

COVID-19- ohjeistus turvallisempaan harjoitteluun

22. SYYSKUU 2020

Ugly Ducks Hockey ry



COVID-19 -ohjeet harjoituksiin

Kanta-Hämeen keskussairaalan toimintaohje (COVID-19-ohjeita urheiluun ja vapaa-aikaan):

COVID-19-taudin itämisaika on keskimäärin 5-6 vuorokautta, mutta voi vaihdella 1- 14 vuorokauden välillä. Tauti tarttuu jo 1-2 vuorokautta ennen ensioireita, joten sitä voi levittää tietämättään. Tartuttavuus jatkuu runsaan viikon. Taudin vaikeusaste vaihtelee lievästä henkeä uhkaavaan. Nuorilla oireet ovat useimmiten lievät tai voivat puuttua kokonaan.

COVID-19-positiivinen tulos tarkoittaa, että henkilö on koronaviruksen kantaja. Positiivinen koronatulokset tarkoittaa, että voit tartuttaa tautia ja sinut määrätään tartuntatauti- tilain perusteella **eristykseen**. Eristys tarkoittaa ehdotonta kieltä liikkua kodin tai olinpaikan ulkopuolella ja tavata muita ihmisiä. Samassa taloudessa asuvat joutuvat karanteeniin, mikäli ovat edeltävästi oleskelleet samoissa tiloissa.

Altistuminen tarkoittaa todennettua oleskelua riittävän lähellä ja riittävän pitkän ajan koronapositiivisen henkilön kanssa samoissa tiloissa. Merkittävänä altistumisena pidetään yli 15 min kohtaamista kasvojen alle kahden metrin etäisyydellä tai oleskelua suljetussa tilassa esimerkiksi pukuhuoneessa yli 15 minuutin ajan. Kontaktuurheilussa myös lyhytkestoinen altistus voi olla merkittävä.

Mikäli altistus on arvioitu merkittäväksi, määrätään altistunut henkilö tartuntatautilain mukaiseen **karanteeniin** 14 vuorokauden ajaksi altistuksesta. Karanteenin pituus vastaa tiedossa olevaa COVID-19-taudin enimmäisitämisaikaa. Karanteenin aikana negatiivinen koronatestitulokset ei sulje pois taudin puhkeamista myöhemmin itämisaikana. Siksi negatiivinen testi ei vapauta karanteenista. Karanteeniin määrättyjä ei rutiininomaisesti testata. Karanteenin aikana ei saa liikkua väkijoukoissa, käydä kylässä tai kutsua vieraita kylään. Ulkoilla saa itsenäisesti, turvaväleistä huolehtien.

