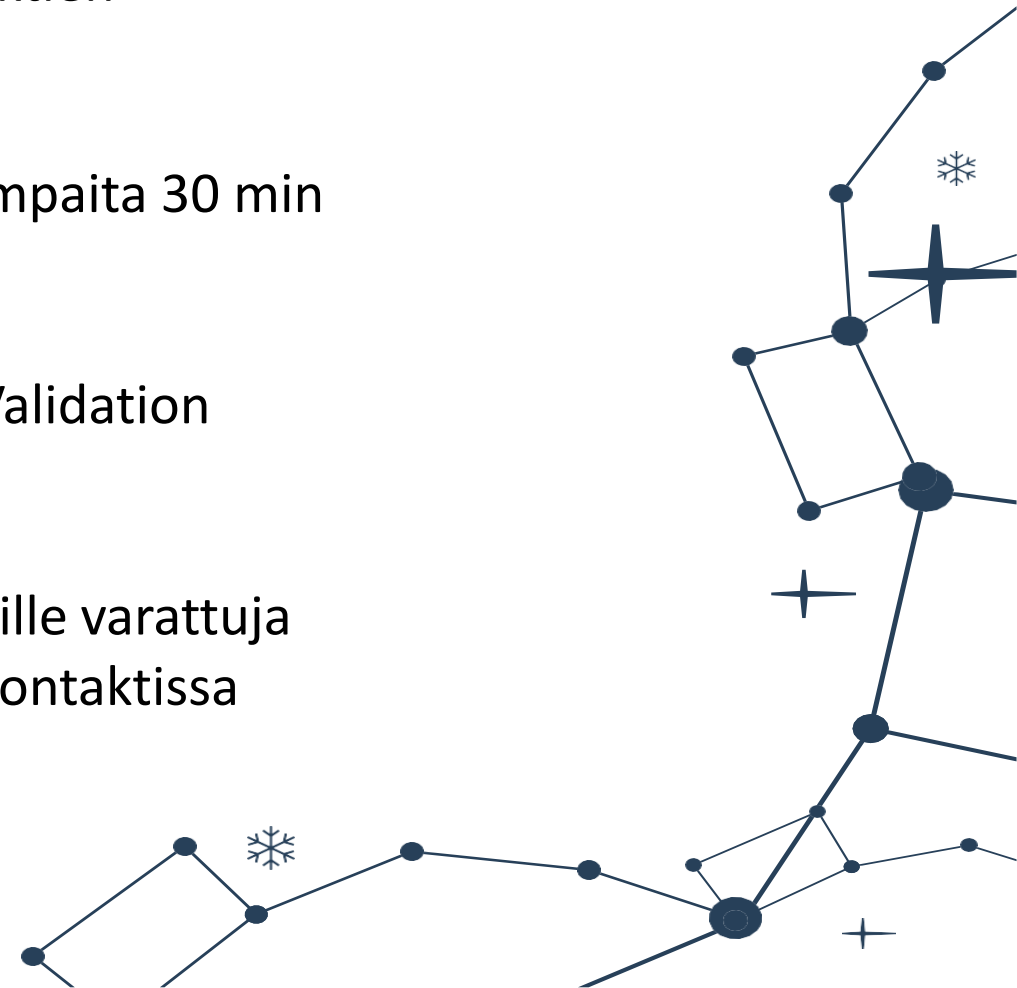


- Sinun tulee noudattaa Japanin viranomaisten, Tokion Playbookin sekä Suomen olympiajoukkueen Pelikirjan ohjeistuksia.
- Valmistaudu esittämään maahantuloviranomaisille seuraavat asiakirjat **(Huom! ilman näitä et pääse Japaniin):**
 - Akkreditointikortti (OIAC) ja passi
 - OCHA:sta negatiivinen koronatestituloksesi (72 h) sekä QR-koodi
 - Todistukset negatiivisista koronatestituloksista (paperitulosteet)
 - Mahdolliset lentokoneessa ja/tai lentokentällä täytetyt lisäasiakirjat
 - Todistukset koronarokotuksista





- **Aktivoi OCHA- ja COCOA-applikaatiot** saavuttuasi perille ja ota Bluetooth käyttöön. Ota älypuhelimessasi käyttöön sijaintitietopalvelut ja sijaintihistoria, joita voidaan tarvita kontaktien jäljityksessä.
- Ole valmiina koronatestiin. Älä syö, juo tai harjaa hampaita 30 min ennen testiä, koska kyseessä on sylkitesti.
- Älä käy kaupoissa tai käytä palveluita Accreditation Validation Counter -palvelupistettä lukuun ottamatta.
- Käytä virallisilla lentokentillä olympialaisiin osallistuville varattuja kulkureittejä, jotta voit olla mahdollisimman vähän kontaktissa muiden kanssa.





