

## TIEDOTUS KAIKILLE!

Espoo avaa kaikki kaupungin hallinnassa olevat sisäliikuntatilat 1.2.2021 alkaen ja myönnetyt käyttövuorot palautuvat, mutta vain alle 20-vuotiaiden harrastustoiminnalle.

### Noudatettavia periaatteita:

- ❖ Toiminnassa noudatetaan viranomaisten, ja liikunnan osalta lisäksi Olympiakomitean antamia terveysturvallisuusohjeita turvaetäisyyksistä, käsihygieniasta ja kasvomaskien käyttämisestä.
- ❖ Harrastusryhmän kokoonpano on vakiintunut ja perustuu ennakoilmoittautumiseen. Tilat avataan vain varattuina vuoroja varten eikä avoimelle käytölle.
- ❖ Seuran tullessa käyttövuorolleen kuljetaan saliin ja sieltä pois vain yhden pukuhuoneen kautta niin että toinen pukuhuone jää seuraavaksi vuorolle tulevan seuran kulkuväyläksi ja mahdolliset kohtaamiset toisten kanssa minimoidaan. Pukuhuoneiden käyttö muuhun toimintaan kuin läpikulkuväylänä tulee minimoida esim. vaatteiden vaihtoon.
- ❖ Käyttövuoroille tullaan ja niistä poistutaan ripeästi. Yli 12-vuotiaiden tulee käyttää maskia vuorolle tultaessa ja sieltä poistuttaessa, ainoastaan urheilusuorituksen aikana ei maskia tarvitse käyttää.
- ❖ Ohjaajat ja 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muulloin paitsi urheilusuoritusten aikana.
- ❖ Toiminta toteutetaan tavalla, jossa lähikontaktit voidaan välttää tai ne vähenevät merkittävästi.
- ❖ Harrastusryhmän koko on mitoitettava niin, että osallistujat voivat säilyttää turvavälin. Suurissa tiloissa voi toimia useampi ryhmä kuitenkin siten, että ryhmät eivät ole keskenään kontaktissa.
- ❖ Ryhmäkoon mitoittamisesta ja valvonnasta sekä muiden ohjeiden valvonnasta vastaa toiminnan järjestäjä.
- ❖ Pukeutumis- ja peseytymistilojen käyttö rajoitetaan vain välttämättömään käyttöön.
- ❖ Harrastukseen saattajat, kuten vanhemmat, eivät tule sisätiloihin. Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.

### Harjoittelu Saunalahden koulun liikuntasalin avautuessa 01.02.2021 lapsille ja nuorille alle 20-vuotiaille harrastajille. **TÄSSÄ ENNAKKOILMOITTAUTUMISESTA!**

Noudatamme viranomaisten määräyksiä ja suosituksia kaikissa toiminnassamme!

Palaamme kaikkien osalta normaaliin harjoitusrytmiin heti, kun se on vain mahdollista ja turvallista. Aloitamme alle 20-vuotiaiden harjoittelukauden 1.2.2021 tietyin edellytyksin.

Meillä on onneksi iso harrastustila (433m<sup>2</sup>) käytössä, joka mahdollistaa erittäin hyvien turvavälien mahdollistavia ja väljiä treenejä.

Lasten ja nuorten alle 20V harjoitteluun joudumme tekemään soveltavia toimenpiteitä treeneissä.

1. Ryhmien tekeminen alkaa loppuviikosta
2. Treeneikataulut katsotaan läpi ja mietitään ryhmien harjoitusaikoja tarkasti
  - erilaisia vyöarvoja
  - eri ikäisiä harrastajia (lapsia ja nuoria)
  - erilaisia treeni aikatauluja sopivuuden mukaan
3. Tieto seuran hallitukselle, valmentajille, harrastajille ja vanhemmille **29.01** Whats App ryhmässä
4. **Tämän jälkeen ennakoilmoittautumiset treeneihin 01.02.2021 klo 12:00 mennessä YV viestillä Timolle tai Kirsille !**
  - **Koskee siis vain alle 20-vuotiaita harrastajia**

