

Toimintaohjeet Otaniemen urheilukouluun

Koronatilanteen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT JÄÄDÄ HALLIN SISÄPUOLELLE! Urheilukoululaisten vanhemmat (vain yksi huoltaja/lapsi) voivat saattaa lapsensa oikeaan paikkaan katsomossa ja aivan välttämättömissä tilanteissa jäädä halliin seuraamaan harjoituksia. Saliin jäämisestä on sovittava ryhmän ohjaajan kanssa jokaisella kerralla erikseen. **Vanhempien tulee poistua Otahallin tiloista harjoituksen ajaksi.** Kannattaa käyttää aika esimerkiksi lenkkeilyyn tai kuntosaliharjoitteluun ;).

- 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.**
- Kaikkia pyydetään noudattamaan THL:n ohjeita.

Saapuminen harjoituksiin

- **KATSOMOON VOI TULLA KELLO 17:45. ENNEN TÄTÄ RAKENNUKSEEN EI SAA TULLA SISÄLLE.**
- 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 punaisella merkatuille alueille.
- Kentälle meno ennen ohjaajan lupaa on ehdottomasti kielletty.
- **Katsomon alakäytävällä 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.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.

Harjoitusten päätyttyä

- Lopetamme harjoituksen hieman aikaisemmin ulkovaatteiden pukemista varten.
- **HARJOITUKSISTA POISTUTAAN OHJAAJOHTOISESTI RYHMITTÄIN ETELÄPÄÄDYN PARIOVEN KAUTTA.**
- Sovi lapsesi kanssa, kuinka nouto järjestetään.
- Hakualueelle voi tulla vastaan, mutta autot jätetään yläparkkikselle. Hiekka-alueelle ajo on kielletty.
- Vanhemmat kertovat 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, Olympiakomitean ja THL:n ohjeistukseen.

Otaniemen yleisurheilukoulun kevätjakso 2022

		Siilit	Sopulit	Ketut	Sudet	Ilvekset	Karhut	Aikuiset
		Makit	Mangustit	Antiloopit	Leopardit	Norsut	Gorillat	Harrasteryhmä
10.1.	11.1.	Seiväs (6)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Korkeus (3)	Moukari (1)	Pikajuoksu (7)	Pituus (5)
17.1.	18.1.	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)	Kilpakävely (5)	Pelit ja leikit (2)	Korkeus (3)	Moukari (1)	Pikajuoksu (4)
24.1.	25.1.	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (5)	Korkeus (3)	Moukari (2)
31.1.	1.2.	Temppurata + pelit (5)	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Korkeus (3)
7.2.	8.2.	Ohjaajien oheiset (2)	Temppurata + pelit (3)	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)	Kilpakävely (4)	Kolmiloikka (5)
14.2.	15.2.	Pituus + kolmiloikka (5)	Ohjaajien oheiset (2)	Temppurata + pelit (3)	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)	Kilpakävely (4)
21.2.	22.2.	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma
28.2.	29.2.	Pikajuoksu (4)	Pituus + kolmiloikka (5)	Ohjaajien oheiset (2)	Temppurata + pelit (3)	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)	Seiväs (6)
7.3.		Moukari (2)	Pikajuoksu (4)	Pituus (5)	Ohjaajien oheiset (2)	Temppurata + pelit (6)	Kiekko (1)	Aitajuoksu (7)
	8.3.	Urheilukoulun mestaruuskisat!						
14.3.	15.3.	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (7)	Pituus (5)	Ohjaajien oheiset (4)	Temppurata + pelit (6)	Kiekko (1)
21.3.	22.3.	Pelit ja leikit (2)	Korkeus (3)	Moukari (1)	Pikajuoksu (7)	Pituus (5)	Ohjaajien oheiset (4)	Seiväs + kp (6)
28.3.	29.3.	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Korkeus (3)	Moukari (1)	Pikajuoksu (7)	Pituus (5)	Taito + koordinaatio + kp (6)
4.4.	5.4.	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs (1)	Kolmiloikka (5)	Korkeus (3)	Seiväs (6)	Pikajuoksu + aidat (7)
11.4.		Pikajuoksu + aidat (7)	Seiväs (6)	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs (1)	Kolmiloikka (5)	Korkeus (3)
	12.4.	Urheilukoulun mestaruuskisat!						
18.4.	19.4.	Seiväs (6)	Pikajuoksu + aidat (7)	Kolmiloikka (5)	Korkaus (3)	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs (1)
25.4.	26.4.	Korkeus (3)	Kuula (2)	Pikajuoksu + aidat (7)	Seiväs (6)	Kolmiloikka (5)	Keihäs (1)	Kierrosjuoksu + viestit

