

# Bouncelaisen infokirje syksy 2023

Hei!

Bouncen syyskauden alku lähenee ja kohta päästään treenaamaan uusiin harjoitustiloihin Kivenlahteen! Tästä kirjeestä löydät muun muassa kauden aikataulun, ohjaajien yhteystiedot, pelisäännöt sekä muita syyskauteen liittyviä tärkeitä infoja!

## **Syyskauden 2023 aikataulu**

### **La 12.8. AVAJAISET**

Tervetuloa Bouncen Kivenlahden hallin avajaisiin!

### **La 19.8. KAUSI ALKAA!**

Tervetuloa mukaan!

### **La 26.8. ESPOO-PÄIVÄ**

Harjoitukset normaalisti. Kutsu kaveri kokeilemaan Bouncen toimintaa iltapäivän maksuttomille kokeilukerroille!

### **Su 8.10. BOUNCEN TRAMPOLIINIVOIMISTELUKILPAILUT**

Ei harjoituksia

### **Ma-Su 16.-22.10. SYYSLOMA**

Ei harjoituksia. Syyslomalla Bounce järjestää leirejä sekä teematreenipäiviä.

### **La 4.11. PYHÄINPÄIVÄ**

Harjoitukset normaalisti.

### **Su 12.11. ISÄNPÄIVÄ**

Harjoitukset normaalisti!

### **Ke 6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ**

Ei harjoituksia!

### **Su 10.12. SYYSKAUSI PÄÄTTYY**

Sunnuntain ryhmillä harjoitukset vielä normaalisti.

### **Ma-Ti 11.-12.12. KORVAUSKERRAT**

Kauden lopussa järjestettävillä yleisillä korvauskerroilla voit käydä korvaamassa kauden aikana tulleita poissaoloja.

### **Ke 13.12. KESKIVIIKON RYHMILLÄ HARJOITUKSET**

Keskiviikon ryhmillä on viimeiset harjoitukset 14.12. Itsenäisyyspäivän vuoksi.

### **To 14.12. PIKKUJOULUBOUNCING**

Bouncen pikkujoulutapahtuma, tervetuloa! Lisätietoa lähempänä tapahtumaa.

**Harjoitusaikanne** voitte tarkistaa kirjautumalla osoitteeseen:

<http://bounce-espoo.fi/ilmoittautumin/>. Täältä näette tiedot ryhmästä/ryhmistä, johon/joihin olette itsenne tai lapsenne ilmoittanut. Huolehdittehan, että olette ilmoittautuneena vain ryhmiin, joihin aiotte osallistua. Kisaryhmien ja -joukkueiden kauden pituus poikkeaa yllä olevasta harrastekauden aikataulusta. Tiedotamme tästä kyseisiä ryhmiä erikseen sähköpostitse.

Syyskauden kausimaksujen eräpäivä on kauden alussa. Voitte tarkistaa laskunne tiedot Hoika-järjestelmästä. Kausimaksu on tullut harrastajalle ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostitse. Muistattehan maksaa laskunne eräpäivään mennessä! Maksamattomista laskuista lähetämme muistutuslaskun ja siirrämme maksamattomat laskut sen jälkeen tarvittaessa perintään. Mikäli haluatte keskustella mahdollisista maksujärjestelyistä tai teillä on kysyttävää kausimaksua koskien, otattehan yhteyttä [riikka@bounce-espoo.fi](mailto:riikka@bounce-espoo.fi)!

### **Seuran toimintaan tutustuminen:**

Nettisivuiltamme materiaalit -otsikon alta löydät BounCen toimintalinjan, säännöt ja tietosuojakäytänteet sekä tämän infokirjeen.

Jokaiselle harrasteryhmien tasolle lähtee vielä erillinen kirje, jossa on kerrottu harrastusryhmän harjoitusten sisällöstä, ryhmien tavoitteista sekä muista harjoitteluun liittyvistä asioista.

### **Ohjaajamuutokset ja yhteydenpito seuran ja kotiväen välillä:**

Kauden aikana vanhemmat voivat olla yhteydessä harrastajan ryhmän ohjaajaan tai toimistoon. Ohjaajien ja toimiston yhteystiedot alla.

