

## Yleisurheilun harrasteryhmä Otaniemi lauantai 10.00-11.30

Lauantai	
6.2.	KP + seiväs
13.2.	Kiekko / moukari
20.2.	Kolmiloikka
27.2.	Nopeus / koordinaatio
6.3.	Pikajuoksu
13.3.	Pituus
20.3.	Toiveita
27.3.	Kuntopiiri
3.4.	Kuula
10.4.	Viestit
17.4.	Keihäs
24.4.	Korkeus
1.5.	Vappu, ei harjoituksia
Loput harjoitukset Otaniemen urheilukentällä	
8.5.	Heitot
15.5.	Pikajuoksu / Aidat
22.5.	Toiveita

Perttu Örn  
Nuorisopäällikkö  
perttu@espoontapiot.fi  
050 464 4661



## Toimintaohjeet tiistai-illan ja lauantain harrasteryhmille

### Uuden koronaohjeistuksen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA HALLIN SISÄPUOLELLE!

- 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.**

### Ohjeet harrastajille

- Tule halliin silloin, kun harjoituksesi alkavat. Ei aikaisemmin.
- 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.
- Älä jää käytävälle tai oviaukkoihin tukkeeksi. Vältä kaikkien pintojen ja kaiteiden turhaa koskettelua.
- Älä mene kentälle ennen oman vuorosi alkamista. Ohjaaja kutsuu sinut paikalle.
- **Pidä turvaväli katsomossa ja harjoituksissa muiden ryhmien harrastajiin.**
- Pidä kulkureitit katsomossa vapaana.
- 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.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.

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