

## KORONARAJOITUKSISTA – tammi-helmikuu 2022

Rajoitukset jatkuvat ainakin tammikuun loppuun, joten tässä pieni yhteenveto niiden vaikutuksesta Trianin toimintaan. Rajoitukset koskevat tällä hetkellä sisäliikuntaan, joten ulkona jokainen pystyy itsenäisesti ja yhdessäkin liikkumaan. Muistetaan kuitenkin aina ottaa huomioon koronaohjeistukset. Toivottavasti helmikuussa pääsemme jo tekemään enemmän yhdessä harjoituksia suunnitelman mukaisesti.

### **Yleistä turvatoimista**

- ✓ Harjoitustoimintaan ei luonnollisesti tule osallistua, jos epäilet koronavirustartuntaa. Jos saat tiedon koronavirustartunnasta harjoitukseen osallistumisen jälkeen, ilmoita asiasta harjoituksen valmentajalle.
- ✓ Myös ulkoharjoituksissa vältetään ylimääräistä lähikontaktia.
- ✓ Valmentajille ja ohjaajille suositellaan kasvomaskin käyttöä kaikissa harjoituksissa.

### **Koulun salit ja Uusimaa areena**

- ✓ Lasten (5-14 v.) maanantain ja tiistain salivuorot jatkuvat normaalisti, mutta vanhemmat eivät voi tulla seuraamaan harjoitusta.
- ✓ Maanantain Uusimaa areenan juoksutekniikka vuoro ja keskiviikon jumppa Sipoonlahden koululla on näiden rajoitusten aikana vain 2003 syntyneille ja sitä nuoremmille. Aikuisina paikalla voi olla korkeintaan kaksi ennalta ilmoittautunutta valmentajaa. Yli 16 -vuotiailla oltava koronapassi ja maskia tulee käyttää muuten kuin urheilun aikana.

### **Etäjumppa perjantaina**

- ✓ Etäjumppa perjantaina on kaikille avoin seurayhteistyönä EsSu:n, HS:n ja HyRa:n kanssa toteutettu jumppa ja siihen voi liittyä mukaan Teamsin tms. välityksellä.

### **Leirit**

- ✓ Seuran yhteinen Vierumäen talvileiri 28.-30.1.2022 pyritään järjestämään huomioiden koronaturvallisuus. Tähän liittyen on tärkeää seurata valmentajien ohjeita ja lukea asiaan liittyvät tiedotteet.

Omatoiminen harjoittelu / liikkuminen on nyt taas avainasemassa. Ulkona on nyt hyvät kelit hiihdellä, luistella, juosta, vaeltaa, talvi pyöräillä yms., joten ei anneta koronan estää harjoittelua!