

Hei!

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

Syyskauden 2022 aikataulu

La 13.8. KAUSI ALKAA!

Tervetuloa mukaan!

La 27.8. ESPOO-PÄIVÄ

Ei harjoituksia! Lähetämme tarkempaa tietoa Espoo-Päivän ohjelmasta sähköpostilla harrastajille.

La 8.10. BOUNCEN TRAMPOLIINIVOIMISTELUKISAT

Ei harjoituksia! Lauantain ryhmillä korvaava harjoituskerta 10.12.

Ma 17.10.-su 23.10. SYYSLOMAVIIKKO

Syyslomalla ei harjoituksia! Bounce järjestää syyslomalla lasten päiväleirejä.

La 5.11. PYHÄINPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti.

Su 13.11. ISÄNPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti.

La 3.12. KAUSI LOPPUU

Lauantaina 3.12. harjoitukset vielä normaalisti. Huom! Lauantain ryhmillä harjoitukset myös 10.12.

7.12. PIKKUJOULUBOUNCING & HARRASTEKISAT

Lähetämme harrastajille tapahtumasta lisätietoa myöhemmin.

To 8.12. - pe 9.12. KORVAAVAT VUOROT

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

La 10.12. LAUANTAIN RYHMIEN VIIMEISET HARJOITUKSET

Lauantain ryhmien 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. Kisaryhmien ja -joukkueiden kauden pituus poikkeaa ylläolevasta harrastekauden aikataulusta. Tiedotamme tästä kyseisiä ryhmiä erikseen sähköpostitse.

Seuran toimintaan tutustuminen:

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

Ohjaajamuutokset ja yhteydenpito seuran ja kotiväen välillä:

Ohjaajiin on tullut muutoksia syyskaudelle siirryttäessä. Tarkistatthän 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. 045 888 7338
Kiiia Kukkonen, p. 044 204 6775
Milla Hokkanen, p. 040 515 6606
Louna Laiho, p. 044 031 4050
Ida Aulaskoski, p. 045 848 0558
Siiri Kivistö, p. 045 342 6196
Salla Salmijärvi, p. 040 543 2820
Alli Kuivalainen p. 040 1646446
Frida Korvenoja p. 045 1660185
Peppi Forsblom p. 044 0124402
Karla Strbian p. 040 7748078
Jemina Salmivuori p. 045 8852777
Kerttu Kosonen p. 045 104 5522

Toimiston yhteystiedot:

Trampoliinivoimistelun harrasteryhmiin, ilmoittautumisjärjestelmään, vakuutusasioihin ja yleisesti seuraan liittyvät asiat:

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

Alle kouluikäisten toimintaan liittyvät asiat:

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

Bouncy-ryhmiin liittyvät asiat:

Ella Korhonen, p. 045 888 7338, ella@bounce-espoo.fi

Cheerleadingiin liittyvät asiat:

Frida Korvenoja, cheerleading@bounce-espoo.fi

Trampoliinivoimistelun kilparyhmiin liittyvät asiat:

Marleena Malkki, p. 045 120 5112, marleena@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. 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. Tarkistattehan 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 suosittelemme ottamaan harjoituskassit, ulko- ja vaihtovaatteet, reput sekä muut tavarat sisälle Bouncen harjoitustiloihin. BounCe ei vastaa hukkuneista tai varastetuista tavaroista.

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. 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 ja joukkuekuvaukset cheerleadingissa

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/>

Pelissäännöt

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

Tervetuloa mukaan Bouncen kevään ryhmiin!

Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori Petriina Marttala 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