



Riihimäen Taitoluistelijoiden koronaohje 15.10.2020

YLEISTÄ

Koronaviruksen tarttumisen estämiseksi on tärkeää, että kaikki toiminnassa mukanaolevat henkilöt, eli harrastajat, valmentajat ja vanhemmat sitoutuvat tunnollisesti ohjeiden ja suositusten noudattamiseen. Koronavirus leviää pisara- ja kosketustartuntana yskiessä, aivastaessa ja hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

NÄIN SUOJAUDUT TARTUNNOILTA

- **Tule vain terveenä harjoitukseen!** Jos sinulle ilmaantuu infektiioireita kuten vilun tunnetta, kuumetta, lihassärkyä, päänsärkyä, yskää, vatsavaivoja, nuhaa tai kurkkukipua, älä tule hallille tai harjoitukseen. Tällöin ole yhteydessä omaan lääkäriin tai terveydenhuollon yksikköön ja saat ammattilaisilta toimintaohjeet ja mahdollisen ohjauksen koronatestiin.
- **Pese kätesi** saippualla 20 sekunnin ajan aina
 - kun tulet ulkoa sisään
 - ennen ruoan laittoa ja ruokailua
 - wc-käynnin jälkeen
 - niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
 - kun olet koskenut samoja pintoja kuin muut ihmiset (esim. oven kahvat, kaiteet, ottimet). Näihin voit tarttua myös paperilla tai hanskalla.
- **Käytä käsidesiä** joka välissä.
- Vältä tarpeetonta liikkumista julkisilla kulkuneuvoilla. Käytä näillä liikkuesssa suosituksen mukaisesti maskia.
- Seuraa ja noudata hallituksen ja THL:n suosituksia maskin käytöstä.
- Älä kättele ihmisiä.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on astma, älä laiminlyö lääkärin määräämää lääkitystä.
- Jos harjoitusryhmän jäsenellä ilmenee koronavirusinfektioon viittäviä oireita, kannattaa kuumeisen/oireisen lähistöllä olleiden välttää tarpeetonta kanssakäymistä muiden kanssa, kunnes testitulokset on selvillä.

YSKI JA AIVASTA OIKEIN – ÄLÄ TARTUTA MUITA

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen
- Pese kädet ja käytä käsidesiä
- Jos olet itse sairastunut, käytä maskia suojaamaan muita.

TOIMINTA HARJOITUKSISSA JÄÄHALLEILLA JA MUISSA HARJOITUSPAIKOISSA

- **Harjoitukseen saa tulla vain terveenä!**
- **Kasvomaskin käyttö suositeltavaa jäähallin yleisissä tiloissa, pukukopeissa sekä koppikäytävillä.** Kasvomaskia voi käyttää myös muissa tilanteissa.
- **Käsien saippuapesu tai desinfiointi** aina harjoitukseen saavuttaessa
- Jäähallille ja oheisharjoitustiloihin **saapuminen täsmällisesti ja poistuminen mahdollisimman nopeasti.** Pukuhuoneissa ja hallin/harjoituspaikan yleisissä tiloissa oleskellaan vain välttämätön aika. Tarpeetonta oleskelua tai käyntejä liikuntapaikoilla tulee välttää.
- **Pukuhuoneisiin ja jäähallien/harjoitustilojen auloihin vain harjoitusryhmän kannalta välttämättömät henkilöt.**
- Jokaisella harrastajilla tulee olla henkilökohtainen juomapullo ja harjoitusvälineet, jos sellaisia tarvitaan.
- Harrastajien ja vanhempien tulee noudattaa eri jäähallien ja liikuntapaikkojen antamia erityisohjeita

TOIMINTA YKSINLUISTELUKILPAILUISSA

- Kilpailuun osallistuvien sekä yleisön tulee seurata ja noudattaa kilpailunjärjestäjän ja Suomen Taitoluisteluliiton erityisohjeita kilpailutilanteisiin
- Noudatetaan sekä järjestäjän että viranomaisten kasvomaskisuosituksia
- Vältetään tarpeettomia kontakteja kilpailumatkoilla ja -tilanteissa
- Alkuverryttelyt pyritään tekemään ulkotiloissa mahdollisuuksien mukaan

TOIMINTA ALTISTUMIS- JA TARTUNTATAPAUKSISSA

- Perusohje sairastumisoireiden ilmaantuessa on jäädä kotiin ja pois harjoituksista. Mikäli harrastajalla epäillään altistusta tai tartuntaa, tulee harrastajan tai hänen huoltajansa olla yhteydessä omaan terveydenhoitoyksikköön ja kertoa tilanne heille (kerro siis myös harrastustoiminnastasi). Samalta taholta saa myös ohjeet jatkotoimenpiteisiin. Oireiden ilmentymisestä tai yhteydenotosta terveydenhoitoyksikköön tulee informoida välittömästi oman harjoitusryhmän vastuuvälmentäjää.
- Näistä linkeistä löytyy lisäinfoa Riihimäen ja Kanta-Hämeen alueelle:
 - <https://riihimaenseudunterveyskeskus.fi/koronavirus/>
 - <https://www.khshp.fi/palvelut/ensiapu/ajankohtaista-koronaviruksesta/>
 - Koronavirustaudin oirearvioin voi tehdä osoitteessa <https://www.omaolo.fi/>

Seura edellyttää kaikkia toimijoita seuraamaan viranomaisten, terveydenhuollon ja kuntien ohjeita ja suosituksia aktiivisesti.

VASTUULLISESTI TOIMIEN SEKÄ HARRASTUKSISSA ETTÄ VAPAA-AJALLA, VOIMME VÄLTÄÄ TARTUNTOJEN LEVIÄMISTÄ JA LEVITTÄMISTÄ

PYSYTÄÄN TERVEINÄ!