

Hei!

Olet ilmoittautunut Bouncen 2024 syyskaudelle. Bouncen on koko perheen urheiluseura, joka tarjoaa toimintaa taaperosta aikuisiin. Tarjoamme harrastustoimintaa cheerleadingissä ja trampoliinivoimistelussa aina harrasteryhmistä kilpatasolle asti. Lisäksi perheen pienimmät liikkuvat vauhdikkaissa tempukerhoissa. Myös aikuiset pääsevät harrastamaan matalankynnyksen harrasteryhmissä. Lämpimästi tervetuloa syyskaudelle!

2024 Syyskauden aikataulu ja päivämäärät

Pe 16.8. KAUSI ALKAA!

Tervetuloa mukaan!

Ti 27.8. Harrasteryhmien etävanhempainilta

Järjestämme Bouncen harrasteryhmien yhteisen vanhempainillan Teamsilla klo 18.00-19.00. Linkki lähetetään elokuun Bouncepostissa.

La 5.10 Bouncen trampoliinivoimistelukisat hallilla

Ei harjoituksia lauantain ryhmillä!

Ma-Su 14-20.10. SYYSLOMA (vko 42)

Ei harjoituksia. Syyslomalla järjestämme kolmen päivän trampoliinipainoiteisen liikuntaleirin sekä cheerleading leirin (ma-ke)

Su 10.11. ISÄNPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti

Pe 6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ

Ei harjoituksia perjantain ryhmillä!

La 7.12. KAUSI PÄÄTTY!

Lauantaiin ryhmien harjoitukset vielä normaalisti.

Ma & Ti 9-10.12. KORVAAVAT HARJOITUKSET

Edellä mainittujen tapahtumien / juhlapyhien vuoksi peruuntuvia harjoituksia ei korvata, kyseiset tapahtumat ovat huomioitu kauden pituutta suunnitellussa. Jos tunti jää muulloin pitämättä seurasta johtuen, se korvataan lähtökohtaisesti kauden päätteeksi tällä viikolla. Korvausviikolla järjestetään lisäksi muutamia yleisiä korvaavia harjoituskertoja harrasteryhmille.

Ke 11.12. PikkujouluBouncing

Koko perheen liikunnallinen tapahtuma Bouncen Kivenlahden hallilla.

Harjoitusaikanne voitte tarkistaa kirjautumalla osoitteeseen:

<http://bounce-espoo.fi/ilmoittautuminen/>. Täältä näette tiedot ryhmästä/ryhmistä, johon/joihin olette itsenne tai lapsenne ilmoittaneet. Huolehdittehan, että olette ilmoittautuneena vain ryhmiin, joihin aiotte osallistua. Kisaryhmien ja -joukkueiden kauden pituus poikkeaa ylläolevasta harrastekauden aikataulusta. Kisaryhmille on lähetetty/lähetetään erillinen infokirje.

Kausi- ja jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu on 35 €. Jokaiselle harrastajalle tulee maksettavaksi vuoden 2024 jäsenmaksu vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jäsenmaksu on voimassa vuoden 2024 loppuun. **Uusien harrastajien tulee maksaa jäsenmaksu ennen**

ensimmäisiä harjoituksia ja kausimaksu laskun eräpäivään mennessä. Lähetämme maksamattomista laskuista ensin muistutuslaskun ja tämän jälkeen laskut siirtyvät perintätoimistolle perittäväksi. Kausimaksuun on mahdollista pyytää maksuaikaa tai osamaksumahdollisuutta ennen eräpäivää sähköpostilla toimisto@bounce-espoo.fi.

Seuran toimintaan tutustuminen:

Nettisivuiltamme löydät materiaalit-otsikon alta seuran toimintaan liittyviä materiaaleja kuten säännöt, pelisäännöt sekä seuran toimintalinjan. Harrastajan ja vanhempien pelisäännöt sekä seuran ongelmanratkaisupolku löytyvät myös tämän kirjeen lopusta.

