

Väiskin Vaatimukset – toimintaohjeet JKU:n ryhmäharjoitteluun alkaen 1.8.2020

1. Harjoitukseen tullaan vain täysin terveenä, puhtaissa varusteissa ja kädet hyvin pesytynä. Kädet pestään hyvin heti harjoituksen jälkeen. Jokainen harjoitus aloitetaan ja päätetään käsien desinfiointiin. Seura varmistaa, että kaikilla valmentajilla on tarjolla käsidesit harrastajille. Välineitä desinfioidaan säännöllisesti.
2. Pienryhmäharjoittelua suositaan. Liikuntaleikkikoulu- ja urheilukouluryhmät jaetaan pääsääntöisesti kahteen ryhmään. Joitain toimintoja voi olla myös koko ryhmänä. Kilpaurheilukoululaiset, valmennusryhmäläiset ja harrasteryhmäläiset jakavat ryhmiä tarpeen mukaan pienryhmiin.
3. Harjoittelu tapahtuu omissa sektoreissa. Urheilukentät- ja alueet sekä Hipposhalli ja koulujen salit rajataan alueisiin, joissa harjoittelee vain yksi ryhmä kerrallaan. Valmentajat vastaavat siitä, että jokaisella ryhmällä on oma ennakkoon varattu harjoitusalue. Seura vastaa varauskalenterin päivittämisestä.
4. Harjoitusajat sovitaan ennakkoon ja ne ovat voimassa koko harjoituskauden. Tällä varmistetaan se, ettei harjoituspaikoilla ole yhtä aikaa liikaa ihmisiä paikalla. Seura kannustaa vanhempia poistumaan mahdollisuuksien mukaan harjoitusalueen ulkopuolelle liikkumaan lasten harjoitusten ajaksi.
5. Alku- ja loppuverryttelyissä sekä harjoittelussa ylipäätään ei käytetä toimintoja, joissa joutuu pakosti koskettamaan toisia harrastajia. Näin ollen esim. hippaleikit, joissa otetaan kiinni, ovat kiellettyjä. Valmentajat muistuttavat harrastajia turvaväleistä, mutta niiden merkityksestä on perheiden hyvä keskustella harrastajien kanssa myös kotona.
6. Lajiharjoittelua toteutetaan normaalin käytännön mukaan. Viestijuoksu kapulan kanssa on sallittu, mutta koskettamalla tapahtuvat viestit kiellettyjä. Välineiden desinfiointia suositaan harjoituksen jälkeen ja käsiä voidaan desinfioida tarpeen mukaan myös harjoituksen keskellä.

PIDETÄÄN YHDESSÄ HUOLTA SIITÄ, ETTÄ VÄISKIN VAATIMUKSET TOTEUTUU!

Näin taataan toiminnan jatkuvuus ja päästään nauttimaan ohjatusta yleisurheiluharjoittelusta.

Väiski ja seuran toimihenkilöt toivottavat kaikesta huolimatta oikein iloista treenikautta!