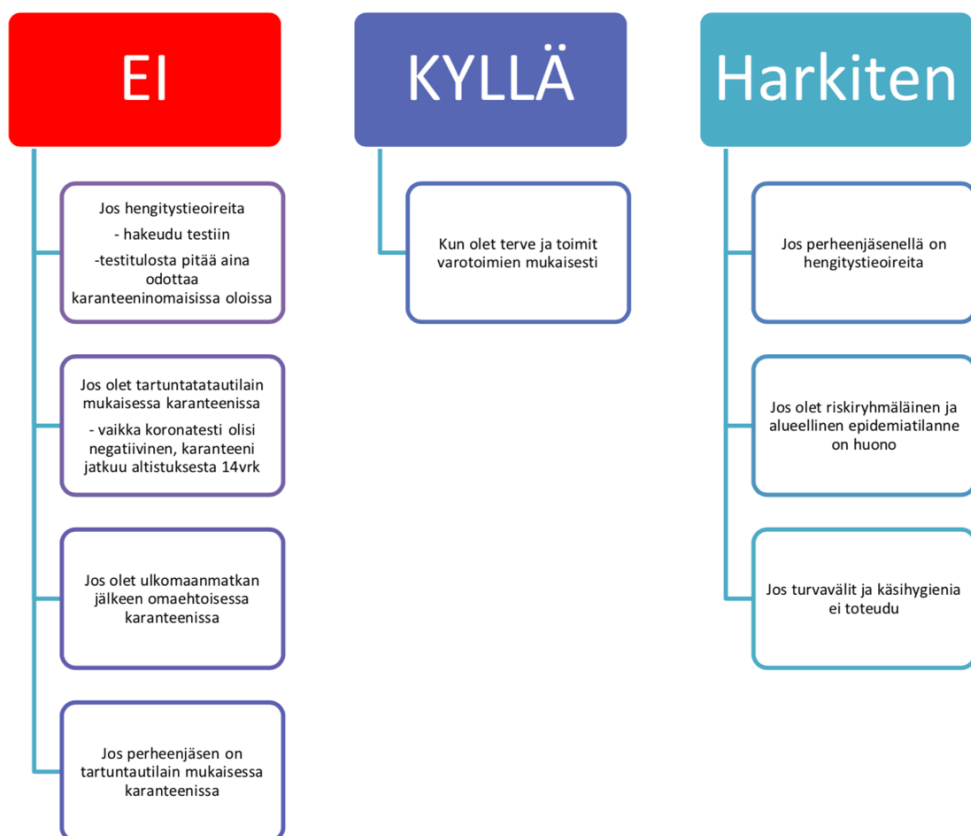
Karanteeniin määrätyn perheenjäsenet voivat jatkaa työssä. Suosittelemme, että mikäli samassa taloudessa asuva on määrätty karanteeniin, muut perheenjäsenet eivät sen aikana osallistuisi sisätiloissa tapahtuvaan joukkueurheiluun. Mikäli karanteeniin asetetulle ilmaantuu koronaan sopivia oireita, on suositeltavaa, että perheenjäsenetkin jättäytyvät karanteeninomaisiin oloihin testituloksen saapumiseen saakka, vähintäänkin harrastuksista ja muista ei-välttämättömistä liikkumisista.

Lievempään oireiseurantaan voidaan ohjata silloin, jos altistus on ollut vähäinen. Näin toimitaan myös esim. koronavilkkuhälytyksen yhteydessä, mikäli asianomaisella ei ole tietoa todennäköisestä altistustilanteesta. Silloinkin tarpeetonta liikkumista väkijoukoissa on syytä välttää ja vähäisenkin oireen alkaessa hakeutua karanteeninomaisiin oloihin ja koronatestaukseen.

Ammattilaiset arvioivat lähikontaktien altistumisen todetessaan koronapositiivisen näytteen. Joukkuelajeissa altistuneille pyritään välittämään alustavat toimintaohjeet seuran välityksellä. Henkilökohtaisen ohjeistuksen antamiseen voi suurissa joukkoaltistuksissa mennä 1-2 päivää, ja mikäli epäilet altistuneesi, toimi karanteeninomaisissa oloissa, odota yhteydenottoa ja mikäli et sitä ole saanut, ota yhteys seuraavana arkipäivänä omaan terveyskeskukseen.

Koronatestaus tapahtuu monistamalla viruksen perimää ja tunnistamalla siten virus limanäytteestä. Näyte otetaan pumpulitikulla nenästä tai nielusta. Testauksen luotettavuutta lisää se, että oireiden alusta on ehtinyt kulua yli vuorokausi, ja että näyte saadaan kunnolla otettua. Silloin, kun oirekuva on lievä, eikä erillistä lääkärin arviota tarvita, ohjataan henkilö näytteisiin seuraavana arkipäivänä omaan terveyskeskukseen tai työterveyteen. Koronanäytteen otto ilman muuta terveydenhuollon hoitoa tai arviota, on tartuntatautilain mukaisesti kunnallisella toimijalla (terveyskeskus ja sairaala) potilaalle ilmainen.

