

## Yleisurheilun harrasteryhmä Espoon Keskus

Torstai	Laji
13.1.	Kuula
20.1.	Pikajuoksu
27.1.	Nopeus / koordinaatio
3.2.	Viestit
10.2.	Kiekko / moukari
17.3.	Pituus
24.2.	Talviloma! Ei harjoituksia.
3.3.	Kuntopiiri
10.3.	Kolmiloikka
17.3.	Aitajuoksu
24.3.	Keihäs
31.3.	Korkeus
7.4.	Heitot
14.4.	Hypyt
21.4.	Toiveita
28.4.	Toiveita

Treenit Kannusillanmäen väestösuojaissa kello 17.00-18.30

Perttu Örn  
Nuorisopäällikkö  
perttu@espoontapiot.fi  
050 464 4661



## Toimintaohjeet Espoon Keskuksen harrasteryhmälle

**Koronatilanteen vuoksi vanhemmat eivät saa mennä sisälle Kannusillanmäen väestönsuojan tiloihin.**

- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

## Ohjeet harrastajille

- Tule halliin silloin, kun harjoituksesi alkavat. Ei aikaisemmin.
- Älä jää käytäville tai oviaukkoihin tukkeeksi. Vältä kaikkien pintojen ja kaiteiden turhaa koskettelua.
- Kokoonnu ja jätä varusteesi ohjaajan osoittamaan paikkaan, kauas muiden ryhmien varusteista.
- **Pidä turvaväli harjoituksissa muiden ryhmien harrastajiin.**
- Kädet desinfioidaan omalla harjoituspaikalla ennen ja jälkeen harjoitusta.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen.
- Omat juomapullot säilytetään salin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.

**Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.** Toimintaohjeemme perustuu Espoon kaupungin ohjeistukseen.