

Ohjeet harjoitteluun ja jäähallilla toimimiseen



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

1. **Harjoituksiin ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on lieviäkin sairauden oireita. Harjoituksiin ei voi tulla, jos on asettu karanteeniin esim. koulusta / päiväkodista.**
2. Pukukopeissa on vietettävä aikaa mahdollisimman vähän (mieluiten alle 15 minuuttia). Kopeissa on huolehdittava pyrittävä huolehtimaan riittävästä väljyydestä.
3. 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!
4. Harjoituksiin suositellaan saavuttavan vasta juuri ennen oman harjoitusvuoron alkua. Alkuverryttely tehdään mahdollisuuksien mukaan jo kotona tai sään salliessa ulkona (ja myös tavarat pidetään sen aikaa ulkona mukana). Luistelijoiden ei suositella tulevan jäähallin sisätiloihin viettämään ylimääräistä aikaa, joka jää koulun ja harjoitusten väliin. Vältä turhaa oleilua ja kulkemista hallilla.
5. Luistelijoiden saattajien ei suositella viettävän jäähallin sisätiloissa ylimääräistä aikaa. Vain luistelukoululaisten vanhemmat voivat jäädä seuraamaan harjoitusta katsomoon.
Vain alle kouluikäisten luistelijoiden saattaja voi mennä pukukoppiin auttamaan esim. luistinten sitomisessa. Auttamaan mukaan vain yksi aikuinen.
6. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona ja tarvittaessa sen lisäksi käytettävä omaa desinfiointiainetta jäähallilla.
7. Harjoituksissa omat tavarat säilytetään erillään toisen henkilön tavaroista. Henkilökohtaiset tavarat on pidettävä vain omassa käytössä; mm. juomapullostaa ei saa juoda kukaan muu henkilö (eikä vettä saa syljeskellä), ja jos harjoituksessa tarvitaan esim. jumppamattoa, jokainen ottaa oman mukaan.
8. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain valmentaja.
9. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta kynnärtaipeeseen hihaasi tai paitasi sisään.
10. 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.

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 luistelijalla olisi saanut negatiivisen koronatestituloksen, hän EI SAA TULLA OIREISENA tai sairaana harjoituksiin.
- Seuralla ei ole oikeutta kertoa henkilöllisyyttä muille luistelijaille, jos joku luisteliijoista sairastuu tai saa positiivisen testituloksen; tartunnanjäljityksen tekevät ammattilaiset. Seura voi asiasta vain yleisellä tasolla tiedottaa.
- 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 luistelijat/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, luistelijat 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 luistelijat itse**, saa Koronavilkku -hälytyksen, luistelijat ei tarvitse jäädä omaehtoiseen karanteeniin (tässä tilanteessahan luistelijat 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 urheilutoiminta voi taas jatkua!

Iloa ja intoa harjoitteluun!

