Beijing 2022 - Playbook

Suomen olympiajoukkueen Pelikirja

Ohjeet terveysturvalliseen toimintaan

Päivitetty versio 10.1.2022

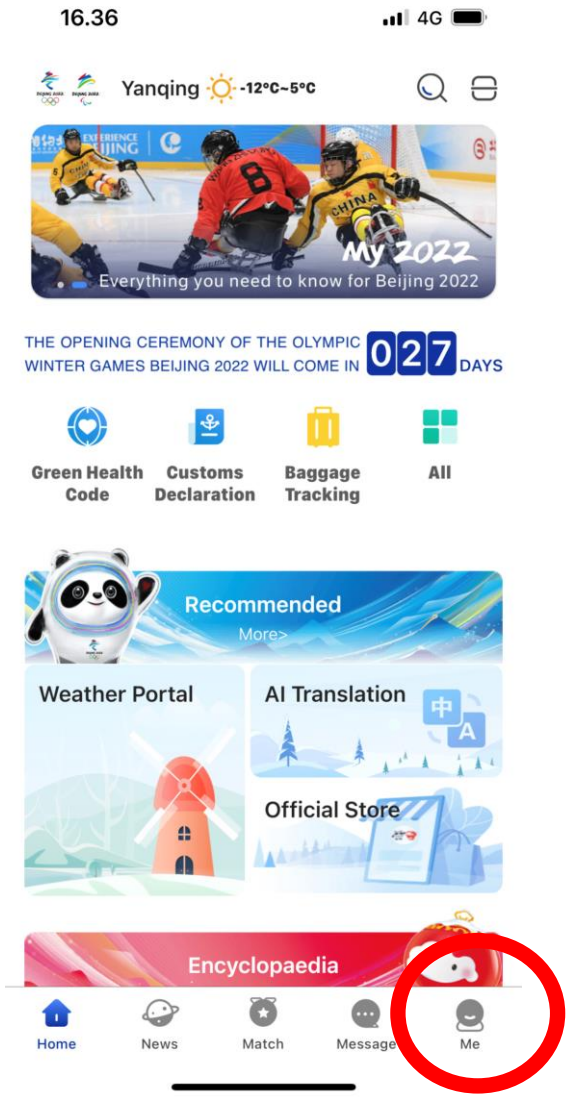
14 VRK ENNEN KISAMATKAA

1. Lataa viimeistään 14 vrk ennen matkaa My 2022 Applikaatio

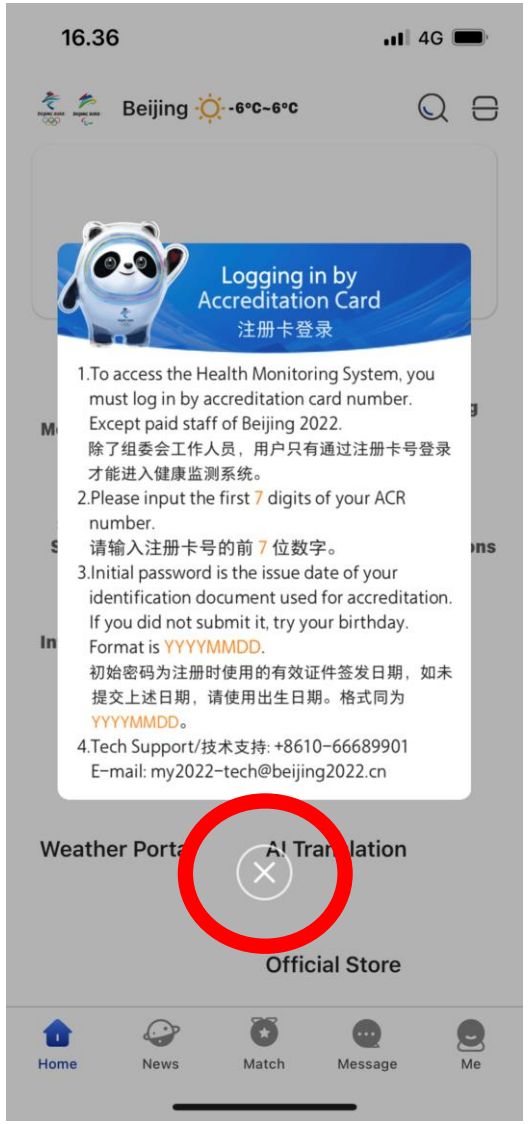
- **My 2022:n lataus (katso latausohjeet dioista 4-6)**
  - Puhelimen applikaatio: iOS/Applen laitteet: App Store, Android-laitteet: Galaxy Store tai Google Play

