



Kanta-Hämeen maakuntaryhmä on asettanut 15.4.2021 Kanta-Hämeen koronatilanteen virallisesti leviämävaiheesta kiihtymisvaiheeseen.

**Hämeenlinna Cheer Team ry käynnistää uudelleen alle 18-vuotiaiden urheilijoiden harjoittelun HCT-hallissa 26.4.2021 alkaen normaalein harjoitteluajatauluin. Tämä ohjeistus on voimassa toistaiseksi ja tätä voidaan tarvittaessa päivittää.**

**Jokainen urheilija tulee ilmoittaa harjoitustapahtumiin etukäteen MyClubin kautta.** Valmentajat kuittaavat urheilijoiden läsnäolon harjoituksissa. Seuralla on oltava tarkka tieto harjoituksiin osallistuneista urheilijoista sekä toimihenkilöistä. Jokaisessa harjoituksessa tulee olla vastuuvanhempi avustamassa valmentajia turvatoimien noudattamisesta huolehtimisessa.

**Mikäli urheilijalla tai hänen perheellään todetaan koronavirustartunta, on tästä ilmoitettava välittömästi osoitteeseen [hallitus@hameenlinnacheerteam.fi](mailto:hallitus@hameenlinnacheerteam.fi).**

#### Toimintaohjeet harjoitustapahtumissa

- **Osallistu harjoituksiin vain oireettomana.**
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta halliin saapuessasi sekä hallista poistuessasi.
- Huolehdi, että urheilijan älypuhelimelle on asennettu Koronavilkku-sovellus ja että se on aktiivinen urheilijan saapuessa harjoituksiin.
- Valmentajat sekä muut toimihenkilöt käyttävät maskia halliin saapuessaan, hallissa työskennellessään sekä hallista poistuessaan.
- Yli 12-vuotiaat urheilijat käyttävät maskia saapuessaan hallille ja poistuessaan hallista. Maskia ei käytetä urheilusuorituksen aikana.
- Käytä vain omaa juomapulloa.
- Huolehdi jälkiesi siivoamisesta harjoitusten jälkeen. Hallilta löytyy desinfiointiainetta sekä liinoja.
- Noudata turvavälejä niissä harjoituksen osa-alueissa, joissa se on mahdollista.
- Lähikontaktia vaativat harjoitteet, kuten pari-, stuntti-, heitto- ja pyramidiharjoittelu pidetään minimissään ja mahdollisimman samoilla pienryhmillä.
- Pukuhuoneet ovat pois käytöstä.
- Hallilta poistutaan välittömästi oman vuoron päätyttyä. Halliin saavutaan aikaisintaan 5 minuuttia ennen oman vuoron alkamista.
- Harjoituksissa käytetyt välineet puhdistetaan käytön jälkeen.
- Noudata viranomaisten ohjeita ulkomailta palaamiseen liittyviin karanteeniohjeistuksiin liittyen.
- Mikäli olet altistunut koronavirukselle, noudata viranomaisilta saamiasi karanteeniohjeistuksia.
- Mikäli seuran tiloihin tai toimintaan liittyen jäljitetään positiivinen koronavirustartunta, noudatetaan viranomaisten ohjeistusta tilanteessa.

#### Lähteet:

- <https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/69905271>
- <https://www.khshp.fi/ajankohtaista-koronaviruksesta/>
- <https://scl.fi/blog/2021/03/02/ajankohtaisten-koronarajoitusten-vaikutukset-cheerleadingharjoitteluun-ja-kilpailuihin/>
- <https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/21/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheiluun/> (Koronaepidemian leviämävaiheen alueita (sairaanhoitopiirejä) koskevat lisäksi seuraavat suositukset...)



HARJOITUSVUOROT 26.4.2021 – 20.6.2021

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	
10:00						Baby Bombs	Salamat	
10:30						Baby Bombs	Salamat	
11:00						Baby Bombs	Salamat Liekit	
11:30						Baby Bombs	Liekit	
12:00							Explosion Liekit	
12:30							Explosion	
13:00							Explosion	
13:30								
14:00								
14:30							Fire	
15:00							Fire	
15:30							Fire	
16:00							Fire	
16:30							Sähkeet	
17:00	Spirit Bombs	Baby Bombs	Salamat	Spirit Bombs	Spirit Bombs		Sähkeet	
17:30	Spirit Bombs	Baby Bombs	Salamat	Spirit Bombs	Spirit Bombs		Papatit	
18:00	Spirit Bombs Kipinät	Baby Bombs Explosion	Salamat	Rockets	Spirit Bombs Fire	Spirit Bombs Rockets	Papatit	
18:30	Spirit Bombs Kipinät	Baby Bombs Explosion		Rockets	Spirit Bombs Fire	Spirit Bombs Rockets		
19:00	Dynamite Kipinät	Fire	Explosion	Rockets		Fire Grenade	Rockets	
19:30	Dynamite	Fire		Grenade	Rockets	Dynamite	Fire Grenade	Rockets
20:00	Dynamite	Fire		Grenade		Dynamite	Grenade	
20:30	Dynamite	Fire		Grenade		Dynamite	Grenade	
21:00				Grenade		Dynamite		
21:30								
22:00								