

## Toimintaohjeet Otaniemen urheilukouluun

**Koronatilanteen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA HALLIN SISÄPUOLELLE!** Jos alle kouluikäiset tai 1-2-luokkalaiset tarvitsevat saattajan, niin tämä on sallittua täysin pakottavissa tilanteissa. **Harjoituksia ei valitettavasti voi jäädä seuraamaan.**

- 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.**

## Saapuminen harjoituksiin

- **Otahalli ei ole toistaiseksi normaalisti auki. Ulko-ovet avataan kello 17:50.** Pitäkää huolta turvaväleistä ulkona ja sisälle siirryttäessä.
- 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.
- **Pukuhuoneet eivät ole käytössä.** Urheilukoululaisella on ulkovaatteiden alla urheiluvaatteet valmiiksi päällä.
- Älä jää käytäville tai oviaukkoihin tukkeeksi. Vältä kaikkien pintojen ja kaiteiden turhaa koskettelua.

## Katsomossa

- Ryhmän ohjaaja ottaa lapsia vastaan oikealla lohkolla katsomossa.
- **Katsomosta poistutaan ohjaajajohtoisesti.** Kaikki tavarat otetaan mukaan lajipaikalle. Tavarat laitetaan ohjaajan osoittamaan paikkaan.
- Kentälle meno ennen ohjaajan lupaa on ehdottomasti kielletty.
- **Katsomon alakäytävällä ja portaissa ei saa oleskella. Alin penkkirivi ei ole käytössä.**
- Vanhimmat urheilukouluryhmät, harrasteryhmä ja aikuiset eivät kokoonnu katsomossa vaan liitteen mukaisesti hallin päädyissä.

## Harjoituksissa

- 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. Hanasta ei saa juoda.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.

## Harjoitusten päätyttyä

- Lopetamme harjoituksen hieman aikaisemmin ulkovaatteiden pukemista varten.
- **HARJOITUKSISTA POISTUTAAN OHJAAJOHTOISESTI RYHMITÄIN ETELÄPÄÄDYN PARIOVEN KAUTTA.**
- Sovi lapsesi kanssa, kuinka nouto järjestetään.
- Hakualueelle voi tulla vastaan, mutta autot jätetään yläparkkikselle. Hiekka-alueelle ajo on kielletty.
- Pidä hakualueella väliä muihin vanhempiin ja lapsiin.
- **Vanhemmat kertovat etukäteen lapselle tavan, jolla nouto järjestetään.**
- Älä jää parioville tai katokseen parveilemaan, vaan jatka matkaasi kohti hakualuetta.
- Pidetään huolta, ettei kukaan lapsi jää yksin.

