

## **TOIMINTASUUNNITELMA MAHDOLLISEN TOISEN KORONA-AALLON VARALLA**

Seuraamme THL:n tiedotteita sekä ohjeistuksia. Tiedottamme huoltajia tarvittaessa terveysviranomaisten ohjeistuksista. Olemme jakaneet toimintasuunnitelman kolmeen erilaiseen tilanteeseen;

STOP: Toiminnan täysikeskeytys

SEMI; toiminta pienryhmissä ulkona

BEST CASE; pienryhmätoiminta salilla.

### **1. STOP TOIMINNAN TÄYSKESKEYTYS**

- Jokaiselle ryhmälle omat livetreenit normaali treeni-ajan aikaan, jonka kesto suhteutetaan normaali harjoitusmäärän mukaan digitaalialustalle sopivaksi. Livetreeneissä käytetään zoom-alustaa. Tietoturvaa pyritään parantamaan mm. käyttämällä salasanoja zoom-tapaamiseen.

- 1 tunti = 30 min zoomtreeneissä
- Yhteinen oheisharjoitus zoomissa (kilparyhmät)
- Videopalaute: voimistelija kuvaa annetun tehtävän ja valmentaja antaa palautetta
- 1-3 omatoimitreeniä valmentajan ohjeistuksella, toteutetaan 3 viikon jaksoissa (kilparyhmät)
- Kaiken harjoittelun seuranta treenipäiväkirjalla

### **2. SEMI -TILANNE**

- Ulkotreenit pienryhmissä (säävaraus)
- Zoom-treenit
- 1 tunti = 30 min zoom-/ulkotreeneissä
- Videopalaute: voimistelija kuvaa annetun tehtävän ja valmentaja antaa palautetta
- 1-3 omatoimitreeniä valmentajan ohjeistuksella, toteutetaan 3 viikon jaksoissa (kilparyhmät)
- Kaiken harjoittelun seuranta treenipäiväkirjalla

### **3. BEST CASE -TILANNE**

- Treenit toteutetaan SaVoLi-salilla; jos rajoitus 10 hengen pienryhmä, jaetaan yli 10 hengen ryhmien treeniaika puoliksi
- Kaikki poissaolot on ehdottomasti ilmoitettava valmentajalle vähintään vuorokautta aiemmin
- Osa treeneistä saatetaan tilanteen vaatiessa toteuttaa zoom-treeneinä / ulkotreeneinä / omatoimitreeneinä (3 viikon jaksoissa)