

Hei!

Bouncen syyskauden alku lähenee ja kohta päästään treenaamaan! Tästä kirjeestä löydät muun muassa kauden aikataulun, ohjaajien yhteystiedot sekä pelisäännöt ja turvallisuusohjeet.

## **Syyskauden aikataulu**

### **La 14.8. KAUSI ALKAA!**

Tervetuloa mukaan!

### **La 28.8. ESPOO-PÄIVÄ**

Ei harjoituksia! Kannattaa vinkata kaverille cheerleadingin-, trampaan-, ja lasten liikunnan kokeilumahdollisuuksista!

### **Su 10.10. BOUNCEN KISAT**

Ei harjoituksia!

### **Ma-Su 18.-24.10. SYYSLOMA**

Ei harjoituksia! Syyslomaviikolla järjestetään leirejä, joiden aikataulut ja tarkemmat tiedot julkaistaan myöhemmin.

### **La 6.11. PYHÄINPÄIVÄ**

Harjoitukset normaalisti!

### **Su 14.11. ISÄNPÄIVÄ**

Harjoitukset normaalisti!

### **Su 5.12. KAUSI PÄÄTTYY**

Harjoitukset normaalisti. Kiitos kaudesta!

### **Ke 8.12. PIKKUJOULU BOUNCING**

Syyskauden päätöstapahtuma. Ohjelmassa mm. leikkimielisiä kilpailuita, cheerleading-joukkueiden esityksiä ja mahdollisuus suorittaa trampoliinivoimistelun merkkejä. Tervetuloa kaikki harrastajat!

### **Ti-Pe 7.-10.12. KORVAAVAT KERRAT**

Mikäli harjoituskerrat jäävät vajaaksi tai harjoitukset peruuntuvat seurasta johtuvasta syystä, järjestämme tällä viikolla korvaavat harjoituskerrat.

### **Harjoitusaikanne voitte tarkistaa kirjautumalla osoitteeseen:**

<http://bounce-espoo.fi/ilmoittautuminen/>. Täältä näette tiedot ryhmästä/ryhmistä, johon/joihin olette itsenne tai lapsenne ilmoittanut. Huolehdittehan, että olette ilmoittautuneena vain ryhmiin, joihin aiotte osallistua.

**Seuran toimintaan tutustuminen:**

Nettisivuiltamme materiaalit -otsikon alta löydät BounCen toimintalinjan, säännöt ja tietosuojakäytännöt.

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

Ohjaajiin on tullut joitakin muutoksia kevätkaudelta syyskaudelle siirryttäessä. Tarkistattehan oman ryhmänne ohjaajan kirjautumalla ilmoittautumisjärjestelmään ja tarkistamalla omat osallistumiset. Kauden aikana vanhemmat voivat olla yhteydessä harrastajan ryhmän ohjaajaan tai toimistoon. Ohjaajien ja toimiston yhteystiedot alla.

**Ohjaajien yhteystiedot:**

Ella Korhonen, p. 040 186 4777, ella.a.korhonen@gmail.com  
Kiia Kukkonen, p. 044 204 6775, kiia.kukkonen@gmail.com  
Milla Hokkanen, p. 040 515 6606, milla@bounce-espoo.fi  
Nea Perälä, p. 040 356 1605, nea@bounce-espoo.fi  
Louna Laiho, p. 044 031 4050, lounaelaiho@gmail.com  
Lilli Rossi, p. 044 988 8480, lillirossi33@gmail.com  
Ida Aulaskoski, p. 045 848 0558, iaulaskoski@gmail.com  
Akseli Maanoja, p. 045 237 2030, akseli.maanoja@gmail.com  
Siiri Kivistö, p. 045 342 6196, siiri.kivisto@outlook.com  
Hanna Keskinen, p. 045 237 4484, hanna.keskinenn@gmail.com  
Salla Salmijärvi, p. 040 543 2820, salla.salmijarvi@hotmail.com  
Taru Hirvensalo, p. 044 560 9585, taru.hirvensalo@gmail.com  
Alli Kuivalainen p. 040 1646446 alli@bounce-espoo.fi  
Elsa Kalpio p. 044 3477970 elsa@bounce-espoo.fi  
Frida Korvenoja p. 045 1660185 frida@bounce-espoo.fi  
Peppi Forsblom p. 044 0124402 peppi@bounce-espoo.fi  
Karla Strbian p. 040 7748078 karlastrbian@icloud.com  
Emmi Ansonen p. 040 7785522 emmi.ansonen@gmail.com  
Aleksi Dahlman, p. 045 888 7338, aleksi@bounce-espoo.fi

**Toimiston yhteystiedot:**

Harrasteryhmiin (cheerleading ja trampoliinivoimistelu), ilmoittautumisjärjestelmään ja yleisesti seuraan liittyvät asiat:

