

Kesäurheilukoulu 4-5-vuotiaat

MA	Teema
3.5.	Tutustuminen
10.5.	Pikajuoksu
17.5.	Pituushyppy
24.5.	Aitajuoksu
31.5.	Korkeushyppy
7.6.	Kuula
14.6.	Keihäs
21.6.	Viestit
2.8.	Moukari
9.8.	Seiväs
16.8.	Kiekko
23.8.	Toivelaji

KE	Teema
5.5.	Tutustuminen
12.5.	Pikajuoksu
19.5.	Pituushyppy
26.5.	Aitajuoksu
2.6.	Korkeushyppy
9.6.	Kuula
16.6.	Keihäs
23.6.	Viestit
4.8.	Moukari
11.8.	Seiväs
18.8.	Kiekko
25.8.	Toivelaji

Ryhmä	Harjoitusaika
2015-s.	16.10-16.55
2014-s.	17.00-17.55

Ryhmä	Harjoitusaika
2015-s.	16.10-16.55
2014-s.	17.00-17.55

Harjoitukset pidetään Otaniemen urheilukentällä, Otaranta 6.

Teemat ovat viikkokohtaisia, mutta harjoitteet tuntien sisällä vaihtelevat.

Iloa
harjoitukseen!



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

Toimintaohjeet kesäurheilukouluun

- 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 katoksen edessä olevalta nurmialueelta edestä, juoksuradan kaarteesta vierestä. 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.