



12.8.2020

Funky Team Espoon lähiharjoittelu 13.8.2020 alkaen

Syyskausi käynnistyy 13.8.2020 alkaen.

Joukkueiden harjoitusajat on laitettu tiedoksi ja näistä on tehty tapahtumat MyClubiin.

Seuraamme jatkuvasti Korona-tilannetta ja toivomme, että toinen aalto ei tuo mukanaan samanlaisia rajoituksia kuin keväällä.

Seurayhteisö miettii kuitenkin vaihtoehtoja, mikäli rajoitustoimia jälleen tulee. Tähän kehitämme toimintamuotoja yhdessä muiden seurojen sekä lajiliiton kanssa. Tiedotamme aina mahdollisista muutoksista valmennukseen liittyvissä asioissa.

Turvallisen harjoittelun takaamiseksi noudatamme seuraavia pelisääntöjä.

Treenit

Ilmoittaudu harjoituksiin MyClubin kautta merkitsemällä in/out.

Valmentajat merkitsevät läsnäolijat harjoitusten alussa.

Harjoittelussa keskitytään kauden alussa pääasiassa perustaitoihin, kuntoharjoitteluun, akrobatiaan sekä joukkueen yhteishengen vahvistamiseen.

Pyrimme pitämään harjoituksia mahdollisimman paljon ulkona säävarauksella. Esimerkiksi lämmittelyt ja loppuverryttelyt tehdään pääsääntöisesti ulkona.

Joukkueet eivät harjoittele huutoja ennen kilpailukauden lähestymistä.

Stuntteja ja pyramideja harjoitellaan normaalisti. Pyrimme kuitenkin siihen, että stunttiryhmä pysyy mahdollisuuksien mukaan samana kun toimivat ryhmät on löydetty.

Akrobatiavälineiden käyttö on sallittu ainoastaan valmentajien ohjeiden mukaisesti.

Hallin siisteydestä huolehtimisessa jatkamme erityisesti tartuntapintojen puhdistamista tehostetusti.

Valmentajat puhdistavat tartuntapinnat aina ennen harjoitusten alkua sekä niiden päätteeksi.

Hallilla on reilusti käsidesiä ja tätä tuleekin käyttää aktiivisesti.

Pukuhuonetilat ovat käytössä, mutta toivomme, että niin kauan kun lämpimiä ilmoja riittää, urheilijat tulisivat treenivarusteissa hallille.



Alla tarkemmat ohjeet käytännöistä harjoituksissa:

1. **Saavu treeneihin juuri ennen treenien alkua.** Hallin ovet pidetään lukittuna ja valmentajat päästävät sisälle juuri ennen vuoron alkua.
2. **Pese kädet saippualla** saapuessasi hallille ja poistuessasi harjoituksista.
3. **Laita käsidesiä**, kun olet pessyt kädet.
4. **Ei ylimääräistä pukuhuoneiden käyttöä**, mahdollisuuksien mukaan pue jo kotona päällesi harjoitusvarusteet.
5. **Ulkopuolisia ei voida päästää mukaan** harjoituksiin eikä halliin.
 - a. Vanhemmat voivat tuoda lapset harjoituksiin, mutta harjoitusten ajaksi on poistuttava tiloista. Ethän siis jää edes aulatiloihin odottamaan lastasi.
 - b. Kaverit eivät voi osallistua harjoituksiin tai olla seuraamassa niitä, ellei erikseen valmentajan kanssa ole sovittu mahdollisesta kokeilutreenistä (koskee ainoastaan niitä harrastejoukkueita, joissa on vapaita paikkoja).
6. **Pysy kotona mikäli**
 - a. sinulla on flunssa tai sen oireita.
 - b. perheessäsi tai lähipiirissäsi on Korona-virusta tai olet muuten altistunut virukselle.
 - c. tunnet olosi muuten sairaaksi/heikoksi.
 - d. olet ollut ulkomaan matkalla tai lähipiiristäsi on joku ollut viimeisen 2 viikon sisällä ulkomailla.

Myös infektion jälkeinen paluu tulee taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen tehdä harkiten.

Jos mahdolliset flunssaoireet johtuvat allergiasta ja helpottavat selvästi allergialääkityksen aloittamisen jälkeen, voi treeneihin palata vaikka oireet eivät olisi kokonaan väistyneet. Jos oireet eivät helpota lääkityksestä huolimatta, tulee hakeutua testiin. Jos testituloks on negatiivinen, voi treeneihin palata.

Vaikka toimimme viranomaisten ohjeistusten mukaan, emme voi täysin taata sitä, ettei harjoituksissa altistu virukselle. Jokaisen oma, vastuullinen toiminta on tässä asiassa ensisijaisen tärkeää. Sillä estämme tartuntavaaran ja taudin leviämisen.

7. **Käytä aina vain omaa juomapulloa.** Mikäli unohdat juomapullon kotiin, pyydä valmentajaltasi kertakäyttömuki juomista varten.
8. **Poistu harjoitustiloista** välittömästi treenien päätyttyä. Älä jää vaihtamaan vaatteitasi tiloihin, jos sinun ei ole välttämätöntä tätä tehdä.

Näin varmistamme omalta osaltamme turvallisen harjoittelun kaikille.

Huomioitahan, ettei harjoituksiin voi osallistua, jos eräntyneitä maksuja on avoimena.

Kausipaidat ja varustetilaukset

Kausipaidat jaetaan harjoituksissa niille, jotka eivät ole niitä vielä noutaneet.

Joukkueiden varusteet ja muut tilaukset saatte valmentajan kautta.

Muistattehan seurata aktiivisesti MyClubia, näin saatte aina ajantasaiset tiedotteet.



Tervetuloa treenaamaan!