Ohjaajien yhteystiedot:

Ella Korhonen, p. 045 888 7338

Kiia Kukkonen, p. 044 204 6775

Milla Hokkanen, p. 040 515 6606

Alli Kuivalainen p. 040 1646446

Frida Korvenoja p. 045 1660185

Peppi Forsblom p. 044 0124402

Kerttu Kosonen p. 045 104 5522

Samu Rantanen p. 041 5305563

Riikka Koponen p. 045 314 0847

Hanna Tuomainen p. 050 5484707

Satu Lindholm p. 044 2566055



## Toimiston yhteystiedot:

Yleisesti seuran toimintaan, harrasteryhmiin, ilmoittautumiseen, vakuutukseen sekä muut seuraan liittyvät asiat

[toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi)

Laskutus, MiniNinjat, MiniLiikkari ja MiniBounce

Riikka Koponen, p. 045 314 0847, [riikka@bounce-espoo.fi](mailto:riikka@bounce-espoo.fi)

Bouncy-ryhmät sekä trampoliinivoimistelun kilparyhmät

Ella Korhonen, p. 045 888 7338, [ella@bounce-espoo.fi](mailto:ella@bounce-espoo.fi)

Cheerleadingiin liittyvät asiat:

Hanna Tuomainen, Hanna p. 050 5484707 [cheerleading@bounce-espoo.fi](mailto:cheerleading@bounce-espoo.fi)

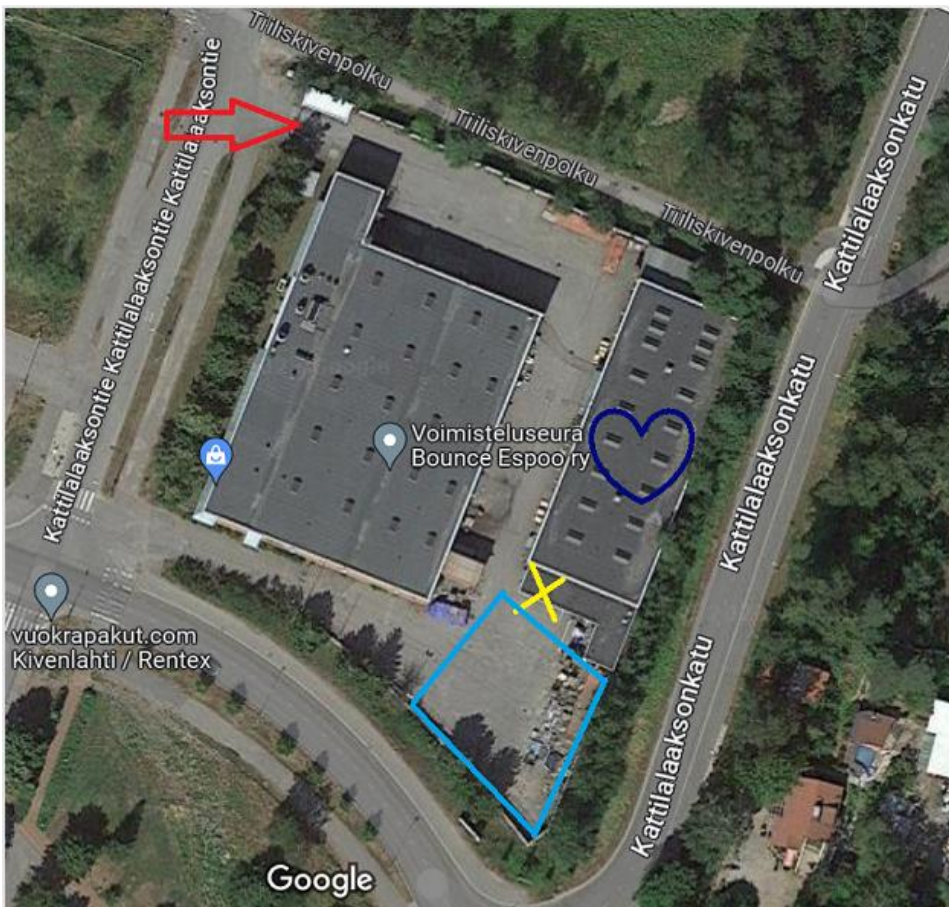
Seuran yleiset asiat

Petriina Marttala, p. 045 1205320 [petriina@bounce-espoo.fi](mailto:petriina@bounce-espoo.fi)

## Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:

BounCen uudet harjoitustilat sijaitsevat **Kivenlahdessa osoitteessa Kattilalaaksontie 1**, Espoo.

