

Pikaluistelun harjoittelu ja kilpailutoiminta Koronaepidemia -tilanteessa

Pääkaupunkiseutu on siirtynyt koronavirusepidemian kiihtymisvaiheesta leviämisvaiheeseen. Pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmä tiedotti 20.11.2020 uusista rajoituksista ja suosituksista alueelle epidemian leviämisen hillitsemiseksi. Rajoitukset kohdistuvat urheilussa yli 20-vuotiaiden sisätiloissa tapahtuvaan harrastus- ja kilpailutoimintaan joukkue- ja kontaktilajeissa. Pikaluistelu ei ole tässä viitattujen joukkue- ja kontaktilajien joukossa ja näin ollen rajoitukset eivät suoraan koske pikaluistelun harjoitus- ja/tai kilpailutoimintaa. Mutta on ensiarvoisen tärkeää, että pidämme osallistujien niin aikuisten kuin lastenkin tosialliset turvavälit ja -toimet riittävinä koko harjoitustoiminnan ajan, jotta harrastaminen voi jatkua normaalisti läpi talven.

Miten pukuhuoneissa ja siirtymätilanteissa tulee toimia?

HLK:n vuoroilla luistelevien tulee huolehtia turvavälien säilymisestä kaikissa harjoitteluun liittyvissä tilanteissa (pukuhuoneet, aulat, liikuntatilat). Pukuhuoneissa ja siirtymätilanteissa edellytetään myös maskin käyttöä yli 15-vuotiailta henkilöiltä.

Pyri mahdollisuuksien mukaan vaihtamaan luisteluvaatteet jo kotona ja varautumaan vaihtamaan luistimet jään reunalla. Myös alkuverryttely tulisi tehdä ulkona.

Vältä tarpeetonta oleskelua sisätiloissa. Harjoituksissa ovat mukana vain urheilijat, valmentajat ja tarvittavat henkilöt.

Kaupungin liikuntapaikkojen henkilökunta valvoo osaltaan tilannetta ja puuttuu ohjeiden vastaiseen toimintaan.

Kilpailutoiminta

Kaudelle suunnitellut kilpailut pyritään järjestämään, mutta järjestäjä tulee huomioimaan vallitsevan tilanteen ja muut olennaiset asiat kuten kilpailujen osallistujamäärän ja tekee erillisen ohjeen ennen kutakin kilpailua. Ohjeistuksessa pyritään huomioimaan mahdollisimman hyvin tilanteet, ettei tarpeettomia kohtaamisia tule.

Yleinen muistilista

- **Saavu harjoitukseen / kilpailuihin vain terveenä**
- **Jos pieniäkin oireita – älä tule paikalle**
- **Jos tiedät olevasi altistunut – älä tule paikalle**
- **Käytä maskia AINA silloin kun et harjoittele/kilpaile**
- **Kädet on pestävä huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana.**

Otetaan kanssaihmiset huomioon, ennaltaehkäisy ja vastuullisuus on jokaisen yksilön tehtävä!

Kaikessa toiminnassa noudatetaan Suomen luisteluliiton, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Valtioneuvoston, Aluehallintoviraston sekä Olympiakomitean määräyksiä ja ohjeita. Ohjeita kootusti [Koronaepidemia: alueiden tilanne, rajoitukset ja suositukset -sivulta](#) ja [pääkaupunkiseudun koronakoordinaatio-ryhmän sivuilta](#)