  tai
  - Tietokoneeseen selaimen kautta: https://hms.beijing2022.cn

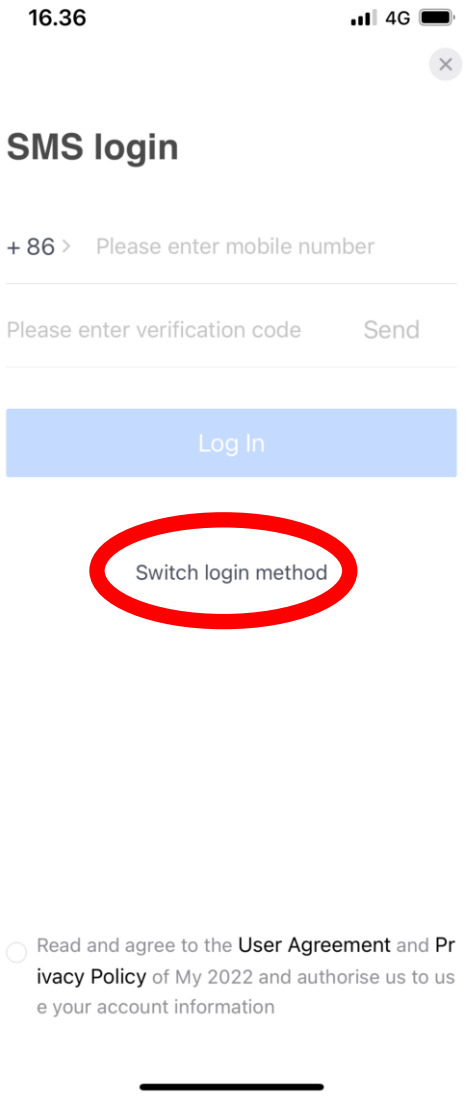
- **My 2022:n aktivoiminen ja HMS (Health Monitoring System)**
  - My 2022:n aktivoiminen:
    - Käyttäjätunnus = akkreditointikorttisi ID-numero (saat sen Olympiakomiteasta)
    - Salasana = passisi myöntämispäivä muodossa: YYYYMMDD (vaihda salasana aktivoinnin jälkeen)
  - Mene HMS:ään My 2022:n kautta
    - Merkitse HMS:ään kehon lämpötila/pyydetyt terveystiedot **päivittäin 14 päivän ajan** ennen lähtöäsi.
  - Lataa ja merkitse HMS:ään:
    - Koronarokotustodistus (englanninkielisenä), saat sen: omakanta.fi
    - Koronarokotusten päivämäärät
    - Todistus sairastetusta koronataudista ennen lähtöäsi (katso ohjeet diasta 10)
    - 2. (alle 72 h) koronatestituloksesi ennen lähtöäsi



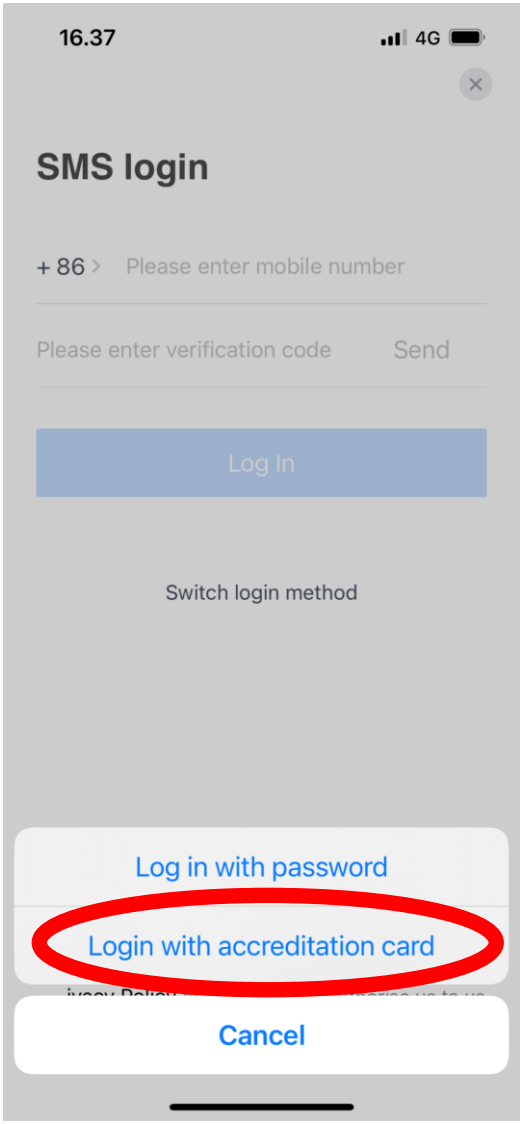
Asennettuasi ja avattuasi appin, paina oikeasta alakulmasta ”Me”



