

## HIIHTOKOULUOHJEET 2025:

Hiihtokoulua toteutetaan 20.1.-24.2 maanantaisin klo.18.00-19.00. Pakkasraja -15C. Harjoitukset voidaan joutua perumaan myös jos lumitilanne heikkenee sateiden vuoksi tai on jostain syystä vaarallisen jäistä. Toivomme että kaikki hiihtokouluihin osallistuvat noudattavat ohjeita, jotta harrastaminen on kaikille turvallista. Tiedotamme mahdollisista perumisista ja muutoksista seuran facebook- ja nettisivuilla sekä nimenhuudon kautta. Tänä talvena ilmoittautumiset ovat tärkeää tehdä ennakkoon sähköpostitse. Teemme nimenhuuto.com-sivustolle profiilin, jonne on mahdollista käydä merkitsemässä oman lapsen osallistuminen kullekin kerralle. Ilmoittamisen voi tehdä jälkikäteenkin. Vaikka et muistaisi/osaishi käyttäjä nimenhuutoa, on se meille helpoin tapa seurata kävijämääriä sekä lähettää tarvittaessa ryhmäviestejä jos tulee muutoksia hiihtokoulu kertoihin. Samalle perheelle tehdään vain yksi "profiili", viesti kenttään voi kommentoida kuka lapsista osallistuu. Hiihtokouluun voi tulla pitkin talvea, kunhan laittaa ilmoittautumisen sähköpostiin. Kaikille kerroille ei ole pakko osallistua, eikä perumisesta tarvitse erikseen ilmoittaa. Hiihtokoulu on maksuton.

### Yleiset huomiot:

- HARJOITUKSIIN VAIN TERVEENÄ!
- Huoltajat saavat olla paikalla seuraamassa harjoituksia
- Pyydämme että lapsi tulee hiihtokouluun valmiina ja ajallaan. Saatamme lähteä hiihtolenkeille heti hiihtokoulun alussa, joten on kaikille helpointa jos paikalla ollaan ajoissa, jotta pääsee oman ryhmän mukaan harjoittelemaan. Toivomme että vanhemmat avustaa sukset, sauvat ja monot jalkaan tarvittaessa, vessassa kannattaa käydä ennakkoon. Ohjaajat eivät pysty kesken harjoituksen lähtemään käyttämään lapsia vessassa, koska toisia lapsia ei voi jättää siksi aikaa valvomatta.
- Säänmukainen vaatetus on tärkeää. Vaikka pyrimme pysymään liikkeessä koko ajan voi pieniä hetkiä joutua odottelemaan.
- Nimeä lapsen hiihtovälineet etukäteen. Hiihdämme välillä ilman sauvoja (ja suksia) ja välineet sekoittuvat helposti, kun samanlaisia välineitä on yleensä useampia! Myös eksyneiden välineiden oikea omistaja on helpompi löytää, kun ne on nimikoidut.
- Harjoitukset alkavat klo.18.00, hiihtoaikaa on noin 45-50min, jonka jälkeen käydään sisällä mehulla. Hiihtokoulu loppuu klo.19.00, jolloin vanhempien on hyvä olla lapsia vastassa.

Hiihtokoulu ohjaajat Hanna Kurikka (0407627132) ja Riikka Turtinen sekä apuohjaajat Veeti Sorakangas, Sofia Perttula, Saaga Pesämaa, Oona Pesämaa, Maiju Sorakangas.

Lisätiedot Terhi Pesämaa /terhi.ylisiurua@gmail.com , 0442890885