

## Yleisurheilun harrasteryhmä 13-16-vuotiaille lauantai 10.00-11.30

Lauantai	Laji	Paikka
11.9.	Sisä- tai ulkotreeni	Otahalli tai Otaniemen uk 10.00-11.30
25.9.	Ulkotreeni / keihäs	Otaniemen uk 10.00-11.30
2.10.	Pikajuoksu + aidat	Otahalli 10.00-11.30
9.10.	Kolmiloikka	Otahalli 10.00-11.30
16.10.	Syyslomaviikolla ei treenejä!	
23.10.	Ulkotreeni / pituus	Otaniemen uk 10.00-11.30
30.10.	Ulkotreeni / kuula	Otaniemen uk 10.00-11.30
6.11.	Seiväs	Otahalli 10.00-11.30
13.11.	Aitajuoksu	Otahalli 10.00-11.30
20.11.	Moukari	Otahalli 10.00-11.30
27.11.	Ulkotreeni / Kiekko	Otaniemen uk 10.00-11.30
4.12.	Korkeus	Otahalli 10.00-11.30
11.12.	Ohjaajan valinta	Otahalli 10.00-11.30
18.12.	Toiveita	Otahalli 10.00-11.30

Huomaa poikkeukset harjoitusajoissa ja -paikoissa!

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



## Toimintaohjeet tiistai-illan ja lauantain harrasteryhmille

### Uuden koronaohjeistuksen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA HALLIN SISÄPUOLELLE!

- Harjoitukseen 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.