

Saunalahden urheilukoulun lukkari kevät 2021

Tiistai	
2.2.	Pikajuoksu
9.2.	Aitajuoksu
16.2.	Kuulantyöntö
23.2.	Talviloma, ei urheilukoulua
2.3.	Pituushyppy
9.3.	Kiekko
16.3.	Keihäänheitto
23.3.	Viestijuoksu
30.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
6.4.	Moukari
13.4.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
20.4.	Korkeushyppy
27.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
4.5.	Heitot
11.5.	Hypyt
18.5.	Toivetunti

Harjoitukset Saunalahden koululla

2014-syntyneet kello 17.00-18.00

2013-2008-syntyneet kello 18.00-19.30

Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



Yleiset toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin kevät 2021

Uusien koronaohjeiden mukaisesti vanhemmat eivät saa tulla sisälle koulutiloihin! Lapsen voi saattaa harjoitukseen, jos tarve on täysin pakottava. Sopikaa hakeminen etukäteen ja neuvokaa lapsia pyytämään apua ohjaajilta kaikissa mahdollisissa asioissa.

- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- Koululle saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksen alkamista. Ulkovaatteet viedään määrättyihin pukuhuoneisiin. Kädet pestään huolellisesti ennen harjoituksen alkua.
- Ohjaaja hakee ryhmän pukuhuoneesta
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**
- Lopetamme harjoituksen tarvittaessa hieman aikaisemmin, jos ohjaajat tarvitsevat aikaa koulun välineiden desinfiointiin, eikä se onnistu harjoituksen ollessa käynnissä.

Harrastajien toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin

- Harjoitukseen ei voi osallistua, jos kärsii flunssan oireista tai perheessä on koronaepäily.
- Jokainen huolehtii hyvästä käsihygieniasta ennen ja jälkeen harjoitusta. Ennen harjoituksia suoritetaan pukuhuoneessa aina huolellinen käsienpesu! Laita käsipaperit käytön jälkeen roskakoriin, ei lattialle.
- Koulutiloilla pukuhuoneisiin saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksesi alkua. Ohjaaja hakee ryhmän pukuhuoneesta.
- Pukkariin tullaan harjoitusvaatteet päällä ja ulkovaatteet laitetaan koulukohtaisesti määrättyjen pukuhuoneiden naulakoihin.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen
- Pukuhuoneissa ei hengailta eikä ruokailla. Harjoituksen päätyttyä pukuhuoneesta on poistuttava ripeästi.
- Omat juomapullot säilytetään salin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta.
- Vältetään turhaa fyysistä kontaktia.
- Pese kädet lähtiessäsi salilta tai käytä käsidesiä.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

Saunalahden urheilukoulu

- Käynti koululle hiekkatekonurmen puoleisesta päädyistä.
- 6-vuotiaiden ryhmän pojat käyttävät ensimmäistä pukuhuonetta, jossa lukee ”pojat”.
- 6-vuotiaiden ryhmän tytöt käyttävät kolmatta pukuhuonetta, jossa lukee ”tytöt”.
- Vanhempien ryhmän pojat käyttävät toista pukuhuonetta, jossa lukee ”pojat”.
- Vanhempien ryhmän tytöt käyttävät neljättä pukuhuonetta, jossa lukee ”tytöt”.
- Tavoite on, että ryhmät eivät kohtaa ryhmänvaihdon yhteydessä.
- Harjoituksen alkua odotetaan pukuhuoneessa.