

OKK:n TERVEYSTURVALLISUUSKOOSTE 1.2.2022 alkaen.

Oulunkylän Kiekko-kerhon ohje

- Maskisuositus on voimassa kaikilla yli 12-vuotiaille rokotussuojasta riippumatta. Käytäthän maskia kaikissa julkikissa sisätiloissa tiloissa. Malmin ja Oulunkylän jäähalleilla on maskisuositus käytössä. Jäähallilla ei saa kukaan yli 12-vuotias kulkea ilman maskia. Ilman maskia saa olla vain jäällä. Maskia ei tarvitse käyttää, mikäli sille on terveydellinen este. Peleissä muut kuin pelaajat käyttävät maskeja vaihtoaikoina.
- Jäähallille voivat tulla vain pelaajat, valmentajat, sekä ohjaajat. Suosittelemme, että saattajat ovat hallilla vain tarpeellisen ajan, eli esim. luistinten sitomisen. Halliin ei voi jäädä seuraamaan harjoituksia. Tällä hetkellä Lapsi-vanhempi luisteluun voi osallistua yksi aikuinen/lapsi.
- Harjoitukseen pukeudutaan mahdollisuuksien mukaan jo kotona. Pukukoppeja käytetään vain tarpeellisen ajan ja niitä käyttäessä tulee noudattaa riittävän hyvää turvaväliä. Luistimet voi laittaa jalkaan jään puolella penkeillä edellyttäen täälläkin mainittua turvaväliä.
- Oheistoiminta jäähallin sisätiloissa tulee välttää. Oheiset pyritään tekemään ulkona.
- Jäähallilta poistutaan heti harjoitusten päätyttyä. Jäähallissa ei liikuta tarpeettomasti.
- Ylläpidämme toimintaa jo tutuilla valmentajilla/ohjaajilla välttääksemme uusia kontakteja.
- Käsidesiä on käytettävissä joukkueilla ja sitä tulee käyttää ennen ja jälkeen jäälle menon.
- Seuran käytössä on koronapassi 16vuotta täyttäneille. Katso ohje alla.
- Otteluissa voi olla max 50 katsojaa.

Noudatamme kaikissa tapauksissa viranomaisten ohjeita. Mikäli joukkueessa todetaan koronaa, tulee ottaa yhteyttä seuran toimistoon okk@okk.fi.

Jos joukkueessa ilmenee tautitapaus, jokaisen altistuneen rokotustilanne, kotikunta ja oman kunnan koronakäytännöt määrittävät mahdollisen karanteenin ja sen pituuden. Myös tartunnan saaneiden ohjeet vaihtelevat, esim. vaaditaanko kotitestin tueksi virallinen testi. Tämä tarkoittaa, että yhdessä joukkueessa karanteenit voivat olla erilaisia riippuen, missä henkilö on kirjoilla. Mikäli koronan vuoksi on kerrallaan sivussa niin monta pelaajaa, että peleihin on vaikea saada minimimäärää pelaajia kasaan, tulee joukkueen ottaa yhteys seuran toimistoon. Seura on yhteydessä Jääkiekkoliittoon mahdollisista ottelusiirroista, siirtoja ei soviita joukkueiden toimesta.

Lisäksi muistutamme:

- Toimintaamme voi osallistua vain terveenä. Sairaana ei voi tulla jäähallille edes saattamaan pelaajaa.
- Jokainen noudattaa riittävää käsi- ja yskimishygieniaa.

Seurassa on käytössä koronapassi:

- passi tarkistetaan kaikilta jäähalliin tulevilta 16 vuotta täyttäneiltä ovella joka kerta
- joukkue huolehtii passin tarkistamisesta
- passi tarkistetaan sovelluksen avulla
- ohje <https://stm.fi/koronapassi>
- passin tarkistaminen koskee kaikkea seuran toimintaa
- Toimintaan osallistuvien seuranta on Jopoxissa, josta mahdollisissa altistumistapauksissa saamme tiedon ketä on ollut paikalla tapahtumissa.
- Passeista ei pidetä rekisteriä tai minkäläistä ”kirjaa”.