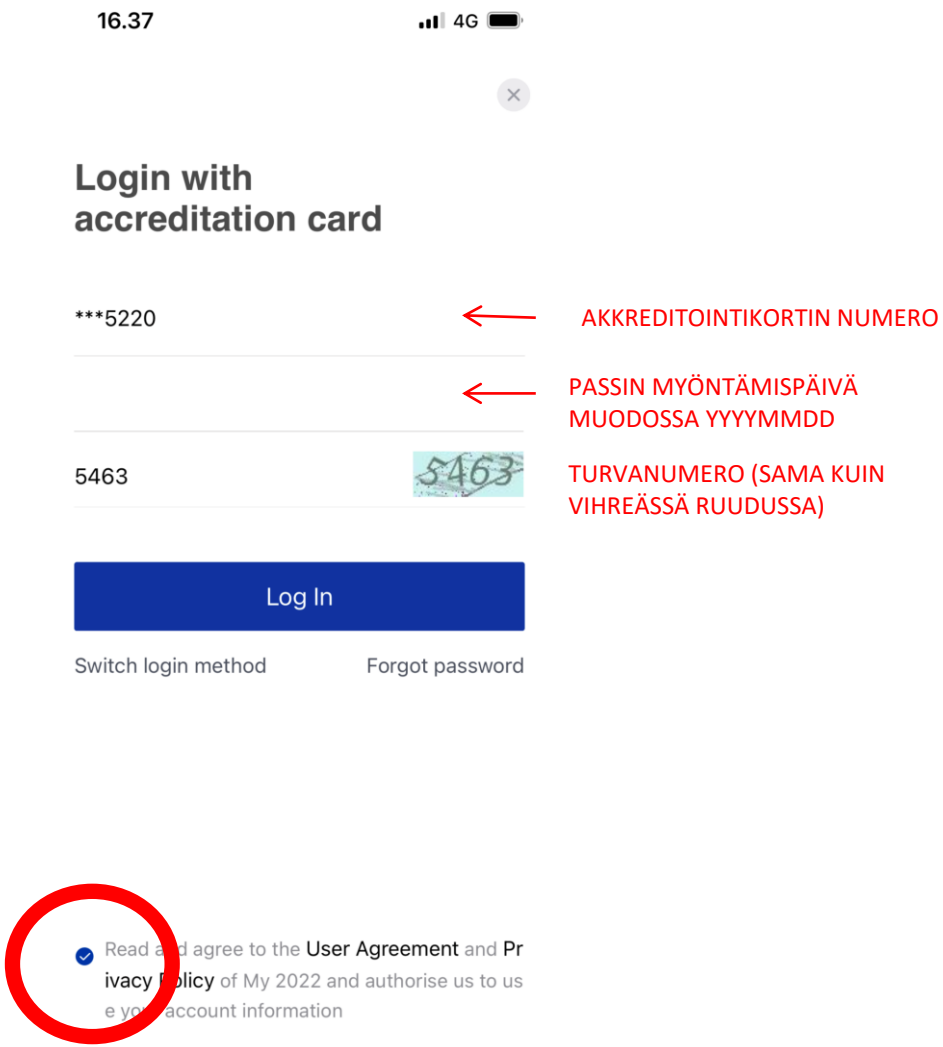
Sulje infoviesti X-merkistä



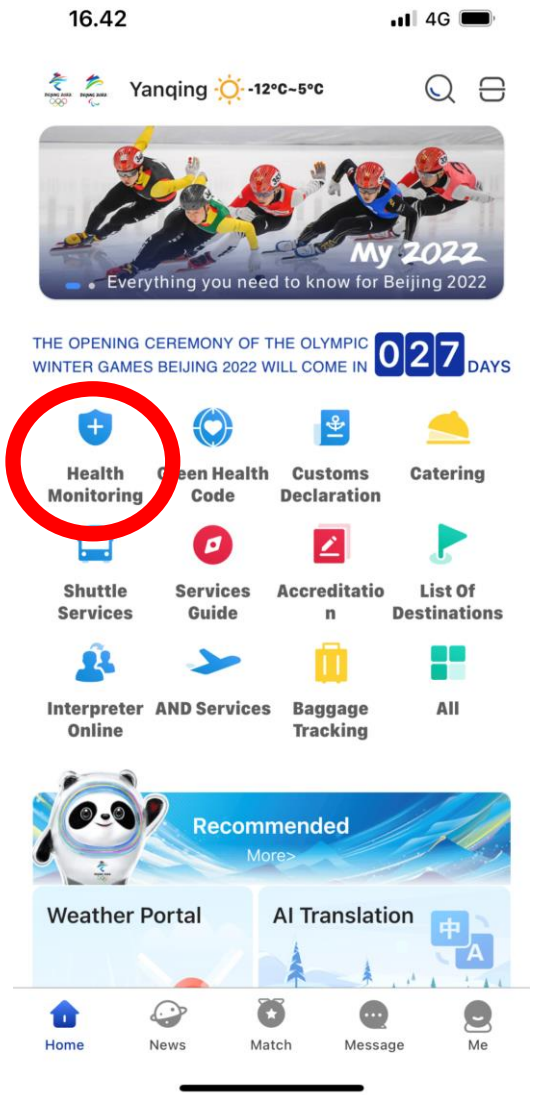
Paina ”Switch login method”



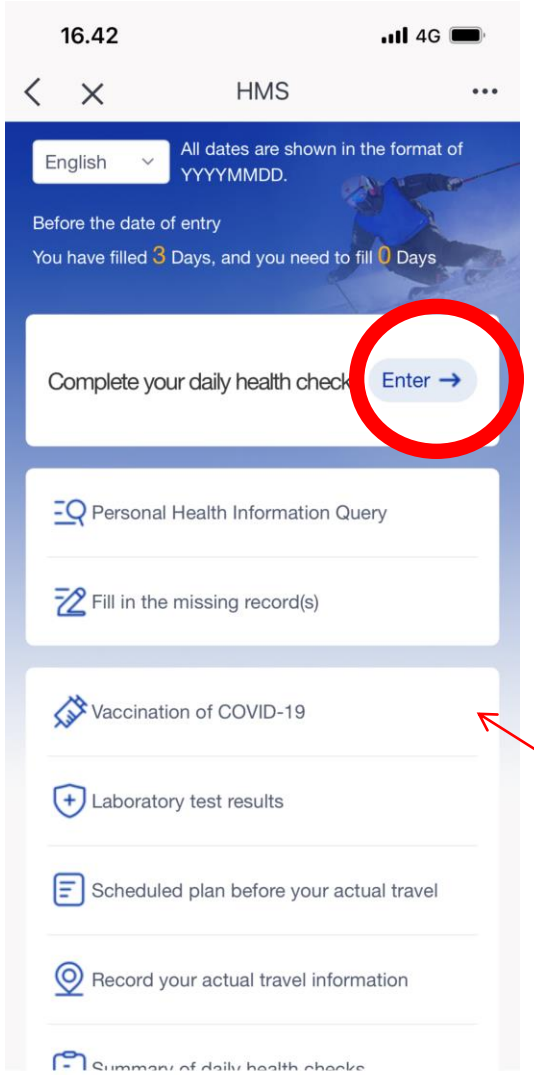
Valitse ”Login with accreditation card”

