

Mäntsälän Jäätaitureissa noudatetaan hallituksen ja Suomen Taitoluisteluiliiton antamia ohjeistuksia koronatilanteen huomioimisessa.

Perusohjeet hygieniasta pätevät jäähallilla ja hallin ulkopuolella

1. Saavu vain terveenä harjoitukseen
2. Huolehdi hyvästä käsihygieniasta
3. Noudata hyvää yskimishygieniaa (yski hihaan tai kertakäyttöiseen paperiin)

Kun jokainen tulee hallille vain terveenä ja noudattaa yllä olevaa perusoheistusta hyvän hygienian osalta ja mahdollisia viranomaisohjeita (THL ja muut viranomaiset), voi harjoitella normaalisti.

Sairastapauksissa noudatamme THL:n antamaa kouluja- ja päiväkotejakin koskevaa ohjeistusta (kunkin ajankohtaiseen tilanteen mukaan). **Syyskuun alussa tämä tarkoittaa 2 oireetonta päivää sairastamisen jälkeen ennen harjoitukseen osallistumista.**

On hyvä huomioida myös seuraavat asiat:

Harjoitukseen saavutaan ja poistutaan ripeästi; turhaa oleskelua hallilla, esimerkiksi koppitiloissa vältetään edelleen, myös huoltajien on hyvä välttää turhaa oleskelua hallilla ja varsinkin pukuhuoneissa

Pukukopeissa pidetään mahdollisuuksien mukaan huolta turvaväleistä (1-2 m)

Hallille saavuttaessa ja poistuttaessa kädet pestään huolellisesti tai käytetään käsihuhdetta  
Harjoituksissa käytetään vain omaa juomapulloa

Yhteiskäytössä olevat oheistreenivälineet (painot, kuntopyörät jne.) pyyhitään käytön jälkeen

Harjoituksessa huolehditaan yskimis-, aivastamis- ja niistämishygieniasta

Jokainen huolehtii omista varusteistaan eikä koske muiden varusteisiin

Leiri- ja kilpailumatkoilla kiinnitetään erityishuomiota hygieniaan ja sovitaan urheilijoiden käytännöt mm. yhteisruokailujen, matkustamisen ja majoituspaikkojen osalta

Kasvomaskin käyttö:

THL suosittaa 13.8.2020 yllämainittujen toimien lisäksi kasvomaskien käyttöä tietyissä tilanteissa toisten ihmisten suojaamiseksi. Maskin käyttö on suositeltavaa esimerkiksi joukkoliikenteessä, jossa lähikontakteja on vaikeaa välttää. Eli maskia on suositeltavaa käyttää saavuttaessa esimerkiksi harjoitukseen joukkoliikennettä käyttäen.

Kasvomaskia voi käyttää myös muissa tilanteissa, jos turvavälien pitäminen on mahdotonta. Luistelukoulun apuohjaajat käyttävät kasvosmaskeja tarpeen mukaan.

## Lisätietoa

[https://thl.fi/fi/-/thl-suositaa-kasvomaskin-kayttoa-toisten-suojaamiseksi-kasienpesu-ja-turvav  
alit-ovat-tarkeimmat-keinot-ehkaista-koronatartuntoja](https://thl.fi/fi/-/thl-suositaa-kasvomaskin-kayttoa-toisten-suojaamiseksi-kasienpesu-ja-turvav<br/>alit-ovat-tarkeimmat-keinot-ehkaista-koronatartuntoja)  
<https://www.stll.fi/2020/08/13/koronaepidemia-ajankohtaista-tietoa/>

## Karanteeniohjeet:

Oireisena ei tulla harjoituksiin ja niihin voi palata kun  
Jääharjoituksista ollaan kahden viikon (14 vrk) karanteenissa matkustusrajoituksia  
koskevista maista palatessa. Tältä ajalta maksut suoritetaan normaalisti. Ohjeistus on  
voimassa toistaiseksi ja ohjeita voidaan muuttaa koronatilanteesta riippuen.