

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

PIIRINMESTARUUS SISULISÄOTTELUT POJAT 8.7.2020

Poikien pm-sisulisäottelut ovat keskiviikkona 8.7.2020 **Loimaalla Hirvikosken kenttä** klo 17.30 alkaen.

15- 14 vuotiaat 5-ottelu (100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1.000m) ,

13 - 12 vuotiaat 4-ottelu (60m aj, pituus, kuula, 800m),

11 - 10-vuotiaat 3-ottelu (60m. pituus, kuula),

9-vuotiaat 3- ottelu (40m, pituus, kuula)

Ilmoittautumiset 2.7.2020 mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai treeneissä tai hermann.kossi@kolumbus.fi.

Seura maksaa osallistumismaksun.

PIIRINMESTARUUS SISULISÄOTTELUT TYTÖT 9.7.2020

Tyttöjen pm-sisulisäottelut ovat torstaina 9.7.2020 **Mynämäen kentällä** klo 18.00 alkaen.

15- 14 vuotiaat 5-ottelu (80m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800m) ,

13 - 12 vuotiaat 4-ottelu (60m aj, pituus, kuula, 800m),

11 - 10-vuotiaat 3-ottelu (60m. pituus, kuula),

9-vuotiaat 3- ottelu (40m, pituus, kuula)

Ilmoittautumiset 3.7.2020 mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai hermann.kossi@kolumbus.fi.

Seura maksaa osallistumismaksun.

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 , mittanauhut ...)