**Päivitetty koronavirus ohje (7.8.2020)**

**Uusi koronavirus (SARS-CoV-2) tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Lähikontaktissa korona voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen.**

**Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Arkielämässä tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla käsihygieniasta ja välttämällä lähikontakteja muihin ihmisiin.**

**Osallistumalla harjoitteluun, luistelija sitoutuu noudattamaan sääntöjä.**

1. Harjoituksiin ei tule osallistua, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita​.

2. Harjoituksissa pyritään välttämään lähikontaktia.

3. Pukukopeissa on huolehdittava turvavälistä.

4. Käytetään ensisijaisesti omia harjoitusvälineitä ja ehdottomasti omia juomapulloja.

5. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on suotavaa.

6. Lämmittely tehdään mahdollisuuksien mukaan ulkona sään salliessa.

7. Vanhempien on hyvä välttää turhaa oleilua hallilla​.

8. Käsihygieniasta pidetään hyvää huolta. Ohjeistus tiedotteen alla.

9. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski/aivasta kyynärtaipeeseen hihaasi tai paitasi sisään.

10. Noudata valtioneuvoston ohjeistusta: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>

j​a THL:n ohjeistuksia: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus>

11. Matkustaminen : Noudatamme valtioneuvoston ohjeistusta. Ulkomailta palaavien tulee huomioida THL:n karanteeniohjeistus. Maakohtaiset ohjeet löydät: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>

**Omaa ja läheisten tartuntariskiä voi alentaa ensisijaisesti huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.**

* Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
* Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta. Jäähalliin tultaessa ja poistuessa (Lippumäki) käytä käsidesiä, mikä löytyy heti sisään tullessa.
* Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
* Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskiin.
* Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
* Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.

