

PAIMION URHEILIJAT YU-JAOSTON UUTISKIRJE 10.6.2020

VIKKOKISA 15.6.2020

Maanantaina on ohjelmassa viikkokisa, jossa on lajina pituus. Viikkokisoissa harjoitellaan miten varsinaisissa kilpailuissa toimitaan. Kauden päätteeksi kaikki osallistujat palkitaan. Yu-kouluryhmä klo 17 – 18 ja nuorisoryhmä klo 18 – 19. Vanhempia tarvitaan avuksi toimitsijatehtäviin

KESÄKUUN KISAT 25.6.2020

Kesäkuun kisat ovat torstaina 25.6.2020 klo 17.30 alkaen. Kilpailu on maksuton PU:n urheilijoille, ilmoittautumiset 23.6.2020 mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai treeneissä tai hermann.kossi@kolumbus.fi 041 549 8007

Lajit

T13	60m ja korkeus
P13	60m ja pituus
T15	100 m ja korkeus
P15	100m ja kuula
N/M 17	100m ja pituus
N	400m ja 3-loikka
M	400m ja kuula

SUL:n ohjeistuksen mukaan kesäkuun kilpailut toteutetaan suppeammalla lajivalikoimalla.

Toimitsija-apua tarvitaan

PAIMION YLEISURHEILUKILPAILUT 6.7.2020

Paimion alueelliset yleisurheilukilpailut ovat maanantaina 6.7.2020 klo 17.30 alkaen. Kilpailu on maksuton PU:n urheilijoille, ilmoittautumiset 4.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai treeneissä tai hermann.kossi@kolumbus.fi 041 549 8007

Lajit

T/P 9	60m ja pituus
T/P11	60m ja pituus
T/P13	200m ja korkeus
T/P15	100 m ja korkeus
N/M17	100m , 400m ja kiekko
M/N19	100m, 400m ja keihäs
N	100m, 800, 5.000m ja keihäs
M	100m, 800m, 5.000m, moukari ja korkeus

Toimitsija-apua tarvitaan

OHJEISTUKSET HARJOITUKSIIN

Harjoitukseen osallistutaan täysin terveenä ja oireettomana

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen

Osallistujien kesken noudatetaan turvavälejä

Kosketaan vaan omaan juomapulloon, eikä ruiskita juomapulloilla

Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka heitetään roskakoriin heti käytön jälkeen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kyynärtaipeella, kädet pestään tämän jälkeen.

Harjoituksissa on saatavilla käsidesiä.

Vain valmentajat/toimitsijat käsittelevät yhteisiä välineitä (esim. lapiot, lanat , mittanauhat ...)