

OHJEITA YLEISURHEILUKOULAISELLE JA HUOLTAJILLE! KESÄ 2020

- tule paikalle täysin oireettomana (oireita ovat myös lievä nuha ja kurkkukipu)
(Mikäli ohjaaja toteaa lapsella olevan oireita, lapsi lähetetään kotiin ja huoltajan on tarvittaessa noudettava hänet. Näin takaamme kaikkien turvallisuuden YU-koulussa koronaviruspandemian aikana!)
- pese kädet kentän WC-tiloissa ennen kentälle tuloa. WC-tilat ovat huoltorakennuksen takana, pukutilat eivät ole käytössä. Pese kätesi myös lähtiessäsi!
- pienempien lasten tulee osata hoitaa käsien pesu ja mahd. WC-käynnit omatoimisesti, ohjaaja ei voi poistua muun ryhmän luota kentältä kesken harjoitusten
- noudata turvavälejä ja ohjaajan ohjeistuksia, myös muita turvallisuusohjeita vahinkojen välttämiseksi
- desinfioi kädet harjoitusten aikana aina välineharjoituksen/ suorituskerran ennen/jälkeen, tarjolla käsidesiä
- vanhemmat/ huoltajat/ saattajat voivat halutessaan seurata YU-koulua katsomosta, mutta he eivät saa tulla kentälle/ suorituspaikoille
- ota mukaasi reipasta mieltä ja hyvää urheiluhenkeä, ole kiva kaveri ja kannusta muita! Urheilu on hauskaa ja jokainen tekee sitä omalla tasollaan!

MUISTA OMA JUOMAPULLO, LIIKKUMISEEN SOVELTUVAT JALKINEET JA LIPPIS TMS. !

Täytä ao. lomake selkeästi ja palauta ohjaajalle seuraavalla kerralla. Tiedot kerätään vain YU-koulua varten ja mahdollista tiedottamista/ yhteydenottoa varten:

Lapsen nimi ja ikä: _____

Osallistutko a) 10v. ja nuorempiin ____ B) 10v. ja vanhempiin ____

Huoltajan nimi ja puhnro: _____

Huoltajan e-mail: _____

Muuta huomioitavaa: _____



URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



1.

Harjoituksiin osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



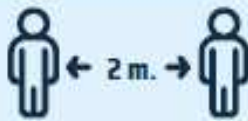
2.

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



3.

Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.

Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvavälä.



5.

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapit, lanat, rimat, telineet, ym.).



7.

Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteissa. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoituksiin ja sieltä kotiin.



8.

Eri ryhmien harjoitusvuorojen välillä suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9.

Huomioidaan tarkasti hygieniaohteet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!

Seuraa ohjeiden mahdollista päivittymistä: yleisurheilu.fi