

Hei!

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

Kevätkauden 2022 aikataulu

Su 16.1. KAUSI ALKAA!

Tervetuloa mukaan!

Ma 14.2.-su 20.2. YSTÄVÄNPÄIVÄVIKKO

Salilla ja harjoituksissa ystävänpäivän mukainen teema. Harjoitukset normaalisti

Ma 21.2.-su 27.2. TALVILOMAVIKKO

Talvilomalla ei harjoituksia! Bounce järjestää talvilomalla lasten päiväleirejä.

La 5.3. LASKIAISRIEHA

Koko perheen laskiaisrieha klo 15.00-18.00. Tiedotamme laskiaisriehan ohjelmasta lähempänä tapahtumaa. Lauantain ryhmillä harjoitukset normaalisti.

Pe 15.4.-ma 18.4. PÄÄSIÄINEN

Pääsiäisenä harjoituksia ei pidetä pe, su ja ma. Lauantaina harjoitukset normaalisti!

Ma 25.4.-la 30.4. VAPPUVIKKO

Salilla ja harjoituksissa vapputeema. Harjoitukset normaalisti.

Su 1.5. VAPPU

Ei harjoituksia!

Su 8.5. ÄITIENPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti.

Ma 9.5. KAUSI LOPPUU MUILLA PAITSI PERJANTAIN JA SUNNUNTAIN RYHMILLÄ

Maanantaina harjoitukset normaalisti.

Pe 13.5. PERJANTAIN RYHMIEN VIIMEISET HARJOITUKSET

Perjantain ryhmien kauden viimeiset harjoitukset.

Ti 10.5.-pe 13.5. KORVAAVAT VUOROT

Edellä mainittujen tapahtumien / juhlapyhien vuoksi peruuntuvia harjoituksia ei korvata. Jos tunti jää muulloin pitämättä seurasta johtuen, se korvataan lähtökohtaisesti tällä viikolla. Korvausviikolla järjestetään lisäksi muutamia yleisiä korvaavia harjoituskertoja.

La 14.5.-su 15.5. BOUNCEN TRAMPOLIINIVOIMISTELUKISAT

Bouncen trampoliinivoimistelukilpailut. Sunnuntaina muiden ryhmien harjoitukset normaalisti paitsi MiniNinjojen.

Su 15.5. SUNNUNTAIN RYHMIEN VIIMEISET HARJOITUKSET

Kaikkien muiden sunnuntain ryhmien viimeiset harjoitukset, paitsi MiniNinjojen. Sunnuntain MiniNinjojen viimeiset harjoitukset pidetään su 22.5.

Su 22.5. SUNNUNTAIN MINININJOJEN VIIMEISET HARJOITUKSET

Sunnuntain Minininjojen kauden viimeiset harjoitukset.

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. Koronarajoituksista ja pyhäpäivistä johtuen kausi loppuu eri ryhmillä eri aikaan. Muistutamme ryhmiä, joiden kausi loppuu poikkeuksellisesti 9.5. jälkeen vielä loppukauden aikatauluista lähempänä kauden loppua.

Koronarajoitusten vaikutus kauteen

Bounce seuraa mahdollisia koronarajoituksia ja tiedottaa harrastajia rajoitusten vaikutuksesta toimintaamme. Ryhmät, joihin osallistuu yli 18-vuotiaita (aikuisen trampoliinivoimistelu, Koko perhe pomppii-ryhmä, MiniLiikkari ja MiniBounce) eivät pääse aloittamaan harjoituskautta vielä 16.1. voimassaolevien koronarajoitusten takia. Kyseiset ryhmät aloittavat kauden heti rajoitusten poistuttua. Olemme asian tiimoilta yhteydessä sähköpostitse kyseisten ryhmien harrastajiin. Jatkamme yllä olevien ryhmien kevätkautta toukokuussa rajoitusten keston verran. Mikäli emme pysty korvaamaan väliin jääneitä kertoja kauden lopussa, korvaamme väliin jääneiden kertojen määrää vastaavan summan rahallisesti (kauden pituus 15 kertaa).

Seuran toimintaan tutustuminen:

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

Ohjaajamuutokset ja yhteydenpito seuran ja kotiväen välillä:

Ohjaajiin on tullut muutoksia syyskaudelta kevätkaudelle 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

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
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

Toimiston yhteystiedot:

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

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

Alle kouluikäisten toimintaan liittyvät asiat:

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

Ohjaajiin ja nuorten treeniryhmään liittyvät asiat:

Alexi Dahlman, p. 045 888 7338, aleksi@bounce-espoo.fi

Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:

BounCen harjoitustilat sijaitsevat osoitteessa Kutojantie 12, Espoo. Pysäköintiä varten hallin pihassa on muutama 3h kiekkoapaikka ja maksullisia paikkoja. Huomioithan tarkasti, pysäköitkö kiekkoapaikalle 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 taustäänistä 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:

Ulkokengät jätetään salin ulkopuolelle odotusaulaan niille varattuun paikkaan. Ulkovaatteet ja tavarat voi tuoda saliin sisälle hyllykköön/naulakkoon. Hallin pukuhuoneita käyttää myös hallin muut toimijat, joten suosittelimme ottamaan harjoituskassit, ulko- ja vaihtovaatteet, reput sekä muut tavarat sisälle Bouncen harjoitustiloihin.

Trampoliinivoimistelu

Hyvä harjoitteluasu on t-paita, joustavat housut ja sukat tai tossut. 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. 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!

Turvallisuus ja vakuutus:

Kaikki seuran jäsenet (myös aikuiset) ovat vakuutettuja Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa www.voimistelu.fi, hae jumppaturva). Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Vuonna 2022 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 pidätetään. 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. Tutustuttehan 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 suositaan 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 voireita, on otettava yhteys terveydenhuoltoon (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 kevään 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 urheiluvaatteissa 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 saatuani luvan ohjaajaltani
9. En koskaan mene trampoliinin tai päätyjen alle enkä 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 harjoitukseen vain oireettomana! En osallistu harjoitukseen, 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 harjoitukseen ja lähtiessäni harjoituksesta. 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.