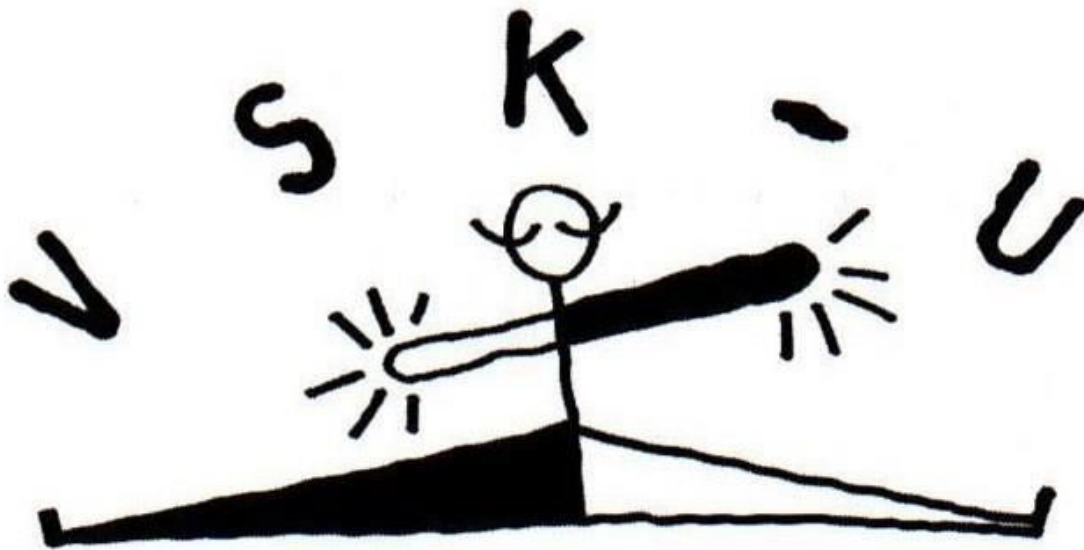


HYÖDYLLISTÄ TIETOA HARRASTAJILLE

2017



VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA

SISÄLLYSLUETTELO

YHTEYSTIEDOT	2
HARJOITUSTILAT	2
TIEDOTUS	3
NAVIGAATIO	3
ETUSIVU	3
TIETOA SEURASTA	4
KILPARYHMÄT	4
HARRASTERYHMÄT	4
TAPAHTUMAT	4
SEURAN YHTEYSTIEDOT	4
HARRASTEMAKSUT	5
JÄSENMAKSUT	5
HARRASTAJAJÄSEN	5
AIKUISJÄSEN	5
KANNATTAJAJÄSEN	5
SALIN SIIVOUS	6
VESKULAN JA MIKSULAN SALIN SIIVOUKSESTA	6
TYÖRYHMÄT	7
VOIMISTELU VSK-U:N HARRASTERYHMISSÄ	7
YLEISIÄ OHJEITA	8
SEURAN PELISÄÄNNÖT	8
HARRASTAMINEN TELINEVOIMISTELUN KILPARYHMISSÄ	10

YHTEYSTIEDOT

Voimisteluseura Keski-Uusimaa ry
Mahlamäentie 66, 04310 Tuusula

Seuran puhelinnumero

ti ja ke klo 14.00 - 17.00: 050 366 1233

Sähköpostiosoitteet:

Harrasteryhmiin liittyvät tiedustelut: harraste.vsku@gmail.com

Telinevoimisteluun kilparyhmiin liittyvät tiedustelut: kilpa.vsku@gmail.com

Team Gym kilparyhmiin liittyvät: vskuteamgym@gmail.com

Ulkopuoliset ryhmiin liittyvät tiedustelut: voimisteluseurakeskiuusimaa@gmail.com

Laskutukseen liittyvät tiedustelut: vsku.laskutus@gmail.com

Toiminnanjohtaja Pirkko Haapala:

arkisin klo 10.00 - 14.00: 050 567 8662 (jos ei varattuna muissa tehtävissä)

HARJOITUSTILAT

Veskula

Mahlamäentie 66

04310 Tuusula

Miksula

Huoltotie 4

04300 Tuusula

Piirosen liikuntakeskus

Lukionkatu 3

04410 Järvenpää

**Voimisteluseura Keski- Uusimaa on myös Facebookissa,
Instagramissa @Veskulanvekkulit!**

TIEDOTUS

- Sähköposti ja sms tiedotteiden saamiseksi on välttämätöntä, että jokaisella seuran jäsenellä on Jäsenrekisterissä voimassaoleva sähköpostiosoite sekä matkapuhelinnumero.
- Yhteystietojen muuttuessa, muistathan päivittää ne myös Jäsenrekisteriin!
- Jos olet hukannut Jäsenrekisterin tunnukset, saat tilattua ne sähköpostiisi: voimisteluseurakeskiuusimaa@gmail.com tai harraste.vsku@gmail.com

VSK -U:N PÄÄTIEDOITUSKANAVANA TOIMII SEURAN WWW-SIVUT!

