

Budoseura Heiwan korona-ohje

Meillä kaikilla on vastuu toisistamme, ja oikein toimimalla voimme minimoida riskin levittää tartuntatauteja, mikä on erityisen tärkeää näin korona-aikana. Tässä on seuramme räätälöity ohjeistus kuinka toimimme harjoitusten suhteen. Ohjeistus mukaillee Suomen Karateliiton, Olympiakomitean sekä muiden tahojen asiaan liittyvää ohjeistusta.

Lue nämä ohjeet huolella läpi, ja varmista että kaikki perheesi harrastajat ymmärtävät kuinka niiden mukaan toimitaan.

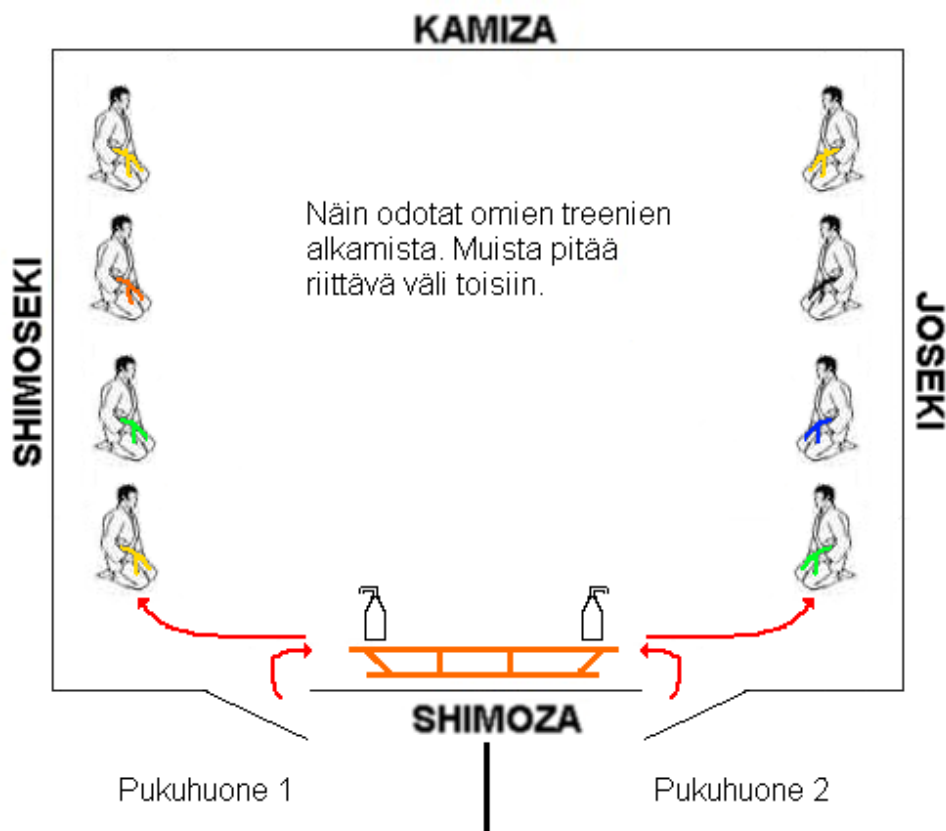
ENNEN TREENEJÄ

- Jos tunnet itsesi vähänkään sairaaksi, jää kotiin. Dojolle ei saa tulla nuhaisena, yskäisenä tms. Tämä ohje on aina ollut voimassa, mutta sen noudattaminen on erityisen tärkeää juuri nyt. Lue myös ohjeen lopussa oleva kappale ”Jos epäilet omaa oloasi”
- Varmista, että tulet dojolle OMAAN TREENIVUOROOSI. Annetuista ryhmäajoista saa poiketa vain pääopettajan luvalla (lupa pyydetään sähköpostitse: valmennus@dojolle.fi)
- Vaihda treenivaatteet jo kotona, niin vältät pukuhuoneen ruuhkan. Tämä on vastoin perinteistä GI-etikettiä, mutta on Karateliiton ohjeistuksen mukaan hyvä tapa näissä poikkeusoloissa.
- Lähde treeneihin hyvissä ajoin. Kun oma tuntisi on alkamassa, on pukuhuoneissa ruuhkaa dojolta poistuvien harrastajien tehdessä lähtöään.

TREENEISSÄ

Tällä kaudella emme olosuhteiden vuoksi pidä salissa lainkaan ”katsomoa”. Treenejä ei jäädä katsomaan.