Koronapassin lukijasovellus on nimeltään Koronatodistuksen lukija. Koronapassin tarkistamiseen tehty lukijasovellus on maksutta kenen tahansa ladattavissa Applen ja Googlen sovelluskaupoista. Koronatodistuksen lukija ei kerää tai tallenna todistusten tietoja eikä sillä pysty näkemään henkilön terveystietoja. Jos sovellus lukee todistuksen hyväksytyksi, ruudulle tulee näkyviin henkilön nimi ja vihreä väri. Jos todistus hylätään, ruudulle ei tule nimeä vaan vain punainen väri. Koronatodistuksen lukijalla luetaan koronatodistuksen QR-koodi, jolloin ruudulle tulee vihreä hyväksyty tai punainen hylätty merkintä. Koronatodistuksen lukija on Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tuottama maksuton sovellus.

Suomen Jääkiekkoliitto - ohje

Harjoittelemine ja pelaaminen käynnistyy huomista alkaen myös 2002- syntyneillä ja vanhemmilla.

Tapahtumassanne (harjoitukset ja ottelut) on noudatettava henkilömäärästä riippumatta turvavälejä ja kaikkia hygienian ohjeita. Tämä tarkoittaa, että pukukopissa saa olla enintään niin monta henkilöä, että mahdollisuus etäisyyksiin säilyvät, harjoituksissa ryhmät eivät sekoitu, suosittelimme harjoitusryhmän jakamista pienryhmiin jäällä (ryhmiä voi olla useita) ja ottelut pelataan otteluohjelman mukaisesti. Tämä koskee kaikkia sarjoja ja ikäluokkia pl. ammatturheilu (AVIn määritelmän mukaisesti Naisten Liiga, Miesten Mestis, Naisten Mestis).

Yleisörajoitukset

- katsojia otteluihin saa ottaa enintään 50, eikä siitä voi poiketa koronapassilla 15.2. saakka.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntien alueilla voidaan kuitenkin järjestää sisätiloissa yleisötilaisuuksia ja yleisiä kokouksia, joihin osallistuu enintään 50 (viisikymmentä) henkilöä ja joissa kaikille osallistujille on määritelty oma istumapaikka. Tässä päätöksessä määritellyllä istumapaikalla tarkoitetaan nimikoitua tai numeroitua istumapaikkaa.

- Jos ette pysty/halua/voi valvoa katsojamäärää niin voitte myös päättää, että otteluihinne ei päästetä katsojia

Valtioneuvoston asetuksella koronapassin käytöllä ei voi harjoittaa toimintaa ilman päätettyjä rajoitustoimia 15.2. saakka. Täten yllämainitut ohjeet toiminnan harjoittamisen ja yleisön osalta ovat voimassa siitä huolimatta, otatteko koronapassin käyttöön vai ette.

Jos otatte koronapassin käyttöön, ohjeet täältä: <https://stm.fi/koronapassi>. Tällöin jos seura valitsee koronapassin käytön koskee se siis kaikkia tiloihin tulijoita: **katsojat, pelaajat, toimihenkilöt, tuomarit, toimitsijat**. Koronapassin vaatimus ei koske ammatturheilua (Naisten Liiga, Miesten Mestis, Naisten Mestis) eikä hallissa töissä olevia (kahvilatyöntekijä, hallihenkilökunta jne. ml. myös työsopimuksella toimivat valmentajat tms.), mutta koskee kaikkia muita sarjoja ja harjoituksia luistelukoulusta-U22 ikäisiin ja kaikkia aikuisten sarjoja ja niiden harjoituksia. Yksikään erotuomari EI OLE työsopimussuhteessa seuraan ja täten heiltä kysytään koronapassi. Koronapassia ei voi kysyä alle 16-vuotiaalta. Täten U16 ja nuorempien sarjoissa ja harjoituksissa pelaajilta (ml. luistelu- ja kiekkokoulut) ei koronapassia kysytä, mutta kaikilta muilta halliin tulevilta (paitsi em. töihin tulevilta) se kysytään.

Koronapassin tarkistus: Koronapassi tarkistetaan JOKAISEN HARJOITUS- JA OTTELUTAPAHTUMAN YHTEYDESSÄ ja tarkistuksen suorittaa järjestävä taho eli kotijoukkueen edustaja/harjoituksista vastaava taho. Vierajjoukkue ei voi tarkistaa omia koronapassejaan. Koronapasseista ei saa tietosuojaan vuoksi pitää mitään listaa, niiden tietojen kerääminen mihinkään tietoihin ylös on laitonta.