Petriina Lemettinen, p. 045 120 5320, petriina@bounce-espoo.fi

Ohjaajiin ja alle kouluikäisten toimintaan liittyvät asiat:

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

**Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:**

BounCen harjoitustilat sijaitsevat osoitteessa Kutojantie 12, Espoo. Pysäköintiä varten hallin pihassa on muutama 3h kiekkopaikka ja maksullisia paikkoja. Huomioithan tarkasti, pysäköitkö kiekkopaikalle vai maksulliselle paikalle. Parkkipirkko on ahkera. Muutaman sadan metrin säteellä hallista löytyy maksuttomia parkkipaikkoja. Sisäänkäynti halliin tapahtuu 3h parkkipaikkojen vasemmalta puolelta nosto-ovesta. Päästyäsi sisään seuraa BounCe-opasteita vasemmalle ja löydät odotustilan sekä BounCen tilojen sisäänkäynnit

(kaksi eri salia). Ohjaaja hakee osallistujat odotustilasta treenien alkaessa. Mahdolliset eväät syödään odotustilan viereisessä yleisessä taukotilassa.

Kutojantie 12:ssa on BounCen lisäksi muita toimijoita. Pysyttelettehän ainoastaan BounCelle varatuilla alueilla. Vanhemmat voivat jäädä hallin odotustilaan lasten harjoitusten ajaksi (huom. tarkista koronaohjeet tähän liittyen). Harjoitussali on tarkoitettu vain harrastajille. Annetaan harrastajille ja ohjaajille harjoittelurauha. Vieressämme toimivalla Stars-arenalla järjestetään salibandy-pelejä. Ottelutapahtumiin sisältyy äänekäs musiikki ja ottelupäivinä Bouncen harjoitusten sisällöt suunnitellaan niin, että pystymme harjoittelemaan turvallisesti taustaanistä huolimatta.

### **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:**

#### **Trampoliinivoimistelu**

Hyvä harjoitteluasu on t-paita, joustavat housut ja sukat tai tossut. Kengät jätetään salin ulkopuolelle niille varattuun paikkaan. Ulkovaatteet ja tavarat voi tuoda saliin sisälle hyllykköön/naulakkoon. BounCe ei vastaa hukkuneista tai varastetuista tavaroista. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjä ja purkka laitetaan roskeen ennen harjoitusten alkua. Vesipullo on hyvä ottaa mukaan harjoituksiin.

Käytettyjä seuravarusteita voi ostaa ja myydä Facebookissa BounCe-kirppis -ryhmässä. Liity mukaan!

#### **Cheerleading**

Cheerleading-harjoituksissa hyvä harjoitteluasu on joustava urheiluasu sekä cheerleading-tai sisäpelikengät. Ulkokengät jätetään salin ulkopuolelle niille varattuun paikkaan. Ulkovaatteet ja tavarat voi tuoda saliin sisälle hyllykköön/naulakkoon. BounCe ei vastaa hukkuneista tai varastetuista tavaroista. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjä ja purkka laitetaan roskeen 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 2021 jäsenmaksu on 30€. Tarkistathan, että maksat jäsenmaksulaskun!

BounCen harjoitustiloihin ei saa mennä ennen harjoitusten alkua eikä silloin, kun ohjaaja ei ole paikalla. Omien treenien alkua odotetaan odotustilassa. 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 pidetään. Peruutus tapahtuu ilmoittamalla s.postitse osoitteeseen petriina@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:

petriina@bounce-espoo.fi. Jos harrastaja on ilmoittamatta poissa harjoituksista kolme peräkkäistä kertaa, hänen katsotaan luopuneen paikastaan ryhmässä. Jos harrastaja lopettaa kesken kauden, tästä pyydetään ilmoittamaan osoitteeseen: petriina@bounce-espoo.fi

### **Ryhmätasot trampoliinivoimistelussa**

Tekemistä sovelletaan ryhmissä jokaisen oman 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/>

### **Mahdolliset koronarajoitukset**

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan treeneissä tapahtuneen korona-altistumisen vuoksi, järjestetään tilalle korvaavat harjoitukset kauden päätyttyä.

Seuraamme koronatilannetta ja rajoitustoimia jatkuvasti ja reagoimme nopeasti muuttuviin tilanteisiin jäsentemme terveyden turvaamiseksi.

### **Pelissäännöt**

Harjoitusten onnistumisen ja yleisen turvallisuuden vuoksi BounCelle on laadittu yhteiset pelissäännöt. Säännöt löytyvät tämän infokirjeen viimeiseltä sivulta. Tutustutehan sääntöihin jo kotona.

### **Koronavirustartuntojen ehkäiseminen**

BounCelaisille on pelissääntöjen lisäksi laadittu turvallisuusohjeet, joita noudattamalla pyritään ehkäisemään koronavirustartuntoja. Ohjeet löytyvät tämän infokirjeen viimeiseltä sivulta. Luettehan ohjeet huolellisesti läpi kotona jo ennen kauden alkua.