NAVIGAATIO

ETUSIVU

- Linkki Jäsenrekisteriin löytyy Etusivun vasemmasta yläreunasta >> uusien harrastajien rekisteröityminen sekä sisäänkirjautuminen vanhoille harrastajille. (omat tiedot, laskut jne.) **Täytä kaikki tiedot Jäsenrekisteriin huolellisesti!**
- Jäsenrekisterin alapuolella on Kalenteri, jota on myös hyvä seuralla
- **Uutiset ja Tiedotteet**-osioon etusivun pääpalstalla tulee KAIKKI TÄRKEÄT tiedotteet koskien KAIKKIA seuran harrastajia sekä muita ”epävirallisia” uutisia (mm. kisauutisia yms.) Tätä osiota siis kannattaa seurata säännöllisesti!
- **Ajankohtaista**-palstalle nostetaan myös tärkeitä, huomiota vaativia ilmoituksia

Voimisteluseura Keski-uusimaa ry
Laadukasta harrastetoimintaa ja huipulle tähtäävää kilpatoimintaa

Etusivu

- Tietoa seurasta
- Kilparyhmät
- Harrasteryhmät
- Tapahtumat
- Ulkopuoliset ryhmät
- Yhteystiedot

Tykkää 563

JÄSENREKISTERI
Käyttöohje ja ilmoittautuminen
Jäsentieto

Ajankohtaista

HARRASTERYHMIEN KAUSI ALKAA MAANANTAINA 28.8

HARRASTERYHMISSÄ ON VIELÄ TILAA!! Voit tarkastaa ryhmien paikkatilanteen [tästä](#). UUSIEN HARRASTAJIEN ILMOITTUTUINEN SYKSYN RYHMIIN JÄSENREKISTERIN KAUTTA. Vanhojen harrastajien ei tarvitse itse ilmoittautua uudelle kaudelle syksyn ryhmiin. Ilmoittautuminen ainoastaan jäsenrekisterin kautta [Aikataulut syksy 2017-kevät 2018](#)

Voimisteluseura Keski-Uusimaa etsii juuri nyt paikallisia yrityksiä Kannattajajäseniksi tukemaan arvokasta lasten liikuntaharrastusta sekä menestyviä kilpavoimistelijoitamme matkallaan kohti huippua. Tervetuloa mukaan menestymään! Myös yksityishenkilöt ovat tervetulleita mukaan seuran tukitoimintaan... **LUE LISÄÄ!**

Elokuu 2017

Viikko 32
Ei tapahtumia

Elokuu 2017

31	1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12 13
33	14	15	16	17	18	19 20
34	21	22	23	24	25	26 27
35	28	29	30	31		

Uutiset ja Tiedotteet

- VSK-U TIEDOTE
30.5.2017
- KEVÄTNÄYTÖS 2017- ESIINTYMISVAATTEET JA HARJOITUSAIKATAULU
15.5.2017
- HUUTOKSIA VALMENNUSTIIMIIN
14.5.2017
- KEVÄTNÄYTÖS 2017 - VSK-U:N SUOMI 100- VUOTTA KEVÄTNÄYTÖS
17.4.2017
- KESÄN PÄIVÄLEIRIT VESKULASSA
24.3.2017

TIETOA SEURASTA

- [Seuran toiminta](#)
- [Kannattajajäsenet ja Yhteistyö kumppanit](#)
- [Jäsenmaksut](#)
- [Uusille harrastajille](#)
- [Lajiesittelyt](#)
- [Valmentajat ja Ohjaajat](#)
- [Seuran pelisäännöt](#) vanhemman-, ohjaajan- ja voimistelijan pelisäännöt
- [Vakuutukset/vahingon sattuessa](#)
- [Hallinto ja talous](#)
- [Seuran historiaa](#)

KILPARYHMÄT

- Kaikki seuran esikilpa-, harrastekilpa-, ja kilparyhmien omat sivut lajeittain ([Naisten telinevoimistelu \(NTV\)](#), [Miesten telinevoimistelu \(MTV\)](#), [TeamGym \(TG\)](#), [Trampoliinivoimistelu](#)) (Kilparyhmille lisäksi ryhmäkohtaista infoa oman ryhmän sivuilla!!)
- [NTV merkkisuoritukset](#)
- [Siivousohjeet ja siivouslista](#) (HUOM. Kilparyhmien vanhemmat hoitavat Veskulan salin siivouksen, lue ohjeet tarkasti!)
- [Vakuutukset ja kilpailulisenssit](#)
- [Harjoitusmaksut](#)

