

Saunalahden urheilukoulun lukkari kevät 2022

Tiistai	Torstai	
11.1.	13.1.	Pikajuoksu
18.1.	20.1.	Aitajuoksu
25.1.	27.1.	Kuulantyöntö
1.2.	3.2.	Keihäänheitto
8.2.	10.2.	Pituushyppy
15.2.	17.3.	Kiekko
22.2.	24.2.	Talviloma!
29.2.	3.3.	Viestijuoksu
8.3.	10.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
15.3.	17.3.	Moukari
22.3.	24.3.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
29.3.	31.3.	Korkeushyppy
5.4.	7.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
12.4.	14.4.*	Heitot
19.4.	21.4.	Hypyt
26.4.	28.4.	Toivetunti

*14.4. harjoitukset ulkona Saunalahden koulun kentällä

Harjoitukset Saunalahden koululla

2015-syntyneet tiistai kello 17.00-18.00

2014-2013-syntyneet tiistai kello 18.00-19.30

2012-2009-syntyneet torstai kello 17.00-18.30

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



Yleiset toimintaohjeet koulutilojen urheilukouluihin

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

- Harjoituksiin 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

- Harjoituksiin 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 tiistai

- 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.

Saunalahden urheilukoulu torstai

- Pojat käyttävät ensimmäistä pukuhuonetta, jossa lukee ”pojat”
- Tytöt käyttävät ensimmäistä pukuhuonetta, jossa lukee ”tytöt”
- Harjoituksen alkua odotetaan pukuhuoneessa.