

# Ohjeet harjoitteluun ja jäähallilla toimimiseen

*Osallistumalla harjoitteluun, luistelija sitoutuu noudattamaan sääntöjä. Sääntöjen noudattamatta jättämisestä voidaan määrätä harjoittelukielto.*



1. **Harjoitukseen ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on lieviäkään sairauden oireita. Harjoitukseen ei voi tulla, jos on asettu karanteeniin esim. koulusta / päiväkodista.**
2. Harjoituksissa säilytetään turvavälit (yli 2 metriä). Myös muodostelmaluistelussa otetaan huomioon joukkueen riittävät turvavälit kaikessa muussa toiminnassa, kuin ohjelman harjoittelussa.
3. Yhdessä harjoitteleva ryhmä, valmentajat mukaan lukien, pidetään mahdollisimman vakiona eikä eri ryhmien yhteisiä harjoituksia ole.
4. Pukukopeissa on vain yksi ryhmä kerrallaan ja kopeissa on vietettävä aikaa mahdollisimman vähän (yhteensä alle 15 minuuttia). Kopeissa on huolehdittava turvavälien säilymisestä (yli 2 metriä).
5. Kaikki 12 vuotta täyttäneet luistelijat, sekä valmentajat ja ohjaajat, käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään KAIKISSA MUISSA TILANTEISSA paitsi urheilusuorituksen aikana. Maskin käyttöä urheilusuorituksen aikana ei ole kielletty. Käytön jälkeen kertakäyttöiset kasvomaskit on laitettava omaan mukana kuljetettavaan roskapussiin tai muuhun roskikseen. Uudelleenkäytettäviä tai kertakäyttöisiä kasvomaskeja ei tule jättää minnekään lojumaan. Noudata jatkuvaa huolellisuutta kasvomaskin käytössä!
6. Warrior Areenan varustekoppiin vain yksi kerrallaan. Lähikontaktien välttäminen harjoitukseen kulkemisessa on myös huomioitava. Varustekoppi on vain kilparyhmien käytössä. Suositeltavaa on, että siellä säilytettäisiin nyt mahdollisimman vähän tavaroita.
7. Harjoitukseen saavutaan vasta juuri ennen oman harjoitusvuoron alkua. Alkuverryttely tehdään mahdollisuuksien mukaan jo kotona tai sään salliessa ulkona (ja myös tavarat pidetään sen aikaa ulkona mukana). Alkuverryttelyssä on huomioitava yli 2m turvaväli ja suositeltavaa on käyttää kasvomaskia. Luistelijat eivät voi tulla jäähallin sisätiloihin viettämään ylimääräistä aikaa, joka jää koulun ja harjoitusten väliin. Vältä KAIKKEA turhaa oleilua ja kulkemista hallilla. Hallin aula ei saa oleilla. Odota aina omaa vuoroasi ja pidä turvaväli. Älä tuki oviaukkoja tai kulkuväyliä.
8. Luistelijoiden saattajat, kuten vanhemmat tai sisarukset, EIVÄT tule jäähallin sisätiloihin. Vain alle kouluikäisten luistelijoiden kohdalla voidaan poiketa tästä säännöstä esim. luistinten sitomisen ajaksi, mutta hallin sisätiloissa vietettävä aika tulee minimoida alle 15 minuuttiin ja luistelijaa voi olla auttamassa vain yksi aikuinen. Kaikki mahdolliset varusteet on vaihdettava jo ennen hallille saapumista, jotta hallilla vietetty aika saadaan minimoitua. HUOM! Koska vallitsevassa tilanteessa eri ryhmiä ei voida päästää samaan pukukoppiin, tulee tilanteita, joissa jokaiselle ryhmälle ei riitä pukukoppia vaan hallille on saavuttava luistimet valmiiksi jalassa ja tullessa siirrytään suoraan jään laidalle; näistä tilanteista infotaan ryhmiä erikseen!
9. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona ja tarvittaessa sen lisäksi käytettävä omaa desinfiointiainetta jäähallilla.
10. Harjoituksissa omat tavarat säilytetään erillään toisen henkilön tavaroista. Henkilökohtaiset tavarat on pidettävä vain omassa käytössä; mm. juomapullosta ei saa juoda kukaan muu henkilö (eikä vettä saa syljeskellä), ja jos harjoituksessa tarvitaan esim. jumppamattoa, jokainen ottaa oman mukaan.
11. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain valmentaja.
12. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta kyynärtaipeeseen hihaasi tai paitasi sisään.
13. Ohjeet käydään läpi etukäteen luistelijoiden kanssa ja valmentajat valvovat ohjeiden noudattamista. Valmentajat voivat antaa tämän lisäksi muita ohjeita mm. liikkumiseen jäähallilla, joita täytyy myös noudattaa. **Mikäli luistelija ei noudata näitä ohjeita, voidaan luistelija ohjata pois harjoituksista ja hänen harjoittelunsa tauottaa.**

Nämä ohjeet pohjautuvat Pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmän, Suomen Taitoluisteluliiton sekä Olympiakomitean antamiin turvallisuus- ja toimintaohjeisiin.

