

Ohjeistus harjoitukseen palaamisesta korona-altistuksen tai sairastetun koronan jälkeen Kymsoten ohjeiden mukaisesti.

Altistuminen: Lapsi voi palata harrastuksiin vasta, kun sairastuneen henkilön oireiden alusta on kulunut vähintään viisi vuorokautta. Jos lapsella on oireita, lapsen ei tule mennä harrastuksiin ennen kuin oireet ovat selvästi lieventyneet.

Sairastettu korona: Lapsi jää eristykseen oireiden keston ja kahden oireettoman vuorokauden ajaksi (vähintään 5 vrk). Vastuuvallmentajan suosituksesta harjoittelun voi aloittaa vasta 2-3 koulupäivän jälkeen voinnin mukaan. Toipumisajan tulee olla riittävän pitkä. Valmentaja voi poistaa luistelijan harjoituksista, jos hän huomaa, että lapsi ei ole vielä kunnossa.

Muistutamme vielä, että harjoitukseen tulee saapua vain juuri ennen oman vuoron alkua ja turhaa oleskelua pukuhuoneissa on vältettävä.

- Pukuhuoneeseen tullaan vasta juuri ennen oman vuoron alkua.
- Treenivaatteet puetaan jo kotona, jolloin vain luistimet tarvitsee laittaa pukuhuoneessa.
- Kasvomaskia on käytettävä koko pukuhuoneessa oleskelun ajan.
- Mahdolliset välipalat syödään esim. kilpahallin aulassa, jossa turvaetäisyydet voidaan säilyttää.