Seuravaatekauppa:

Bouncen seuravaatteet tilataan [Hikipanta Oy:n](#) hallinnoimasta seuravaatekaupasta. Verkkokaupasta löytyy muun muassa shortseja, toppeja, pitkähihaisia paitoja ja housuja. Seuravaatekauppa löytyy Bouncen nettisivuilta: Bounce – kauppa- seuravaate.

Ohjaajamuutokset ja yhteydenpito seuran ja kotiväen välillä:

Poissaoloista voitte ilmoittaa suoraan ryhmän ohjaajalle ja muissa seuraan liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä toimistoon. Ohjaajien ja toimiston yhteystiedot alla.

Trampoliinivoimistelun ja alle kouluikäisten kerhojen ohjaajien yhteystiedot:

Aarni Säily, p.040 0686162	Satu Lindholm p. 044 2566055
Kiia Kukkonen, p. 044 204 6775	Venla Paasonen p. 045 8887338
Milla Hokkanen, p. 040 515 6606	Iida Luoto, p. 040 2185232
Venla Salin, p. 045 6970990	Riikka Koponen p. 045 314 0847
Samu Rantanen p. 041 5305563	

Cheerleading joukkueiden valmentajien yhteystiedot löytyvät kauden alun joukkuekirjeistä.

Toimiston yhteystiedot:

Yleisesti seuran toimintaan, harrasteryhmiin, tapahtumiin, olosuhteisiin, ilmoittautumiseen, vakuutukseen sekä muut seuraan liittyvät asiat
toimisto@bounce-espoo.fi

Laskutusasiat, alle kouluikäisten harrastustoiminta, leiritoiminta sekä vastuullisuustyö

Riikka Koponen, p. 045 314 0847, riikka@bounce-espoo.fi

Cheerleading kilpatoiminta ja -joukkueet

Hanna Tuomainen, Hanna p. 050 5484707 cheerleading@bounce-espoo.fi

Cheerleading harrastetoiminta ja – joukkueet

Iida Luoto, Iida p. 044 7488 030 cheerleading@bounce-espoo.fi

Trampoliinivoimistelun kilpatoiminta

Marleena Malkki, p. 045 120 5112 marleena@bounce-espoo.fi

Tuntiohjaajien esimiesasiat

Venla Paasonen venla@bounce-espoo.fi

Toiminnanjohtaja - Opintovapaalla

Petriina Marttala toiminnanjohtaja @bounce-espoo.fi

Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:

Bouncen harjoitustilat sijaitsevat **Kivenlahdessa osoitteessa Kattilalaaksontie 1**, Espoo. Pysäköintiä varten hallin pihassa on 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. Ulkokengät jätetään eteisen lokerikkoihin ja hyllyihin. Treenirepun ja ulkovaatteet voi laittaa permannon vieressä oleviin hyllyköihin tai lavalla oleviin naulakoihin. Ohjaaja tulee hakemaan harrastajat penkeiltä ryhmän alkaessa. **Ethän mene tai päästä lastasi permantoalueelle ennen omia harjoituksia.**

Hallin lavalla on vanhempien odotustila, jossa on pöytiä ja tuoleja. Vanhemmat voivat odottaa tilassa lasten harjoitusten päättymistä ja katsoa samalla harjoituksia. Mikäli vanhemmat jäävät seuraamaan lasten harjoituksia, muistattehan antaa harrastajille ja ohjaajille treenirauhan! 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 alueella. Permantoalue on tarkoitettu vain käynnissä olevien ryhmien käyttöön. Annetaan harrastajille ja ohjaajille harjoittelurauha.

TIISTILÄN KOULUN RYHMÄT

Tiistilän koululla harjoittelevat saavat erillisen infokirjeen, jossa ohjeet harjoituksiin saapumiseen, pysäköintiin ja koulun tiloihin liittyen.

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. Tarkistattehan tiedoistanne, että olette vastannut kysymykseen. Bouncen cheerleading-ryhmillä on automaattinen kuvauslupa näytös- ja kilpailutoiminnan vuoksi. Mikäli cheerleading-harrastaja haluaa keskustella kuvauslupaan liittyvistä asioista, otattehan yhteyttä cheerleading@bounce-espoo.fi.

