

# TERVETULOA JKU URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 23 (6.6. alkava viikko) ja päättyvät viikolla 32. Taukoviikkoja ei ole.



Ryhmäjaot liitteenä.

**Ensimmäisellä kerralla kaikilla harjoituspaikoilla on urheilukoulupaidan jakopiste, josta ohjataan lapset oman ryhmä ohjaajien luokse.**

**SUOMISPORT:** Meillä on käytössä SuomiSport -toimintaohjausjärjestelmä. Ilmoittautumisen yhteydessä olette tehneet tunnukset palvelun käyttäjäksi. Urheilukouluryhmät ja ryhmien harjoitukset on luotu järjestelmään, joten toivomme, että kaikki lataavat SuomiSport-mobiiliapplikaation puhelimeen. Tämän jälkeen kalenterin kautta voi kätevästi ilmoittautua yksittäisiin harjoituksiin. Ohjaajat tarkistavat harjoitusten alussa lasten läsnäolot SuomiSportissa omilla mobiililaitteillaan. Harjoituksen laadukkaan suunnittelun vuoksi toivomme kaikkien merkkeävän läsnäolon IN/OUT edellisenä päivänä. Tämä helpottaa toiminnan suunnittelua.

**LASKUTUS:** Lasku tulee teille maksettavaksi SuomiSporttiin kohtaan maksut. Lasku eräännyy kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Siihen saakka muutokset ovat mahdollisia ja kuluttomia. Huomioitahan, että laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Mikäli lapsi ei aloita ryhmässä tai haluatte muutoksia, laittakaa viestiä heti Johanna Leivoselle johanna@jku.fi

**VARUSTEET:** Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät mainiosti verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita sekä lenkkarit. Huomioi säänmukainen varustus. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

**HARJOITUKSISTA:** Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti 12-14 lasta ja niissä on kaksi ohjaajaa. Toimimme paljon myös jakaantuneena kahteen pienryhmään. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita tai valmentajia taikka kasvatustieteen, liikuntatieteen tai hoitoalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Jokainen harjoitus sisältää sekä juoksemista että heittämistä tai hyppäämistä. Ryhmä pystyy itse vaikuttamaan toimintaan eli ohjaajille voi toiveita esittää. Vanhempia kannustetaan käyttämään lasten harrastusaika omatoimiseen liikkumiseen kentän ulkopuolella. Urheilukoulujen aikana kenttäalue on tarkoitettu vain JKU:n urheilijoille ja harrastajille ruuhkien välttämiseksi.

**KESÄKAUDEN POIKKEUSPÄIVÄT:** Tällä hetkellä on tiedossa poikkeuspäiviä vain Harjun urheilukouluissa. Mikäli muille kentille tulee poikkeuksia, niistä ilmoitetaan aina SuomiSportissa sekä kalenteritapahtumissa että viestitoiminnon kautta. Harjun poikkeuspäivät on jo merkattu SuomiSportin kalenteriin niille ryhmille, joita poikkeukset koskee. Harjun poikkeuspäivät:

22.6.2022 illan harjoitukset Harjun maastossa. Kokoontuminen Harjun portin vastakkaisella metsäalueella.

26. ja 27.7. sekä 2. ja 3.8.2022 aamu- ja iltaharjoitukset Hipposhallissa. Kokoontuminen Hipposhallin A5 aulassa.

**LUMME ENERGIA TAITOJENMITTAILUT vko 32:** Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kesän urheilukoulukauden. Taitojenmittailuviikosta lähetetään vielä erillinen tiedote heinäkuun aikana. Kyseisellä viikolla ei ole normaalia urheilukoulutoimintaa (ei aamu eikä iltaryhmiä), vaan kaikki osallistuvat taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa kaikki saavat suorituksesta mitalin. Voittajia ei erikseen palkita, mutta tulokset julkaistaan aakkosjärjestyksessä kotisivuilla Taitojenmittailuviikon päätyttyä. Alustavasti Taitojenmittailut järjestetään maanantaina 8.8.2022 Palokassa, tiistaina 9.8.2022 Harjulla, keskiviikkona 10.8.2022 Muuramessa ja torstaina 11.8.2022 Vaajakoskella. Lapset voivat osallistua tapahtumiin vaikka joka päivä. Ilmoittautumisohjeet tulee sähköpostiin lähempänä tapahtuman alkua.

**Mukavaa urheilukouluksää kaikille!**