## Suojautuminen koronavirustartunnalta

### Muuta huomioitavaa: sairastuminen, altistuminen, koronavilkun hälytys, poissaolo treeneistä sekä paluu jälle

- Harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita tai vatsaoireita (kuten ripulia). Yhtään sairaana, edes pienessä nuhassa tai lievästi vatsakipuisena, 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. Vaikka luistelija olisi saanut negatiivisen koronatestituloksen, hän EI SAA TULLA OIREISENA tai sairaana harjoituksiin.
- Mikäli luistelija saa **positiivisen** testituloksen, eristystä kotona jatketaan, kunnes luistelija on ollut oireeton 2 vrk (48 t) **JA** oireiden alusta kulunut vähintään **10 vrk**. Jos oireita esiintyy vielä 10 vuorokauden jälkeen, sairastuneen tulee olla kotona, kunnes hän on ollut oireeton vähintään **2 vrk (48 t)** ajan. **Oireettoman** henkilön, jolla on todettu positiivinen testitulos, kotieristyksen kesto on **10 vrk** näyttötoimista.
- Seuralla ei ole oikeutta kertoa henkilöllisyyttä muille luistelijoille, jos joku luistelijoista sairastuu tai saa positiivisen testituloksen; tartunnanjäilytyksen tekevät ammattilaiset. Seura voi asiasta vain yleisellä tasolla tiedottaa.
- COVID-19-tapauksen saaneen lähikontaktit kontaktoidaan terveydenhuollon toimesta. Altistumiseksi/lähikontaktiksi lasketaan tilanne, jossa sairastuneella on ollut **yhteensä yli 15 minuuttia kestävä kohtaaminen kasvojen (ilman kasvomaskia) alle 2 metrin etäisyydellä, yli 15 minuutin oleskelu samassa suljetussa tilassa tai fyysinen kontakti sairastuneeseen. VÄLTÄÄKSEEN KARANTEENIIN ASETTAMISEN, LUISTELIJAN KANNATTAA HUOMIOIDA NÄMÄ RAJAT KAIKESSA HARJOITTELUUN JA JÄÄHALLILLA OLEMISEEN SEKÄ SINNE KULKEMISEEN LIITTYVÄSSÄ TOIMINNASSA!**
- 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>
- Suositukset luistelijalle, joka on saanut Koronavilkku -sovelluksen kautta hälytyksen: **On suositeltavaa, että luistelija/vanhemmat kertovat viipymättä valmentajalle Koronavilkun hälyttäneen, jotta valmentaja ja seura pystyvät huolehtimaan muiden luistelijoiden turvallisuudesta.** Suosittelemme viranomaisten tapaan vahvasti, että saatuaan Koronavilkusta tiedon mahdollisesta altistumisesta, luistelija jää omaehtoiseen karanteeniin ja välttää KAIKKIA sosiaalisia kontakteja sen ajan, kun altistumishälytys on sovelluksessa voimassa. Näin estetään parhaiten mahdolliset lisätartunnat ja pystymme osaltamme takaamaan sen, että lasten harrastustoimintaa ei uudelleen suljettaisi. Omaehtoinen karanteeni perustuu vapaaehtoisuuteen. Virallinen karanteeni puolestaan on tartuntatautilääkärin viranomaispäätös. Karanteenia ei voi lyhentää koronatestillä eikä Koronavilkku -hälytyksen voimassaoloa voi kumota negatiivisellakaan testituloksella.

Molempien karanteenien tavoite on estää oireetonta henkilöä tartuttamasta muita eikä negatiivinen testitulos näin ollen muuta tilannetta. Osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen kuin varsinaiset oireet puhkeavat.

Jos luistelijan perheessä tai samassa taloudessa asuva **joku muu henkilö, kuin luistelija itse**, saa Koronavilkku -hälytyksen, luistelijan ei tarvitse jäädä omaehtoiseen karanteeniin (tässä tilanteessahan luistelija itse ei ole altistunut virukselle).

Tartunnanjäljitys voi kestää jonkin aikaa varsinkin, jos altistuneita on paljon. Jos et tiedä, miten toimia, ota yhteyttä terveydenhuoltoon asian varmistamiseksi.

***Yhdessä, vastuullisesti toimien, voimme osaltamme olla jokainen vaikuttamassa siihen, että lasten ja nuorten harrastus- ja urheilutoimintaa ei tarvitsisi uudelleen sulkea kokonaan!***

***Luotamme jokaiseen Jäätaituriin ja seurayhteisöömme siinä, että osaamme hoitaa tämänkin asian sillä tarkkuudella, joka on tässä poikkeuksellisessa ajassa välttämätöntä!***

**Iloa ja intoa harjoitteluun - Pysykää terveinä ja turvassa!**

