

# PAIMION URHEILIJAT YU-JAOSTON UUTISKIRJE 19.4.2021

## YLEISURHEILUHARJOITUKSET

To 22.4.2021 Varasvuoren pururata kokoontuminen Varasvuoren parkkipaikalla (hyppyrimäen)

klo 17.00 – 18.00 Yu-kouluryhmä  
klo 18.15 – 19.15 Nuorisoryhmä

### Maanantaista 26.4.2021 lähtien harjoitukset urheilukentällä

Harjoituspäivät ovat maanantai ja torstai

yu-kouluryhmä klo 17.00 - 18.00 11- vuotiaat ja nuoremmat

nuorisoryhmä klo 17.30 - 19.00 12-vuotiaat ja vanhemmat

### SISULISÄIKÄISTEN PM-MAASTOT 16.5.2021 Kaarinassa huom kisapäivä on muuttunut

Sisulisäikäisten (9 - 13 vuotiaat) pm-maastot juostaan 16.5.2021 klo 15.00 alkaen Kaarinassa keskusliikuntapuistossa. Kisoissa on myös joukkuekisarit (kolme juoksijan joukkue). Ilmoittautumiset **11.5.2021** mennessä Hermann Kössi (hermann.kossi@kolumbus.fi) tai [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Seuraa maksaa osallistumismaksut.

Sarjat:

P13: maastojuoksu 2 km	T13: maastojuoksu 2 km
P12: maastojuoksu 2 km	T12: maastojuoksu 2 km
P11: maastojuoksu 1,5 km	T11: maastojuoksu 1,5 km
P10: maastojuoksu 1,5 km	T10: maastojuoksu 1,5 km
P9: maastojuoksu 1 km	T9: maastojuoksu 1 km

Varaus: koronarajoitukset voivat aiheuttaa kisojen peruuntumisen

# **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.

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