Tiedottamisessa on tärkeää tavoittaa koronapositiivinen henkilö ja lähikontaktit ennen muuta tiedottamista. Joukkueen sisällä tiedon on hyvä kulkea, mutta yksilönsuoja muistaen – toisin sanoen ilman henkilön omaa suostumusta ei saa kertoa, kuka on ollut tartunnan lähde. Mikäli tilanne on epäselvä, toiminta on hyvä keskeyttää, kunnes lähikontaktit ja tartunnanjäljitys on tehty. Kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaavan lääkärin kanssa on hyvä käydä tilanne läpi. Vain terveydenhuollon ammattilainen voi ilmoittaa eristyksestä tai karanteenista, ja vain tartuntataudeista vastaava lääkäri voi tehdä asiasta päätöksen. Ulkoisessa tiedottamisessa ei saa olla henkilöityvää tietoa, mutta nopea ja avoin viestintä lisää luottamusta ja vähentää huhuja. Tiedotusvelvollisuus perustuu siihen, että voidaan estää tartuntaketjujen leviäminen ja tavoittaa tarvittaessa esimerkiksi yleisötapahtumissa olleita altistuneita. Laajoista joukkoaltistuksista on aina syytä informoida sairaanhoitopiirin tartuntatautilääkäreitä, viestintäjohtajaa ja johtajaylilääkäreitä.



Kuva 1: Saako joukkueessa tai sisätiloissa urheilla - pikaohje [1]

Huoltajien, ei-vättämättömien tukihenkilöiden ja saattajien ei pidä tulla paikalle ”Harkiten” -tilanteessa.

Toimia riskin alentamiseksi:

- Käsihygieniat (saippuakäsipesu) aina kotiin tai urheilupaikalle tullessa ja sieltä lähtiessä
- Maskien käyttö kaikissa sisätiloissa ja ulkotiloissa silloin kun turvavälien pitäminen ei ole mahdollista (pois lukien urheilijalla urheilusuorituksen aikana, jolloin maskin käyttö ei onnistu)
 - **Pese tai desinfioi kädet** ennen kuin asetat uuden tai puhtaan maskin.
 - Aseta **maski kasvoille hyvissä ajoin**, esimerkiksi ennen liikennevälineeseen nousua tai sisätiloihin saapumista
 - Varmista, että maski asettuu **tiivisti kasvoille ja peittää suun, nenän ja leuan**
 - **Älä koske maskiin** tai siirrä sitä leuan alle tai otsalle **käytön aikana**
 - Jos kosket maskia käytön aikana, pese tai desinfioi kätesi ennen koskemista ja sen jälkeen
- Ei yhteisiä juomapulloja, pyyhkeitä tms.
- Väljät pukuhuoneet (max. 10 samassa tilassa) ja jako samana pitäen esim. viikko kerrallaan
- Koronavilkku-sovellus kaikille käyttöön
- Nopea, rehellinen reagointi, jos itse tai joku joukkueessa oireilee: Poistu kotiin – informoi – hakeudu testiin – odota vastausta karanteenimaisissa oloissa – auta jäljityksessä

Keneen yhteyttä:

Oireiden perusteella testaukseen voi hakeutua olemalla yhteydessä ensin puhelimitse omalle terveysasemallesi. Virka-ajan ulkopuolella kiireellisessä sairastumistapauksessa voit olla yhteydessä Kanta-Hämeen keskussairaalan päivystykseen (puh. 03 629 4500). Huomioithan, että Riihimäen seudulla kiireellisen hoidon yksikkö Pulssi77 vastaa puheluihin kello 22 saakka ja Forssan seudulla hyvinvointikuntayhtymän päivystys ympäri vuorokauden. Keskussairaalan päivystyksen puhelinnumero on ajoittain ruuhkautunut koronavirukseen liittyvistä tiedusteluista. Vältä keskussairaalan puhelinumeroita kuormittamista tiedusteluilla, jotka voit tehdä omalle terveysasemallesi! Oman terveysaseman yhteystiedot, Omaolo-arvion tekemiseen ja ajankohtaista tietoa koronaviruksesta löydät sairaanhoitopiirin sivuilta:

<https://www.khshp.fi/palvelut/ensiapu/ajankohtaista-koronaviruksesta/>.