- Pukuhuoneeseen saavuttuasi pese kätesi huolellisesti saippualla ennen dojon puolelle siirtymistä. Kun tulet hyvissä ajoin, käsien pesukin onnistuu ilman ruuhkautumista.
- Siirry pukuhuoneesta saliin ja odota oman ryhmäsi aloitusta salin reunustoilla (shimoseki ja joseki – EI shimoza eikä kamiza alueilla), jälleen kerran, turvaetäisyys muihin harrastajiin huomioiden. Pukuhuoneiden ovien läheisyyteen järjestetään käsidesimahdollisuus. Käsidesi EI KORVAA käsien pesua, vaan täydentää sitä.



- Nimenhuuto tapahtuu vetäjien toimesta, salissa ei ole perinteistä osallistujalistaa.
- Aivasta/yski omaan hihaan, ei suoraan ilmaan! Jos saat pieniäkin oireita harjoitusten aikana, on poistettava treeneistä ja noudatettava terveydenhuollon ohjeistusta oireiden suhteen.
- Harjoituksissa kosketaan vain OMAAN JUOMAPULLOON. Toisten pulloihin ei ole soveliaista koskea.
- Lajille tyypillistä KIAI-huutoa ei käytetä poikkeusajan harjoituksissa.

TREENIEN JÄLKEEN

- Pukuhuoneisiin siirrytään vetäjän ohjeiden mukaan porrastetusti. Pukuhuoneen puolelle saavuttuasi pese jälleen kätesi huolellisesti saippualla ennen kotiin lähtöä.
- Älä jää pukuhuoneeseen tarpeettomasti odottelemaan, vaan siirry viipyilemättä ulos rakennuksesta. Kaveria odotetaan koulun ovien ulkopuolella – jätähän kuitenkin toisille esteettömän kulun ulos rakennuksesta (älä seisoskele aivan ulko-oven vieressä).

JOS EPÄILET OMAA OLOASI

- Eristä itsesi lähikontakteista kodin ulkopuolella, kunnes tiedät, sairastatko Covid-19-tautia.
- Täytä sähköinen oirekysely: <http://www.omaolo.fi>. Täytä myös kyselyn lisätietoihin: laji, seura ja harjoitusryhmä. Tämä auttaa keräämään tietoa mahdollisista urheilussa tapahtuvien tartuntojen määrästä ja selvittämään tartuntaketjuja.
- Ota puhelimitse yhteys omaan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle, josta sinut mahdollisesti ohjataan koronavirustestiin.
- Ilmoita sairastumisestasi seuran pääopettajalle sekä niille, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa edellisen vuorokauden aikana.
- Ilmoita koronavirustestin tuloksesta seuran päävalmentajalle. Tieto on luottamuksellista.
- Jos koronavirustesti on positiivinen
 - alueesi tartuntataudeista vastaava lääkäri aloittaa tartuntaketjuserelvityksen ja on tartuntatautilain mukaisesti yhteydessä tartunnalle altistuneisiin henkilöihin.
 - pysyttele kotona vähintään 14 vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä 14. päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
- Jos sinulla on muu kuin koronavirusinfektio, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
- Malta levätä ja seurata lieväoireistakin taudinkuvaa. Älä aloita harjoittelua ennen kuin olet täysin oireeton. Toipumisvaiheessa voit ulkoilla voitisi salliessa etäisyydet säilyttäen.

Jos sinulla on oireita, jotka voisivat viitata koronavirusinfektioon (esim. hengitystieoireet, kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli, haju- tai makuaistin menetys) pysy ehdottomasti kotona. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu taudinaiheuttaja. Myös allergiaoireiden erottaminen infektiosta voi olla vaikeaa. Ohessa Euroopan Tartuntatautiviraston julkaisema vertailu flunssan, heinänuhan ja koronan yleisistä oireista.

Illness	Common cold	Hay fever (pollen allergy)	COVID-19
Fever	± Sometimes usually <38.5°C	No	+++ Yes, (maybe high grade)
Cough	+ Sometimes	± Sometimes	+++ Yes, persistent dry cough
Runny/stuffy nose	++ Yes	+++ Yes	± Sometimes
Sneezing	++ Yes	+++ Yes	± Sometimes
Headache	+ Yes	+ Yes	+++ Yes
Myalgia	No	No	++ Yes
Anosmia (loss of smell)	± Sometimes	± Sometimes	± Sometimes
Conjunctivitis	± Sometimes, depends on the virus	+++ Yes	++ Yes
Skin rash	No	++ Yes	No
Fatigue	± Sometimes	± Sometimes	+++ Yes
Difficulty breathing	No	± Sometimes, esp. if allergic asthma	++ Yes, in moderate to severe cases accounting for about 20% of infected
N/V/D	No	No	± Sometimes
Relieved by antihistamines	+ Antihistamines are included in OTC cold medications to relieve runny nose	+++ Yes	No