



H E L S I N K I • F I N L A N D

태 권 도 선 수 들 2 0 1 1 • 헬 싱 키 • 핀 란 드

TAEKWONDORHEILIJAT 2011

Koronapalaveri

6.4.2021

**KÄYDÄÄN LÄPI NYKYISET
RAJOITUKSET JA SEURAN TILANNE
PITKITTYNEEN KORONAKRIISIN
KESKELLÄ**

PALAVÉRIN AGENDA

- **Tiedotus ja käytännön asiat muutosten keskellä**
- **Harjoitusajat 6.4.-14.4.**
- **Tällä hetkellä voimassa olevat rajoitukset ja seuran koronaohjeistus**
- **Livetreenikilpailu**
- **Päivän pikatreenit**
- **Kilparyhmien harjoittelu**
- **Mahdollisuus varata sali omaan ja perheen käyttöön (2007 ja myöhemmin syntyneet)**
- **Kiitokset lahjoituksista ja tukijäsenyyksistä**
- **Kysymykset ja muut asiat**

TIEDOTUSKÄYTÄNTÖ

- **Pääasiallinen tiedotuskanava ovat seuran verkkosivut – muistakaa seurata aktiivisesti uutisia**
- **Lähetämme noin kerran viikossa Whatsappilla tiedotteen käytännön asioista ja mahdollisista muutoksista.**
 - **Liity tiedotuskanavalle, jos et vielä siellä ole verkkosivujemme yläpalkin kautta!**
- **Sähköpostitse lähetämme koko seuraa koskevat tärkeät asiat tai yksittäisiä harjoitteluryhmiä koskevat asiat. Lisäksi:**
 - **Vyökoekutsut**
 - **Laskut**
 - **Muut asiakaspalveluun liittyvät asiat**
- **Ilmoita meille välittömästi, mikäli seuralta tulevat sähköpostit eivät löydä tietään perille**
- **Kilpailijoiden tiedotus Slackin kautta – muistakaa seurata päivittäin**

HARJOITUSAJAT

11:30					11:30					11:30					11:30						11:30	
12:00					12:00					12:00					12:00						12:00	
12:30					12:30					12:30					12:30						12:30	
13:00					13:00					13:00					13:00						13:00	
13:30					13:30					13:30					13:30						13:30	
14:00					14:00					14:00					14:00						14:00	Ulkotreeni - kilparyhmät
14:30					14:30					14:30					14:30						14:30	
15:00					15:00					15:00					15:00						15:00	
15:30					15:30					15:30					15:30						15:30	
16:00					16:00					16:00					16:00						16:00	
16:30					16:30					16:30					16:30						16:30	
17:00	Lapset 7-9 alkeet A PaRa	Lapset 7-9 alkeet B MiLi	Lapset 7-9 edistyneet BaMi		17:00	Lapset 10- 12 alkeet AiLa	Lapset 10- 12 jatko SaPa			17:00	Lapset 7-9 edistyneet PaRa	Lapset 7-9 jatko MiLi			17:00	Lapset 10- 12 alkeet MiLi	Lapset 10- 12 jatko SaPa				17:00	
17:30					17:30					17:30					17:30						17:30	
18:00					18:00					18:00					18:00						18:00	
18:30	Ottelu lasten kilparyhmä BaMi	Lapset 7-9 jatko MiLi	Lapset 3-6 PaRa		18:30	Ottelu kilparyhmä, lapset AiLa	Livetreeni - SaPa			18:30	Lapset 7-9 alkeet A MiLi	Lapset 7-9 alkeet B PaRa			18:30	Ottelu kilparyhmä, lapset SaPa	Lapset 3-6 MiLi				18:30	
19:00					19:00					19:00					19:00						19:00	
19:30	Livetreeni - venyttely MiLi		Ulkotreeni - liikasarjat PaRa		19:30					19:30	Lapset 10- 12 edistyneet PaRa	Livetreeni - kuntopiiMi MiLi			19:30	Lapset 10- 12 edistyneet SaPa	Livetreeni - MiLi				19:30	
20:00					20:00					20:00					20:00						20:00	
20:30					20:30					20:30					20:30						20:30	

VOIMASSA OLEVAT RAJOITUKSET JA OHJEISTUKSET

- AVI:n linjauksen mukaan harjoittelu on mahdollista ainoastaan 2008 ja myöhemmin syntyneille
- Jatketaan edelleen samaa ohjeistusta kuin aikaisemmin
 - <https://www.tu11.fi/taekwondo/covid-19-turvaohjeet-harjoituksiin/>
- Olemme onnistuneet harjoittelemaan koko korona-ajan ilman yhtä ainuttakaan altistumisketjua. Pidetään tilanne jatkossakin samana.
- On kaikkien harrastajien, valmentajien ja huoltajien vastuulla pitää kiinni
- Kiinnittäkää erityisesti huomiota:
 - Maskit mukana harjoituksissa
 - Käsien pesu ennen ja jälkeen harjoittelun
 - Turvavälit tulee pitää myös harjoitusten alkua odotellessa

