



TERVETULOA JKU:N URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 39 (maanantaina 21.9. alkavalla viikolla).

Ryhmäjaot liitteenä. Mikäli teillä on tarvetta muuttaa lapsen harjoitusaikaa, laita viestiä sektorivastaava Johanna Leivoselle johanna@jku.fi.

Syykausi viikot 39-51 (taukoa vko 42), kevätkausi viikot 3-15 (taukoa vko 9).

Mahdollisista poikkeuspäivistä ilmoitetaan erikseen.

Ensimmäisellä kerralla kaikki ryhmät kokoontuvat Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin (A5) aulassa. Jokaiselle ryhmälle on merkattu aulan läheisyyteen kokoontumispaikka ryhmän numerolla (oman ryhmän numeron löytää ryhmäjaosta).

Saapuminen harjoituksiin: Harjoitukset pidetään Hipposhallissa (Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä). Hipposhalliin kuljetaan ison hiekkaparkkipaikan / pesäpallokentän puolella sijaitsevista ovista. Hallissa on voimassa henkilörajotus, jonka vuoksi suosittelemme vanhempia käyttämään harjoitusajan esim. omaan ulkoliikuntaan tai kaupassa käyntiin. Hipposhalli itsessään on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön. Mikäli lapsi tarvitsee harjoituksen alussa vanhempaa tukena, sopikaa käytännöistä ohjaajien kanssa.

Ryhmä ja ohjaajat: Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Toiminta toteutetaan koronan vuoksi mahdollisuuksien mukaan pienryhmissä ja niin, että kontaktia muiden ryhmäläisten kanssa vältetään. Näin ollen esimerkiksi hippaleikit ovat kiellettyjä. Lasta ei saa tuoda sairaana tai puolikuntoisena harjoituksiin! Harjoitusten alussa ja lopussa desinfioidaan kädet sekä käytetyt välineet. Koronaohjeistus kokonaisuudessaan löytyy kotisivuilta tiedostona "Väiskin Vaatimukset".

Varusteet: Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (esim. verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä lenkkarit. Hallissa on alustana karhea tartani, joten kengät tarvitaan. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan oma juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

Poissaolot harjoituksista: Yksittäisistä harjoituspoissaoloista ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista laittaa viestiä Johannalle.

Taitojenmittailut: Taitojenmittailut järjestetään viikolla 51 (ma 14.12. - to 17.12.) Hipposhallissa ja ne päättävät syksyn urheilukoulukauden. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia, vaan silloin harjoitusten tilalla osallistutaan Taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Taitojenmittailuihin osallistutaan omien lajivalintojen mukaan. Jokainen saa valita kaksi lajia per päivä, joihin osallistuu. Osallistua voi vaikka kaikkiin Taitojenmittailupäiviin. Ilmoittautumislinkki ja lisäinfo jaetaan vanhemmille marraskuun aikana. Taitojenmittailuissa lapset ovat vanhempien vastuulla ja vanhemmat pääsevät kannustamaan ja huoltamaan. Ohjaajat ovat mukana tapahtumassa toimitsijoina.

Harjoitusmaksu: Harjoitusmaksu lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuun sähköpostiin viimeistään viikolla 41. Viikon 40 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus! Suomen Urheiluliiton Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi astuu voimaan eräpäivän jälkeen.

Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle, mutta ilmoittautumisen voi perua ennen syksyn viimeistä harjoituskertaa laittamalla viestiä Johannalle.

Lisätietoa: Kaikki urheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen johanna@jku.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on toimisto@jku.fi.

Mukavaa urheilukoulukautta kaikille harrastajille!