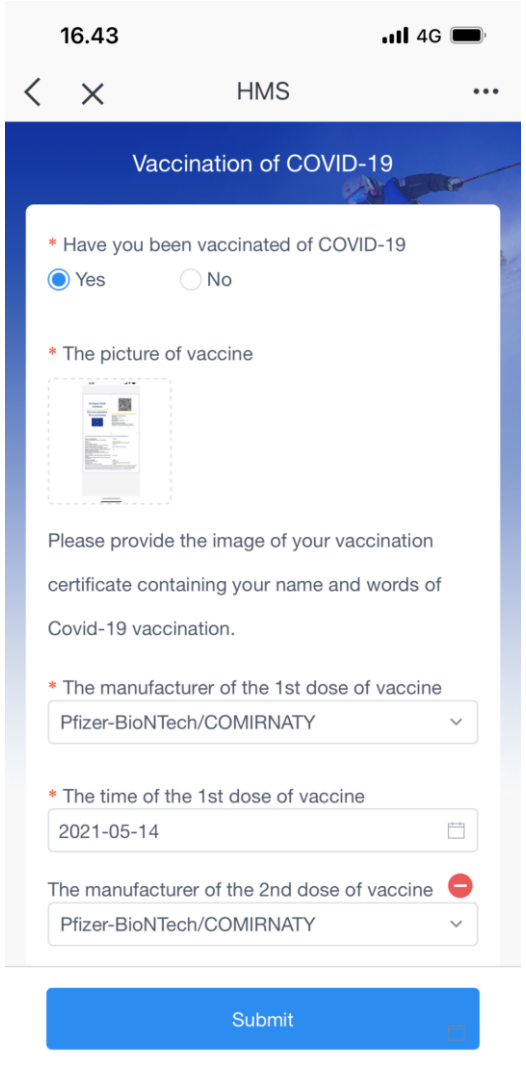


Lisää tiedot ja klikkaa alhaalta ”hyväksyn”. Paina ”Log in”.



Appin etusivu kun olet kirjautunut sisään. Paina Health Monitoring lisätäksesi päivittäiset terveystietosi.





Klikkaa ”Enter” kohdasta Complete your daily health check and lisää kehonlämpösi sekä vastaa esitettyihin kysymyksiin.

Käy täyttämässä kaikki muut tiedot mitä pystyt esim. Vaccination of Covid-19. Lisää systeemiin kaikki rokotuspäiväsi sekä kuva koronarokotustodistuksestasi. Klikkaa lopuksi ”Submit”.

Koska 14 vuorokauden terveysseuranta alkaa?

LÄHTÖPÄIVÄ		SEURANTA ALKAA
24.1.	→	11.1.
26.1.	→	13.1.
31.1.	→	18.1.
2.2.	→	20.1.
9.2.	→	27.1.

2. Vältä joukkueen ja perheen ulkopuolisia lähikontakteja

a. Vältä ihmisjoukkoja sekä sisä- että ulkotiloissa

b. Pidä 2 metrin turvavälit kodin ja harjoitusten ulkopuolella

c. Käytä maskia sisätiloissa kodin ja harjoitusten ulkopuolella

d. Huolehdi säännöllisestä käsihygieniasta

Jos perheenjäsenesi sairastuu tai altistuu koronavirukselle, eristä itsesi mahdolliselta tartunnalta.

3. Seuraa terveydentilaasi

a. Mittaa kehon lämpötila päivittäin 14 vrk ennen lähtöäsi
b. Raportoi terveydentilasi ja kehon lämpötilasi HMS:n (Health Monitoring system) kautta (My 2022 Applikaatiossa)
c. Jos sinulla on hengitystieinfektioon tai vatsatautiin viittaavia oireita, tai kehon lämpösi on yli 37,3 astetta, ole välittömästi yhteydessä joukkueen lääkäriin
d. Myös muissa akuuteissa terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä, ole yhteydessä joukkueen lääkäriin

4. Huolehdi rokotukset ja todistukset kuntoon

Rokotukset

- Kaikilta olympialaisiin matkaavilta vaaditaan täysi rokotussarja koronavirusta vastaan koti- tai asuinmaan vaatimusten mukaisesti. Suomessa tämä vastaa EU:n koronapassin rokotusvaatimuksia.
- Joukkueelle suositellaan koronarokotuksen tehosteannosta, jos edellisestä rokoteannoksesta on yli 3 kuukautta tai sairastetusta taudista yli 6 kuukautta. Koronarokotuksen saat omassa kunnassasi tai Lääkärikeskus Aavan Kampin toimipisteessä.
- Lataa ja tulosta **koronarokotuksista englanninkielinen todistus (Omakanta-palvelu tai rokotuksen antanut yksikkö).**
- Varmista, että myös muut rokotuksesi (**influenssa, hepatiitti A ja B, jäykkäkouristus**) ovat ajan tasalla.
- Rokotuskysymyksissä, ole yhteydessä joukkueen lääkäriin. Aavan koronarokotuksia koordinoi: jenni.siren@olympiakomitea.fi

5. Sairastettu COVID-19 ja koronavirustartunta

COVID-19 1.8.2021 jälkeen

- Jos olet sairastanut koronataudin 1.8.2021 jälkeen, pyydä lääkäriltäsi todistus sairastetusta taudista ja lataa tämä My 2020 – applikaatioon.
- Lähetä todistus joukkueen lääkärille heti ja viimeistään 2 viikkoa ennen lähtöäsi.

COVID-19 tartunta alle 30 vrk ennen lähtöäsi

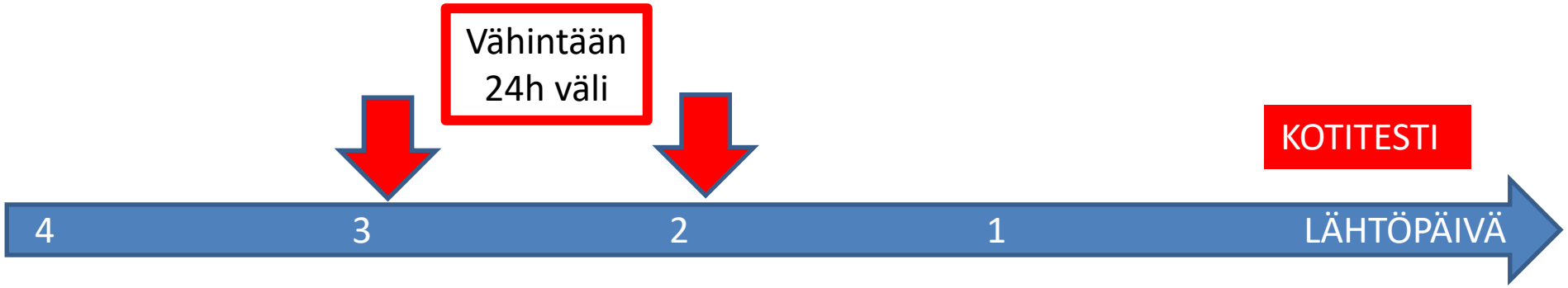
- Ole välittömästi yhteydessä joukkueen lääkäriin.
- Sinulla tulee olla 2 negatiivista PCR-testiä lähtötestien lisäksi. Sovi testiajankohdat joukkueen lääkärin kanssa.