LIVETREENIKILPAILU

- **Livetreenejä järjestetään ma-to**
 - Osallistu Zoomin kautta sivujen Live! -osion kautta
 - Livetreenit on suunnattu niille harrastajille, joilla ei ole salilla harjoittelumahdollisuuksia, mutta nuoremmatkin voivat osallistua
- **Eniten livetreeneille osallistuneille harrastajille luvassa mahtavat palkinnot**
 - 1. saa 100€ lahjakortin Pro Dobokin myymälään
 - 2. saa 50€ lahjakortin Pro Dobokin myymälään
 - 3. saa 25€ lahjakortin Pro Dobokin myymälään
- **Livetreenien ohjaaja ottaa osallistujat ylös, joten laittakaahan aina oma nimi selkeästi ylös**
- **Livetreeneihin osallistumiset lasketaan käynneiksi vyökokeita varten**

PÄIVÄN PIKATREENIT

- Julkaisemme seuran Instagramissa ja Facebookissa sulun ajan päivittäin (tai lähes päivittäin) lyhyitä 5-10 minuutin treenejä, jotka voi tehdä helposti kotona ja missä välissä päivää tahansa.
- Pikatreenit kootaan myös seuran verkkosivuille Virtuaalitunnit -kohtaan
- Pikatreenejä ei lasketa vyökoekäynteihin, mutta eniten pikatreenejä tehneelle luvassa yllätyspalkinto
 - Jokainen ilmoittaa itse montako pikatreeniä on tehnyt.
 - Voittajan pystyttävä vastaamaan muutamiin yksinkertaisiin kysymyksiin treenien aiheista väärinkäytösten estämiseksi

KILPARYHMIEN HARJOITTELU

- Kilparyhmät osallistuvat ma-to livetreeneihin. Treenit on suunniteltu niin, että niin, että ne tukevat molempien kilpamuotojen harjoittelua
- Liikesarjojen ulkotreeni maanantaisin ja ottelun tiistaisin. Molempien yhteinen ulkotreeni lauantaisin
 - Ulkotreenit säävarauksella
 - Aloituspaikka hallilta ellei erikseen ilmoiteta
 - Urheilijoiden ja huoltajien tulee seurata aktiivisesti Slack-tiedotusta. Tiedotamme muutoksista aina Slackin kautta.
- Pauli vastaa liikesarjaryhmän harjoittelusta ja Sampo ottelijoiden. Suunnatkaa kysymykset, palautteet ja toiveet tämän mukaisesti.

MAHDOLLISUUS VARATA SALI OMAAN TAI PERHEEN KÄYTTÖÖN (+13-VUOTIAAT)

- Sali on mahdollista varata omaan ja samassa taloudessa asuvien käyttöön ensisijaisesti silloin kun muita harjoituksia ei ole käynnissä
- 1-alue (perimmäisin) on varattu kyseiseen toimintaan
- Varaukset ovat mahdollisia niille 2007 tai aikaisemmin syntyneille harrastajille, joilla on voimassa oleva harjoittelusopimus
- Alle 18-vuotiailla tulee olla vastuullinen huoltaja mukana
- Kulku varattuun tilaan hallin keskikäytävän kautta (GOS:n ja HAC:n harjoittelusalien luota)

KIITOS LAHJOITTAJILLE JA TUKIJÄSENILLE!

- Seuran taloustilanne on pitkittyneen kriisin ja korkeiden kiinteiden kulujen myötä heikentynyt merkittävästi kevään mittaan.
 - Vanhat harrastajat ovat jatkaneet muutoksista huolimatta harrastustaan. Kiitos!
 - Uusia harrastajia sen sijaan ei ole tullut juurikaan alkusyksyn jälkeen.
- Saapuneet lahjoitukset ja tukijäsenyydet ovat auttaneet paljon!
 - A
- Myös OKM:n koronatuki auttaa, mutta joudumme silti tekemään rajauksia ja valintoja toiminnassa. Laadukas harjoitteluympäristö kaiken ikäisille on edelleen kaiken toiminnan keskiössä.

KYSYMYKSET JA PALAUTTEET

- **Pitäisikö myös 3-6-vuotiailla harrastajilla olla maski?**
 - 3-6-vuotiaat voivat jatkaa ilman maskia. Vrt. päiväkodit ym. Lisäksi vanhemmat eivät saa olla paikalla auttamassa
- **Jatkuuko perheryhmien harjoittelu**
 - Perheryhmien kaksi viimeistä harjoituskertaa jäävät pitämättä
- **Kenelle livetreenit on tarkoitettu**
 - Livetreenit on tarkoitettu kaikille harrastajille, mutta aiheet on suunnattu erityisesti harrastajille, joilla ei ole mahdollisuuksia harjoitella salilla tällä hetkellä
- **Milloin palataan normaaliin harjoitteluun**
 - Heti kun mahdollista. Nyt on tärkeintä saada virus kuriin määrätietoisella rajoitusten ja ohjeiden noudattamisella. Toivottavasti viimeistään kesällä jo saadaan
 - Muistakaa seurata tiedotuksia!

**VALTAVAN ISO KIITOS KAIKILLE
TUESTANNE JA JOUSTAVUUDESTANNE
HAASTAVASSA TILANTEESSA!**