

# Astora Areenan toimintaohjeet

## koronaviruspandemian aikana, voimassa

### toistaiseksi, päivitetty 1.9.2020

Ohjeiden tavoitteena on auttaa urheilijaa ja urheilijan lähipiiriä pienentämään tartunnan riskiä sekä kantaa yhteiskunnallinen vastuu viruksen leviämisen estämiseksi. Yksilön vastuu on tavoitteen toteutumisessa ensisijaista, koska tärkeimmät tartunnan leviämistä vähentävät keinot ovat huolellinen hygienia sekä lähikontaktien välttäminen sairastuneiden ja terveiden välillä. Jokaisen jäähallin käyttäjän (harrastaja, toimihenkilö, vanhempi, katsoja, jäähallin henkilökunta) on huolehdittava alla olevien ohjeiden toteutumisesta. Lue tämä ohjeistus huolellisesti ennen jäähalliin sisääntuloa.

1. Jos sinulla on mitään infektio-oireita, pysy kotona. Vain oireettomat henkilöt osallistuvat harjoituksiin ja peleihin. Ethän tule myöskään katsojaksi, jos sinulla on infektio-oireita. Koronaviruspandemian aikana hengitystieoireisten tulee hakeutua koronavirustestiin omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle.
2. Pese kätesi saippualla (20 s) säännöllisesti ja aina ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
3. Käytä käsihuuhdetta silloin kun et voi pestä käsiäsi.
4. Yskäise ja aivasta olkavarteesi.
5. Jos sinun täytyy niistää tai sylkeä, tee se kertakäyttönenäliinaan/kertakäyttöpyyhkeeseen ja pese kätesi.
6. Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
7. Käytä vain omia pyyhkeitä ja juomapulloja sekä suosi omia harjoitteluvälineitä.
8. Puhdista yhteiset harjoitusvälineet desinfiointiaineella ennen ja jälkeen käytön.
9. Pue varusteet päälle jo kotona, mikäli se on mahdollista. Mikäli joukkueella on fysiikkaharjoitus ennen tai jälkeen jääharjoituksen ja varusteet puetaan tai riisutaan pukukopissa, niin huolehdi mahdollisuuksien mukaan turvaväleistä. Jokainen huolehtii omista varusteistaan eikä muiden varusteisiin kosketa.
10. Suihkutiloja ei suositella käytettäväksi. Jos joudutaan peseytymään jäähallilla, tehdään se mahdollisimman nopeasti ja varusteet kerätään harjoituskassiin suihkun ajaksi. Hygieniavälineitä ei saa lainata (shampoo, saippua, deodorantti/vastaavat)
11. Harjoitusvaatteet (hikipuku yms) pestään korkeassa lämpötilassa jokaisen harjoituksen jälkeen.
12. Yhteisiä varusteiden säilytystiloja ei suositella käytettäväksi.
13. Muista noudattaa jäähallin yleisötiloissa turvavälejä (1-2 metriä).
14. Oheisharjoittelussa pyritään tekemään harjoitteet ulkotiloissa.
15. Harjoituksen jälkeen jokainen joukkue/ryhmä hoitaa kopin puhdistamisen: pinnat, käsikahvat ja hanat. Jokaisessa kopissa on desinfiointiainetta ja kertakäyttöpyyhkeitä tätä varten.
16. Kaikki harjoitustilojen käyttäjät sitoutuvat huolelliseen hygieniaan.
17. Katsomo- ja kahviotilat ovat rajoitetusti käytössä. Katsomossa saa istua vain Ässälogoin merkityillä paikoilla, max 50 henkilöä. Kahviossa saa olla kerrallaan max. 18 henkilöä, kahviossa työskentelevien lisäksi. Henkilömäärärajoituksilla varmistetaan turvavälien toteutuminen yleisötiloissa. Kahvion käytössä on vältettävä jonojen syntymistä.
18. Vanhempien suositellaan odottavan lapsia ulkona, jolloin vältämme turhaa oleskelua jäähallin tiloissa.