Pysäköintiä varten hallin pihassa on muutamia ilmaisia pysäköintipaikkoja. Mikäli hallin pihassa on täyttä, löytyy lisää ilmaisia pysäköintipaikkoja muutaman sadan metrin säteellä hallista. Sisäänkäynti halliin tapahtuu Ruukintien puoleisesta päädyistä olevasta nosto-ovesta.



Kuvassa on merkitty tie kiinteistöön punaisella nuolella. Kiinteistö on merkitty sinisellä sydämellä ja parkkipaikat sijaitsevat sinisellä rajatulla alueella. Sisäänkäynti halliin on merkitty keltaisella rastilla.

Ulkokengät jätetään eteisen lokerikkoihin ja hyllyihin. Treenirepun ja ulkovaatteet voi ottaa hallin puolelle. Hallin aulassa on muutama penkkirivi, joissa harrastaja voi odottaa oman ryhmän alkamista. Ohjaaja tulee

hakemaan harrastajat penkeiltä ryhmän alkaessa. Ethän mene permantoalueelle ennen ohjaajan saapumista!

Hallin aulassa on korokkeella vanhempien odotustila, jossa on sohva sekä pöytiä ja tuoleja. Vanhemmat voivat odottaa tilassa lasten harjoitusten päättymistä ja katsoa samalla harjoituksia. Mikäli vanhemmat jäävät seuraamaan lasten harjoituksia, muistatthän antaa harrastajille ja ohjaajille treenirauhan! Odotustilassa on myös vanhemmille suunnattu kehonhuoltoalue, jossa on permantomattoa sekä muutamia kehonhuoltovälineitä. Mahdolliset eväät syödään odotustilassa! Muistathan laittaa roskat roskikseen!

Kattilalaaksontien hallilla ei ole Bouncen lisäksi muita toimijoita. Tiloissa harjoittelee kuitenkin useita ryhmiä ja lajeja. Pysyttelettehän ainoastaan omalle ryhmälle varatulla alueilla. Permantoalue on tarkoitettu vain käynnissä olevien ryhmien käyttöön. Annetaan harrastajille ja ohjaajille harjoittelurauha.

### **Kuvauslupa:**

Kuvauslupa tarkoittaa, että BounCe ja sen yhteistyökumppanit saavat julkaista tunnistettavan kuvan tai videon (ilman nimeä) harrastajasta omissa kanavissaan. Kuvauslupa on kysytty jokaiselta mukaan ilmoittautuneelta rekisteröitymisen yhteydessä. Tarkistatthän tiedoistanne, että olette vastannut kysymykseen.

### **Pukeutuminen ja varusteet:**

Ulkokengät jätetään sisäänkäynnin yhteydessä oleviin hyllyköihin. Ulkovaatteet ja tavarat voi tuoda peremmälle hyllykköön/naulakkoon. Cheerleaderit ja pienten lasten temppukerholaiset voivat ottaa ulkovaatteet ja harjoitusreput permantoalueen peiliseinustalla sijaitsevien penkkien lokerikkoihin. Muut ryhmät voivat jättää ulkovaatteet ja treenireput vanhempien odotustilan edessä oleville penkeille, sekä niiden vieressä oleviin hyllyköihin. BounCe ei vastaa hukkuneista tai varastetuista tavaroista. Hallille jääneet löytötavarat viedään syyskauden päätteeksi kierrätykseen, joten huolehditthän, että harrastaja hakee mahdolliset löytötavaransa hallilta. Löytötavarakori sijaitsee vanhempien odotusalueella, toimistotilaan vievien portaiden alla.

### Trampoliinivoimistelu ja pienten lasten temppukerhot

Hyvä harjoitteluasu on joustavat liikuntavarusteet ja sukat tai tossut. Pitkät hiukset laitetaan kiinni ennen harjoitusten alkua, taskujen tulee olla tyhjät ja purkka laitetaan roskiin ennen harjoitusten alkua. Vesipullo on hyvä ottaa mukaan harjoituksiin.

### Cheerleading

Cheerleading-harjoituksissa hyvä harjoitteluasu on joustava urheiluasua sekä cheerleading- tai sisäpelikengät. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjät ja purkka laitetaan roskiin ennen harjoitusten alkua. Vesipullo on hyvä ottaa mukaan harjoituksiin.

### **Turvallisuus ja vakuutus:**

Kaikki seuran jäsenet (myös aikuiset) ovat vakuutettuja Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi), hae jumppaturva). Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Vuonna 2023 jäsenmaksu on 35€.

