



## TERVETULOA JKU:N URHEILUKOULUUN!

**Harjoitukset alkavat viikolla 3 (maanantaina 16.1. alkavalla viikolla).**

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

**Kevätkausi viikot 3-17 (tauko vko 9).**

**HIPPOSHALLIN RYHMÄT:** Ensimmäisellä kerralla kaikki ryhmät kokoontuvat Hipposhallin A5 sisäänkäynnin aulan läheisyyteen (pesäpallokentän puoleinen sisäänkäynti).

Hipposhalli on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön. Tämän vuoksi suosittelemme vanhempia käyttämään harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kaupassa käyntiin. Mikäli lapsi tarvitsee harjoituksen alussa vanhempaa tukena, sopikaa käytännöistä ohjaajien kanssa.

**ALUEELLISET URHEILUKOULUT:** Ryhmät kokoontuvat salin ulkopuolelle, josta ohjaajat tulevat noutamaan sisälle.

**Ryhmä ja ohjaajat:** Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai liikuntatieteen, kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Toimintaa toteutetaan mahdollisuuksien mukaan paljon pienryhmissä. Lasta ei saa tuoda sairaana tai puolikuntoisena harjoituksiin!

**Varusteet:** Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (esim. verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä lenkkarit. Hipposhallissa 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.

**SuomiSport:** Olemme ottaneet käyttöön SuomiSport-palvelun ja kaikkien tulee ladata SuomiSport-mobiiliapplikaatio puhelimeen. Tunnukset ovat tulleet teille ilmoittautumisen yhteydessä. Myös SuomiSportin selain -versio toimii. Tämän jälkeen kalenterin kautta voi kätevästi ilmoittautua yksittäisiin harjoituksiin. Toisen huoltajan voi myös lisätä lapsen tietoihin sen huoltajan tunnusten kautta, joka ilmoittautumisen on tehnyt.

Pyydämme harjoituslänäolon merkkausta viimeistään harjoitusta edeltävänä päivänä joko IN/OUT. Ohjaajat tarkistavat harjoitusten alussa lasten läsnäolot omilla mobiililaitteillaan.

**Mahdollisista poikkeuspäivistä ilmoitetaan aina SuomiSportin tapahtumissa.**

Pääsiäisen ajan viikonlopun harjoitukset siirtyvät Taitojenmittailuviikolle. Myös alueelliset urheilukoulut harjoittelee silloin Hipposhallissa. Tarkemmat kellonajat ilmoitetaan SuomiSportissa.

**Harjoitusmaksu:** Harjoituslasku lähetetään teille SuomiSport -palveluun ja se erääntyy noin kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Viikon 4 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Suomen Urheiluliiton Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi astuvat voimaan eräpäivän jälkeen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista laittaa 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).

**Taitojenmittailut:** Taitojenmittailut järjestetään alustavan suunnitelman mukaan viikolla 15 (11.-12.4.2023) Hipposhallissa. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Taitojenmittailuista laitetaan lisätietoa kevään kuluessa. Taitojenmittailuiden jälkeen on vielä pari viikkoa normaaleja harjoituksia.

**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!**