## Seuramme alustavat edellytykset käytännöistä ja treenaamisesta seuraavasti:

### Harjoitukseen saapuminen ja poistuminen

- Huolehdi omasta käsihygieniasta, pese kädet ennen treenejä ja treenien jälkeen
- Harjoitukseen tullaan 5min ennen ja lähdetään kasvomaskin kanssa, ja mielellään hansikkaat kädessä. Seura on antanut kaikille harrastajille (myös lapsille ja nuorille) pestävät uudelleen käytettävät kasvomaskit
- Jos mahdollista, laita harjoitusvaatteet päälle jo kotona (vältetään pukukoppeja).
- Pukukoppiin asti maski päässä yli (12-vuotiailla), maski otetaan pois vasta salissa, sen jälkeen kaikki saavat oman käsidesi annoksen.
- Harjoitukseen tuova aikuinen jättää lapsen ulko-ovelle, josta ohjaaja päästää harrastajan sisälle.
- Harrastajia noutava hlö odottaa ulko-ovella ulkona.
- Vältä kuitenkin lähikontaktia muiden koulussa liikkuvien ja muiden harrastajien/ohjaajien kanssa.
- Odota treenien alkua turvaetäisyydet ja muut huomioiden
- Mikäli vuorot ovat peräkanana kuten sunnuntaina, lopetamme 5min aiemmin, jotta kaikki ehtivät rauhassa (pukuhuoneista) pois ja ulos.

### Harjoituksissa (sisältöjä muokataan ja muutetaan tarvittaessa)

- **Rajataan** pienempiä **harjoittelu- ja ryhmäkokoja** harjoitukseen
- **Perheen jäsenistä** pyritään tekemään **pareja**, mikäli tulee pariharjoitteita
- **Korostetaan** kuitenkin **yksilöharjoitteita**
- Pyritään siihen, että kaikki **harjoittelumme on täysin kontaktitonta.**
- potku- lyöntimaaleja pitää ks suoritusilanteessa kasvomaskia käyttävä ohjaaja. Muuten **harjoitusvälineitä ei** käytetä ollenkaan tai pyritään ettei käytetä
- Harjoituksissa **ei käytetä** normaalia **KIHAP** huutoa ollenkaan suorituksissa
- Kaikenlainen kiinnipito, halailu ja "jengikokouksia" vältetään
- Harjoitukset on suunniteltu siten, että lähikontaktia ei oteta ja turvavälit säilytetään hyvin läpi koko harjoituksen.
  
- Alla esimerkkejä harjoituksista mitkä OK ja mitkä jäävät POIS
  - Teemme paljon harjoituksia missä ei ole ollenkaan kontaktia, kuten esim:
    - Torjunnat, potkut ja lyönnit muodostelmassa hyvät turvavälit
    - Liikesarjoja liikesarjamuodostelmassa
    - 4-suunnan potkuja siksak muodossa
    - Venyttelyt, juoksut ja liikkuvuudet omilla alueissaan
    - Liikkumiset ja kuntopiirit ilman välineitä omalla liikealueellaan
    - Kombinaatiot, jossa muodostelma liikkuu samaan aikaan
    - Tasapainoharjoittelut muodostelmissa
  - POIS jää vain
    - Itsepuolustus (irtautumiset, kiinnipidot, lukot)
    - Askel ottelut (parin kanssa tekemiset)
    - Ottelut kontaktein parin kanssa, mutta varjona OK
    - Parin kanssa torjunnat, lyönnit, potkut ja muu toiminta, jossa kontaktia
    - Vastaantulot ja törmäilyt toisen kanssa

### Oireita tai sairastuminen

- Treeneihin ei saa tulla, mikäli on oireita.
- Valmentajalla on oikeus poistaa salista harjoittelijat, jotka hän tulkitsee oireisiksi tai sairaiksi.
- Jos sairastut ja sinulla on yksikin koronaan viittaava oire, varaa heti aika testiin. Tämän jälkeen harjoitukseen saa tulla vasta, mikäli koronatesti on osoittautunut negatiiviseksi ja olet ollut oireeton vähintään yhden kokonaisen vuorokauden.
- Ilmoita ohjaajalle heti oireista / sairaudesta

## Tiedotus

Seuraa aktiivisesti seuran, viranomaisten ja vanhempien tiedottamisia ja aiheeseen liittyviä ohjeistuksia. Voit olla yhteydessä ohjaajiin, mikäli tarvitset lisätietoja asiasta.

Hyviä treenejä ja tsemppiä kaikille!

Aikuisten yli 20V osalta pahoittelut treenialun venymisestä ja peruuntumisista.

## Alkeiskurssi

ALKEISKURSSI (alle 20-vuotiaille) starttaa viikolla 6 eli 14.2

- klo 11:30 – 12:30 **sunnuntaisin**
- klo 18:00 – 19:00 **perjantaisin**

**Terveisin**

PJ Timo Jansson