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

## Otaniemen yleisurheilukoulun kevätjakso 2021

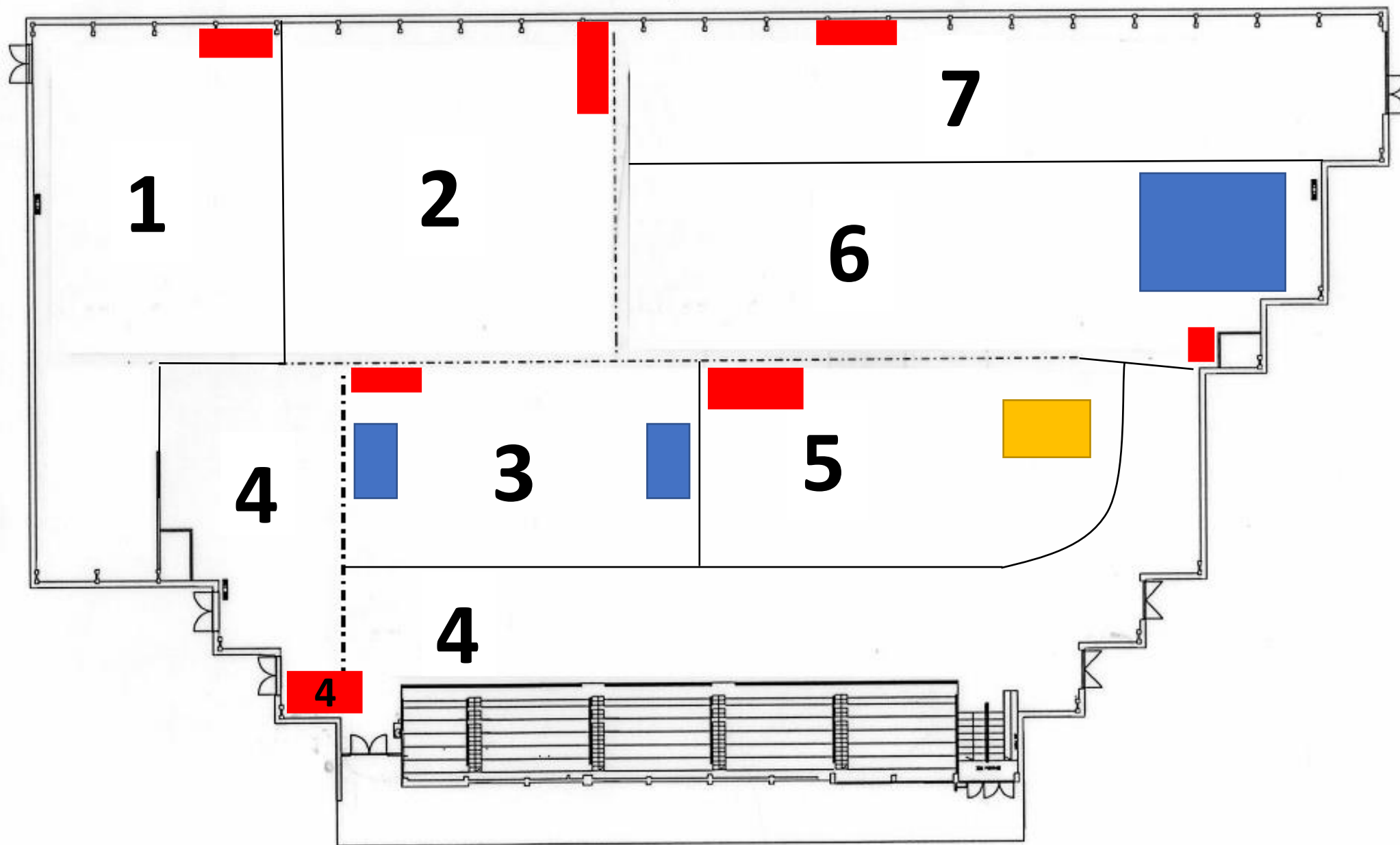
|                                                              |       | <b>Siilit</b>            | <b>Sopulit</b>           | <b>Ketut</b>             | <b>Sudet</b>             | <b>Ilvekset</b>          | <b>Karhut</b>            |                               |
|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|                                                              |       | <b>Makit</b>             | <b>Mangustit</b>         | <b>Antiloopit</b>        | <b>Leopardit</b>         | <b>Norsut</b>            | <b>Gorillat</b>          | <b>YU-harraste</b>            |
| 1.2.                                                         | 2.2.  | Seiväs (6)               | Kilpakävely (4)          | Pelit ja leikit (2)      | Korkeus (3)              | Moukari (1)              | Pikajuoksu (7)           | Pituus + kolmiloikka (5)      |
| 8.2.                                                         | 9.2.  | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)               | Kilpakävely (5)          | Pelit ja leikit (2)      | Korkeus (3)              | Moukari (1)              | Pikajuoksu (4)                |
| 15.2.                                                        | 16.2. | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)               | Kilpakävely (4)          | Pelit ja leikit (5)      | Korkeus (3)              | Moukari (2)                   |
| 22.2.                                                        | 23.2. | Talviloma                | Talviloma                | Talviloma                | Talviloma                | Talviloma                | Talviloma                | Talviloma                     |
| 1.3.                                                         | 2.3.  | Temppurata + pelit (5)   | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)               | Kilpakävely (4)          | Pelit ja leikit (2)      | Korkeus (3)                   |
| 8.3.                                                         | 9.3.  | Ohjaajien oheiset (5)    | Temppurata + pelit (3)   | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)               | Kilpakävely (4)          | Taito + koordinaatio + kp (2) |
| 15.3.                                                        | 16.3. | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (2)    | Temppurata + pelit (3)   | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)               | Kilpakävely (4)               |
| 22.3.                                                        | 23.3. | Pikajuoksu (4)           | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (2)    | Temppurata + pelit (3)   | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)           | Seiväs (6)                    |
| 29.3.                                                        | 30.3. | Moukari (2)              | Pikajuoksu (4)           | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (2)    | Temppurata + pelit (6)   | Kiekko (1)               | Aitajuoksu (7)                |
| 5.4.                                                         | 6.4.  | Korkeus (3)              | Moukari (2)              | Pikajuoksu (7)           | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (4)    | Temppurata + pelit (6)   | Kiekko (1)                    |
| 12.4.                                                        | 13.4. | Pelit ja leikit (2)      | Korkeus (3)              | Moukari (1)              | Pikajuoksu (7)           | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (4)    | Seiväs + kp (6)               |
| 19.4.                                                        | 20.4. | Kilpakävely (4)          | Pelit ja leikit (2)      | Korkeus (3)              | Moukari (1)              | Pikajuoksu (7)           | Pituus + kolmiloikka (5) | Ohjaajien oheiset (6)         |
| <b>Neljä viimeistä harjoitusta Otaniemen urheilukentällä</b> |       |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                               |
| 26.4.                                                        | 27.4. | Kierrosjuoksu + viestit  | Kierrosjuoksu + viestit  | Toivepelit ja -leikit    | Toivepelit ja -leikit    | Pituus ja kolmiloikka    | Pituus ja kolmiloikka    | Keihäs ja kuula               |
| 3.5.                                                         | 4.5.  | Keihäs ja kuula          | Keihäs ja kuula          | Kierrosjuoksu + viestit  | Kierrosjuoksu + viestit  | Toivepelit ja -leikit    | Toivepelit ja -leikit    | Pituus ja kolmiloikka         |
| 10.5.                                                        | 11.5. | Pituus ja kolmiloikka    | Pituus ja kolmiloikka    | Keihäs ja kuula          | Keihäs ja kuula          | Kierrosjuoksu + viestit  | Kierrosjuoksu + viestit  | Toiveita                      |
| 17.5.                                                        | 18.5. | Toivepelit ja -leikit    | Toivepelit ja -leikit    | Pituus ja kolmiloikka    | Pituus ja kolmiloikka    | Keihäs ja kuula          | Keihäs ja kuula          | Kierrosjuoksu + viestit       |

