



Infoa uusille Tuiskun mäkipotkakoululaisille ja heidän vanhemmilleen

JHS:n mäki- ja hiihtoseuran lajit ovat mäkihyppy ja yhdistetty. Seura tarjoaa harjoituksia monipuolisesti niin hyppymäissä kuin hiihtoladuillakin.

Varusteet

Mäkikoululla on mäkihyppyvarusteita, joiden avulla on helppo aloittaa harrastus ilman suuria hankintoja. Jokaiselle aloittavalle hyppääjälle löytyy sopivat sukset, monot ja puku, joita voi pitää käytössään harjoituksesta toiseen. Oma kypärä on hyvä olla, mutta myös joitakin lainakypäriä löytyy. Välineet ovat mäkikoulun omaisuutta ja niistä tulee pitää hyvää huolta. Mäkihyppyvarusteet sisältyvät mäkikoulun hintaan kahtena ensimmäisenä harrastusvuotena. Tämän jälkeen seuran mäkivarusteita on mahdollista edelleen käyttää kausivuokran 50 €/kausi hinnalla.

Seuran jäsenyys ja maksut

Seuran jäsen- ja kausimaksuista päättää yhdistyksen vuosikokous. Kaudella 2024–2025 jäsenmaksun suuruus on alle 18-vuotialta 15 € ja täysi-ikäisiltä 25 €.

Seuran kausimaksu ajalle 1.5.2024–30.4.2025 on 200 €, sisaralennus 50 €.

Huom. Tuiskun mäkikoulun maksu 90 € sisältää myös seuran jäsenmaksun sekä loppukauden kausimaksun.

Harjoitukset Tuiskun mäkikoulun jälkeen

Tuiskun mäkikoulumaksuun sisältyy loppukauden kausimaksu eli seuran junnuharjoituksiin siirrytään mäkikoulun jälkeen. Ohjatut junnuharjoitukset hyppymäillä ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17:30–19:00. Omatoimiset harjoitukset ovat perjantaisin 17.30–19 ja lauantaisin klo 10–14. Tällöin huoltaja ohjaa omaa lastaan.

Junnuja kannustetaan osallistumaan seuran hiihtoharjoituksiin, jotka ovat keskiviikkoisin klo 17.30–19.00.

JHS osallistuu myös seurarajat ylittävään liukulajiyhteistyöhön oheisharjoittelussa. Talvikaudella 2025 harjoitukset alakoululaisille ovat maanantaisin klo 17–18 Viitaniemen koulun liikuntasalissa.

Keväällä ja syksyllä hyppyharjoituksista pidetään pieni tauko, kun siirrytään lumikaudesta kesäkauteen ja päinvastoin, mutta muuten mäkihyppyä ja hiihtoa voi harrastaa ympäri vuoden.

Mahdolliset muutokset ja muut tiedotukset treeneihin liittyen infotaan mäkikoulun WhatsApp-ryhmässä.

Vakuutus ja lisenssi

Vaikka mäkihyppy onkin varsin turvallinen harrastus, jokaisella mäkikouluun osallistuvalla tulee olla tapaturmavakuutus, joka kattaa myös mäkihyppyn. Yksi hyvä mahdollisuus vakuutuksen hankkimiseen on lunastaa se Skipassin kanssa, jolloin voi osallistua myös kilpailutoimintaan.

Kansallisiin mäkihyppyn ja yhdistetyn kilpailuihin sekä Hiihtoliiton Latu lentoon -leireille osallistuminen edellyttää voimassa olevaa lisenssiä. Lisenssin voi hankkia vakuutuksella tai ilman. Useimmille mäkikoululaisille sopivin valinta on Nuorten Skipassi, jonka hinta lumikaudella 2025 on 28 €. Lisätietoa Skipassista ja lisensseistä löytyy [Hiihtoliiton sivuilta](#). Skipassit ja lisenssit hankitaan [Suomisport -palvelusta](#).

Kilpailutoiminta

Kilpailutoimintaan voi osallistua melkeinpä heti kun on tottunut mäkihyppyvarusteiden käyttöön, kilpailuissa pienimmät mäkikoot alkavat yleensä K5-mäestä. Kilpailujen osalta seura maksaa osallistumismaksut. Ilmoittautumisen yhteydessä on mahdollisuus valita osallistuuko pelkästään mäkikisaan vai mäkikisaan ja yhdistettyyn.

Tervetuloa mukaan Jyväskylän hiihtoseuran toimintaan!