Turvallisuus ja vakuutus:

Kaikki seuran harrastetoiminnan jäsenet ovat vakuutettuja Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa www.voimistelu.fi, hae jumppaturva). Huom! Vakuutus ei kata kilpatoimintaa, olemme tiedottaneet kilpajoukkueita kilpatoiminnan kattavan vakuutuksen hankkimisesta. Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Vuonna 2024 jäsenmaksu on 35€. **Syksyn uudet harrastajat, tarkistattehan, että olet maksanut jäsenmaksulaskun ennen ensimmäisiä harjoituksia!**

Bouncen harjoitusalueelle ei saa mennä ennen harjoitusten alkua eikä silloin, kun ohjaaja ei ole paikalla. Omien treenien alkua odotetaan odotustilassa tai penkillä. 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 mahdollisesti maksettu harjoitusmaksu palautetaan, mutta jäsenmaksu pidetään. Peruutus tapahtuu sähköpostitse osoitteeseen toimisto@bounce-espoo.fi. Saatte peruutuksesta vahvistusviestin.

Harjoitusten poissaoloista voitte ilmoittaa ohjaajalle tekstiviestillä, mieluiten hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkua. Satunnaisia poissaoloja ei hyvitetä. Pidempiaikaisesta sairaudesta aiheutunut poissaolo voidaan hyvittää vain lääkärintodistuksen perusteella.

Jos harrastaja lopettaa kesken kauden, tästä pyydetään ilmoittamaan osoitteeseen: toimisto@bounce-espoo.fi. Poisjäänti harjoituksista ei riitä perumiseksi. Tällöin perimme koko kausimaksun.

Vastuullisuus

Noudatamme toiminnassaan urheiluyhteisön reilun pelin periaatteita sekä urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa, jossa otetaan huomioon turvallinen toiminta ympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, hyvä hallinto, ympäristö ja ilmasto sekä antidoping asiat. Me seurana haluamme tarjota turvallisen ja laadukkaan harrastustoimintaympäristön jokaiselle lapselle, nuorelle ja aikuiselle sekä kaikille seuran toiminnassa mukana oleville työntekijöille, valmentajille, ohjaajille sekä vapaaehtoisille.

Bouncen on saanut olympiakomitean myöntämän Voimistelun lasten ja nuorten tähtiseuratuunnuksen. Vastuullisen toimintakulttuurin kehittämistyötä teemme Voimisteluliiton Tähtitason vastuullisuusaskeleita toteuttaen. Lisää vastuullisuudesta voit lukea [nettisivuilta](#).

Tervetuloa mukaan Bouncen syksyn ryhmiin!

Seuratoiminnan koordinaattori Riikka sekä Bouncen toimistolaiset ja ohjaajat



HARRASTAJIEN PELISÄÄNNÖT

- Tulen tunnille ajoissa ja odotan harjoitusteni alkua odotustilan edessä olevilla penkeillä. En mene permantoalueelle ilman ohjaajan lupaa.
- Jätän kengät siististi odotustilan hyllyihin.
- Vaatteet ja tavarat voi tuoda harjoitusalueen vieressä olevan lokerikkoon tai lavan naulakkoon. Huolehdin omat tavarani mukaan harjoitusten jälkeen.
- Tulen harjoituksiin sopivissa liikuntavaatteissa ja mukanani on tarvittavat varusteet sekä juomapullo.
- Mahdolliset eväät syön odotustilassa ja siivoan omat jälkeni aina.
- Huolehdin omista tavaroistani, en koske muiden tavaroihin ilman lupaa.
- Käytän Bouncen liikuntavälineitä niille tarkoitetulla tavalla. Pidetään liikuntavälineistä yhdessä hyvää huolta.
- Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen kysyn tarvittaessa ohjaajalta
- Kuuntelen ohjaajaa ja noudatan annettuja ohjeita sekä osallistun tunnilla myös alku- ja loppuverryttelyyn.
- 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. Otan kaikki harrastajat huomioon, en juoksentele permannon läpi toisen ryhmän harjoitellessa.
- Käyttäydyn asiallisesti ja otan huomioon muut harrastajat.
- Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, Bouncen halli on kiusaamisvapaa paikka.
- Mikäli näen tai koen kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä, kerron siitä heti ohjaajalle/valmentajalle.
- Edustan seuraa kilpailuissa, näytöksissä ja seuran tapahtumissa, joten käyttäydyn näissä asiallisesti
- Pidän yleiset tilat siistinä, siivoan jälkeni ja kerron ohjaajalle, mikäli roskikset ovat täynnä tai paperi on loppu.

VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

- Huolehdin, että lapseni on ajoissa ja säännöllisesti harjoituksissa ja pidän huolen asianmukaisesta vaatetuksesta
- Ilmoitan lapseni mahdolliset poissaolot ohjaajalle/valmentajalle
- Ohjaan lasta hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- Kannustan lastani ja iloitsen pienistäkin onnistumisista yhdessä. En vertaa lastani toisiin lapsiin, jokainen kehittyy yksilöllisesti.
- Annan lapselleni harjoittelurauhan harjoituksissa, vanhemmat voivat odottaa lapsiaan vanhempien odotustilassa
- Arvostan ohjaajan/valmentajan työtä ja työrauhan säilyttämiseksi en puutu kesken tunnin hänen työskentelynsä. Puhun tarvittaessa ohjaajan kanssa tunnin jälkeen ja minulla on halutessani mahdollisuus olla yhteydessä toimistoon.
- En arvostele ohjaajia, valmentajia, tuomareita tai muita toimijoita lapseni kuullen.
- Mahdollisissa epäasialliseen käytökseen liittyvissä tilanteissa olen heti yhteydessä seuran toimistoon ja asiaa lähdetään ratkaisemaan ongelmanratkaisupolun mukaisesti.
- Kerron ohjaajalle/valmentajalle mahdollisista häiriötekijöistä, kuten muuttuneesta elämäntilanteesta tai sairauksista, jotka voivat vaikuttaa lapseni harjoitteluun.
- Siivoan jälkeni ja huolehdin että lapseni siivoaa omat jäljet.
- Huolehdin seuran maksut ajallaan maksetuksi. Mahdollisissa maksujärjestelyasioissa olen välittömästi yhteydessä toimistoon.
- Hoidan oman osuuteni kisatalkoissa ja toimin muiden kanssa yhteistyössä esim. kuljetuksia järjestettäessä.

BOUNCEN ONGELMANRATKAISUPOLKU

Ongelmanratkaisupolku on Bouncen hallituksen ja työntekijöiden hyväksymä toimintamuoto, jonka käyttöön on sitouduttu seurassamme.

Seuran toimintaa tukemaan on laadittu yhteiset pelisäännöt harrastajille, ohjaajille ja valmentajille sekä vanhemmille. Pelisäännöt lähetetään harrastajien vanhemmille kauden alussa. Lisäksi pelisäännöt käydään harrastajien kanssa läpi kauden ensimmäisissä harjoituksissa ja niihin palataan tarvittaessa kauden aikana. Pelisäännöt löytyvät myös seuran nettisivuilta. Turvalliseen toimintaan kuuluvat myös salin yleiset säännöt. (<https://bounce-espoo.fi/pelisaannot/>) Seurassamme ei sallita minkäänlaista häirintää, kiusaamista tai epäasiallista kohtelua. Ongelmatilanteisiin puututaan nopeasti ja avoimesti. Ongelmatilanteet ratkaistaan yhdessä asianomaisten kanssa.