HARRASTERYHMÄT

- [Aikataulut syksy 2017-kevät 2018](#)
- [Uusille harrastajille](#)
- [Harjoitushinnasto](#)
- [Seuran pelisäännöt](#) (vanhemman-, ohjaajan- ja voimistelijan pelisäännöt)
- [Vakuutukset vahingon sattuessa](#)
- Ryhmät: [Tytöjen ryhmät](#), [Poikien ryhmät](#), [Aikuiset](#), [Aamupäiväkerho](#) ja [Aikuinen + lapsi](#)

TAPAHTUMAT

- Kisatulokset, muut seuran tapahtumat, [Kuvagalleriat](#)

SEURAN YHTEYSTIEDOT

- Seuran yhteystiedot löytyvät myös Etusivun alalaidasta.

HARRASTEMAKSUT

Voimassa olevat harjoitusmaksujen hinnastot löytyvät erikseen sekä Harrasteryhmien että Kilparyhmien omilta sivuilta.

- **Laskutus tapahtuu VSK-U:ssa sähköpostitse Jäsenrekisterissä ilmoitettuun osoitteeseen.**
- **Huolehdithan, että Jäsenrekisterissä on huoltajan käytössä oleva sähköpostiosoite!**

(Sekä avoimet että maksetut laskut löytyvät myös Jäsenrekisteristä >> Omat tiedot >> Laskut)

JÄSENMAKSUT

HARRASTAJAJÄSEN

5 euroa / kausi (yht. 10 euroa / toimintakausi)

Seuran harrastajien jäsenmaksu peritään sekä harrasteryhmien, että kilparyhmien omilla sivuilla erikseen ilmoitetun harrastemaksun yhteydessä 2 kertaa toimintakaudessa. (Puhe- ja äänioikeus rekisteröityneelle jäsenelle seuran kokouksissa edellyttää 18 vuoden ikää.)

AIKUISJÄSEN

10 euroa / toimintakausi

Rekisteröitynyt aikuisjäsen, joka ei ole harrastaja seuran ryhmissä. Rekisteröityneenä jäsenenä olet puhe- ja äänioikeutettu seuran sääntömääräisissä kevät- ja syyskokouksissa. Näin voit olla mukana kehittämässä seuran toimintaa!

KANNATTAJAJÄSEN

(vapaaehtoinen)

Kannattajajäsenmaksu on täysin vapaaehtoinen tapa tukea pienellä summalla seuraa jos et muuten pysty aktiivisesti osallistumaan seuran toimintaan. Seuran kannattajajäsenyys ei anna puhe- ja äänioikeutta seuran sääntömääräisissä kokouksissa.

SALIN SIIVOUS

VESKULAN JA MIKSULAN SALIN SIIVOUKSESTA

Sovitun käytännön mukaisesti, kilparyhmissä voimistelevien harrastajien vanhemmat ovat vastuussa Veskulan salin siivoamisesta. (ks. www.vsk-u.net: Kilparyhmät >> Siivousohjeet ja siivouslista)

Jokainen salin käyttäjä, harrastaja ja perheenjäsen on velvollinen huolehtimaan omalta osaltaan salin siisteydestä. Sali pysyy siistinä vain, jos kaikki tekevät oman osuutensa. Näin mahdollistamme myös edullisemmat harrastemaksut.

HUOM! Koska liikumme harjoituksissa paljain jaloin, huolehdittehan, että harrastajat tulevat harjoitukseen puhtain jaloin! (erityisesti kesäaikaan kun lapset viihtyvät avojaloin myös ulkona) Kyseessä on tietysti paitsi hygieniasyy, mutta näin toimimalla myös autat kilparyhmien vanhempia, jotka vastaavat Veskulan salin siivouksesta.

PUHTAASSA JA VIIHTYISÄSSÄ SALISSA ON KIVA HARRASTAA!

TYÖRYHMÄT

Seurassa on erilaisia lasten vanhemmista koostuvia työryhmiä, joilla on omat vastualueensa. VSK-U:n voimavarana on aina ollut se, että lähes 1000 harrastajan vanhemmista löytyy ammattilaisia joka lähtöön! Sen lisäksi, että aktiivisella toiminnalla olet mukana ylläpitämässä ja kehittämässä seuran toimintaa, tutustut samalla mukaviin, saman henkisiin ihmisiin - ja ennen kuin huomaatkaan, olet löytänyt myös itsellesi uuden harrastuksen, jonka nimi on VSK-U!