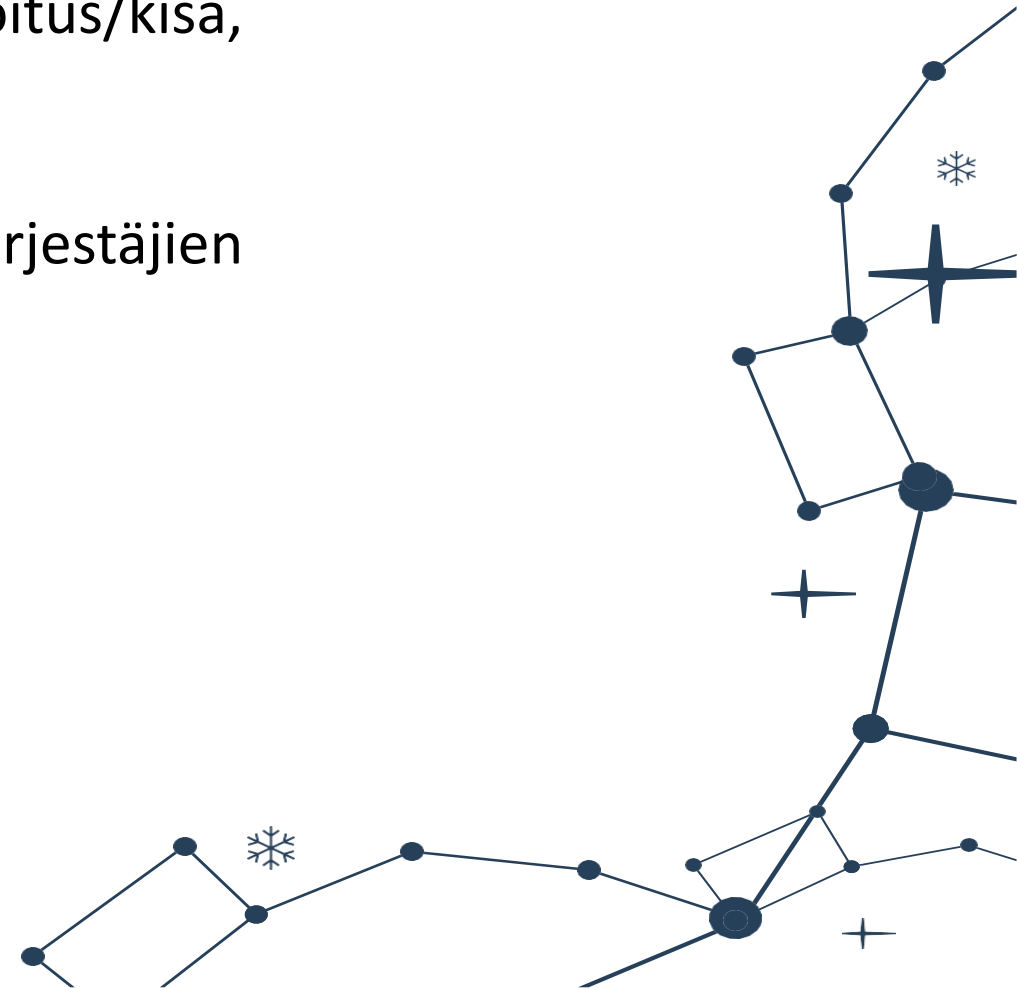
SUOMEN OLYMPIAJOUKKUEEN TOIMINTAOHJEET



Viimeistelyleirillä, kisakylässä ja suorituspaikoilla



- Pidä 2 metrin turvavälit, minimoi lähikontaktit
- Käytä kasvomaskia (poikkeuksena oma huone, harjoitus/kisa, ruokailut)
- Liiku vain majoituksessa, harjoitus/kisapaikoilla ja järjestäjien kuljetuksissa
- OCHA: terveydentila, kehon lämpö päivittäin
- Sinua testataan päivittäin



