

Yleiset ohjeet harjoittelua varten YL ja ML

Osallistumalla harjoitteluun, luistelija sitoutuu noudattamaan sääntöjä.

1. Harjoituksiin ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
2. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa luistelijat joutuvat lähikontaktiin.
3. Yhdessä harjoitteleva ryhmä, valmentajat mukaan lukien, säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen.
4. Pukukopeissa on oleiltava mahdollisimman vähän. Kopeissa on huolehdittava turvavälistä (2 metriä).
5. Warriorin varustekoppi ei ole käytössä. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
6. Harjoituksiin saavutaan vasta juuri ennen oman harjoitusvuoron alkua. Lämmittely tehdään ulkona ja myös tavarat pidetään sen aikaa ulkona mukana.
7. Vältä turhaa kulkemista hallilla edestakaisin. Noudata ohjeita mistä ovista halliin, hallista pois ja ruokailuun kuljetaan. Odota aina omaa vuoroasi ja pidä turvaväli. Älä tuki oviaukkoja tai kulkuväyliä.
8. **Vanhemmat eivät saa tulla halliin** (vain jäävähdit tai joukkueen huoltoon tarvittavat henkilöt saavat tulla). Tuodaan ja odotetaan lapsia ulkona.
9. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona ja tarvittaessa sen lisäksi käytettävä omaa desinfiointiainetta.
10. Harjoituksissa omat tavarat säilytetään erillään toisen henkilön tavaroista.
11. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain valmentaja.
12. Henkilökohtaiset tavarat on pidettävä vain omassa käytössä; mm. juomapullostaa ei saa juoda kukaan muu henkilö (eikä vettä saa syljeskellä) ja jos harjoituksessa tarvitaan jumppamattoa, jokainen ottaa oman mukaan.
13. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta kyynärtaipeeseen hihaasi tai paitasi sisään.
14. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.

Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia

(<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia

(<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-a-covid-19>).

Suojautuminen koronavirustartunnalta

-Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun tartunnan saanut henkilö yskii tai aivastaa. On mahdollista, että virus tarttuu myös kosketuksen kautta.

Nykytiedon mukaan sairastunut on tartuttavimmillaan oireisen taudin alkuvaiheessa. Tartunnan saanut henkilö voi levittää virusta eteenpäin jo 1-2 vuorokautta ennen oireiden alkamista. WHO:n (Maailman Terveysjärjestö) mukaan nykytiedolla valtaosan tartunnoista aiheuttavat kuitenkin oireiset henkilöt. Suomen hallitus on linjannut, että julkiset kokoontumiset rajoitetaan kymmeneen henkilöön.

Suojautumisesi virukselta on tärkeää. Parhaiten suojaudut pesemällä käsiäsi sekä välttämällä lähikontakteja ja lähekkäin toimimista: Pidä turvaväliä muihin ihmisiin (1-2 m).

Käsienpesu lämpöisellä vedellä ja saippualla on suositeltavampaa kuin käsihuuhteen käyttö, jos pesupaikka on saatavilla: Pese kädet aina hallille tultuasi, ennen kaikenlaista syömistä, wc-käynnin jälkeen ja poistuttuasi hallilta. Pese kädet vedellä ja saippualla kauttaaltaan ainakin 20 sekunnin ajan. Käsien kuivaamiseen kertakäyttöinen paperi on paras muualla kuin kotona ja kotona oma käsipyyhe; myös hallilla oma, laukussa mukana kulkeva käsipyyhe on hyvä vaihtoehto käsien kuivaamiselle. Älä lainaa pyyhettä muille.

Käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta, jos pesu vedellä ja nestesaippualla ei ole mahdollista. Kun käytät alkoholipitoista käsihuuhdetta, ota kerralla määrä, jolla pystyt hieromaan kätesi kauttaaltaan. Hiero huuhdetta kuiviin käsiin niin kauan, että se haihtuu kokonaan. Ota hallille mukaan **oma** käsihuudepullo, älä lainaa huuhdetta muille.

Älä ehdottomasti kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Käytä yleisiä tiloja (pukuhuoneet, yhteiset vessat) hallilla **vain** mikäli se on **välttämätöntä**. Tee alkuverryttely aina **ulkona**, mikäli mahdollista, ja turvavälistä tässäkin yhteydessä huolehtien. **Minimoi aika, jonka hallilla vietät.**

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, jos yskit tai aivastat. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen. Älä jätä jäällä käyttämiäsi nenäliinoja kaukalon reunalle tai penkeille vaan laita ne välittömästi roskeen.

