



JOUKKUEET PALAAVAT TOSITOIMIIN – VAIN TERVEENÄ HALLILLE!

Valtakunnallinen koronavirusepidemiatilanne (COVID-19) on vakaa, virus ei ole kuitenkaan poistunut mihinkään. Suhtaudumme tilanteeseen sen vaatimalla vakavuudella noudattamalla kaikessa toiminnassa edelleen korostettua käsihygieniaa ja viranomaisohjeita, sekä suosituksia. Jotta tilanne pysyy hyvänä, on jokaisen pelaajan ja toimijan kannettava oma vastuunsa ja sitouduttava jääkiekkoharrastuksessa ja muussa toiminnassa viruksen leviämistä ehkäiseviin toimenpiteisiin.

Ennen ryhmäharjoittelun aloittamista tulee nämä käytännöt käydä läpi kaikkien toimintaan osallistuvien kanssa.

TÄRKEINTÄ

- **Saavu hallille ainoastaan terveenä! Jo lievä päänsärky, kurkkukipu tai nuha estävät harjoittelun ja pelaamisen.**

Hyvä käsihygienia, oikein aivastaminen ja yskiminen ehkäisytöimien perustana

- Kädet pestään hallille saavuttaessa ja poistuttaessa, saippuapesu 20 sekuntia.
- Jäähallilta löytyy saippuaa, käsipaperia ja käsidesit kaikista wc-tiloista.
- Vältetään turhaa koskettelua: kättely, ylävitokset, nyrkkitervehdykset (ilman hanskoja), ovenkahvat, kaiteet ja yms. julkiset tilat.
- Yskiminen ja aivastaminen suunnataan hihan yläosaan tai kertakäyttöiseen nenäliinaan.
- Kädet pestään yskimisen jälkeen.

Miten jäähallilla toimitaan?

- Vuoron vaihdoissa odotetaan, että edelliset ovat poistuneet kaukalon alueelta pukuhuonetiloihin.
- Kopit ovat joukkueen käytössä 30min ennen jäätä ja sen jälkeen.
- Vältetään turhaa oleilua pukukopissa.
- Joukkue huolehtii kopin siisteydestä ja hygieniasta.
- Vältetään tarpeetonta oleskelua jäähallin sisätiloissa, koskee myös vanhempia.
- Suihkut ovat joukkueiden käytössä, lastenvaiheen joukkueille (U14 ja nuoremmat) suositellaan peseytymistä kotona.
- Suihkussa käynti hoidetaan ripeästi, omat saippuat ja pyyhkeet.
- Pukukopeissa noudatetaan mahdollisuuksien mukaan turvavälejä. Hallin henkilökunnan kanssa sovitaan mahdollisista lisäkoppi tarpeista.
- Yhteiset harjoitusvälineet puhdistetaan käytönjälkeen pyyhkimällä.

Millaisin tarvikkein joukkue varautuu?

- Lääkintälaukussa: kuumemittari, kasvosuojia, kumihanskoja.

Mistä pelaajan tulee huolehtia?

- Käytetään ainoastaan omia varusteita, välineitä ja tavaroita.
- Oma juomapullo (nimikoitu, täytetään itse jo kotona), teipit ja hikipyöhe.
- Muiden varusteisiin tai tavaroihin ei kosketa.
- Hallille mukaan reppu tai kassi lisäksi erillinen pyykkipussi. Pyykinpesu 60 asteessa kotona.
- Vältetään "tuulettamista" joka sisältää fyysistä kontaktia.

Miten sairastapauksessa toimitaan?

- Jos esiintyy oireita, jotka voisivat viitata koronavirusepidemiatilanteeseen (esim. hengitystieoireet, kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli, haju- tai makuaistin menetys) pysytään kotona ja ilmoitetaan siitä joukkueenjohtajalle/valmentajalle.
- Koronavirustartunnan oireiden ilmetessä, soita **Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024** (arkisin klo 7–20) ja muina aikoina **Päivystysapuun, p. 116 117**.
- Mikäli pelaajalla ilmenee koronaviruksen oireita harjoituksen aikana, ohjataan sairastanut karanteenitilaan ja hänelle asetetaan kasvomaski. Karanteenitilana Vuosaaren jäähallilla toimii vanhan peilisalin pukuhuone, nykyinen pesutupa.
- Vanhemmat noutavat sairastuneen pelaajan hallilta, hallin aulatila tyhjennetään poistumisen ajaksi.
- Helsingin koronavirus testauspaikkoina ovat drive-in-pisteet Meilahdessa ja Malmilla sekä Stoa Itäkeskuksessa.

Matkustaminen, karanteeni, yms.

- Viranomaisten ohjeistusten mukaisesti.

<https://thl.fi/fi/>

<https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/>

<http://finhockey.fi/>