

Yleisurheilun harrasteryhmä Otaniemi lauantai 10.00-11.30

Lauantai	
15.1.	KP + seiväs
22.1.	Kiekko / moukari
29.1.	Kolmiloikka
5.2.	Nopeus / koordinaatio
12.2.	Pikajuoksu
19.2.	Pituus
26.2.	Talviloma!
5.3.	Kuntopiiri
12.3.	Kuula
19.3.	Viestit
26.3.	Keihäs
2.4.	Korkeus
9.4.	Heitot
16.4.	Pikajuoksu / aidat
23.4.	Toiveita
30.4.	Toiveita

Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



Toimintaohjeet lauantain harrasteryhmälle

Uuden koronaohjeistuksen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA HALLIN SISÄPUOLELLE!

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

Ohjeet harrastajille

- Tule halliin silloin, kun harjoituksesi alkavat. Ei aikaisemmin.
- Pysäköikää autot niille kuuluville paikoille. Luolamiehentien varteen pysähtyminen aiheuttaa vaaratilanteita.
- Halliin kuljetaan pääoven edessä olevien rappusten kautta turvavälit säilyttäen. Pyyhi jalkasi huolella mattoihin matkalla halliin.
- Älä jää käytävälle tai oviaukkoihin tukkeeksi. Vältä kaikkien pintojen ja kaiteiden turhaa koskettelua.
- Älä mene kentälle ennen oman vuorosi alkamista. Ohjaaja kutsuu sinut paikalle.
- **Pidä turvaväli katsomossa ja harjoituksissa muiden ryhmien harrastajiin.**
- Pidä kulkureitit katsomossa vapaana.
- Kädet desinfioidaan omalla harjoituspaikalla ennen ja jälkeen harjoitusta.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen.
- Omat juomapullot säilytetään salin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.

Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa. Toimintaohjeemme perustuu Espoon kaupungin ohjeistukseen.