Mikäli epäillään laajempaa sairastumista tai altistumista, arkipäivänä ollaan yhteydessä oman kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntatautilääkäriin ja iltaisin tai viikonloppuisin keskussairaalan päivystykseen soittamalla puh. 03 629 4500.

Ennen viestintää julkisuuteen koronavirukseen liittyvistä asioista kannattaa olla yhteydessä KHSHP:n viestintäjohtajaan Iisakki Kiemunkiin, iisakki.kiemunki@khshp.fi, puh. 050 586 5697.

Yleisiä kysymyksiä, ei äkilliseen sairastumiseen liittyviä kysymyksiä voi osoittaa KHSHP:n johtajaylilääkärille Sally Järvelälle, sally.jarvela@khshp.fi tai puh. 040 049 7418.

Mikäli epidemiatilanne paikallisesti heikkenee, on sairaanhoitopiirillä mahdollista antaa suosituksia ja kunnan tartuntatautien torjunnasta vastaavalla toimielimellä sekä Aluehallintovirastolla määräyksiä koskien tai rajoittaen toimintaa ja henkilömääriä myös urheilutoimintaan liittyen.

Suomen jääkiekkoliiton ohjeistus (Päivitetty ohjeistus // Vain terveenä hallille):

Jääkiekossa on kuitenkin hyvä huomioida myös seuraavat asiat:

- Harjoitukseen saavutaan ja poistutaan ripeästi, **turhaa oleskelua hallilla, ml. koppitiloissa vältetään edelleen**
- Pukukopeissa pidetään mahdollisuuksien mukaan huolta turvaväleistä
- **Hallille saavuttaessa ja poistuttaessa kädet pestään saippualla (20 sek)** – kun käsien saippuapesu ei ole mahdollista, käytetään käsihuuhdetta
- Harjoituksiin varataan oma nimikoitu juomapullo ja jokaiselle oma hikipyyhe. Juomapullot täytetään jokaisen pelaajan toimesta. Jokainen myös huolehtii itse muista varusteistaan.
- Yhteiskäytössä olevat oheistreenivälineet (painot, kuntopyörät jne.) pyyhitään käytön jälkeen
- Vaihtopenkillä vältetään vierekkäin istumista. Harjoituksissa kannattaa ottaa käyttöön molemmat vaihtopenkit, näin minimoidaan lähikontaktit.
- Harjoituksessa huolehditaan yskimis-, aivastamis- ja niistämishygieneiasta ja asia käydään joukkueen kanssa läpi. **Sylkeminen ei ole sallittua.**
- Vältetään ”tuulettamista” johon liittyy fyysistä kontaktia. Nyrkkitervehdys (”hokinyrkki”) hanskat kädessä on OK.
- Suihkussa käynti hoidetaan hallilla ripeästi ja varusteet kerätään harjoituskassiin suihkun ajaksi. Hygieniavälineitä ei saa lainata (shampoo, saippua, deodorantti/vastaavat).
- Jokainen huolehtii omista varusteistaan eikä muiden varusteisiin kosketa
- Paita, sukat ja mahdolliset housupussit pestään korkeassa lämpötilassa (60 C°) mahdollisemman usein. Varusteiden kuivatuksesta huolehtiminen on tärkeää.
- Huolehditaan yleisten tilojen hygieniasta, vaikka siivous ei kuuluisikaan joukkueen vastuulle.
- Pelimatkoilla kiinnitetään erityishuomiota hygieniaan ja sovitaan joukkueen käytännöt mm. yhteisruokailujen ja tauko- ja majoituspaikkojen osalta.