6. Lääkkeisiin liittyvät erityiskysymykset

- Käy läpi säännöllisesti tai satunnaisesti käyttämäsi lääkkeet ja ravintolisät. Varmista, ettei minkään näiden käyttö vaadi erivapautta olympialaisten aikana.
- Joukkueella on mukana lääkkeitä ja lääkinnällisiä tarvikkeita. Ota kuitenkin mukaasi riittävä määrä säännöllisesti tai tarvittaessa käyttämiäsi lääkkeitä.
- Varmista että kaikki käyttämäsi lääkkeet ja ravintolisät ovat joukkueen lääkärin tiedossa.
- Älä ota mukaasi lääkkeitä, jotka ovat kilpailujen yhteydessä kiellettyjä.
- Tiettyjen **psyyke- ja kipulääkkeiden vienti Kiinaan on rajoitettu.** Ole lääkeasioissasi hyvissä ajoin yhteydessä joukkueen lääkäriin.

7. 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**
3. **Tee koronakotitesti ennen kuin lähdet kotoa lentokentälle**



8. Käy 2 kertaa, erillisinä päivinä, koronatestissä

- **Osalla testit organisoidaan lajikohtaisesti leireillä ja lentokenttähotellissa, informoimme tästä erikseen.**
- Jos et osallistu joukkuetestauksiin, testipaikkoina toimivat Lääkärikeskus Mehiläisen laboratoriot.
- **Suosi pääkaupunkiseudun Express-näytteenottopisteitä (Tikkurila, Messukeskus), jos mahdollista.** Express-asemiin et voi tehdä ajanvarausta. **Tarkista** näytteenoton aukioloajat: https://www.mehilainen.fi/koronavirus/koronavirustesti/koronatestausasemat.
- Jos käyt koronatesteissä muualla kuin pääkaupunkiseudulla, **varaa näytteenottoajat** lähimmästä Mehiläisen laboratoriosta: Laboratorio ja laboratoriokokeet | Mehiläinen (mehilainen.fi)
- Joukkueen jäsenenä sinua ei laskuteta näytteenotossa. Lähete on tehty sinulle valmiiksi. Näytteenotossa kerrot olevasi olympiajoukkueen jäsen.
- Sinulle tulee VismaSign:lla allekirjoitettavaksi valtakirja, jolla Olympiakomitean kotimaan tiimi saa noudettua alkuperäiset koronatestituloksesi Mehiläisestä.
- Todistuksen tuloksesta saat ladattua OmaMehiläinen-applikaatiosta tai https://oma.mehilainen.fi/. Lisäksi saat alkuperäisen todistuksen lähtöaulassa ennen lentoasi.

Tee vielä koronakotitesti ennen kuin lähdet kotoa lentokentälle. Lisäksi kotitestin voi tehdä lentokentällä joukkueen lähtöaulassa.

9. Osallistu yhteen joukkue-infoon (zoom)

Jokaisen joukkueen jäsenen pitää osallistua yhteen joukkue-infoon, valitse alla olevista info, joka on vähintään 14 vuorokautta ennen lähtöäsi:

Zoom-linkki 11.1. klo 13-15:
https://olympiakomitea.zoom.us/j/85176283192?pwd=eTk4cjVpRmhXVlVHczBpbFMrSXFTdz09
Meeting ID: 851 7628 3192
Passcode: 071626

Zoom-linkki 19.1. klo 9-11:
https://olympiakomitea.zoom.us/j/81801366510?pwd=QzFZWDZxWkpDalJoNUVubGF1SjF5Zz09
Meeting ID: 818 0136 6510
Passcode: 413156

Yllä olevien lisäksi järjestämme myös lajikohtaisia zoom-infoja ja näistä lähetämme erilliset kutsut.

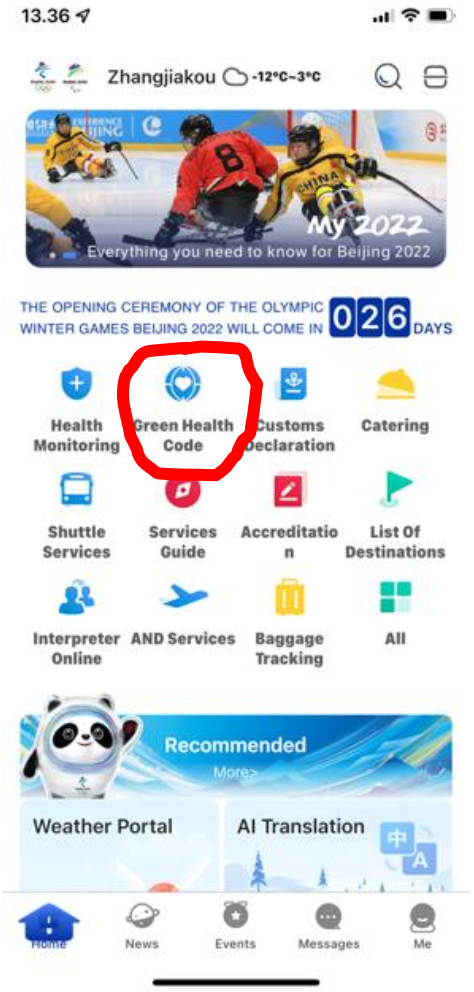
2. (alle 72 h) koronatestituloksen saatuasi

