

Muistilista vanhempaininfoon



Tutustu alla oleviin asioihin ennen vanhempaininfoa, jotta osaat kertoa niistä vanhemmille

- Käy läpi TRV:n verkkosivut (sieltä löytyy kaikki voimistelun kannalta tärkeät tiedot!)
 - Ilmoittautuminen joukkueeseen: <https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen/>
 - Sitoutuminen treeneihin:
<https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/voimistelu/infopaketti/sitoutuminen/>
 - Kausimaksut (mitä sisältyy ja mitä ei sisälly kausimaksuun):
<https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/voimistelu/kausimaksu/>
 - Lisenssit (pitää hankkia heti, mikä on joukkueen lisenssi?):
<https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen/voimistelu/nain-ostat-lisenssin/>
 - Joukkueiden pelisäännöt: <https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/voimistelu/pelisaannot/>
 - Onko joku kiinnostunut tulemaan seuratoimijaksi?
<https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/seura/seuratoimijaksi/>
 - Treenipaikkojen osoitteet: <https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/ota-yhteytta/liikuntapaikkojen-yhteystiedot/>
- Sopikaa mitä kanavaa käytetään viestintään
 - Onko whatsapp paras? Vai olisiko joukkueen oma facebook-ryhmä hyvä?
- Pyydä kavalupa voimisteliijoilta kirjallisena (esim. sähköpostiviesti, jossa näkyy selkeästi että vanhempi on antanut luvat lapsensa kuvien julkaisemiseen TRV:n somessa / verkkosivuilla ja joukkueen instagram-tilillä)
- Edustus- ja treenivaatteiden tilaaminen verkkokaupan kautta
 - <https://trvoimistelu.sporttisaitti.com/seuratuotteet/>
- Kerro alustavat kisapäivät tai minä kuukautena kisakausi alkaa
 - muistuta että joukkuevoimistelu on joukkuelaji, joten kaikkien panosta tarvitaan treeneissä ja kilpailuissa. Yhden jumpparin puuttuminen vaikuttaa koko joukkueeseen.
- Pyhäpäivistä jne johtuvat treenien peruuntumiset
- Kysy tietääkö joku jo nyt, että voimistelija on X päivänä poissa jostain treeneistä
- Käy läpi pari sivua "Terve voimistelija -urheilulliset elämäntavat" esityksestä
 - <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Terve%20voimistelija-%20Urheilulliset%20el%C3%A4m%C3%A4ntavat.pdf>
 - valitse jokin aihe (esim. monipuolinen harjoittelu, riittävä unensaanti, urheilijan ruokavalio)
 - käy aihe läpi ja esitä vanhemmille kysymyksiä siitä aiheesta
 - Kuinka tukevat voimistelijaa X aiheessa? Onko treenireppuun pakattu pieni eväs ja riittävästi vettä? Miten voimistelija liikkuu treenien ulkopuolella, onko tarpeeksi monipuolista? Saahan voimistelija tarpeeksi unta kaikkina päivinä, eikä vain viikonloppuisin? Tykkääkö voimistelija syödä vihanneksia?

Näitä asioita käsittelemällä tuomme esille TRV:n sitoutumisen terveellisiin elämäntapoihin ja terveelliseen urheilemiseen. TRV:lle on tärkeää, että jokainen tuntee olonsa turvalliseksi ja ammattitaitoiset valmentajat takaavat osaltaan turvalliset/terveelliset treeniolosuhteet. Jokainen valmentaja edustaa Turun Riennon Voimistelua.