

Espoon Keskusten urheilukoulun lukkari kevät 2021

Tiistai	2013-2011-syntyneet	2010-2008-syntyneet
2.2.	Pikajuoksu	Aitajuoksu
9.2.	Aitajuoksu	Pikajuoksu
16.2.	Kuulantyöntö	Pituushyppy
23.2.	Talviloma, ei urheilukoulua	Talviloma, ei urheilukoulua
2.3.	Pituushyppy	Kuulantyöntö
9.3.	Kiekko	Keihäänheitto
16.3.	Keihäänheitto	Kiekko
23.3.	Viestijuoksu	Yleistaitavuus + Temppurata
30.3.	Yleistaitavuus + Temppurata	Viestijuoksu
6.4.	Moukari	Pikajuoksu + Aitajuoksu
13.4.	Pikajuoksu + Aitajuoksu	Moukari
20.4.	Korkeushyppy	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
27.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri	Korkeushyppy
4.5.	Heitot	Hypyt
11.5.	Hypyt	Heitot
18.5.	Toivetunti	Toivetunti

Harjoitukset Kannusillanmäen väestönsuojassa kello 18:00-19:30

Perttu Örn
 Nuorisopäällikkö
 perttu@espoontapiot.fi
 050 464 4661



Toimintaohjeet Espoon keskuksen urheilukouluun kevät 2021

Uusien koronaohjeiden mukaisesti vanhemmat eivät saa tulla sisälle liikuntatiloihin! Lapsen voi saattaa harjoitukseen, jos tarve on täysin pakottava. Sopikaa hakeminen etukäteen ja neuvokaa lapsia pyytämään apua ohjaajilta kaikissa mahdollisissa asioissa.

- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- Halliin saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksen alkamista. Ulkovaatteet viedään omaan kokoontumispaikkaan. Kätet pestään huolellisesti ennen harjoituksen alkua.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

Harrastajien toimintaohjeet urheilukouluun

- Harjoitukseen ei voi osallistua, jos kärsii flunssan oireista tai perheessä on koronaepäily.
- Kätet desinfioidaan ennen harjoitusta, tarvittaessa harjoitusten aikana ja harjoituksen jälkeen.
- Halliin tullaan harjoitusvaatteet päällä. Ulkovaatteet omalle kokoontumispaikalle. Käytä helposti puettavia ja riisuttavia vaatteita ja kenkiä.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kätet aivastuksen jälkeen
- Harjoituksen päätyttyä hallista on poistuttava ripeästi.
- Omat juomapullot säilytetään hallin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullostasta.
- Vältetään turhaa fyysistä kontaktia.
- Kannussa toimii kaksi ryhmää samanaikaisesti. **Ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.**

Kokoontuminen

- Nuorempien ryhmä kokoontuu juoksusuoran päässä, korkeushyppypatjan oikealla puolella. Kaikki tavarat otetaan mukaan tänne. Jos kengät ovat likaiset, niin ota ne kantaan.
- Vanhempien ryhmä kokoontuu heittopaikalla. Kaikki tavarat jätetään heittopaikan edustalla olevaan naulakkoon.

Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.