




INFO KESÄURHEILUKOULU 2024




Lasten urheilukoulut kesä 2024

Kellonaika	Maanantai	Keskiviikko	Torstai
16:00-17:00	Urheilukoulu 7-9	Urheilukerho 4-6v	Urheilukerho 4-6v
17:00-18:00	Yleisurheilukoulu 10-13	Yleisurheilukoulu 10-13	Urheilukoulu 7-9
18:00-19:00	Viikkokisat		Yleisurheilukoulu 10-13



- Urheilukerho 4-6v
- Urheilukoulu 7-9v
- Yleisurheilukoulu 10-13v
- Viikkokisat

www.aanekoskenurheilijat.fi
Lapset ja Nuoret - YLEISURHEILU



Urheilukoulujen kesäkauden harjoitusaikataulut 3.6.-4.8.2024

Lisätiedot ryhmistä löytyvät aina ajantasaisena nettisivuiltamme ja harjoituskerrat näkyvät myös Suomisportin KALENTERI näkyvässä.

POIKKEUSAIKATAULUT:

-to 20.6. ei ohjattuja ryhmiä (juhannus)

- ke 10.7. ei ohjattuja ryhmiä – Alueelliset nuorisokisat, kannustamme osallistumaan kisoihin. ÄU:n urheilukoululaisille osallistuminen on maksutonta.

-ke 24.7. ei ohjattuja ryhmiä – Äänekoski Games, urheilukoululaiset pääsevät tapahtumaan veloituksetta. Toivottavasti näemme mahdollisimman monen urheilukoululaisen kannustamassa ÄU:n urheilijoita 😊

HARJOITTELUPAIKAT

Liikuntapuiston stadion: Römminkatu 22, 44150 Äänekoski

(Liikuntatalo: Koulunmäenkatu 2, 44100 Äänekoski. Varatilana, vain erikseen ilmoitettavina ajankohtina, SEURAA SUOMISPORTIA)

Ennen harjoituksia kokoonnutaan yhteisesti Liikuntapuiston pääkatsomon (katettu katsomo) eteen. Mukaan lapsi tarvitsee sähän sopivat ulkoliikuntavaatteet sekä oman juomapullon.

Harjoitukset pidetään lähtökohtaisesti kalenterin mukaisesti Liikuntapuiston stadionilla säällä kuin säällä, joten varauduthan aina sään mukaisilla varusteilla. Ukkosen sattuessa harjoitusten aikana, keskeytetään urheilukoulun kerta ja siirrytään katettuun katsomoon suojaan. Jos ukonilma alkaa jo ennen harjoituksia, voidaan harjoitukset siirtää sisätiloihin Liikuntatalon alakertaan. Mahdollisista muutoksista ja tarkennuksista tiedotetaan Suomisportin kautta (VIESTIT näkymä).

YHTEYDENPITO JA VIESTINTÄ

Ensisijainen käyttämämme tiedotusväline on **Suomisport**. Lataathan itsellesi Suomisport sovelluksen, jolloin saat aina ilmoituksen saapuneista viesteistä. Varmistathan myös, että ilmoittamasi yhteystiedot Suomisportissa ovat ajantasaiset, jotta ohjaajat saavat tarvittaessa huoltajiin yhteyden. Laskutukseen ja ilmoittautumiseen liittyvissä asioissa, otathan yhteyttä toiminnanjohtajaan: ***henna.salonvaara.au@gmail.com / 0449851139.***

Toimiston loma-aikana 21.6.-14.7. saapuneisiin sähköposteihin palaamme 15.7.

Kuluvan päivän urheilukouluihin liittyvissä asioissa voit olla yhteydessä vastuuhjaajaan:

Heikki Vuorinen: 050 5609566

OHJAAJAT:

Tunnistat ohjaajamme punaisista liiveistä.

Kesäurheilukouluohjaajamme ovat suorittaneet Lasten/Nuorten yleisurheiluohjaajatutkinnon, sekä Keski-Suomen Liikunnan ohjaajakoulutuksen.

KESÄURHEILUKOULUN MAKSUOHJEET:

Kesäurheilukoulun lasku tulee maksettavaksi Suomisportiin viikolla 23. Suomisport lähettää tästä sähköpostin, mutta huomioithan että sähköposti saattaa mennä myös "tarjoukset" kansioon tai roskapostiin. Tutustu myös mahdollisuuteen hakea [harrastetukea Perhekeskuksen kautta](#). HUOM. Hakemuksia ei käsitellä Perhekeskuksen kesäsulun aikana 19.6.-31.7.

Urheilukoulumaksu on 50€/60€ /hlö koko urheilukouluajalta, sisaralennus -10€. Maksu sisältää lisenssin, jossa mukana tapaturmavakuutus. Osallistuminen on mahdollista perua maksutta ensimmäisen viikon aikana.

Muutokset tulee tehdä **aina sähköpostitse:**

henna.salonvaara.au@gmail.com

YHTEISET PELISÄÄNNÖT:

Ohjaajan ja valmentajan säännöt

- o tulen ajoissa harjoituksiin ja huolehdin, että minullakin on asianmukaiset varusteet päälläni
- o pyrin omalla käytökselläni olemaan hyvä roolimalli ryhmälleni ja muille seuran urheilijoille
- o teen parhaani ohjaus- tai valmennustyössäni
- o ohjaan urheilijoita hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- o annan palautetta oikeudenmukaisesti rohkaisten valmennettäviani
- o huolehdin turvallisuudesta
- o tunnistan vastuuni valmennettävieni ja muiden urheilijoiden yksityisasioiden osalta, enkä levitä tietoa eteenpäin
- o muistan, että valmentajana edustan seuraa eli terveelliset elämäntavat että hyvät käytöstavat ovat käytössäni myös urheilusalin / -kentän ulkopuolellakin

Vanhempien säännöt

- o kannustan lastani hänen harrastuksessaan
- o huolehdin, että lapseni on ajoissa ja säännöllisesti harjoituksissa
- o ilmoitan lapseni ohjaajalle, mikäli lapseni ei pääse harjoituksiin sovitulla tavalla (Suomisportin kautta)
- o en vertaa lastani toisiin lapsiin vaan annan lapseni kehittyä yksilöllisesti
- o en arvostele muita lapsia, ohjaajia, valmentajia, toimitsijoita lapseni kuullen
- o ohjaan lastani hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- o jos minulla on kysyttävää/kritiikin aihetta, keskustelen mieluummin ensin lapseni ohjaajan/valmentajan kanssa. Minulla on myös aina halutessani mahdollisuus olla yhteydessä seuran johtoon.

Urheilijan säännöt

Alla esitettävä on yleissääntö. Urheilukerhot, -koulut sekä nuoret urheilijat laativat ryhmäkohtaiset pelisääntönsä, joita noudatetaan yleissääntöjen lisäksi.

- o tulen ajoissa harjoituksiin
- o tulen tunnille urheiluvaatteissa
- o kuuntelen ja tottelen ohjaajani/valmentajaani, jotta koko ryhmä viihtyy harjoituksissa
- o yritän parhaani ja olen kaveri kaikkien kanssa, en kiusaa muita
- o urheilijana edustan itseni lisäksi seuraa, joten noudatan harjoituksissa, kilpailuissa sekä kilpailumatkoilla terveellisiä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja kuten muutenkin elämässä

TAPAHTUMIA KESÄLLÄ

Alueelliset nuorisokisat 10.7.

Äänekoski Games 24.7.

PM-ottelut 7.9.

+ muuta ohjelmaa ja tapahtumia, seuraa meitä Instagramissa ja Facebookissa!

TERVETULOA!