

Yleisurheilun harrasteryhmä Otaniemi tiistai 19.30-21.00

Tiistai	
2.2.	Kuula
9.2.	Nopeus / koordinaatio
16.2.	Pituus
23.2.	Talviloma! Ei harjoituksia.
2.3.	Seiväs
9.3.	Viestit
16.3.	Korkeus
23.3.	Kuntopiiri
30.3.	Aitajuoksu
6.4.	Keihäs
13.4.	Pikajuoksu
20.4.	KP + seiväs
Loput harjoitukset Otaniemen urheilukentällä	
27.4.	Kolmiloikka
4.5.	Hyyt
11.5.	Kiekko + moukari
18.5.	Toiveita

Viimeisellä neljällä kerralla aikaistamme harjoitusaikaa mahdollisimman aikaiseksi siten, että se edelleen sopii ryhmäläisille.

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.