



## **Ohje kasvomaskien käyttämiseen TTK:ssa 10.2020**

TTK:n hallitus haluaa seuramme jäsenten omalla toiminnallaan hidastavan koronaviruksen leviämistä tänä syksynä. Epidemioita saattaa olla luvassa hyvin todennäköistä jatkossa lyhyemmilläkin sykleillä, joten pitkän tähtäimen tavoitteena on kasvattaa lapsia vastuulliseen toimintaan.

Suomen Taitoluisteluliitto on määrännyt, että kaikkien kilpailuihin osallistuvien (mukaanlukien muodostelma) tulee kaudella 2020-2021 käyttää kasvomaskia kilpailupaikalla kappikäytävällä ja yksinluistelijoiden ja jäätanssijoiden tulee osata käyttää kasvomaskia myös pukukopeissa. Kisaan keskittymisen kannalta on hyvä, että maskista on tullut tuttu rutiini.

### **Maskin käyttämistä kannattaa harjoitella kotona. Tässä ohjeita pukemiseen:**

- maskiin saa koskea vain puhtailla käsillä, eli aina ensin muistettava käsien peseminen tai käsidesi
- koske vain maskien lenkkeihin/nauhoihin
- saat koskea maskiin vain aluksi, kun muotoilet nenän kohdan tiiviiksi ja vedät maskin leuan yli
- älä koske maskiin käytön aikana. Koske vain lenkkeihin/nauhoihin, kun otat maskia pois
- miten päin maski laitetaan? Kestomaskeihin voi vaikka tekstiilitussilla merkitä yläreunaan kääntöpuolelle "nenä"/nuoli ylös tms. Kertakäyttömaskien yläreuna on taivutettava
- valitse maskiksi sellainen, joka istuu kasvoihisi mahdollisimman hyvin

**THL:n ohjevideo maskin käyttämiseen löytyy täältä:** <https://youtu.be/TEyRtvIJqll>

### **Maski harjoittelussa:**

- pakkaa lapselle mukaan puhtaat maskit puhtaaseen muovipussiin, jossa on luistelijan nimi ja ohjeista lasta ottamaan pussi mukaan jään laidalle/oheisiin
- jos käytätte kestopaskeja, tulee käytetyille pesuun vietäville maskeille olla mukana oma pussi. Käytettyjen maskien pussi kannattaa merkitä ja nimetä erikseen, etteivät puhtaat ja likaiset mene lapsella sekaisin.
- pieni lapsen nimellä varustettu käsidesipullo on hyvä pakata myös mukaan
- puhdas maski laitetaan kasvoille ennen jäähalliin astumista. Treenien alkaessa maski otetaan pois. Kertakäyttöinen maski laitetaan välittömästi roskikseen ja kestopaskeille erikseen varattuun pesupussiin.
- muista maskia pois ottaessasi desinfioida kädet ennen ja jälkeen likaiseen maskiin koskemisen



- harjoitellessa (jäällä, alkuverkassa ja oheisissa) maskia ei tarvitse käyttää, mutta saa, jos siitä ei ole haittaa
- puhdas maski laitetaan kasvoille jälleen puhtain käsin, välittömästi treenien loputtua jäähallin tiloissa
- käytetty kertakäyttömaski tulee ehdottomasti laittaa heti roskakoriin; niitä löytyy jäähallilta useita aivan jään laidalta
- samaa maskia ei koskaan saa käyttää useita kertoja. Ei edes kestromaskia, ennen kuin se on käytön jälkeen pesty.

## HUOM!

Kasvomaskia käytetään jäähallin yleisissä tiloissa ja pukukopissa. Harjoitellessa tai valmentautuessa ei tarvitse käyttää maskia, jos se häiritsee keskittymistä.

Ilman maskia voi olla pukukopissa, kun syö eväitä. Tällöin kädet puhdistetaan ennen maskin pois ottamista ja syömisen jälkeen, ennen uuden puhtaan maskin laittoa. Ylimääräisen ajan viettämisestä pukukopissa tulee kuitenkin välttää. Varusteet vaihdetaan ja kopista poistetaan mahdollisimman reippaalla tahdilla.

Huomaattehan, että varusteiden vaihtamiseen soveltuvat myös jäähallien katsomotilat.

Luistelukoulun alle kouluikäiset eli Tenavat ja kehitysryhmäläiset, eli Timantit ja Tähdet saavat kulkea jäähallin tiloissa ilman kasvomaskia, vanhempien oman valinnan mukaisesti.