

## **Huoltajille tiedoksi pääpiirteissään Reippaan ohjaajille lähtenyt ohjeistus toiminnan toteuttamisesta. Ohjeistuksesta on karsittu pois yksittäisiä ryhmiä tai toimintoja koskevat asiat.**

### **Yleistä**

- Ryhmien kokoontumispaikkojen tulee jakautua tasaisesti urheilukentän alueelle. Kaikki eivät voi kokoontua tornin juuressa. Vänärin jäätelökioski/lipunmyyntikojut ovat mahdollisia kokoontumispaikkoja. Näin saadaan ruuhkaa pois pysäköintialueelta ja tornin ympäristöstä.
- Jokaiselle ryhmälle merkataan oma suorituspaikkansa. Lista tulee varastoon ja sähköpostin liitteenä.
- Suunnitelkaa harjoitus niin, että se sisältää mahdollisimman vähän leikkejä/pelejä, joissa tulee lähikontakteja.
- Jonottamista tulee välttää. Erilaiset radat (ks. Voitto Onnisen radoista mallia) ovat hyviä: niissä lapset voi laittaa lähtemään eri pisteiltä.
- Kuntopiirit ja lihaskuntoharjoitteet tulisi tehdä omilla paikoilla, ei kiertoharjoitteina.
- Hyödyntäkää Vänärin puistoaluetta (Hanneksen patsaan ympäristö) harjoittelussa! Hiekkapoluilla ja nurmikolla pystyy tekemään hyvin treeniä. Yleisurheilua voi helposti harjoitella muuallakin kuin kentällä. 10-11 v., 12-17 v. ja valmennuspohjainen ryhmä voitte sopia harjoituksia myös muualle kaupunkialueella
  - mm. linja-autoaseman lähellä olevat portaat ja siinä oleva maasto/Pappilanmäen hautausmaan vieressä oleva hiekkatie ovat hyviä treenipaikkoja isommille, samoin Puijo.
  - **Huolehtikaa erityisesti turvallisuudesta ja tarkasta liikennesääntöjen noudattamisesta, jos olette yleisillä alueilla! Liikkuminen ei saa tapahtua katuosuuksilla tai vilkkailla kevyenliikenteen väylillä. Suosikaa puistoalueita tai rauhallisia lenkkipolkuja/pururatoja. Kanssaliikkujat tulee huomioida ehdottomasti.**

### **Tiedotus ja viestintä, osallistujalistat**

- **Osallistujalistoihin pitää tehdä läsnäolomerkinnät!** Toimisto tarvitsee tiedon osallistujista mm. korvaavien kertojen seuranta, harrastajamäärien seuranta jne. **Erityinen merkitys ryhmien osallistujien seuraamisella on, jos tarvitsee selvittää tartuntaketju jonkun sairastuessa!**
- Korvaavia kertoja on kuusi kappaletta. Osa lapsista osallistuu vain korvaaville kerroille ja jää sitten pois.
- Tiedottakaa whatsapp-ryhmissä aktiivisesti ryhmän ja seuran asioista.
  - Varmistakaa, että kaikki vanhemmat ovat whatsapp-ryhmässä.
  - Kertokaa vanhemmille pääpiirteissään, mitä milloinkin on harjoituksissa luvassa (laji, tarvitaanko mukaan jotain erityistä).
- **Erityisesti muistettava tiedottaa, jos harjoituspaikka tai aika muuttuisi!**
- Pitäkää ryhmäläisille aloitusinfo ja samalla infotkaa myös vanhempia toimintatavoista. Esittäytykää, sopikaa pelisäännöt ja kuvailkaa lyhyesti, millaisia treenejä kesän aikana on luvassa.

## Hygienia, välineet

- Reippaan toiminnassa toteutetaan kaikkia yleisiä annettuja ohjeistuksia koronapandemian hillitsemiseksi ja tartuntojen estämiseksi.
- Kaikille ryhmille tulee varastoon pussi, jossa on mm. **käsidesiä**, hieman ea-tarvikkeita, paperia ja osallistujalista. Pitäkää se mukanaan harjoituksissa.
- **Käsidesiä tulee käyttää ennen ja jälkeen harjoituksen. Käsienvpesusta tulee muistuttaa.**
- Käsidesipulloa ei tule painaa kämmenellä/sormilla, vaan esim. kyynärpäällä, ohjaaja voi annostella käsidesin lapselle.
- Käytetyt välineet tulee pyyhkiä harjoituksen päätteeksi varastosta löytyvillä puhdistusliinoilla tai suihkuttaa niihin desinfiointispraytä. Liinat sopivat keihäille, kuulille ja moukareille. Spray esim. tennispalloille ja hernepusseille.
- Heittojen harjoitteluun voi pyytää lasta tuomaan mukanaan nimikoidun pallon tai voitte vaikka **kotitehtävänä** teetättää oman **sanomalehtikeihään**, jolla lapsi voi heittää.

## Kilpailut

- Kilpailujen järjestäminen on kesällä 2020 haastavaa. Normaalisti Kultajousi kuukausikisat ja Silja Line Seurakisat järjestettäisiin kerran kuussa, samassa tapahtumassa. Nyt tämä ei onnistu.
- 5-7 v. ryhmissä järjestetään leikkimielisiä Silja Line Seurakisoja muutaman viikon välein. Tutustukaa Silja Line Seurakisojen ideaan [www.sul.fi](http://www.sul.fi) ja lisätietoa kisan järjestämisestä tulee myös seuravalmentajalta.
  - Kisaan ei tarvitse ennakoilmoittautumisia, vaan ne toteutetaan harjoituksen yhteydessä.
- Kisaan voi pyytää muutamia vanhempia mukaan esim. mittaamaan hyppyjä tai heittoja.
- Tutustukaa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) sivustoon. Kertokaa siitä myös vanhemmille, jotta he löytävät reitin ilmoittaa lapsensa kisoihin (Reippaan omat kisat ja muiden järjestämät kisat).