

## **KORONAOHJEISTUS HARJOITUSTILANTEESSA**

### **Kotkan Kaupungin Liikuntapalvelun 7.10. ohjeistuksen mukaan.**



- ❖ Vanhempien ja muiden ulkopuolisten oleskelu harjoitus- ja katsomotiloissa on kielletty.
- ❖ Muista käsidesin käyttö halliin saapuessa ja poistuessa.
- ❖ Pukuhuonetiloissa käytetään kasvomaskeja.
- ❖ Pukuhuoneeseen saavutaan 15 minuuttia harjoitusvuoroa ennen ja lähdetään 15 minuutin kuluessa. Pukuhuoneessa oleskelu ehdottomasti kielletty.
- ❖ Puemme niin paljon varusteita kuin mahdollista jo ennen hallille tuloa.
- ❖ Vuorojen vaihtaminen tehdään siten, että vasta kun edelliset ovat poistuneet kaukaloalueelta pukuhuonetiloihin, seuraavat saavat tulla kaukaloalueelle.
- ❖ Kaikki ylimääräinen liikkuminen hallien tiloissa ja oviaukoilla minimoidaan, joten jääharjoituksen jälkeen pukuhuonetiloihin ei saa enää mennä. Käytetään hallin yleisö wc- tiloja.
- ❖ Pidämme huolen turvaväleistä.

## **HARJOITTELU**

- ❖ Pidämme harjoituksissakin huolen turvaväleistä ja jätämme toisiimme vähintään 1,5 – 2m:n etäisyyden. Tämä koskee myös kavereiden halailuja, vaikka onkin mukava jälleen nähdä.
- ❖ 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 terveysaseman ajanvaraukseen tai päivystysapuun (puh. 116 117).

Toivomme, että valmentajan lisäksi luistelijan vanhempi ilmoittaisi tartuntaepäilystä avoimesti myös treeniryhmän WhatsApp-ryhmään.

- ❖ Suositellaan Koronavilkku- sovelluksen käyttöä.
- ❖ Mikäli luistelijalla todetaan koronavirustartunta, tartuntatautiviranomainen määrittelee karanteenitarpeet.