

## Järvenperän urheilukoulun lukkari kevät 2021

Keskiviikko	
3.2.	Pikajuoksu
10.3.	Aitajuoksu
17.3.	Kuulantyöntö
24.3.	Talviloma, ei urheilukoulua
3.3.	Pituushyppy
10.3.	Kiekko
17.3.	Keihäänheitto
24.3.	Viestijuoksu
31.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
7.4.	Moukari
14.4.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
21.4.	Korkeushyppy
28.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
5.5.	Heitot
12.5.	Hypyt
19.5.	Toivetunti

### Harjoitukset Karamzinin koululla

2014-2010-syntyneet kello 17.00-18.30

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

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, Karamzinin koulu

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