

Yleisurheilun harrasteryhmä Espoon Keskus to 17.00-18.30

Torstai	Laji
4.2.	Kuula
11.2.	Kiekko / moukari
18.2.	Nopeus / koordinaatio
25.2.	Talviloma! Ei harjoituksia.
4.3.	Pikajuoksu
11.3.	Pituus
18.3.	Viestit
25.3.	Kuntopiiri
1.4.	Kolmiloikka
8.4.	Aitajuoksu
15.4.	Keihäs
22.4.	Korkeus
29.4.	Heitot
6.5.	Hypyt
13.5.	Helatorstai, ei harjoituksia
20.5.	Toiveita

Treenit Kannusillanmäen väestösuojassa kello 17.00-18.30

Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



Toimintaohjeet Espoon Keskukseen harrasteryhmälle kevät 2021

Koronatilanteen vuoksi vanhemmat eivät saa mennä sisälle Kannusillanmäen väestönsuojan tiloihin.

- Harjoitukseen 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.
- Älä jää käytäville tai oviaukkoihin tukkeeksi. Vältä kaikkien pintojen ja kaiteiden turhaa koskettelua.
- Kokoonnu ja jätä varusteesi ohjaajan osoittamaan paikkaan, kauas muiden ryhmien varusteista.
- **Pidä turvaväli harjoituksissa muiden ryhmien harrastajiin.**
- 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.