Seuran linjaukset aikuisten ja lasten harjoituksiin:

Aikuiset (miesten ja naisten harraste, ikämiehet, kuntokiekkoilijat):

- Jokaisessa harjoitusryhmässä noudatetaan edellä mainittuja KHSHP:n ja SJL:n ohjeistuksia.
- Harjoitusvuoroille osallistuu enimmillään 32 harrastajaa. Pelaajien tulee jakautua tasaisesti kahteen joukkueelle käytössä olevaan pukukoppitilaan ja mahdollisuuksien mukaan useampiin.
- Toisten joukkueiden käytössä olevia pukukoppitiloja ei käytetä, mikäli niissä on vielä edellisiä pelaajia. Tarvittaessa odotetaan omaa vuoroa mahdollisuuksien mukaan hallin ulkopuolella.
- Toisten joukkueiden (seuran ulkopuolisten) vuoroilla käymistä ei suositella.
- Pääasiassa muiden joukkueiden vuoroilla harjoittelevien pelaajien ei suositella osallistuvan toistaiseksi seuran harjoitusvuoroille.
- Maskia suositellaan käytettävän hallin sisätiloissa ja auloissa. Kun pelaaja tulee koppiin, sen voi riisua (hygieenisesti) pois. Kun varusteet on harjoitusten jälkeen riisuttu ja kädet pesty puhtas maski päälle.
- KHSHP:n linjauksen mukaisesti harjoituksiin ei tule osallistua, jos perheenjäsen on tartuntatautilain mukaisessa karanteenissa.
- Jos perheenjäsenellä on hengitystieoireita, harjoituksiin osallistumista tulee harkita.
- Nimenhuudon ilmoittautumiset ovat nyt tärkeitä harjoituksiin osallistuneiden seurannan osalta

Juniorit (LKK, EH1, EH2, EHT)

- Jokaisessa harjoitusryhmässä noudatetaan edellä mainittuja KHSHP:n ja SJL:n ohjeistuksia.
- Harjoitusvarusteet puetaan mahdollisuuksien mukaan kotona (pl.luistimet/kypärä)
- Hallille saavutaan siten, että pelaaja on valmiina kopissa 5min ennen harjoitusten alkua ja kopissa vietetty ylimääräinen aika pyritään minimoimaan.
- Vanhemmilla ei ole pääsyä pukukoppiin, pl. niiden lasten osalta, jotka tarvitsevat oman aikuisen läsnäoloa harjoituksiin valmistautuessaan. Max yksi huoltaja/lapsi.
- Vanhempien suositellaan pysyvän pois jäähallitiloista. Katsomotiloissa voi oleskella vain, mikäli se on lapsen harjoittelun kannalta välttämätöntä.
- Valmentajia, huoltajia ja vanhempia veloitetaan käyttämään kasvomaskia hallin aula- ja pukukoppitiloissa.
- KHSHP:n linjauksen mukaisesti harjoituksiin ei tule osallistua, jos perheenjäsen on tartuntatautilain mukaisessa karanteenissa.
- Jos perheenjäsenellä on hengitystieoireita, harjoituksiin osallistumista tulee harkita.
- Leijona-kiekkokoulussa (alle kouluikäiset) juottaminen voidaan hoitaa seuran huoltajien toimesta erikseen heille annetun ohjeen mukaisesti.
- Easy Hockey (EH1, EH2, EHT) -ryhmät käyttävät omia juomapulloja.
- Nimenhuudon ilmoittautumiset ovat nyt tärkeitä harjoituksiin osallistuneiden seurannan osalta

Joukkueiden toimihenkilöiden tulee valvoa ohjeiden noudattamista ja puuttua epäkohtiin.

Ensisijaisesti vastuu on kuitenkin jokaisella harrastajalla.

Seuran koronavastaavana toimii Kari Mononen, P. 040 762 8448, joka toimii yhdyshenkilönä lajiliiton ja terveysviranomaisten suuntaan.

Lähdeluettelo

[1] K.-H. keskussairaala, "COVID-19-ohjeita urheiluun ja vapaa-aikaan," 2020.

[2] S. jääkiekkoliitto, "www.finhockey.fi," 12 08 2020. [Online]. Available:
<http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/item/5121-paivitetty-ohjeistus-vain-terveena-hallille>.