



## TERVETULOA JKU:n URHEILUKOULUUN!

**Harjoitukset alkavat viikolla 38 (maanantaina 20.9. alkavalla viikolla).**

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

**Syykausi viikot 38-50 (taukoa vko 42), kevätkausi viikot 3-17 (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. Suosittelemme vanhempia käyttämään lapsen harjoitusajan 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.

**SuomiSport:** Olemme ottaneet käyttöön SuomiSport-palvelun. Urheilukouluryhmät tullaan luomaan SuomiSportiin, joten toivomme, että kaikki lataavat SuomiSport-mobiiliapplikaation puhelimeen. Ohjaajat ottavat harjoitusten alussa lasten läsnäolot ylös SuomiSportiin omilla mobiililaitteillaan ja paperisista läsnäoloseurannoista luovutaan.

**Ryhmä ja ohjaajat:** Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / liikunta- / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Toimintaa toteutetaan mahdollisuuksien mukaan pienryhmissä ja kontaktia muihin ryhmiin vältetään. 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:** Yleisurheilun Taitojenmittailut järjestetään viikolla 50 (ma 13.12. - to 16.12.) Hipposhallissa ja ne päättävät syksyn harjoituskauden. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia, vaan silloin harjoituksien tilalla osallistutaan Taitojenmittailuihin oman ryhmän mukana. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Taitojenmittailuviikolla vanhemmat voivat olla mukana kannustamassa (mikäli kokoontumisrajoituksia ei ole). Jokainen osallistuja palkitaan.

**Harjoitusmaksu:** Harjoituslasku lähetetään teille SuomiSport -palveluun ja se eräännyy noin kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Viikon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Suomen Urheiluliiton Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi astuvat 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](mailto:johanna@jku.fi). Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on [toimisto@jku.fi](mailto:toimisto@jku.fi).

**Mukavaa urheilukoulukautta kaikille harrastajille!**