

# OHJEET MIKKELIN LUISTELIJOIDEN HARJOITTELUUN

## 1.8.2020 ALKAEN

(päivitetty 28.8)



### OSALLISTUMALLA HARJOITTELUUN, LUISTELIJA SITOUTUU NOUDATTAMAAN SÄÄNTÖJÄ

Johtokunta on laatinut taitoluisteluympäristöön sovellettuja toimintaohjeita koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Noudatamme parhaamme mukaan Suomen hallituksen, Aluehallintaviraston sekä Taitoluisteluliiton linjauksia ja ohjeita. Lisäksi valmentajat voivat antaa tarkempia lajikohtaisia ohjeita, tai muuttaa käytäntöä parhaaksi katsomallaan tavalla harjoitusten sujuvuuden kannalta, nämä muutokset päivitetään tähän ohjeeseen.

### HARJOITUSTILANTEeseen SAAPUMINEN, VALMISTAUTUMINEN JA POISTUMINEN

- Ryhmien toivotaan tulevan jäähallille enintään 30 minuuttia ennen omaa harjoitusta. Mikäli jää on ensimmäisenä, on alkuverryttely mahdollisuuksien mukaan suoritettava ulkona. Oheisen ollessa ensin, se menee alkuverryttelystä jolloin riittää että ryhmä saapuu paikalle juuri ennen oman vuoron alkua. Jäähallilta tulee poistua viimeistään 30 minuuttia vuoron jälkeen, mahdollisimman ripeästi.
- Harjoitusvaatteet tulisi olla puettuna jo kotona niillä, jotka tulevat autokyydillä.
- Pukukopit pyritään järjestämään niin, että jokaiselle on riittävästi omaa tilaa kopissa, tarvittaessa otamme useamman kopin käyttöön.
- Vuorojen vaihtaminen tehdään siten, että jäälle tullaan vaihtoaition kautta kuten yleensäkin. Jäälle menossa oleva ryhmä menee jäälle aition perällä olevasta luukusta (on jättänyt suojat penkille/laidalle ensimmäisen luukun kohdalle). Jäältä poistuva ryhmä poistuu aition ensimmäisestä luukusta. Oheisiin lähdetessä valmentaja hakee ryhmän kopista, tai ohjeistaa luistelijat siitä, missä oheinen pidetään.
- Kaikki ylimääräinen liikkuminen hallien tiloissa minimoidaan. Hallin muissa tiloissa liikutaan vain valmentajan kanssa tai valmentajan ohjeistuksen mukaan.
- Käsienpesuun saippualla on mahdollisuus ainakin pukuhuoneiden vessoissa. Jokainen huolehtii että kädet pestään saippualla ennen ja jälkeen harjoitusten kuin myös jäähallille tullessa sekä sieltä lähtiessä. Huolehdittehan käsienpesusta myös ennen välipalojen syömistä. Myös käsidesiä on käytettävissä, mutta jokaisella olisi hyvä olla treenikassista varmuuden vuoksi myös oma pieni pullo.
- Pidetään kaikki yhdessä huolta turvaväleistä.

- Jokainen pitää omat henkilökohtaiset tavarat; eväät, vaatteet, välineet yms. omassa kassissaan tai sen välittömässä läheisyydessä (esim. naulassa, EI penkeillä levällään)