Green Health Code (QR-koodi)

- Valmistaudu huolellisesti etukäteen ja varaa riittävästi aikaa vihreän GR-koodin hakuun. Prosessia ei voi välitallentaa, vaan se on tehtävä kerralla valmiiksi.
- Lataa tarvitsemasi kuvat etukäteen puhelimeesi/koneellesi:
  - kuva akkreditointikortistasi (tämä lähetetään sinulle whatsappina)
  - kuva passista
  - kuva lentolipuista
  - kuva viimeisestä (alle 72 h) koronatestituloksesta
  - kuva rokotustodistuksesta
  - kuva sairastetusta koronatodistuksesta
- Rekisteröidy:
  - sähköpostiosoitteellasi https://hrhk.cs.mfa.gov.cn/H5/login josta pääset hakemaan Health Declaration Certificate:asi (HDC)
  - Tai My 2022 applikaation kautta kohdasta ”Green Health Code”
  - Sivusto lähettää sinulle vahvistuskoodin, jonka kautta pääset luomaan itsellesi salasanan
- Valitse ”Foreign Passenger” ja vastaa kysyttyihin kysymyksiin
- Valitse ”Apply for health declaration form”, jotta pääset lataamaan kuvakaappaukset negatiivisista testituloksistasi
- Täytä pyydetyt tiedot ja lataa tarvittavat dokumentit hyvälaatuisina kuvina, **huom! ei PDF.**

- Klikattuasi “Submit” Kiinan Lähetystö käsittelee hakemuksen (saattaa kestää useamman tunnin)
- Kun tietosi on hyväksytty QR-koodi muuttuu oranssista vihreäksi (voit joutua päivittämään sivua, jotta koodi muuttuu vihreäksi)

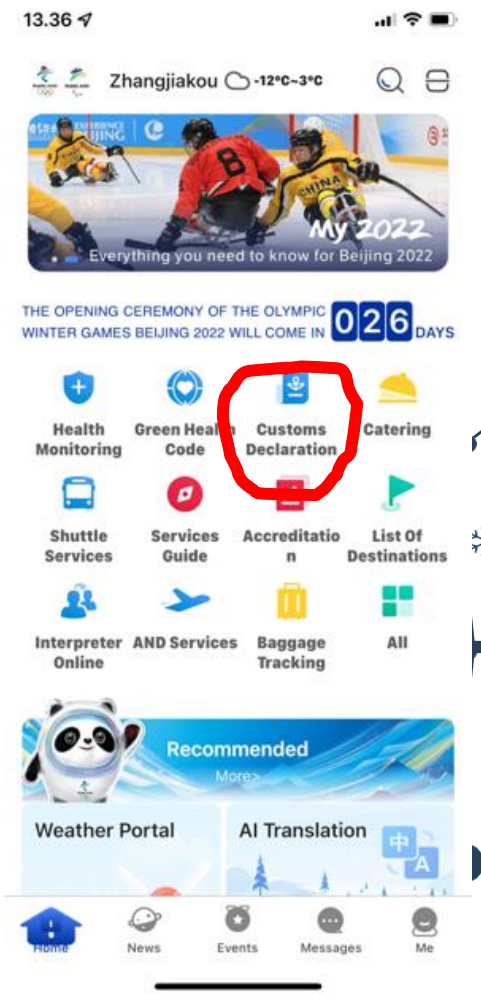
- Ota vihreästä koodista kuvakaappaus lentokentän check-iniä varten



Tullin terveysselvityksen QR-koodi

Saadaksesi tullin terveysselvityksen QR-koodin sinun on täytettävä erillinen lomake korkeintaan 24 tuntia ennen saapumistasi Kiinaan:

- Siirry osoitteeseen http://health.customsapp.com tai My 2022 applikaation ”Customs Declaration” kautta
- Täytä lomake. Koska sinun on annettava istumapaikkasi numero, sinun on tehtävä tämä heti kun olet tehnyt lähtöselvityksen Kiinan-lennollesi (viimeiselle lennollesi, jos lentoreittisi ei ole suora).
- Ohjeet lomakkeen täyttämiseen:
  - Valitse avautuvalta ruudulta ”Declare” ja vastaa kysymyksiin. Syötä kaikki pyydetyt tiedot. Lomaketta ei voi lähettää ennen kuin kaikki kohdat on täytetty oikein.
  - Valitse ”Agree”, jotta syöttämäsi tiedot tallentuvat
  - Valitse ”Entry”
  - Syötä pyydetyt henkilökohtaiset tietosi siten, kun ne ovat passissasi
  - Syötä lennon numero (isoilla kirjaimilla ja ilman väliviivaa) ja istuinpaikkasi numero
  - Yhteystietokohtaan kirjoitetaan:
    - Kutsuja: Beijing Organising Committee of 2022 Winter Olympic Games
    - Osoite, se kisakylä, jossa asut: Olympic Village (Beijing, tai Zhangjiakou, tai Yanqing), tai ATO-hotelli (informoimme ATO-hotellien osoitteet kaikille niissä majoittuville)
    - Puhelinnumero: +86 6668 0314
    - Ilmoita kaikki maat, joissa olet käynyt viimeisen 14 vrk:n aikana ennen lähtöä
    - Vastaa COVID-19 kysymyksiin
    - Vastaa koronarokotuskysymykseen ”Yes” ja ilmoita viimeisimmän rokotuksesi päivämäärä
    - Tarkista antamasi tiedot, täytä CAPTCHA (turvakoodi) ja lähetä lomake valitsemalla ”Submit”
- Saat QR-koodin. Talleta se puhelimeen ja valmistaudu näyttämään Kiinan viranomaisille Pekingiin saapuessasi.



Muistilista – mitä teen ennen Kiinaan lähtöä?