Harjoituksissa vältetään turhaa lähikontaktia (halailu, kättely ym.) ja suositetaan treenisisältöjä, joissa voidaan pitää turvaväli treenikaveriin ja ohjaajaan. Täyteen kontaktittomuuteen ei kuitenkaan päästä, sillä esimerkiksi vaikeampia liikkeitä harjoiteltaessa avustaminen on välttämätöntä ja leikeissä / peleissä tulee kosketuksia. Käsihygieniasta huolehditaan erityisen hyvin ja ryhmät pyritään pitämään erillään toisistaan. Samoihin pintoihin ja välineisiin koskemista emme voi välttää, mutta harrastajien omat kotiin kulkevat tavarat (esim. juomapullo) pidetään itsellä. Mikäli lapsella ilmenee kauden aikana koronaviruksen

oireita, on otettava yhteys terveydenhuoltoon ([espoo.fi/koronavirus](http://espoo.fi/koronavirus)) ja mahdollisesta positiiviseksi todetusta koronatestistä on välittömästi ilmoitettava BounCen toimistoon. BounCe voi luovuttaa osallistujien yhteystiedot terveydenhuollolle, mikäli se on tarpeellista.

Tervetuloa mukaan Bouncen syksyn ryhmiin!

*Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori Petriina Lemettinen sekä BounCen ohjaajat*



#### PELISÄÄNNÖT

1. Tulen tunnille ajoissa ja odotan harjoitusteni alkua odotustilassa salin sisäänkäynnin luona
2. Jätän kengät salin ulkopuolelle niille varattuun paikkaan. Vaatteet ja tavarat voin tuoda sisälle saliin lokerikkoon/naulakkoon.
3. Tulen tunnille urheiluvälineissä hiukset kiinni, ilman kelloja ja koruja.
4. Otan mukaan oman juomapullon. Juon janooni vettä. Mahdolliset eväät syön taukotilassa.
5. Osallistun alkuverryttelyyn.
6. Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen voi tarvittaessa pyytää ohjaajalta
7. Kuuntelen ohjaajaa ja noudatan annettuja ohjeita
8. Menen trampoliinille vasta saatua luvan ohjaajaltani
9. En koskaan mene trampoliinin tai päätyjen alle eikä päädyille
10. Käyttäydyn hyvin ja huomioin muut harrastajat
11. Siivoan aina jälkeni
12. Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, en koskaan kiusaa ketään
13. Tulen hallille vain, kun minulla on ohjatut harjoitukset
14. Käytän hallissa vain BounCen käyttöön tarkoitettuja tiloja. En mene muiden seurojen alueelle.
15. Kerron ohjaajalleni, mikäli huomaan jonkun toisen rikkovan yhteisiä pelisääntöjä

#### TURVALLISUUSOHJEET

1. Osallistun harjoituksiin vain oireettomana! En osallistu harjoituksiin, mikäli minulla on mitään sairastumiseen viittaavia oireita! Koronavirus aiheuttaa hengitystieinfektion, jonka oireita voivat olla mm. yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.

2. Jos minulla ilmenee oireita harjoitusten aikana, ilmoitan niistä heti ohjaajalle ja ohjaaja selvittää, kuinka pääsen kotiin.
3. Pesen kädet saippualla (20s) aina tullessani harjoituksiin ja lähtiessäni harjoituksista. Tämä koskee myös lapsen tuovia / hakevia henkilöitä.
4. Desinfioin tai pesen kädet saippualla (20s) aina ennen välineisiin koskemista sekä aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen ja kun kädet ovat muuten likaiset.
5. Aivastan ja yskin kertakäyttönenäliinaan, jonka heitän heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojaan suuni kyynärtaipeella.
6. Voin halutessani ottaa harjoituksiin mukaan maskin ja huomioin sen käyttöön liittyvät ohjeet.
7. Pysin pitämään treenikavereihin ja ohjaajiin metrin välin.
8. En koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellen ole juuri pessyt käsiäni.
9. Käytän vain omaa juomapulloa ja en koske kaverin tavaroihin.
10. Säilytän omat tavarat omassa kassissani harjoitusten ajan.

Turvavälien ja maskin käytön osalta on huomioitava seuraavat seikat:

- Halliin tulevilla vanhemmilla ja muilla 15 vuotta täyttäneillä saattajilla on oltava aina maski.
- Yleisissä tiloissa kaikkien on pidettävä aina 2 metrin turvaväli ja tarpeetonta hallille tuloa ja hallissa oleilua on vältettävä.
- Harjoitussaleihin saavat mennä vain ryhmien osallistujat ja ohjaajat.