Vältä mahdollisuuksien mukaan julkisen liikenteen käyttöä tullessasi hallille tai kulje julkisella liikenteellä mieluiten ruuhka-aikojen ulkopuolella. Etäisyyttä kassamatkustajiin on hyvä pitää normaalin turvavälikäytännön mukaan. Pyöräile tai kävele välimatkat aina mahdollisuuksien mukaan. Ulkonakin liikkuessasi pidä vähintään metrin etäisyys muihin ja vältä tarpeetonta oleilua julkisilla paikoilla

Yski ja aivasta oikein



Yski ja aivasta hihaasi, niin laitat stopin tartunnoille.



Jos mahdollista, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa.



Leitä käytyä aina nenälle ja pese kädet saippualla.

Pieni teko.
Suuri
vaikutus



Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos

www.ttl.fi/yskisaivasta

Pese kätet

ja laita stoppi tartunnoille

- Ennen ruokailtoa ja ruokailun jälkeen
- Kun tulet ulos sisään
- We käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- Kun olet yskinyt, niistänyt tai aivastanut
- Kun olet koskenut jonnekin pintoihin kuin ruusuaineherkkiä



1. Kastele kädet runsaalla vedellä

2. Ota saippua ja hio kämmenillä vastakkain



3. Hio kämmenellä, geokulan ja sormien välillä



4. Hio sormia toistuvasti vastakkain



5. Huuhda kädet runsaalla vedellä



6. Puhdota kädet huuhollisella käsiyhäpaperilla



7. Sulje hanza käsiyhäpaperilla

Pieni teko.
Suuri
vaikutus



Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos

www.ttl.fi/taulupesokädet

Tarkemmin huomioitavaa: sairastuminen, altistuminen, poissaolo treeneistä sekä paluu jälle

- Harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita tai vatsaoireita (kuten ripulia). Yhtään sairaana, edes pienessä nuhassa, ei harjoituksiin saa tulla!
- Jos luistelija sairastuu mihin tahansa sairauteen tai oireisiin, hän jää **heti** pois treeneistä. Valmentaja voi tarvittaessa huomauttaa asiasta, jos huomaa luistelijan kesken treenien kovin yskivän/aivastelevan/niistävän.
- Sairastuttuaan (mihin tahansa oireisiin) luistelijan täytyy olla poissa treeneistä siihen asti, kun hän on **täysin oireeton + 2 vrk (48h)** oireiden loppumisen jälkeen. (Sama sääntö pätee myös, jos hänelle on tehty negatiivinen koronatesti; hän on poissa harjoituksista siihen asti, kunnes on oireeton + 2 vrk sen jälkeen).
- Mikäli henkilö hakeutuu koronavirustestiin, **testin tulosta tulee odottaa karanteeninomaisessa tilassa** eli ei saa tulla treeneihin.
- **Perhealtistuksissa** (eli perheen sisällä on todettu näyttöä COVID-19 -tapaus) altistuneiden karanteenin pituus on 21 vuorokautta (3 viikkoa) alkaen tapauksen oireiden alusta tai oireettoman kohdalla näyttöä ottopäivästä. Jos perheen sisällä siis on positiivinen tautitapaus, ei luistelija voi osallistua harjoituksiin.
- Jos luistelija sairastuu laboratoriovarmennettuun (=testi otettu ja se on positiivinen) COVID-19 -tautiin, luistelijan eristystä kotona jatketaan vähintään 14 vrk. Jos potilaalla on oireita vielä tämän 14 vuorokauden jälkeen, hänen tulee olla kotona, kunnes hän on ollut oireeton vähintään 2 vrk (48h) ajan.
- Vaikka henkilö olisi oireeton, mutta hänellä on todettu COVID-19-tartunta testillä (eli koronatestin tulos on positiivinen), kotieristyksen kesto on 14 vrk näyttöä otton alusta.

- Seuralla ei ole oikeutta tiedottaa muita luistelijoita siitä, jos joku luistelijoista sairastuu tai saa positiivisen testituloksen; tartunnanjäljityksen tekevät ammattilaiset. Seura ei asiasta voi tietosuojan takia tiedottaa.
- COVID-19-tapaukselle **altistuneiksi** määritellään henkilöt, jotka ovat olleet lähikontaktissa COVID-19-tapauksen kanssa 24 tunnin aikana ennen tapauksen oireiden alkua sekä 14 päivää tapauksen oireiden alun jälkeen. Jos COVID-19-tapaus on oireeton, altistuneiksi määritellään henkilöt, jotka ovat olleet kontaktissa COVID-19-tapauksen kanssa 48 tuntia ennen näytteenottoa (altistuneet kartoitetaan kahden päivän ajalta ennen näytteenottoa) sekä 14 päivää näytteenoton jälkeen.
- COVID-19-tapauksen saaneen lähikontaktit kontaktoidaan terveydenhuollon toimesta. Altistumiseksi/lähikontaktiksi lasketaan tilanne, jossa sairastuneella on ollut **yli 15 minuuttia kestävä kohtaaminen kasvojen alle 2 metrin etäisyydellä tai fyysinen kontakti**.
- Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan:
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>