



## Kesäkuun 2020 taitojäät

Pelaajien varustuksesta, alla Jääkiekkoliiton ohjeistus 1.6 alkaen tapahtuvaan harjoitteluun:

- Harjoituspaita (mikäli useampia niin voi ottaa mukaan)

### Liiton ohjeistus:

#### Suomen Jääkiekkoliiton lajiin liittyvät täsmennysohjeet

- Ohjeet harjoittelusta tulee käydä läpi yhdessä koko joukkueen ja taustahenkilöiden kanssa
- Jokainen joukkueen urheilija, valmentaja, huoltaja ja taustahenkilö sitoutuu myös arjessaan viruksen leviämistä ehkäiseviin toimenpiteisiin
- Seuran ja joukkueen vastuulla on, että THL:n ja muiden viranomaisten antamia suosituksia ja määräyksiä noudatetaan
- Harjoituksiin/ muuhun tapahtumaan ei saa osallistua, jos on vähänkään ylähengitystietulehduksen oireita
- Jos epäilee koronavirus (COVID-19) tartuntaa, tulee toimia THL:n ohjeiden mukaisesti
- Yksilöä ei saa pakottaa tai painostaa seuran järjestämään harjoitteluun, ryhmäharjoittelusta poissaolo ei saa vaikuttaa pelaajan asemaan joukkueessa
- Kontakti- /kamppailulajissa (kuten jääkiekko) lähikontaktin vuoksi riski saada infektio on kasvanut
- Lajinomainen ryhmäharjoittelu on sallittu 1.6.2020 alkaen
- Ryhmäharjoittelussa ryhmät pyritään pitämään samoina (max. 50 henkilöä)
- Harjoituksiin kulkeminen pyritään suorittamaan lähikontakteja välttäen
- Oheisharjoittelussa pyritään tekemään harjoitteet ulkotiloissa

#### Jääharjoittelussa mahdollisuuksien mukaan huomioitavat asiat

- Harjoitukseen saavutaan ja poistutaan ripeästi
- Hallille saavutaan varusteet puettuna, ainakin osittain (aluspuvut jne.). Jos tämä ei ole mahdollista, tulee pukukopeissa pitää mahdollisuuksien mukaan huolta turvaväleistä ja välttää tarpeetonta oleskelua koppitiloissa.
- Hallille saavuttaessa ja poistuttaessa kädet pestään saippualla (20 sek) – kun käsien saippuapesu ei ole mahdollista, käytetään käsihuhdetta
- Harjoituksiin tulee varata oma nimikoitu juomapullo ja jokaiselle oma hikipytyhe
- Vaihtopenkillä vältetään vierekkäin istumista
- Harjoituksessa huolehditaan yskimis-, aivastamis- ja niistämyhygieniasta ja asia käydään joukkueen kanssa läpi. Sylkeminen ei ole sallittua.
- Vältetään "tuulettamista" johon liittyy fyysistä kontaktia
- Jos mahdollista, peseytyminen hoidetaan kotona. Jos joudutaan peseytymään hallilla, tehdään se mahdollisimman nopeasti ja varusteet kerätään harjoituskassiin suihkun ajaksi. Hygieniavälineitä ei saa lainata (shampoo, saippua, deodorantti/vastaavat).
- Jokainen huolehtii omista varusteistaan eikä muiden varusteisiin kosketa
- Paita, sukat ja mahdolliset housupussit pestään korkeassa lämpötilassa (60°C) jokaisen harjoituksen jälkeen. Muiden varusteiden kuivatuksesta huolehditaan.
- Huolehditaan yleisten tilojen hygieniasta, vaikka siivous ei kuuluisikaan joukkueen vastuulle.

Yleisesti menemme Tuplajäät Oy:n antamien poikkeusolojen säännösten mukaan:

”Hallin ovet pidetään koko ajan suljettuna ja järjestyksenvalvojana toimiva henkilö avaa ovet käyttäjryhmille puoli tuntia ennen vuoron alkua.

Suihkussa käymistä tulee välttää ja kuivauskopit ja jumppasali eivät ole joukkueiden käytössä.”



