Järvenperän urheilukoulun lukkari syksy 2021

Keskiviikko	
8.9.	Tutustuminen / Pikajuoksu
15.9.	Aitajuoksu
22.9.	Kuulantyöntö
29.9.	Korkeushyppy
6.10.	Nopeus + ketteryys
13.10.	Keihäänheitto
20.10.	Syysloma!
27.10.	Pituushyppy
3.11.	Viestijuoksu
10.11.	Kiekonheitto
17.11.	Moukarinheitto
24.11.	Pelit ja leikit / temppurata
1.12.	Toiveita

Harjoitukset Karamzinin koululla

2015-syntyneet kello 17.00-18.00

2014-2010-syntyneet kello 18.00-19.30

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661

ESPOON TAPIOT

Yleiset toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin syksy 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. Kädet 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 etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen
- Pukuhuoneissa ei hengailla 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 kädet lähtiessäsi salilta tai käytä käsidesiä.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

Järvenperän urheilukoulu, Karamzinin koulu

- Koululla ei ole ollut koko syksynä muita käyttäjiä, joten voimme käyttää molempia pukuhuoneita.