

# TERVETULOA JKU:n PERHEURHEILUKOULUUN!



**Harjoitukset alkavat viikolla 3 (maanantaina 13.1. alkavalla viikolla).**

**Ryhmäjaot viimeistään 8.1. SuomiSportissa.** Mikäli teillä on tarvetta muuttaa lapsen harjoitusaikaa, laita viestiä sektorivastaavalle.

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

**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 valmentajakurssille 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. Ettehan 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 ilmoitaudutaan yksittäisiin harjoituksiin. Toivomme harjoituslänkäolon merkkausta viimeistään harjoitusta edeltävänä päivänä joko IN/OUT. Tämä helpottaa harjoitusten suunnittelua. Ohjaajat tarkistavat harjoitusten alussa läsnäolot omilla mobiililaitteillaan.

**Mahdollisista poikkeuspäivistä tai -paikoista ilmoitetaan aina SuomiSportin tapahtumissa.**

**Harjoitusmaksu:** Lasku harjoituksista lähetetään teille SuomiSport -palveluun ja se eräännyy noin kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Viikon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Suomen Urheiluliiton Sporttiturvavakuutus astuu voimaan eräpäivän jälkeen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista laittaa viestiä Johannalle.

**Taitojenmittailut:** Taitojenmittailut järjestetään keskiviikkona 23.4. (maanantaisin ja keskiviikkoisin harjoittelevat ryhmät) ja torstaina 24.4. (tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin harjoittelevat). Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia (pl. poikkeuspäivien siirrot). Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Ryhmät kiertävät suorituspisteet oman ryhmän ja ohjaajan kanssa, eikä erillistä ilmoittautumista vaadita. Klikkaattehan kuitenkin Suomisportista normaalin harjoituksen tapaan, onko lapsenne tulossa paikalle vai ei. Vanhemmat ovat tervetulleita kannustamaan.

**Lisätietoa:** Kaikki perheurheilukouluun 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!**

**Terkuin JKU:n väki**

