

Yleiset ohjeet harjoittelua varten (päivitetty 27.7.2020)

Osallistumalla harjoitteluun, luistelija sitoutuu noudattamaan sääntöjä.

1. **Harjoituksiin ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita.**
2. Harjoituksissa pyritään välttämään lähikontaktia. Muodostelmajoukkueet voivat kuitenkin harjoitella otteessa sen mukaan mitä joukkue kohtaisesti asiasta on sovittu.
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. Odota aina omaa vuoroasi ja pidä turvaväli. Älä tuki oviaukkoja tai kulkuväyliä.
8. **Vanhempien hyvä välttää turhaa oleilua hallilla.** 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/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus>

15. Matkustaminen ja koronavirus: noudatamme valtioneuvoston suosituksia omaehtoisesta karanteenista ulkomailta tultaessa. Tarkemmat maakohtaiset ohjeet löydät:

<https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>

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.

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

Älä ehdottomasti koskettele 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.

Yski ja aivasta oikein



Yski ja aivasta hihaasi, niin laitat stopin tartunnoille.



Jos mahdollista, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa.



Laite käyretty liina nenälle ja pese kädet saippualla.

Pieni teko.
Suuri
vaikutus



Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos

www.thl.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 tartuntaa sisältäviä esineitä (käsienpesuainepöytä)



1. Kastele kädet runsalla vedellä

2. Ota saippua ja hio kämmenillä vastakkain



3. Hio kämmenellä, geokulan ja sormien välillä



4. Hio sormia toistuvasti vastakkain



5. Huuhda kädet runsalla vedellä



6. Käteen käteä kuivalla paperilla käsiyhteyksillä



7. Sulje hanza käsiyhteyksillä



Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos

www.thl.fi/haalempesusta

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.
- Mikäli henkilö hakeutuu koronavirustestiin, **testin tulosta tulee odottaa karanteeninomaisessa tilassa** eli ei saa tulla treeneihin.
- Seuralla ei ole oikeutta tiedottaa muita luistelijoita siitä, jos joku luistelijoista sairastuu tai saa positiivisen testituloksen; tartunnanjäljityksen tekevät ammattilaiset. Seura ei asiasta voi tietosuojaan takia tiedottaa.
- 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>