Muistattehan tiedottaa vastustajaa JA OTTELUN TUOMAREITA JA TOIMITSIJOITA hyvissä ajoin etukäteen jos koronapassia vaaditte.

Otteluita EI SIIRRETÄ sen vuoksi että ottelupaikalla todetaan ettei ole tuomareita. Asiassa on oltava HYVISSÄ AJOIN LIIKKEELLÄ erotuomarikerhon kanssa ettei ongelmia tule. Otteluita ei siirretä myöskään pelaajien vähyiden vuoksi.

<http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/sarjatoiminta/item/6173-koronatilanteen-vaikutukset-harjoitteluun-ja-sarjatoimintaan- uutista-paivitetty-10-1>

Helsingin kaupunki -ohje

Kaikki Helsingin kaupungin sisäliikuntatilat eli uimahallit, kuntosalit ja muut sisäliikuntatilat ovat avoinna kaikenikäisille tiistaista 1.2.2022 alkaen. Tartuntatautilain 58 d pykälän mukaisesti sisäliikuntatiloissa järjestämme toiminnan siten, että asiakkaiden ja toimintaan osallistujien sekä seurueiden lähikontaktin aiheuttamaa riskiä voidaan ehkäistä. Tarvittaessa rajoitamme tiloissamme asiakasmäärää, porrastamme kävijöiden osallistumista ja teemme tiloissamme ja asiakaspaikkojen sijoitteluun liittyviä järjestelyjä. Sisäliikuntatiloissa on voimassa yleiset terveysturvallisuusohjeet eli käsihygieniasta huolehtiminen on mahdollista ja 16 vuotta täyttäneiltä edellytetään koronapassi. Sisätiloissa kilpailu-, ottelu- ja turnaustoiminnan yleisön osalta noudatetaan aluehallintoviraston yleisötilaisuuksia koskevia päätöksiä, eli ainoastaan istumapaikallisten enintään 50 hengen tilaisuudet ovat sallittuja.

Myös ulkoliikuntatiloissa voi kaikenikäisten harrastaminen jatkua tavalliseen tapaan. Ulkotilojen kokoontumisten yleisömäärää ei tähänkään asti ole rajoitettu aluehallintoviraston määräyksellä.

Harrastustoiminnassa on noudatettava seuraavia terveysturvallisuusohjeita (tummennettuna uudet):

- Harrastusryhmä kokoontuu samassa kokoonpanossa.
- Vältetään kontakteja toisten harrastusryhmien kanssa.
- Harrastustoimintaan ei osallistuta flunssaoireisena.
- Harrastustoiminnassa noudatetaan yleisiä ohjeita käsi- ja yskimishygieniasta.
- Asiakkaiden ja toimintaan osallistuvien sekä seurueiden lähikontaktin aiheuttamaa tartunnan riskiä ehkäistään. Toimija voi toteuttaa velvoitteensa asiakasmäärää rajoittamalla, asiakaspaikka- tai tilajärjestelyin taikka muulla toimintansa erityispiirteet huomioon ottavalla tavalla.
- Harrastustoiminnassa vältetään tarpeetonta fyysistä kontaktia.
- Mahdolliset osallistujapaikat sijoitetaan riittävän etäälle toisistaan ja muutoinkin oleskelu järjestetään mahdollisimman väljästi.
- Vahva suositus on, että ohjaajat ja yli 12-vuotiaat käyttävät sisätiloissa kasvomaskia, mikäli terveydelliset syyt eivät ehdottomasti estä sen käyttöä. Maskia ei tarvitse käyttää liikuntasuoritusten aikana.
- **Kilpailu-, ottelu- ja turnaustoiminnan yleisön osalta noudatetaan aluehallintoviraston yleisötilaisuuksia koskevia päätöksiä, eli ainoastaan istumapaikallisten enintään 50 hengen tilaisuudet ovat sallittuja.**
- Kaikkia harrastustoimintaan osallistuvia ohjeistetaan noudattamaan annettuja terveysturvallisuusohjeita.
- Ohjeistamisesta ja ohjeiden noudattamisen valvonnasta vastaa aina toiminnan järjestäjä.

