

## Suomen Muaythai -liiton hygieniaohje

Tämä ohjeistus on voimassa kaikissa Suomen Muaythai -liiton kilpailutapahtumissa syyskaudella 2020.

### Yleiset hygieniaohjeet:

- Kilpailupaikalle ei saa tulla, jos on mitään sairastumiseen viittaavia oireita.
- Huolehdi käsihygieniasta. Pese kädet huolellisesti vedellä ja saippualla ja kuivaa kertakäyttöisiin käsipyyhkeisiin. Desinfioi kädet käsihuuhteella.
- Pese kädet aina saapuessasi sisätiloihin. Mikäli käsien pesu ei ole mahdollista, käytä käsihuhdetta.
- Kasvomaskien käyttöä suositellaan koko tapahtumapaikalla.
- Vältä tarpeettomia fyysisiä kontakteja kuten esimerkiksi kättely ja halaaminen.
- Huolehdi 1-2 metrin turvavälin säilymisestä muihin kuin omaan välittömään lähipiiriin kuuluviin henkilöihin
- Urheilijoiden ja valmentajien tulee huolehtia henkilökohtaisten varusteidensa puhtaudesta ja tarvittaessa desinfiointista.

### Kehäalueen ohjeet:

- Kehäalueella kehä- ja arvostelutuomarit käyttävät kasvomaskia. Kehäalueella kasvomaskien käyttöä suositellaan myös kaikille muille kuin kilpailijoille heidän omien otteluidensa aikana sekä välittömästi niitä ennen ja jälkeen.
- Kehätuomari vaihtaa puhtaat kumihanskat jokaisen ottelun jälkeen.
- Kilpailuiden järjestäjä vastaa yhteiskäytössä olevien otteluhanskojen puhdistamisesta otteluiden välissä. Hanskojen on kuivuttava puhdistusaineesta ennen käyttöä.
- Ottelija huolehtii käsien pesusta ennen ja välittömästi ottelun jälkeen, mikäli käytössä on yhteiset otteluhanskat.
- Kehäalueella ei saa purskuttaa vettä suusta ulos. Sankoa on käytettävä huolellisesti siten, ettei sylkeä leviä kehäalueelle.
- Huoltajan on huolehdittava kehäkulma puhtaaksi seuraavalle ottelijalle (esimerkiksi paperiliinat ja teipit yms.)

### Kilpailuiden järjestäjälle:

- Desinfiointiaineet on löydyttävä ottelijoiden kehäkulmista (pumppupullo).
- Kilpailupaikan ja ottelun alueen puhtaudesta on huolehdittava hyvin koko tapahtuman ajan ja varmistettava riittävä henkilöstö ja välineistö.
- Tapahtumajärjestäjän on tiedotettava osallistujia jälkikäteen mahdollisissa tartuntatapauksissa.