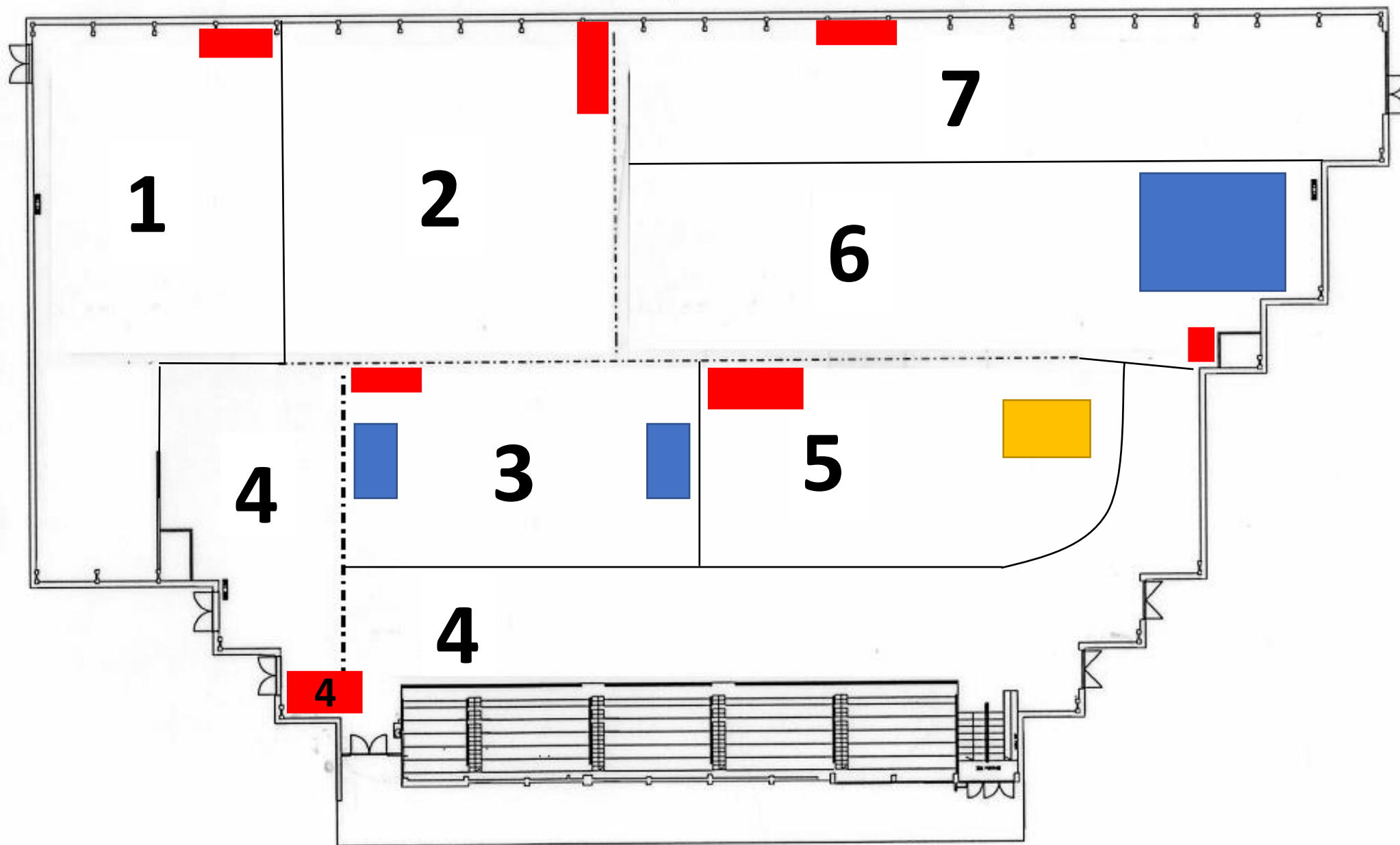
Kierrosjuoksu + viestit toteutetaan Otaniemen urheilukentällä huhtikuussa.

Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
0504644661
perttu@espoontapiot.fi

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

- Älä tule harjoituksiin, jos sinulla on kipeä olo
- Desinfioi kädet halliin tullessasi
- Vältä koskemista kaiteisiin
- Odota rauhassa oman ryhmäsi katsomossa, kunnes ohjaaja hakee sinut harjoituksiin





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.