1. Osallistu joukkue-zoomiin vähintään 14 vrk ennen lähtöäsi
2. Lataa My 2022 applikaatio ja syötä terveystiedot päivittäin 14 vrk:n ajan
3. Vältä joukkueen ja perheen ulkopuolisia kontakteja
4. Jos olet sairastanut COVID-19 tai saanut koronatartunnan, toimi dian 10 ohjeiden mukaisesti
5. Hoida rokotukset, lääkeasiat ja todistukset kuntoon
6. Käy 2 kertaa, erillisinä päivinä, koronatestissä
7. Tee koronakotitesti ennen kuin lähdet kotoa lentokentälle
8. Hae My 2022 applikaation kautta vihreä terveys QR-koodi
9. Syötä My 2022 applikaatioon matkustus- ja muut pyydetyt tiedot
10. Hae Kiinan tullin terveysselvityksen QR-koodi korkeintaan 24 h ennen matkaa
11. Suorita Puhtaasti Paras verkkokoulutus: https://puhtaastiparas.fi

MATKALLE MUKAAN

Käsimatkatavaroihin

Matkustusdokumentit, jotka sinulla tulee olla mukana lähtiessäsi Kiinaan:

- Passi
- Lentolippu (toimitetaan sähköpostiin)
- Akkreditointikortti, PVC (Suomesta lähtevät saavat lentokentällä, muualta kuin Suomesta matkustaville akkreditointikortit toimitetaan erikseen sovittavalla tavalla); kortti toimii myös viisuminasi Kiinaan
- Alkuperäiset, negatiiviset koronatestitulokset 2 kpl
- Todistus sairastetusta koronainfektiosta
- Rokotustodistukset englanninkielisenä
- My 2022 applikaatio puhelimeen ladattuna
- Terveystiedot täytettynä HMS:ään 14 vuorokauden ajan ennen lähtöä
- Matkustus- ja muut pyydetyt tiedot syötettynä My 2022 applikaatioon
- Vihreä terveyskoodi (Green Health Code) ladattuna puhelimeesi
- Tullin terveysselvityksen QR-koodi ladattuna puhelimeesi
- Henkilökohtaiset lääkereseptit ja mahdolliset erillisluvat
- Puhtaasti Paras -sertifikaatti (sähköisenä)

Saat lisäksi kentällä mukaasi:

- Maskeja
- Käsidesin

MITEN TOIMIMME TERVEYSTURVALLISESTI ENNEN MATKAA JA KIINASSA

TESTAUS, JÄLJITYS JA ERISTYS

#1

Varmista, että sinulla on täysi rokotussarja koronavirusta vastaan vähintään 14 päivää ennen lähtöäsi Kiinaan.

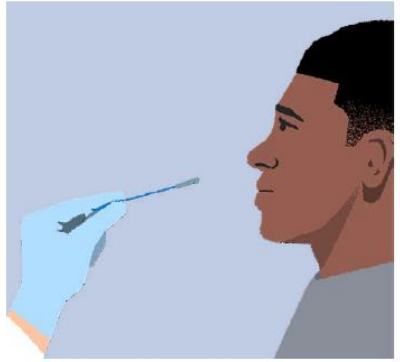
#2

Lataa My 2022 –sovellus ja aloita terveydentilasi päivittäinen seuranta ja raportointi 14 päivää ennen lähtöäsi Kiinaan.

#3

Käy testeissä ja toimita todistus negatiivisista testituloksista ennen kuin lähdet Kiinaan. Sinut testataan uudelleen, kun saavut Kiinaan Pekingin kansainväliselle lentoasemalle.

#4



Käy päivittäin COVID-19-seulontatesteissä kisojen aikana.

#5

Käy koronatestissä, jos sinulla on oireita tai Kiinan terveysviranomaiset kehottavat tekemään niin (jos sinut esimerkiksi tunnistetaan lähikontaktiksi). Jos testituloksesi on positiivinen, sinun on jäätävä eristykseen.

Lähikontakteja ovat henkilöt, jotka ovat olleet pitkään (vähintään 15 minuuttia) ilman kasvomaskia (KN95, N95, FFP2 tai vastaava standardi) alle yhden metrin etäisyydellä sellaisesta henkilöstä, joka on saanut vahvistetun positiivisen COVID-19-testituloksen.

FYYSISEN VUOROVAIKUTUKSEN MINIMOINTI

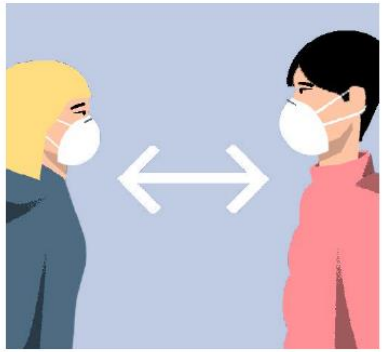
#1

Ole mahdollisimman vähän lähietäisyydessä muiden ihmisten kanssa matkaa edeltävien 14 päivän aikana.

#2

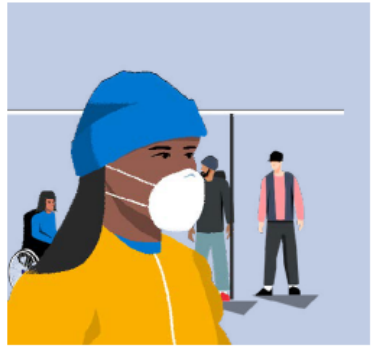
Vältä fyysistä kontaktia, kuten halauksia ja kättelyä.

#3



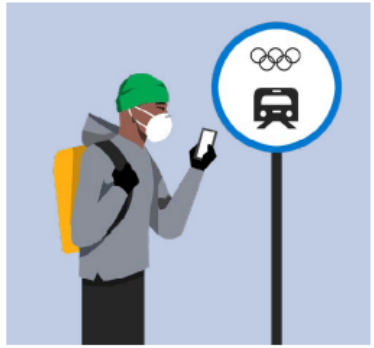
Pysy kahden metrin etäisyydellä urheilijoista ja vähintään metrin etäisyydellä muista henkilöistä.

