

TERVETULOA JKU:n PERHEURHEILUKOULUUN!



Harjoitukset alkavat viikolla 38 (maanantaina 16.9. alkavalla viikolla).

Ryhmäjaot viimeistään 30.8. SuomiSportissa. Mikäli teillä on tarvetta muuttaa lapsen harjoitusaikaa, laita viestiä sektorivastaava Johanna Leivoselle johanna@jku.fi.

Syyskausi viikot 38-50 (tauko vko 42) ja kevätkausi viikot 3-17 (tauko vko 9).

Syyskaudella mukana olevien ei tarvitse ilmoittautua kevätkaudelle uudestaan. Mikäli lapsi ei jatka, tulee peruutus tehdä vuoden vaihteeseen mennessä.

HIPPOSHALLIN RYHMÄT: Ensimmäisellä kerralla kaikki ryhmät kokoontuvat urheilukoulupaidanjakoon Hipposhallin A5 sisäänkäynnin aulan läheisyyteen (pesäpallokentän puoleinen sisäänkäynti). Paidanjakaja ohjaa harrastajat siitä ryhmän oikealle kokoontumispaikalle. Hipposhalli on tarkoitettu vain JKU:n harrastajien urheilukäyttöön.

PALOKAN URHEILUKOULU: Ryhmät kokoontuvat salin ulkopuolelle, josta ohjaajat tulevat noutamaan sisälle.

Toiminta: Ohjaajat ovat JKU:n urheilijoita tai valmentajia taikka liikuntatieteen, kasvatustieteen tai hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Koulutamme ohjaajia SUL:n valmentajapolun mukaisesti ja ohjaajilla on mahdollisuus osallistua Starttikurssille ja ykköstason valmentajakurssille seuran kustantamana. Tämän ansiosta lähes kaikki ohjaajamme ovat käyneet jonkun ohjaajakoulutuksen. Huoltaja on lapsen mukana jokaisessa harjoituksessa ja heidän on hyvä varautua myös liikuntaan sopivalla vaatetuksella. Huoltaja voi vaihtua eri harjoituksissa. Ettehän tule harrastukseen sairaana.

Varusteet: Varusteiksi harjoituksiin 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: Seurallamme on käytössä SuomiSport -palvelu, jonka kautta hoidamme viestintää, tapahtumien organisointia ja laskutusta. Toivomme, että kaikki lataavat SuomiSport - mobiiliapplikaation puhelimeen tai käyttävät selainversiota. Tunnukset ovat tulleet teille ilmoittautumisen yhteydessä. Toisen huoltajan voi myös lisätä lapsen tietoihin sen huoltajan tunnusten kautta, joka ilmoittautumisen on tehnyt ja hallinnoi lapsen tietoja.

Sovelluksen kalenterin kautta ilmoittaudutaan yksittäisiin harjoituksiin. Toivomme harjoituslänänolon merkkausta viimeistään harjoitusta edeltävänä päivänä joko IN/OUT. Tämä helpottaa harjoitusten suunnittelua. Ohjaajat tarkistavat harjoitusten alussa länänolot omilla mobiililaitteillaan.

Mahdollisista poikkeuspäivistä tai -paikoista ilmoitetaan aina SuomiSportin tapahtumissa.

Harjoitusmaksu: Lasku harjoituksista lähetetään teille SuomiSport -palveluun ja se erääntyy noin kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Viikon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Suomen Urheiluliiton Sporttaturvavakuutus astuu voimaan eräpäivän jälkeen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista laittaa viestiä Johannalle.

Taitojenmittailut: Taitojenmittailut järjestetään maanantaina 9.12.(keskiviikkoisin harjoittelevat ryhmät) ja tiistaina 10.12. (sunnuntaisin harjoittelevat ryhmät) klo 17-19 Hipposhallissa. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Syksyn ja kevään taitojenmittailuissa ryhmät kiertävät suoritus pisteet oman ryhmän ja ohjaajan kanssa, eikä se vaadi erillistä ilmoittautumista. Klikkaattehan kuitenkin Suomisportista normaalin harjoituksen tapaan, onko lapsenne tulossa paikalle vai ei. Vanhemmat ovat tervetulleita kannustamaan.

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

Mukavaa urheilukoulukautta kaikille harrastajille!

Terkuin JKU:n väki

