

Leppävaaran urheilukoulun lukkari kevät 2022

Maanantai	
10.1.	Pikajuoksu
17.1.	Aitajuoksu
24.1.	Kuulantyöntö
31.1.	Keihäänheitto
7.2.	Pituushyppy
14.2.	Kiekko
21.2.	Talviloma!
28.2.	Viestijuoksu
7.3.	Yleistaitavuus + Tempurata
14.3.	Moukari
21.3.	Korkeushyppy
28.3.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
4.4.	Heitot
11.4.	Hypyt
18.4.	Pääsiäinen, ei harjoituksia
25.4.	Toivetunti

Harjoitukset Lintulaakson koululla

2014-syntyneet kello 17.00-18.00

2013-2010-syntyneet kello 18.00-19.30

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



Yleiset toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin

Uusien koronaohjeiden mukaisesti vanhemmat eivät saa tulla sisälle koulutiloihin! 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.
- 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

- Harjoitukseen 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 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.

Leppävaaran urheilukoulu

- 6-vuotiaiden ryhmä käyttää tyttöjen pukuhuonetta ja vanhempien ryhmä poikien pukuhuonetta. Tavoite on, että ryhmät eivät kohtaa ryhmävaihdon yhteydessä.
- Harjoituksen alkua odotetaan pukuhuoneessa.