

## Yleisurheilun harrasteryhmä 13-16-vuotiaille torstai 17.00-18.30

Torstai	
16.9.	Pikajuoksu
23.9.	Pituus
30.9.	Korkeus
7.10.	Aitajuoksu
14.10.	Syysloma!
21.10.	Kuula
28.10.	Kolmiloikka
4.11.	Kiekko
11.11.	Kilpakävely + nopeus
18.11.	Ohjaajien valinta
25.11.	Korkeus
2.12.	Hypyt
9.12.	Keihäs
16.12.	Toiveita

Harjoitukset Kannusillanmäen väestösuojassa kello 17.00-18.30!

Perttu Örn  
Nuorisopäällikkö  
perttu@espoontapiot.fi  
050 464 4661



## Toimintaohjeet Espoon Keskuksen harrasteryhmälle kevät 2021

**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.