

Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma ma 26.4.2021

Tapahtuma: Kaipolan Vireen maanantaiharkat, maastojuoksuina

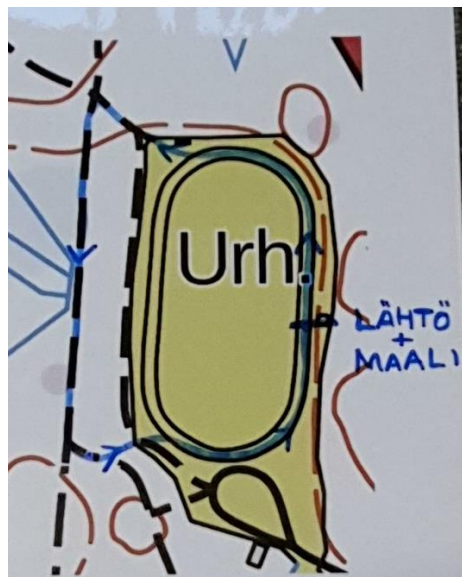
Ajankohta: ma 26.4.2021 klo 18.00

Paikka: juoksureitit Kaipolan koulun lähiliikuntamaastossa (kuntopolku)
lähtö- ja maalipaikka Kaipolan urheilukentällä

Juoksujen johtaja/lisätietoja: Miia Keskinen, puh 0400 899 259

Aikataulu: julkaistaan su 25.4. klo 21 seuran nettisivuilla ja harkkojen whatsapp-ryhmissä
lähdöt porrastetusti 15 min välein

Sarjat, matkat ja juoksureitit:

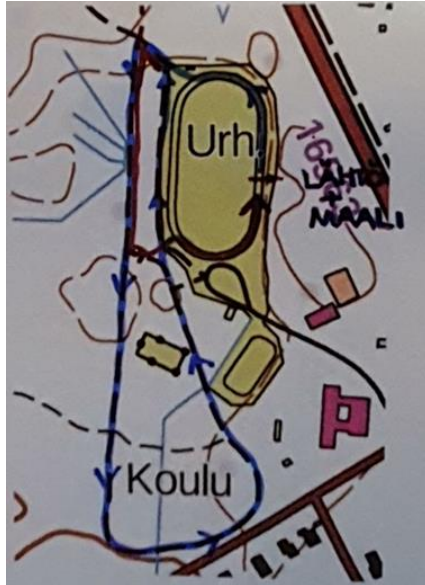


P/T 5 (synt 2016 tai aikaisemmin) ja P/T7 (synt 2015 tai 2014): 500 m

Lähdön jälkeen urheilukentän vasemmasta yläkulmasta metsän puolelle, kuntopolkua pitkin urheilukentän alakulman kohdalle, josta takaisin urheilukentälle ja maaliin

P/T9 (synt 2013 tai 2012): 1 km

Yllä oleva reitti kaksi kertaa



P/T11 (synt 2011 tai 2010): 1,5 km

Lähdön jälkeen urheilukentän vasemmasta yläkulmasta metsän puolelle, kuntopolkua pitkin urheilukentän alakulman kohdalle, josta takaisin urheilukentälle ja lähtöpaikan kautta toiselle kierrokselle (=lyhyt lenkki). Toinen kierros sinistä nuolta pitkin urheilukentän alakulmaan, josta kentän kautta maaliin.

P/T13 (2009 tai 2008): 2 km

2x sininen lenkki

Lähdön jälkeen urheilukentän vasemmasta yläkulmasta metsän puolelle, kuntopolkua pitkin sinisen nuolen mukaisesti urheilukentän alakulmaan, josta kentän kautta maaliin.

P/T15 (synt 2007 tai 2006): 3 km

3x

Lähdön jälkeen urheilukentän vasemmasta yläkulmasta metsän puolelle, kuntopolkua pitkin sinisen nuolen mukaisesti urheilukentän alakulmaan, josta kentän kautta maaliin.

