



**BOUNCELAISEN  
INFOKIRJE**  
KEVÄT 2024



Hei!

Olet ilmoittautunut Bouncen 2024 kevätkaudelle. 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. Aikuiset pääsevät harrastamaan matalankynnyksen kurseilla tai viikoittaisissa harrasteryhmissä. Kevätkauden vapaat ryhmät löytyvät [ryhmäkalenterista!](#)

## 2024 Kevätkauden aikataulu

### Ke 17.1. KAUSI ALKAA!

Tervetuloa mukaan!

### Ke 31.1. Harrasteryhmien etävanhempainilta

Järjestämme Bouncen harrasteryhmien yhteisten vanhempainillan Teamsilla klo 18.00 19.00. Linkki lähetetään tammikuun Bouncepostissa.

### Ma-Su 19.-25.2. TALVILOMA (vko 8)

Ei harjoituksia. Talvilomalla Bounce järjestää lasten trampoliinipainotteisia liikuntaleirejä sekä cheerleading-leirejä. Talvilomaleirien ilmoittautuminen on jo auki Hoikassa.

### La 9.3. TALVIRIEHA

Bouncen liikunnallisessa talviriehassa on luvassa toimintaa koko perheelle. Tapahtumassa vapaata pomppimista trampoliineilla, tempurataa, cheerleading-kokeilupiste ja paljon muuta. Tarkempi aikataulu ja lisätiedot tiedotetaan myöhemmin.

### Pe-Ma 29.3.- 1.4. PÄÄSIÄINEN

Ei harjoituksia.

### Ke 1.5. VAPPU

Ei harjoituksia.

### 4.5. BOUNCEN CHEERLEADING-KEVÄTNÄYTÖS

Bouncen cheerleadereiden kevätnäytöksessä esiintyvät kaikki Bouncen cheerleading-joukkueet. Tarkempi aikataulu sekä lisätiedot tiedotetaan myöhemmin.

### To 9.5. HELATORSTAI

Ei harjoituksia

### Ma 13.5. KAUSI PÄÄTTYY!

Maanantaina 13.5. harjoitukset vielä normaalisti.

### Ti-Ke 14-15.5. 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 tällä viikolla. Korvausviikolla järjestetään lisäksi muutamia yleisiä korvaavia harjoituskertoja harrasteryhmille.

### La-su 18.- 19.5. BOUNCEN TRAMPOLIINIVOIMISTELUKILPAILUT

Bounce järjestää trampoliinivoimistelukilpailut.

### Ma-Pe 3.-7.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 1

Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit

### Ma-Pe 10.-14.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 2

Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit

### Ma-Ke 17.-19.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 3

Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit

### Ma-Pe 24.-28.6 BOUNCEN KESÄLEIRIT 4

Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit

**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.

### **Kausi- ja jäsenmaksu**

Seuran jäsenmaksu on 35 €. Jokaiselle harrastajalle tulee maksettavaksi vuoden 2024 jäsenmaksu vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jäsenmaksu on voimassa vuoden 2024 loppuun. **Jäsenmaksu tulee maksaa 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 sähköpostilla [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi).

### **Seuran toimintaan tutustuminen:**

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

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

Harrasteryhmien ohjaajiin on voinut tulla muutoksia kevätkaudelle siirryttäessä. Tarkistatthän oman ryhmänne ohjaajan kirjautumalla ilmoittautumisjärjestelmään ja tarkistamalla omat osallistumiset. Poissaoloista voitte ilmoittaa suoraan ryhmän ohjaajalle ja muissa seuraan liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä 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  
Samu Rantanen p. 041 5305563  
Riikka Koponen p. 045 314 0847  
Iida Luoto, p. 040 2185232

Aarni Säily, p.040 0686162  
Ada Hynninen, p. 040 9678938  
Lisa Kapiainen, p. 044 0966466  
Venla Salin, p. 045 6970990  
Vilma Huhtala, p.050 5987127  
Jenna Kotakorpi, p. 040 4118794  
Satu Lindholm p. 044 2566055  
Hanna Tuomainen p. 050 5484707

### **Toimiston yhteystiedot:**

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

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

**Laskutusasiat, alle kouluikäisten harrastustoiminta, leiritoiminta sekä vastuullisuustyö**

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

**Bouncy-ryhmät sekä trampoliinivoimistelun harrasteryhmät**

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

**Cheerleading- toiminta ja joukkueet**

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

**Tapahtumat, yritysyhteistyö, olosuhteet ja seuran yleiset asiat**

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

**Trampoliinivoimistelun kilpatoiminta**

Marleena Malkki, p. 045 120 5112 [marleena@bounce-espoo.fi](mailto:marleena@bounce-espoo.fi)

**Tuntiohjaajien esimiesasiat**

Dina Kaspi [dina@bounce-espoo.fi](mailto:dina@bounce-espoo.fi)

### **Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:**

BounCen 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.

Ulkokengät jätetään eteisen lokerikoihin ja hyllyihin. Treenirepun ja ulkovaatteet voi ottaa permannon vieressä oleviin hyllyköihin harjoitusten alkaessa. Ohjaaja tulee hakemaan harrastajat penkeiltä ryhmän alkaessa. [Ethän mene permantoalueelle ennen omia harjoituksia!](#)

Hallin lavalla on 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! 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.

### **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. Bouncen cheerleading-ryhmillä on automaattinen kuvauslupa näytös- ja kilpailutoiminnan vuoksi. Mikäli cheerleading-harrastaja haluaa keskustella kuvauslupaan liittyvistä asioista, otatthän yhteyttä [cheerleading@bounce-espoo.fi](mailto:cheerleading@bounce-espoo.fi).

### **Turvallisuus ja vakuutus:**

Kaikki seuran jäsenet 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 2024 jäsenmaksu on 35€. **Tarkistathan, että maksat jäsenmaksulaskun ennen ensimmäisiä harjoituksia!**

BounCen harjoitustiloihin 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 maksettu harjoitusmaksu palautetaan, mutta jäsenmaksu pidätetään. Peruutus tapahtuu ilmoittamalla sähköpostilla osoitteeseen [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi). Saatte peruutuksesta vahvistusviestin.

Harjoituksista poisjäännistä voitte 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, tästä pyydetään ilmoittamaan osoitteeseen:

[toimisto@bounce-espoo.fi](mailto: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. Voimisteluseura 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 kevään ryhmiin!

*Toiminnanjohtaja Petriina Marttala 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. Huolehdin omat tavarani mukaan harjoitusten jälkeen.
- Tulen harjoitukseen sopivissa liikuntavaatteissa ja mukana 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 saatuaani 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.

## **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 epäsopiva 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 epäsopiva käytös:**

1. Ongelman ilmettyä lähiesihenkilö keskustelee 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 epäsopiva 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](https://409bd6e0-4ec0-4f56-b286-8f516e4b7777.filesusr.com/ugd/966b6c_c37afc368c7a4de48ec1d56225b97fec.pdf)