

## Kauklahden kesäliikkari 2021

Maanantai	Teema
3.5.	Tutustuminen
10.5.	Tutustuminen
17.5.	Juoksu
24.5.	Heitto
31.5.	Hyppy
7.6.	Sirkustelua
14.6.	Taitorata
21.6.	Palloilu
2.8.	Yleisurheilurata
9.8.	Juoksu
16.8.	Hyppy ja heitto
23.8.	Toiveleikit

Ryhmä	Harjoitusaika
2016-synt.	17.00-17.45
2015-synt.	17.45-18.30

Harjoitukset pidetään Kauklahden urheilukentällä.

Hauskoja  
harjoituksia!



Perttu Örn, Nuorisopäällikkö, perttu@espoontapiot.fi, 050 464 4661

## Toimintaohjeet kesäliikkariin

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäily tai epäily korona-altistukselle.
- Urheilukentän pukuhuoneet eivät ole käytössä. Vessaa saa käyttää.
- Ohjaajat ottavat ryhmän haltuun piharakennuksen edestä. Pidetään turvavälit odottaessa.
- Harjoituksiin tullaan säähän ja liikkumiseen sopiva varustus päällä. Muistakaa aurinkorasvat ja hatut, jos paistaa!
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan. Aivasta tai yski kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen.
- Omat juomapullot säilytetään kentän reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Juodaan vain omasta pullosta.
- Kädet desinfioidaan tunnin alussa ja lopussa.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.