Ongelmanratkaisupolkua käytetään, jos seuratoiminnassa ilmenee seuran arvojen tai sääntöjen vastaista toimintaa. Ongelmanratkaisupolku koskee kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia henkilöitä: seuran työntekijöitä, harrastajia ja vanhempia. Seurassamme ongelmia lähdetään ratkomaan seuraavan polun mukaisesti:

Harrastajan epäsoviva käytös:

1. Ongelma pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan välittömästi ryhmän ohjaajan/valmentajan ja asianomaisten kesken harjoituksissa. Ohjaaja arvioi tilannekohtaisesti, kerrotaanko keskustelusta tässä vaiheessa vanhemmille sekä lähiesihenkilölle.
2. Jos ongelma ei ratkea, ohjaaja/valmentaja on yhteydessä lähiesihenkilöön. Keskusteluun otetaan mukaan myös asianomaisten vanhemmat, joiden kanssa keskustellaan hyvässä ja avoimessa yhteistyöhengessä sekä sovitaan yhteiset toimintaohjeet tilanteen ratkaisemiseksi.
3. Ongelman jatkuessa lähiesihenkilö tuo asian seuran kokopäiväisten työntekijöiden tietoisuuteen ja ongelmaa käsitellään yhteisessä palaverissa, jossa ongelmaan pyritään löytämään ratkaisu sekä valitaan jatkotoimenpiteet.
4. Ongelman jatkuessa ohjaajan lähiesihenkilö menee seuraamaan harjoituksia ja pyrkii ratkomaan ja selvittämään harjoituksissa mahdollisesti esiintyvää ongelmaa yhdessä asianomaisten kanssa.
5. Asiaan osallistunut lähiesihenkilö on uudestaan yhteydessä vanhempiin ongelman ratkaisemiseksi (esimerkiksi ryhmävaihdos ym.) sekä myös, jos ongelma on saatu ratkaistua.
6. Mikäli ongelma ei ratkea edellä olevilla toimenpiteillä lähiesihenkilö vie asian seuran hallituksen tietoon.
7. Seuran hallitus määrittelee tarvittavat toimenpiteet asian ratkaisemiseksi. Mikäli asian ratkaisemiseksi ei löydetä enää keinoja, on viimeisenä vaihtoehtona harrastajan erottaminen seurasta.

Seuran työntekijän epäsoviva käytös:

1. Ongelman ilmettyä lähiesihenkilö keskustelelee ohjaajan kanssa ilmenneestä ongelmasta ja sopii tarvittavat jatkotoimenpiteet.
2. Asia käydään läpi asianomaisten kanssa ja pyritään löytämään ratkaisu ongelmaan.
3. Jos ongelma ei ratkea edellä olevilla toimenpiteillä, asia viedään seuran hallituksen tietoon ja käytöksestä voidaan antaa huomautus.
4. Jos epäsoviva käytös jatkuu huomautuksesta huolimatta, voidaan antaa varoitus.
5. Ellei ongelma ei ratkea edellä olevilla toimenpiteillä ja ongelman ratkaisemiseksi ei löydetä keinoja, on viimeisenä vaihtoehtona työsuhteen purkaminen.

- Jos harrastaja toimii väärin, tilanteeseen puututaan asiallisesti, rehellisesti ja lapsen kehitystaso huomioiden.
- Harrastajalle tulee viestiä selkeästi, jos hän toimii väärin ja antaa hänelle myös mahdollisuus korjata toimintaansa.
- Ongelmatilanteista keskustellaan hyvässä ja avoimessa yhteistyöhengessä.
- Tilanteet käsitellään luottamuksellisesti ja asiallisesti.
- Ongelmatilanteissa kuunnellaan kaikkia ongelman osapuolia tasa-arvoisesti.

Ongelmanratkaisupolku on seuran ensisijainen työkalu haastaviin tilanteisiin. Mikäli polku ei tuo riittävästi tukea, voi apua ja tukea hakea myös esimerkiksi valtakunnallisesta Et ole yksin - palvelusta:
Et ole yksin palvelu: <https://etoleyksin.fi/>

Lisäksi alla olevassa mallissa on kuvattu voimistelun toimintatavat epäasiallisen käytöksen tapausten käsittelyyn.
Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli: https://409bd6e0-4ec0-4f56-b286-8f516e4b7777.filesusr.com/ugd/966b6c_c37afc368c7a4de48ec1d56225b97fec.pdf