

## TERVETULOA JKU:n ja JyVo:n YLEISURHEILU- JA TELINEVOIMISTELUKERHOON!



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

**Ryhmäjaot ja ryhmien harjoitusajat liitteenä.**

**Syykausi viikot 38-50 (taukoa vko 42), kevätkausi viikot 3-17 (taukoa vko 9).**

**Mahdollisista poikkeuspäivistä ilmoitetaan erikseen.**

**Saapuminen harjoitukseen:** Harjoitukset pidetään Hipposhallissa ja Monitoimitalon telinesalin harrastepuolella (Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä).

**Ryhmä 1 ja ryhmä 3** aloittavat harjoitukset telinesalilta. Telinesalilla ollaan ensimmäiset 45 minuuttia, jonka jälkeen siirrytään yläkertaan Hipposhalliin harjoittelemaan. Ryhmä 1 ja ryhmä 3 lopettavat harjoitukset Hipposhallin puolelle, josta vanhemmat voivat tulla hakemaan. Ohjaajat tuovat ryhmän Hipposhallin pesäpallokentän puoleisten ovien aulaan.

**Ryhmä 2 ja ryhmä 4** aloittavat harjoitukset Hipposhallista. Ryhmä kokoontuu Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin aulaan. Ensimmäiset 45 minuuttia ollaan hallissa, jonka jälkeen siirrytään telinesalille. Ryhmä 2 ja ryhmä 4 lopettavat harjoitukset telinesalin puolelle. Vanhemmat voivat tulla hakemaan lapsia telinesalin aulatilasta.

Hipposhalliin käynti on ison hiekkaparkkipaikan / pesäpallokentän puolella sijaitsevista ovista. Telinesaliin kuljetaan Rautpohjan puolelta Monitoimitalon ovesta B1 (ulko-ovessa lukee Monitoimitalo, pelaajat ja harrastajat), kävele noin 5 metriä ja käänny vahtimestarin kopin kohdalta oikealle, kierreportaat alas ja kuntosalin viereiselle käytävälle odottamaan ohjaajaa.

Suosittellemme vanhempia käyttämään lapsen harjoitusajan omaan ulkoliikuntaan tai kaupassa käyntiin. Hipposhalli ja telinesali itsessään on tarkoitettu vain JKU:n ja JyVo:n harrastajien urheilukäyttöön. Mikäli lapsi tarvitsee harjoituksen alussa vanhempaa tukena, sopikaa käytännöistä ohjaajien kanssa.

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

**Ryhmä ja ohjaajat:** Ohjaajat ovat joko JKU:n ja JyVo: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.

**Varusteet:** Varusteiksi harjoituksiin käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (esim. verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä lenkkarit yleisurheiluosiota varten. Hipposhallissa on alustana karhea tartani, joten kengät tarvitaan. Telinesalilla ollaan paljain varpain. 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 Katrille.

**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 -applikaatioon ja se erääntyy 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 Katrille.

**Lisätietoa:** Kaikki yleisurheilu- ja telinevoimistelukerhoon liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen [katri.ruuskanen@jku.fi](mailto:katri.ruuskanen@jku.fi). Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on [toimisto@jku.fi](mailto:toimisto@jku.fi).

**Mukavaa syyskautta kaikille harrastajille!**