## HARJOITTELU

- Vältämme kaikkia toimintatapoja, jotka lisäävät tartuntariskiä.
- Pidämme harjoituksissakin huolen turvaväleistä ja jätämme toisiimme vähintään metrin etäisyyden.
- Lähtökohtaisesti emme koske toisiamme harjoituksissa tai muutenkaan. Vältämme siis myös läpsyjä, halauksia tms., vaikka niitä olisikin kiva saada ja antaa.
- Jäsenkirjeessä mainitut katsomopäivät pe-su ovat käytössä. Pukukoppikäytävillä tai aitiossa toivomme liikkuvan vain valmentajien ja luistelijoiden sekä ohjelmantekijöiden. Mikäli lapsi ei vielä osaa laittaa luistimia itse, otathan yhteyttä Susannaan sähköpostitse, jolloin sovitaan toimintapa.
- Otamme mukaan omat, helposti tunnistettavat (tarvittaessa nimetyt) juomapullot. Jokainen täyttää oman pullonsa itse ja juo vain omasta pullostaan. Juomapullojen käyttö ei jääharjoittelun aikana ole välttämätöntä.
- Vältämme yskimistä ja avointa aivastamista. Jos joudun yskimään tai aivastamaan, yskin / aivastan hihaan tai paidan sisään.
- Otamme mukaan omat nenäliinat. Niistäminen tapahtuu harjoitusalueen laidalla kertakäyttönenäliinaan ja tämän jälkeen kädet tulee pestä tai desinfioida. Käytetty nenäliina laitetaan aina heti roskakoriin.
- Pyrimme kaikki pitämään harjoituksissa mukana käsidesiä.
- Käytämme jääharjoituksissa hansikkaita.
- Kasvomaskia voi käyttää myös harjoitustilanteissa. Se voi estää virusta kantavaa ihmistä tartuttamasta muita, mutta ei suojaa käyttäjäänsä virustartunnalta.

## TULEMME HARJOITUKSIIN VAIN TÄYSIN TERVEINÄ

- Mikäli luistelija on matkustanut tai on aikeissa matkustaa ulkomaille, on hän tervetullut treeneihin heti kun kotiinpaluusta on kulunut kaksi viikkoa. Vaikka kyseessä olisi maa, johon matkustamista ei ole rajoitettu. Sisärajavälontä ja maahantulon rajoitukset jatkuvat edelleen Suomen ja useiden muiden maiden välisessä liikenteessä huvialusliikennettä lukuun ottamatta sekä EUn ulkorajoilla tietyin poikkeuksin. Katsothan ajantasaiset ohjeet ja tiedotteet osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>. Maksuja ei hyvitetä matkustuksen aiheuttaman karanteenin vuoksi.
- Mikäli luistelijalla ilmenee poikkeuksellista väsyneisyyttä, nuhaa tai koronavirusinfektioon viittavia oireita (kuume, yskä, lihaskivut, päänsärky ja kurkkukipu), suositellaan yhteydenottoa terveydenhuoltoon.

Toimithan THL:n ohjeiden mukaan ja soitat ensin oman terveysaseman ajanvaraukseen tai päivystysapuun (p. 116 117).

- Mahdollisesta tartuntaepäilystä on luistelijan huoltajan ilmoitettava ainakin valmentajalle sekä puheenjohtajalle. Toivomme myös avointa kertomista myös oman lapsen ryhmäkohtaiseen whatsapp-ryhmään mikäli luistelija on altistunut virukselle ja odottaa testitulosta.
- Mikäli tartuntaepäily tulisi, suosittelemme että parina edellisenä päivänä luistelijaan suorassa lähikontaktissa olleet pysyisivät poissa harjoituksista testituloksen saamiseen saakka. Mikäli luistelijalla todetaan koronavirustartunta, tartuntatautiviranomainen määrittelee karanteenitarpeet. Koronavirustartunnan kohdalla maksuhyvityksen menevät seuran maksusäännön mukaan.

## **HARJOITTELU JA VOIMASSA OLEVAT OHJEET**

Seuran järjestämiin tapahtumiin osallistumisesta tekee päätöksen osallistuva henkilö itse tai alaikäisen ollessa kyseessä huoltaja. Jokainen luistelija, toimihenkilö ja valmentaja osallistuvat harjoitteluun omalla vastuullaan. Yksilöä ei saa painostaa osallistumaan seuran järjestämiin harjoituksiin, eikä poissaolo saa vaikuttaa ryhmässä olemiseen.

Tämä ohjeistus on voimassa seuran harjoitusten osalta toistaiseksi ja voi muuttua viranomaisohjeistuksen tarkentuesssa. Seuran johtokunta tiedottaa uusista ohjeistuksista tilanteen niin vaatiessa.

[Luistelukoulun sekä kilpailuiden ja muiden seuran järjestämien tapahtumien turvallisuusohjeistus sekä toimintaohjeet julkaistaan erillisenä tiedostona.](#)

# Luisteluiloa kaikille!

- Mikkelin Luistelijat ry Johtokunta