

HARJOITUSTILANTEESEEN SAAPUMINEN, VALMISTAUTUMINEN JA POISTUMINEN



- ❖ Pyrimme pitämään lähikontaktien määrän harjoitusmatkoilla mahdollisimman pienenä. Jalkaisin, polkupyörällä tai muulla henkilökohtaisella kulkuneuvolla kulkeminen on hyvä vaihtoehto.
- ❖ Seuroja on ohjeistettu jääkenttäsäätiön toimesta tulemaan paikalle ryhminä kerrallaan enintään 30 minuuttia ennen vuoroa ja poistumaan ryhminä viimeistään 30 minuuttia vuoron jälkeen.
- ❖ Puumme niin paljon varusteita kuin mahdollista jo ennen hallille tuloa.
- ❖ Pukukoppeja on jokaiselle vuorolle käytössä kaksi kappaletta jääkenttäsäätiön toimesta. Varusteita ei voi jättää pukuhuoneisiin säilytykseen, vaan kopit tyhjennetään joka vuoron jälkeen.
- ❖ Vuorojen vaihtaminen tehdään siten, että vasta kun edelliset ovat poistuneet kaukaloalueelta pukuhuonetiloihin, seuraavat saavat tulla kaukaloalueelle. Kaikki ylimääräinen liikkuminen hallien tiloissa ja oviaukoilla minimoidaan.
- ❖ Muistutamme huolehtimaan hyvästä käsihygieniasta ja käyttämään käsidesiä.
- ❖ Pidämme huolen turvaväleistä.

HARJOITTELU

- ❖ Pidämme harjoituksissakin huolen turvaväleistä ja jätämme toisiimme vähintään metrin etäisyyden. Tämä koskee myös kavereiden halailuja, vaikka onkin mukava jälleen nähdä.
- ❖ Suosittelemme harjoittelun kannalta ei-välttämättömien henkilöiden välttävän harjoittelutiloissa oleskelua.
- ❖ Jätämme eri henkilöiden jään laidalla tarvitsemien tavaroiden (suojat ja ylimääräiset vaatteet) väliin vähintään metrin välin.
- ❖ Otamme mukaan omat, helposti tunnistettavat juomapullot. Jokainen täyttää oman pullonsa itse ja juo vain omasta pullostaan. Juomapullojen käyttö ei jääharjoittelun aikana ole välttämätöntä.

- ❖ Noudatamme oikeaoppista yskimistä ja niistämistä (yskin / aivastan hihaani).
- ❖ Käytämme harjoituksissa mahdollisuuden mukaan omia kertakäyttönenäliinoja. Niistäminen tapahtuu harjoitusalueen laidalla ja nenäliina laitetaan aina heti roskakoriin. Tämän jälkeen kädet tulee pestä tai desinfioida.
- ❖ Pyrimme pitämään harjoituksissa mukana käsidesiä.
- ❖ Käytämme jääharjoituksissa hansikkaita.

TULEMME HARJOITUKSIIN VAIN TÄYSIN TERVEINÄ

- ❖ Mikäli luistelijalla ilmenee poikkeuksellista väsyneisyyttä, nuhaa tai koronavirusinfektioon viittavia oireita (kuume, yskä, lihaskivut, päänsärky ja kurkkukipu), suosittelemme välitöntä yhteydenottoa terveydenhuoltoon. Toimithan THL:n ohjeiden mukaan ja soitat ensin oman terveystaseman ajanvaraukseen tai päivystysapuun (puh. 116 117).
- ❖ Toivomme, että valmentajan lisäksi luistelijan vanhempi ilmoittaisi tartuntaepäilystä avoimesti myös treeniryhmän WhatsApp-ryhmään.
- ❖ Mikäli luistelijalla todetaan koronavirustartunta, tartuntatautiviranomainen määrittelee karanteenitarpeet.