

## Järvenperän urheilukoulun lukkari kevät 2021

Torstai	
4.2.	Pikajuoksu
11.2.	Aitajuoksu
18.2.	Kuulantyyttö
25.2.	Talviloma, ei urheilukoulua
4.3.	Pituushyppy
11.3.	Kiekko
18.3.	Keihäänheitto
25.3.	Viestijuoksu
1.4.	Yleistaitavuus + Temppurata
8.4.	Moukari
15.4.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
22.4.	Korkeushyppy
29.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
6.5.	Heitot
13.5.	Helatorstai, ei harjoituksia
20.5.	Toivetunti

Harjoitukset Järvenperän koululla kello 17.00-18.30

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

[perttu@espoontapiot.fi](mailto:perttu@espoontapiot.fi)

050 464 4661



## Yleiset toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin kevät 2021

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

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- Koululle saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksen alkamista. Ulkovaatteet viedään määrättyihin pukuhuoneisiin. Kätet pestään huolellisesti ennen harjoituksen alkua.
- Ohjaaja hakee ryhmän pukuhuoneesta
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**
- Lopetamme harjoituksen tarvittaessa hieman aikaisemmin, jos ohjaajat tarvitsevat aikaa koulun välineiden desinfiointiin, eikä se onnistu harjoituksen ollessa käynnissä.

## Harrastajien toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin

- Harjoituksiin ei voi osallistua, jos kärsii flunssan oireista tai perheessä on koronaepäily.
- Jokainen huolehtii hyvästä käsihygieniasta ennen ja jälkeen harjoitusta. Ennen harjoituksia suoritetaan pukuhuoneessa aina huolellinen käsienpesu! Laita käsipaperit käytön jälkeen roskakoriin, ei lattialle.
- Koulutiloilla pukuhuoneisiin saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksesi alkua. Ohjaaja hakee ryhmän pukuhuoneesta.
- Pukkariin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja ulkovaatteet laitetaan koulukohtaisesti määrättyjen pukuhuoneiden naulakoihin.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kätet aivastuksen jälkeen
- Pukuhuoneissa ei hengailta eikä ruokailla. Harjoituksen päätyttyä pukuhuoneesta on poistuttava ripeästi.
- Omat juomapullot säilytetään salin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta.
- Vältetään turhaa fyysistä kontaktia.
- Pese kätet lähtiessäsi salilta tai käytä käsidesiä.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

## Järvenperän urheilukoulu, Järvenperän koulu

- Käynti koululle rakennuksen lounaspäädystä (ilmansuunta ;). Ovella sirkuskoulun kylttejä.
- Ei muuta lisäohjeistusta.