M/N17 (synt 2005 tai 2004) ja M/N19 (synt 2003 tai 2002): 4 km

4x

Lähdön jälkeen urheilukentän vasemmasta yläkulmasta metsän puolelle, kuntopolkua pitkin sinisen nuolen mukaisesti urheilukentän alakulmaan, josta kentän kautta maaliin.

Jokainen osallistuu juoksuihin omalla vastuullaan ja alla olevia ohjeita tarkasti noudattaen!!!

Tapahtumasuunnitelma:

- juoksuihin ilmoittautuminen tapahtuu sunnuntai-iltaan klo 20 mennessä:
 - Miian puhelimeen 0400 899 259 tekstiviestillä tai
 - Startti- Junnu- ja Nuorisoryhmien whatsappissa
- juoksureittiin voi käydä tutustumassa etukäteen omatoimisesti. Katso reitti kartasta. Juoksureitti suljetaan harjoittelulta ja tutustumiselta ma 26.4. klo 17.30

- kilpailunumeroita ei käytetä
- alkuverryttelyt tapahtuvat urheilukentän keskialueella, jonne saavat tulla vain juoksijat, juoksuaikataulun mukaisesti aikaisintaan 30 min ennen oman sarjan juoksun alkua. P/T5 – 7 sarjojen juoksijoilla voi olla kentällä alkuverryssä mukana yksi huoltaja/lapsi (maski kasvoilla)
- maaliintulon jälkeen juoksijat siirtyvät välittömästi koulun piha-alueelle, jossa tapahtuu loppuverryttelyt
- lähtö- ja maalialueella ovat aikuisina vain seuraavat toimitsijat:
 - juoksujen johtaja, kuuluttaja, lähettäjä: Miia Keskinen
 - sihteeri: nimi
 - ajanottaja: Jorma Hypen
 - juoksureitin varrella ovat yksittäisinä toimitsijoina, opastajina: nimet
 - ensiapu: nimi
 - infohenkilö kentän sisääntulossa: nimi
- ilman toimitsijatehtävää olevien vanhempien/huoltajien tulee pysytellä erossa toisistaan kenttäalueen laidoilla tai maastossa. Perusteena on tämänhetkinen Pirkanmaan sairaanhoitopiirin ja Jämsän kaupungin koronaohjeistus, jonka mukaan ”ei voi olla yli 6 henkilön yleisöä AVIn kokoontumisrajoituksen vuoksi”
- pukuhuone- ja WC-tiloja ei ole käytössä

Yleiset osallistumishjeet: (koskee kaikkia juoksijoita, huoltajia, toimitsijoita)

- tule tapahtumapaikalle täysin terveenä ja oireettomana. Jos sinulla on sairastumiseen liittyviä VÄHÄISIÄKIN oireita (yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky tms), jää kotiin
- jos perhepiirissäsi epäillään koronatartuntaa eli joku perheenjäsenistä odottaa koronatestin vastausta tai on menossa koronatestiin, jää kotiin
- pukeudu kotona
- huolehdi käsihygieniasta! Jos olet paljain käsin, ota käsiisi käsihuuhdetta kentän tuloalueella olevasta käsihuuhdepullosta
- varaa kertakäyttönenäliina taskuusi. Suojaa sillä suusi ja nenäsi, jos yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina kentän reunalla olevaan roskakoriin ja ota sen jälkeen käsihuuhdetta käsiisi. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi!!!
- muista pitää turvaväli (2m), koskee erityisesti aikuisia
- paikalla olevilla aikuisten ja yli 12-vuotiaiden kilpailijoiden tulee käyttää kasvomaskia kaikissa tilanteissa lukuun ottamatta liikuntasuoritusta
- jos tapahtumapaikalla olleella juoksijalla, huoltajalla tai toimitsijalla ilmaantuu koronatartunta tai siihen viittaavia oireita tapahtuman jälkeen, ilmoita asiasta välittömästi juoksujen johtajalle