Noudatathan kaikkia ohjeita, jotta harjoittelemisen urheilukoulussa olisi mahdollisimman turvallista! Muista erityisesti nämä:

- Älä tule harjoituksiin, jos sinulla on kipeä olo
- Desinfioi kädet halliin tullessasi
- Vältä koskemista kaiteisiin
- Odota näetisti oman ryhmäsi katsomossa, kunnes ohjaaja hakee sinut harjoituksiin
- Kuuntele ohjaajaa ja vältä turhaa koskemista muihin harjoittelijoihin

Perttu Örn  
Nuorisopäällikkö  
0504644661  
perttu@espoontapiot.fi





MONITOIMIHALLI

Karhut  
Gorillat  
verhon taakse

Sisälle pääsee myös  
yläoven kautta.

Harrasteryhmä  
Aikuiset  
verhon taakse

Siilit  
Makit

Sopulit  
Mangustit

Ketut  
Antiloopit

Sudet  
Leopardit

Ilvekset  
Norsut

- Katsomon käytävät on pidettävä vapaana kulkemista varten.
- Alimmainen penkkirivi ei ole käytössä.
- Täytä katsomo fiksusti = älä jää istumaan heti rappujen viereen.
- Vältä turhaa koskemista kaiteisiin.
- Kentälle meno ennen ohjaajan lupaa on ehdottomasti kielletty.

Älä pysähdy tai pysäköi luolamiehentie varteen.  
Tämä aiheuttaa vaaratilanteita.

Jätä hakiessasi auto  
yläparkkikselle ja kävele  
tarvittaessa hakualueelle.

Poistuminen urheilukoulusta  
tapahtuu rakennuksen eteläpäädyssä

Ei ajoa rakennuksen  
taakse hiekka-alueelle.

Hakualue. Älä mene  
rakennusten väliin  
kapealle alueelle.

Otahalli ei ole toistaiseksi normaalisti  
auki. Muistathan turvavälit ulkona ja  
matkalla halliin. Desinfioi kädet sisään  
tullessasi. Vanhemmat eivät saa tulla  
sisälle halliin.

Poistuessasi jalkaisin, käytä  
turvallisuussyistä vihreällä  
merkattua reittiä.  
Yläparkkiksella ei ole suojatietä.