Ulkotiloissakin tapahtuvassa harrastustoiminnassa on suositeltavaa soveltavin osin noudattaa yllä kuvattuja periaatteita.

Harrastustoiminnan järjestäjän tulee laatia terveysturvallisuussuunnitelma

Helsingin kaupungin tiloja omatoimisesti käyttävät (vain omatoimikoulut) ohjatun harrastustoiminnan järjestäjät laativat terveysturvallisuussuunnitelman, josta ilmenee, että toiminnan järjestäjä noudattaa yllä kuvattuja ohjeita ja jonka on oltava osallistujien nähtävillä. Suunnitelmaa ei tarvitse palauttaa kaupungille. Tulostettava ja verkossa täytettävä terveysturvallisuussuunnitelma löytyy Helsingin kaupungin koronarajoitussivuilta: <https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/koronaneuvonta/voimassa-olevat-suositukset-ja-rajoitukset>.

Linkkejä:

Helsingin kaupunki: <https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/koronaneuvonta/voimassa-olevat-suositukset-ja-rajoitukset>

Valtioneuvosto: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

Jääkiekkoliitto: <http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/koronavirus/item/6001-ohjeistus-jaahalleilla-toimimiseen-harjoituksissa-ja-peleissa-syyskauden-2021-kynnyksella>

AVI: <https://avi.fi/korona>

AVI viimeisin tiedote: <https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/69929083>

THL: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

Olympiakomitea: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/21/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/>

Stil: <https://www.stil.fi/vastuullisuus/covid-19-ohjeistuksia/>



Paluu urheiluun COVID-19 -taudin jälkeen

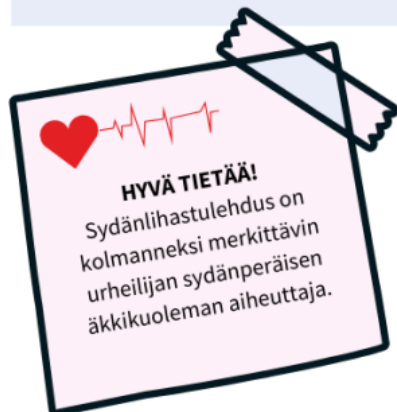
Sydänlihastulehdus on vakava COVID-19 infektion jälkitauti.

Koronan sairastaneista urheilijoista **15 %** on havaittu sydänlihastulehdukseen viittaavia löydöksiä.



OIREETON URHEILIJA (koronatesti positiivinen)

- Vähintään 2 viikon lepo* positiivisen tuloksen jälkeen.
- Tämän jälkeen oireettomat urheilijat voivat palata vähitellen harjoitteluun lääkärin valvonnassa.
- Riski sydänlihaskovaksi on olemassa myös näiden urheilijoiden kohdalla.



LIEVÄOIREINEN URHEILIJA

- Vähintään 2 viikon lepo* oireiden päättymisestä.
- Jos ilmenee sydänoireita (esim. poikkeava sykkeen nousu, rintakipu, tykytystuntemukset), yhteys lääkäriin.
- Toipuneille urheilijoille suositellaan huolellista sydän- ja verenkiertoelimistön tutkimista ennen harjoitteluun palaamista.
- Tutkimusten jälkeen paluu harjoitteluun asteittain ja lääkärin valvonnassa.
- Jos todetaan sydänlihastulehdus, paluu harjoitteluun sydänlihastulehduksen jälkeistä ohjeistusta** noudattaen.

**terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu



VOIMAKASOIREINEN URHEILIJA (koti- tai sairaalahoidossa)

- Vähintään 2 viikon lepo* oireiden päättymisestä.
- Huolellinen sydän- ja verenkiertoelimistön tutkimus, tarvittaessa toistetaan.
- Paluu harjoitteluun sydänlihastulehduksen jälkeistä ohjeistusta** noudattaen lääkärin valvonnassa.

***Huom!**
Levolla tarkoitetaan pidättäytymistä kaikesta sykettä nostavasta liikkumisesta.



Lähde: Phelan ym. JAMA Cardiol. 2020. 