



# Tervetuloa Kesäurheilukouluun!

Tässä infokirjeessä on lisätietoa kesän urheilukouluista. Pyydämme teitä lukemaan infokirjeen huolellisesti, sillä se sisältää turvallisuusohjeistuksen kesäurheilukouluihin, yleistä informaatiota sekä maksuohjeet.



## **KESÄURHEILUKOULUN AIKATAULU** (1.6.-31.7.2020)

PAIKKA: Liikuntapuisto

### **4-6- VUOTIAAT**

KESKIVIIKKOISIN JA TORSTAIN klo 16.45-17.45

### **7-9- VUOTIAAT**

MAANANTAISIN klo 16.30-17.30, KESKIVIIKKOISIN klo 18.00-19.00 SEKÄ TORSTAIN klo 18.00-19.00

### **10-14- VUOTIAAT**

MAANANTAISIN klo 14.30-16.00, KESKIVIIKKOISIN klo 14.30-16.00 SEKÄ TORSTAIN klo 14.30-16.00.

Lisäksi **VIKKOKISAT KAIKILLE** halukkaille juhannuksen jälkeen alkaen 22.6.

### **POIKKEUSAIKATAULUT:**

-to 18.6. ei ohjattuja ryhmiä (juhannus)

-muut mahdolliset poikkeusaikataulut, esimerkiksi kisoista johtuen, varmistuvat myöhemmin

## **OHJAAJAT**

Ohjaajina kesäurheilukoulussa ovat Heikki Vuorinen, Aino Savolainen, Maiju Nieminen ja Roni Savolainen.



## **YHTEYDENPITO**

Ryhmille luodaan Whatsapp ryhmät ensimmäisellä viikolla, jossa tiedotetaan huomioitavista asioista. Tähän ryhmään voit myös ilmoittaa jos et pääse osallistumaan jollekin kerralle. Turvallisuuteen liittyvissä kysymyksissä tai kiireellisissä asioissa olethan yhteydessä Hennaan: **044 9851139** tai Tuukkaan: **050 5997961**

## **MAKSUOHJEET:**

Urheilukoulumaksu on 50€/hlö koko urheilukouluajalta, sisaralennus 10€. Maksu sisältää lisenssin, jossa mukana tapaturmavakuutus. ÄU:n vuosimaksun maksaneilta hinta on 30€ (vuosimaksulla tarkoitetaan ryhmiä, joissa vuosimaksu on ollut 80-130€)

**Saaja: Äänekosken Urheilijat ry**

**Tilinumero IBAN: FI48 5543 0140 0008 89**

**Viesti: Lapsen nimi, nimet / kesäuk**

**Summa: 50€ / ÄU:n vuosimaksun maksaneilta 30€**

**(HUOM! sisaralennus -10€ 1. sisaruksesta alkaen)**

**Viimeinen maksupäivä: 12.6.2020 / tämän jälkeen heti ilmoittautumisen yhteydessä**

# ÄÄNEKOSKEN URHEILIJOIDEN KESÄURHEILUKOULUN TURVALLISUUSOHJEISTUS.

Ohjeistus koskee urheilukoululaisia, urheilukoululaisten vanhempia ja ohjaajia.

1. Harjoitukseen tullaan vain terveenä ja oireettomana!
2. Ennen harjoituksia ja niiden jälkeen pestään kädet. Tähän on mahdollisuus liikuntapuiston WC tiloissa. Ohjaajat opastavat tarvittaessa
3. Vanhemmat voivat jäädä seuraamaan erityisesti 4-6v ryhmän harjoituksia, jos kentällä olevien määrä ei ylitä 50 henkilöä. Suosittelemme, että tässä tapauksessa kentän laidalla on vain yksi aikuinen lasta kohden.
4. Peseydytään ja pukeudutaan kotona. Pukutilat eivät ole käytössä.
5. Harjoitukset alkavat porrastetusti ja kentällä on vain 1-2 ryhmää kerrallaan. Suosittelemme saapumaan paikalle **aikaisintaan** 10min ennen oman harjoitusvuoron alkamista
6. Harjoituksissa ei kosketusta vaativia harjoitteita, kuten hippaa
7. Muistetaan turvaväli, mahdollisuuksien mukaan 2 metriä
8. Ohjaajat suosittelevat heittolajien harjoittelukerroille tuomaan omat heittovälineet, jos sellaisia löytyy kotoa. ÄU:n välineet desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoituksen. Vain ohjaajat käyttävät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat ym.)
9. Muistetaan juoda vain omasta juomapullosta ja käytetään omaa pyyhettä. Juomapullo voi olla hyvä nimikoida tai laittaa siihen jokin tunnistettava tarra, ponnari tai muu merkki.
10. Huomioidaan hygieniaohjeet (Aivastetaan ja yskitään hihaan. Vältetään kasvojen koskettelua)

## KÄSIDESI KAIKILLA HARJOITUSPAIKOILLA (myös oman käsidesin käyttö on suositeltavaa)

Ohjeistus on laadittu valtioneuvoston, THL:n, AVI:n ja Suomen Urheiluliiton ohjeistuksen perusteella (liitteenä).



## URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



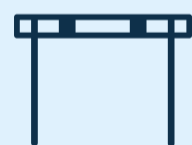
1

Harjoitukseen osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



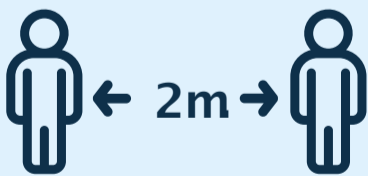
2

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



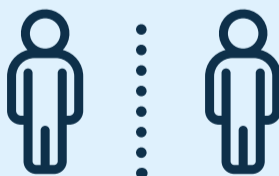
3

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



4

Osallistujien kesken noudatetaan kokoajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, 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 väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9

Huomioidaan tarkasti hygieniaohjeet käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot..

**Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!**