Estä infektioiden leviäminen



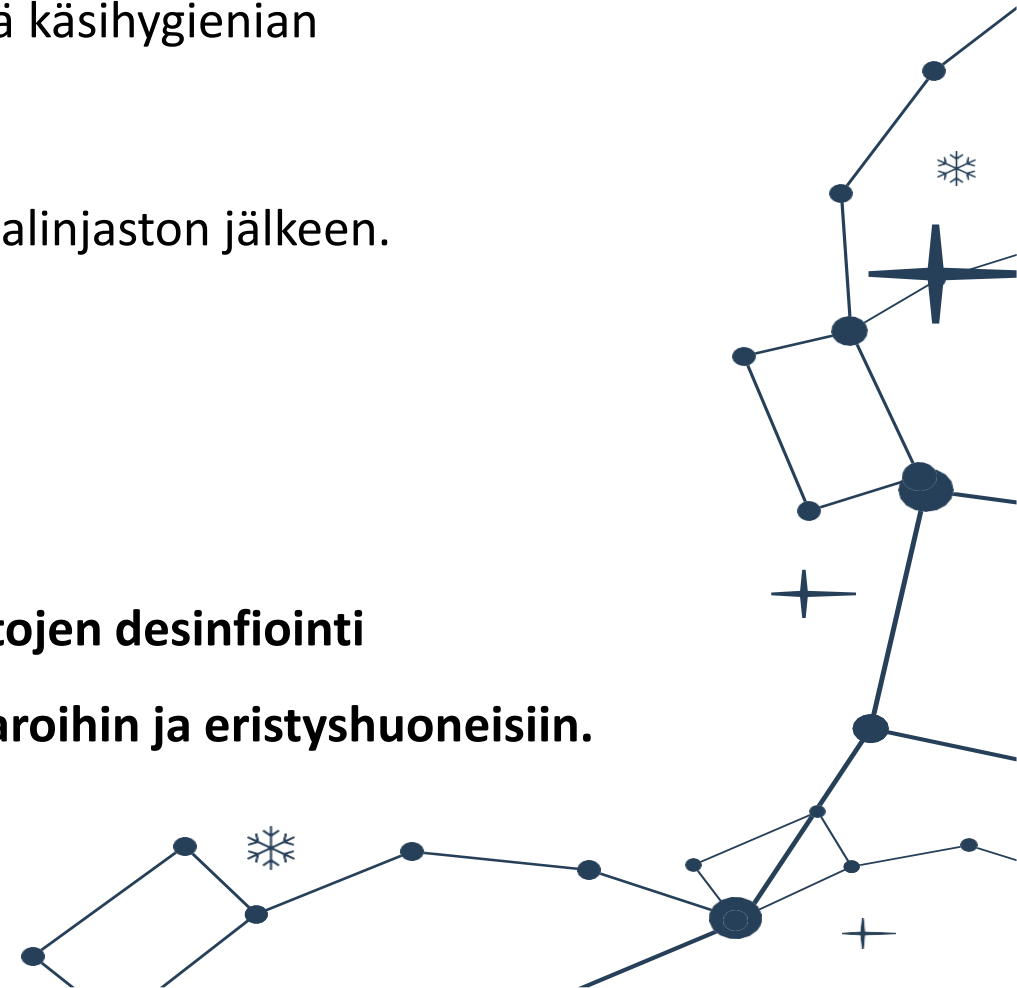
PINTATARTUNNAN ESTÄMINEN

- Pese kädet saippualla 30 s. ajan säännöllisesti, käytä käsidesiä käsihygienian tehostamiseksi.
- Pese kätesi aina ennen ruokailua. Käytä käsidesiä vielä ruokalinjaston jälkeen.
- Desinfioi mobiililaitteesi ja huoneesi pinnat säännöllisesti.

NOLLA-käsihuuhteet joukkueen varusteissa.

Joukkueen siivousvälineet ja yhteisten tilojen säännöllinen pintojen desinfiointi

LEDFuture-UVC-puhdistus joukkueen yhteisiin tiloihin, pientavaroihin ja eristyshuoneisiin.



Estä infektioiden leviäminen



AEROSOLITARTUNNAN ESTÄMINEN

- Pidä 2 metrin turvaväli, vältä väkijoukkoja.
- Käytä kasvomaskia huoneesi ja kisa-/harjoitustilanteiden ulkopuolella.
- Ruokaile oman joukkueen pienryhmissä, pidä etäisyys muihin ryhmiin. Vältä vastakkaista paikkaa.
- Yski ja aivasta hihaan.
- Eristäydy, jos sairastut. Soita joukkueen lääkärille.

Lifa Air -kasvomaskit joukkueen varusteissa

UNIQAIR-ilmanpuhdistus joukkueen yhteisissä tiloissa



Vahvista immunitettä



- Hallitse kokonaiskuormitustasi: mahdollista valmistautuminen kilpailuun/keskittyminen työhösi → rajoita muut kuormitustekijät
- Huolehdi palautumisesta, nuku riittävästi
- Vältä pitkäaikaista energiavajetta
- Syö monipuolisesti, käytä tutkittuja ravintolisiä (D-vitamiini, C-vitamiini, probiootti)
- Huolehdi päivittäisestä liikunnasta (taustahenkilöt!)