**Tarkistathan, että maksat jäsenmaksulaskun!**

BounCen harjoitustiloihin ei saa mennä ennen harjoitusten alkua eikä silloin, kun ohjaaja ei ole paikalla. Omien treenien alkua odotetaan odotusaulan edessä olevilla penkeillä. Ethän mene permantoalueelle ennen kuin oma ohjaajasi on hakenut sinut harjoituksiin! Vakuutus on voimassa vain harjoiteltaessa seuran

ohjaajan johdolla. Trampoliinivoimistelu ja cheerleading ovat turvallisia lajeja, mutta harjoittelu edellyttää turvaohjeiden noudattamista.

### **Lajiin tutustuminen, paikan peruuttaminen ja poissaolot:**

Uusi harrastaja voi käydä kokeilemassa lajia sitoumuksetta kaksi kertaa (2 viikkoa). Paikan voi halutessaan peruuttaa kahden kokeilukerran jälkeen. Tällöin jo maksettu harjoitusmaksu palautetaan, mutta jäsenmaksu pidätetään. Peruutus tapahtuu sähköpostitse osoitteeseen [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi).

Harjoituksista poisjäännistä pitää ilmoittaa ohjaajalle tekstiviestillä mieluiten hyvissä ajoin ennen harjoitusta. Satunnaisia poissaoloja ei hyvitetä. Pidempiaikaisesta sairaudesta aiheutunut poissaolo voidaan hyvittää lääkärintodistuksen perusteella. Kauden ensimmäisten harjoitusten poissaolosta voi ilmoittaa osoitteeseen: [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi).

Jos harrastaja lopettaa kesken kauden, tulee tästä ilmoittaa osoitteeseen: [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi)

### **Ryhmätasot trampoliinivoimistelussa ja joukkuekuvaukset cheerleadingissa**

Tekemistä sovelletaan ryhmissä harrastajien tason mukaan tietystä ryhmän tasonimestä huolimatta. Ohjaajat arvioivat jokaisen harrastajan tason kauden lopussa ja olemme yhteydessä niihin harrastajiin, joiden tulisi vaihtaa tasoa seuraavalle kaudelle. Tasoryhmistä voitte lukea lisää täältä: <http://bounce-espoo.fi/tasokuvaukset/>

### **Pelisäännöt**

Harjoitusten onnistumisen ja yleisen turvallisuuden vuoksi BounCelle on laadittu yhteiset pelisäännöt. Säännöt löytyvät tämän infokirjeen viimeiseltä sivulta. Tutustuttehan sääntöihin jo kotona ennen ensimmäisiä harjoituksia.

### **Nähdään hallilla!**

**Liikunnallista syksyä toivottaen,**

*Toiminnanjohtaja Petriina Marttala sekä BounCen ohjaajat*



## PELISÄÄNNÖT

1. Tulen tunnille ajoissa ja odotan harjoitusteni alkua odotustilan edessä olevilla penkeillä. En mene permantoalueelle ilman ohjaajan lupaa.
2. Jätän kengät siististi odotustilan hyllyihin. Vaatteet ja tavarat voi tuoda harjoitusalueen vieressä olevan lokerikkoon/naulakkoon.
3. Tulen harjoituksiin sopivissa liikuntavaatteissa ja mukamani on tarvittavat varusteet.
4. Otan mukaan oman juomapullon. Juon janooni vettä. Mahdolliset eväät syön odotustilassa ja siivoan omat jälkeni
5. Huolehdin omista tavaroistani, enkä koske muiden tavaroihin ilman lupaa.
6. Käytän Bouncen liikuntavälineitä niille tarkoitetulla tavalla. Pidetään liikuntavälineistä yhdessä hyvää huolta.
7. Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen kysyn tarvittaessa ohjaajalta.
8. Kuuntelen ohjaajaa ja noudatan annettuja ohjeita sekä osallistun tunnilta myös alku- ja loppu verryttelyyn.
9. Noudatan trampoliineihin liittyviä sääntöjä (yksi kerrallaan, en mene päätyjen päälle tai tramppojen alle ja menen trampoliinille vasta luvan saatuani sekä annan kavereille harjoittelurauhan). Pysyn omalle harjoitusryhmälle varatulla alueella.
10. Käyttäydyn asiallisesti ja huomioin muut harrastajat
11. Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, Bouncen halli on kiusaamisvapaa paikka.
12. Mikäli näen tai koen kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä, kerron siitä ohjaajalle/valmentajalle.
13. Tulen hallille vain, kun minulla on ohjatut harjoitukset.