

Ohjeet harjoitteluun ja jäähallilla toimimiseen (14.10.2021)



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

1. **Harjoituksiin ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on lieviäkään sairauden oireita. Harjoituksiin ei voi tulla, jos on asettu karanteeniin esim. koulusta / päiväkodista eikä jos odottaa koronatestin tulosta.**
2. Pukukopeissa on vietettävä aikaa mahdollisimman vähän (mieluiten alle 15 minuuttia). Kopeissa on pyrittävä huolehtimaan riittävästä väljyydestä luistelijoiden kesken.
3. Kaikki 12 vuotta täyttäneet luistelijat, sekä valmentajat ja ohjaajat, käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä suositellaan KAIKISSA MUISSA TILANTEISSA paitsi urheiluosuorituksen aikana. 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. Luistelijoiden ei suositella tulevan jäähallin sisätiloihin viettämään ylimääräistä aikaa, joka jää koulun ja harjoitusten väliin. Vältä turhaa oleilua ja kulkemista hallilla.
5. 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. juomapullosta 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 kyynärtaipeeseen hihaasi tai paitasi sisään.
10. Valmentajat saavat valvoa 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, Espoon kaupungin, Suomen Taitoluisteluliiton sekä Olympiakomitean antamiin turvallisuus- ja toimintaohjeisiin.

Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan:

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

Yhdessä, vastuullisesti toimien, voimme osaltamme olla jokainen vaikuttamassa siihen, että lasten ja nuorten harrastus- ja urheilutoiminta voi taas jatkua!

Iloa ja intoa harjoitteluun!