



tuusulan luistelijat

## OHJEET OHEISHARJOITUKSIIN OSALLISTUVILLE

Tuusulan luistelijat aloittaa oheisharjoittelut 10 hengen (9 luistelijaa + 1 valmentaja) ryhmissä torstaina 14.5.2020. Oheisharjoittelua järjestetään seuraaville ryhmille: kulta, pinkit, vihreät, keltaiset, punaiset, violetit, turkoosit ja siniset. Valmentajina toimivat Lumikki ja Pia.

Tässä tärkeitä asioita oheisharjoituksiin osallistuville. Käyttehän nämä kotona läpi yhdessä lapsien kanssa.

- Harjoituksiin saa osallistua vain täysin terveenä.
- Käsihygieniaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kädet tulee pestä ennen ja jälkeen harjoituksen ja käyttää joko omaa tai valmentajilta saatavaa käsidesiä.
- Yskiminen ja aivastelu suunnataan hihaan.
- Nenäliinat tulee viedä välittömästi roskakoriin.
- Turvaväli 2 metriä tulee säilyttää koko harjoituksen ajan.
- Käytetään vain omia harjoitusvälineitä ja juomapulloa.
- Toisten tavaroihin ei saa koskea eikä niitä saa lainata.
- Harjoituksiin mukaan hyppynaru, kuminauha, jumppamatto, juomapullo. Omat tavarat kannattaa nimikoida.

Oheisharjoitukset järjestetään ulkona Hyrylän urheilukeskuksessa. Pukeutukaa sään mukaisesti. Pieni sade ei haittaa mutta jos on tosi huono ilma, oheisharjoituksen korvataan Zoom-videovalmennuksella.

Oheisharjoitukset järjestetään myös Helatorstaina 21.5 normaalin aikataulun mukaan.

Oheisharjoitusten aikataulu ja ryhmäjako löytyy netistä: <https://www.tlry.net/kauden-aikataulut/>

\*\*\*\*\*

Hyviä treenejä kaikille,

*Johanna Turunen*

TL tiedotus