Kisakylien ulkopuolella asuvat



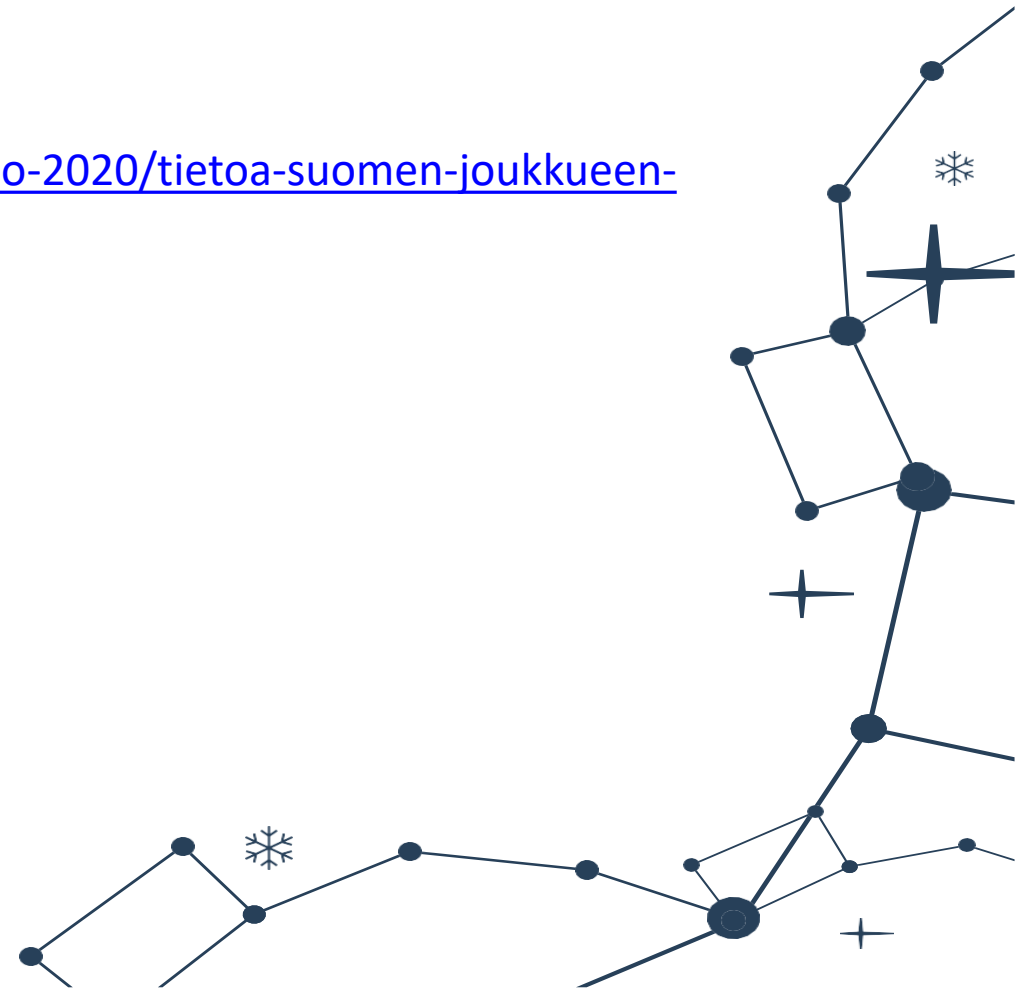
- Sinua koskevat samat liikkumissäännöt kuin kisakylässä asuvia, eli saat liikkua vain majoituksen sekä harjoitus- ja/tai kisapaikan väliä, ei muualla.
- Ruokailla saat Tokion kisojen harjoittelu- ja/tai kisapaikoilla, majoituspaikan ravintolassa tai huoneessa.





Tokion englanninkielisen Playbook-ohjeen ja Olympiajoukkueen infopaketin löydät täältä:

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kisat/olympialaiset/tokio-2020/tietoa-suomen-joukkueen-jasenille/>





Kaikissa Pelikirjaan liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä:

Joukkueen ylläkäriin

maarit.valtonen@olympiakomitea.fi, +358 50 590 0268

Tai joukkueen apulaisjohtajaan

leena.paavolainen@olympiakomitea.fi, +358 400 229 652



Täältä tullaan.
Pohjantähden alta.
Löylyä kiukaalle!