# Juniori-KalPa

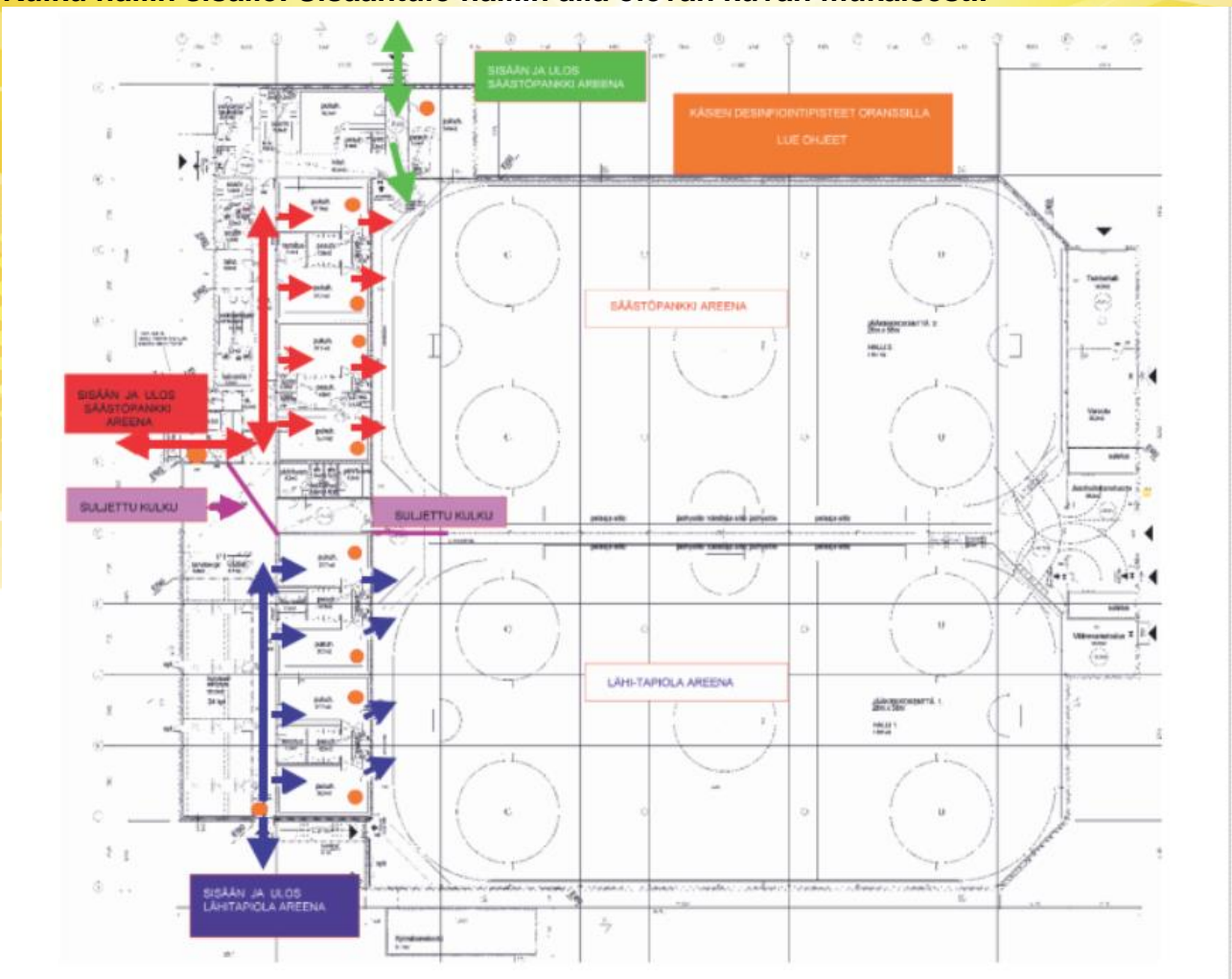
TAITO KASVAA YHDESSÄ

Kuten yllä olevassa tekstissä ilmenee niin varusteita ei pysty jättämään kuivamaan hallille vaan varusteet on vietävä kotiin.

Oheisharjoittelu/lämmittely tapahtuu ulkona ja halliin sisälle pääsee 30 minuuttia ennen vuoron alkua.

Tuplajäät Oy:n antamien ohjeiden mukaisesti harjoitusten seuraaminen ei ole mahdollista.

**Kulku hallin sisälle: Sisäntulo halliin alla olevan kuvan mukaisesti.**



**Maanantai, keskiviikko ja torstai:** Hallin "Fressin" puoleinen sivuovi "Sisään ja ulos LÄHITAPIOLA AREENA"

**Tiistai ja Perjantai:** Hallin pääovesta "sisään ja ulos SÄÄSTÖPANKKI AREENA"