#4



Vältä suljettuja tiloja ja väkijoukkoja mahdollisuuksien mukaan.

#5



Käytä vain kisa-ajoneuvoja. Koronakuplassa oleville varataan tarvittaessa omat alueet julkisista liikennevälineistä.

#6

Suorita vain oman kisaroolisi kannalta tarpeelliset toimet sallittujen paikkojen luettelossa mainituissa paikoissa.

MUISTA HYGIENIA!

#1

Käytä aina asianmukaisesti venttiilitöntä kasvomaskia (KN95, N95, FFP2 tai vastaava standardi), paitsi silloin kun harjoittelet, kilpailet, syöt, juot, nukut tai olet yksin.

#2

Pese kädet säännöllisesti ja käytä lisäksi käsidesiä, jos sitä on saatavilla.

#3

Kannusta urheilijoita taputtamalla laulamisen ja kannatushuutojen sijaan.

#4

Vältä tavaroiden jakamista aika kun mahdollista tai desinfioi ne.

#5

Tuuleta huoneesi säännöllisesti.

PEKINGIIN SAAPUESSASI

- Sinun tulee noudattaa Kiinan viranomaisten, Pekingin Playbookin sekä Suomen olympiajoukkueen Pelikirjan ohjeistuksia.

- Valmistaudu esittämään maahantuloviranomaisille seuraavat asiakirjat **(Huom! ilman näitä et pääse Kiinaan):**
  - Akkreditointikortti (OIAC) ja passi
  - My 2020 applikaatiosta negatiivinen koronatestituloksesi (72 h), koronarokotustodistus sekä Vihreä terveys QR-koodi
  - Tullin terveysselvityksen QR-koodi
  - Mahdolliset lentokoneessa ja/tai lentokentällä täytetyt lisäasiakirjat
  - Todistukset koronarokotuksista ja sairastetusta koronasta

- Ole valmiina koronatestiin. Testi otetaan nenänielusta.
- Käytä virallisilla lentokentillä olympialaisiin osallistuville varattuja kulkureittejä, jotta voit olla mahdollisimman vähän kontaktissa muiden kanssa.
- Pekingin lentokentällä kaupat eivät ole auki.

Koronatartunta

- Jos hengitystie- tai vatsaoireita tai päivittäinen PCR-nielutesti on positiivinen, koronatesti otetaan nenänielusta ja varmistetaan positiivinen tulos.
- Henkilö asetetaan eristykseen → sairaalaan (oireiset), eristyshotelliin (oireettomat)
- Eristys puretaan, kun kaksi perättäistä (eri päivinä) koronatestiä on negatiivisia.
- Jos 10vrk jälkeen PCR testi edelleen positiivinen, kansainvälinen asiantuntijaryhmä arvioi voidaanko eristys purkaa.

Koronatartunnalle altistuminen

- Altistuneeksi tulkitaan henkilö, joka on ollut sisätiloissa, ilman maskia, alle 1-2m etäisyydellä koronatartunnan saaneesta henkilöstä yli 15 minuutin ajan.
- Altistuneeksi katsotaan henkilö, joka on matkustanut lentokoneessa samalla rivillä tai 2 riviä edessä tai takana koronatartunnan saaneesta henkilöstä.
- Altistunut henkilö asetetaan karanteeniin:
  - Koronatesti 12h välein (1.-7.pv) ja 14h välein (8.-14.pv)
  - Koronatesti 6h ennen peliä/kilpailua
  - Pelata, kilpailla ja harjoitella saa, jos testit negatiiviset
  - Asuminen, ruokailut ja kuljetukset tapahtuvat yksin
- Karanteeni puretaan 14vrk altistumisesta.

SUOMEN OLYMPIAJOUKKUEEN TOIMINTAOHJEET

Kisakylässä ja suorituspaikoilla

- Pidä 2 metrin turvavälit, minimoi lähikontaktit
- Käytä FFP2-kasvomaskia (poikkeuksena oma huone, harjoitus/kisa, ruokailut)
- Liiku vain majoituksessa, harjoitus/kisapaikoilla ja järjestäjien kuljetuksissa
- Raportoi terveydentila, kehon lämpö päivittäin My 2020-applikaatioon
- Käy päivittäin koronatestissä
- Jos tunnet hengitystieinfektioon tai vatsatautiin viittavia oireita, eristäydy huoneeseesi ja ota yhteys puhelimitse joukkueen lääkäriin

Estä infektioiden leviäminen

PINTATARTUNNAN ESTÄMINEN

- Pese kädet saippualla 20 s. ajan säännöllisesti, käytä käsidesiä käsihygienian tehostamiseksi.
- Pese kätesi aina ennen ruokailua. Käytä käsidesiä vielä ruokalalinjaston 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 FFP2 kasvomaskia huoneesi ja kisa-/harjoitustilanteiden ulkopuolella.
- Ruokaile oman joukkueen pienryhmissä, pidä etäisyys muihin ryhmiin.
- Yski ja aivasta hihaan.
- Eristäydy, jos sairastut. Soita joukkueen lääkärille.

Lifa Air -kasvomaskit joukkueen varusteissa

UNIQAIR-ilmanpuhdistus joukkueen yhteisissä tiloissa

Vahvista immuniteettia

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

Kisakylien ulkopuolella ATO-hotelleissa asuvat

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

Pekingin englanninkielisen Playbook-ohjeen ja Olympiajoukkueen infopaketin löydät täältä:

https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kisat/olympialaiset/peking-2022/suomen-joukkue/tietoa-suomen-joukkueen-jasenille/

Kaikissa Pelikirjaan liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä:

Joukkueen ylilääkäriin
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!

OLYMPIC TEAM FINLAND