- Mukaan seuran toimintaan mahtuu aina vapaaehtoisia, aktiivisia harrastajien vanhempia. Jokaisen panos ja pienikin apu on tervetullutta!
- Tai onko juuri Sinulla jotain erityistaitoja, oma yritys tai kontakteja, jotka voisivat tukea seuran toimintaa? Sopivia tehtäviä löytyy kaikille! Mikäli haluat osallistua aktiivisemmin seuran toimintaan >> voimisteluseurakeskiuusimaa@gmail.com

VOIMISTELU VSK-U:N HARRASTERYHMISSÄ

Voimisteluseura Keski-Uusimaan harrasteryhmissä harjoittelu on leikinomaista ja hauskaa. Kuitenkin myös harrasteryhmissä kiinnitämme huomiota juuri telinevoimistelulle ominaisiin liikkeisiin, vartalon asentoihin ja ojennuksiin, liikkuvuuteen ja voimaan. Juuri kaikki nämä osa-alueet yhteensä tekevät telinevoimistelusta niin monipuolisesti kehittävän harrastuksen. Monipuolisten harjoitteiden ansiosta telinevoimistelu toimiikin mainiosti myös muita urheilu- ja liikuntalajeja tukevan "kakkosharrastuksena". Monet eri urheilulajien huippuammattilaiset ovat jossain uransa vaiheessa harrastaneet myös telinevoimistelua, sillä telinevoimistelun lihaskuntoharjoittelu ja liikkeet antavat parhaan mahdollisen pohjan vartalon hallintaan.

Vaikka kilpailulajina telinevoimistelu onkin vahvasti yksilölaji, tapahtuu harjoittelu myös kilpapuolellamme ryhmissä. Voimisteluharrastus tuokin salilta nopeasti paljon uusia jumppakavereita. Uusien, voimisteluharrastuksensa aloittavien, toisilleen tuntemattomien lasten ja nuorten hitsautumista ryhmäksi onkin aina ilo seurata.

Ryhmässä toimiminen ja harjoittelu kehittää myös sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioon ottamista, oman vuoron odottamista, sopeutumista erilaisiin tilanteisiin sekä ohjeiden kuuntelua ja niiden mukaan toimimista. Ohjaajien ohjeiden mukaan toimiminen onkin erityisen tärkeää, sillä salilla harjoittelee useita ryhmiä samanaikaisesti.

- Huolehdiathan, että Jäsenrekisterissä on AINA voimassaoleva puhelinnumero, josta huoltajan saa kiinni myös harjoitusten aikana!
- Muista **kertoa ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen** ja kehittymiseen harjoituksissa. **Ohjaajan täytyy ehdottomasti olla tietoinen** näistä tekijöistä, jotta vältetään tilanteet, jotka voivat aiheuttaa vaaraa tai häiriötä muille tai olla vaaraksi ohjaajalle tai harrastajalle itselleen

- Seuran kaikki harrasteryhmien voimistelijat ja ne treeniryhmien voimistelijat, jotka eivät osallistu kansalliseen kilpailutoimintaan on vakuutettu seuran puolesta harjoituksissa ja kaikissa seuran tapahtumissa. Seuran harrastevoimistelijoiden vakuutus on [Pohjolan Jumppaturva](#)

YLEISIÄ OHJEITA

Jätä (nimikoidut!) kengät saleilla siististi niille osoitettuihin paikkoihin eteiseen. Tule ajoissa harjoitukseen ja huolehdi voimisteluun sopivat varusteet.

- Kellot ja korut tulisi jättää kotiin
- Pitkät hiukset tulee ehdottomasti olla kiinni turvallisuussyistä
- Tyttöjen voimisteluasuna jumppapuku ja trikoot/shortsit tai toppi ja trikoot/shortsit
- Poikien voimisteluasuksi sopii shortsit/verkkarit ja T-paita
- Pitkien housujen lahkeet eivät saa ylettyä jalkaterien alle! **Vaatteissa ei saa olla vetoketjuja, neppareita tms.** Veskulan tai Miksulun salin **ilmavolttiradalle meno ehdottomasti kielletty** kyseisiä osia sisältävillä liikuntavarusteilla.
- Voimistelemme paljain jaloin, tulethan siis harjoitukseen puhtain jaloin! Jos jaloissa syyliä tai vaikeita känsiä, on syytä käyttää sukkia tai voimistelutossuja.
- **Juomapulloja ei saa viedä telinealueelle.** Juomapulloja voi säilyttää pukuhuoneissa tai muussa niille osoitetussa paikassa. (Veskulassa ja miksulassa esim. pukuhuoneiden välissä olevassa lehti-/esitetelineessä.)
- Anna ohjaajille ja valmentajille työrauha. Mikäli haluat keskustella ohjaajien kanssa lastasi koskevista asioista, tee se harjoitusten jälkeen.
- Veskulassa harjoituksia voi seurata ns. yläkahviosta. Piirosella Järvenpään kaupungin Liikuntapalvelut on tilojen rajallisuudesta johtuen antanut määräyksen, että salissa saa olla vain harrastajat.
- Ilmoita yli kaksi (2) viikkoa kestävä poissaolo: voimisteluseurakeskiuusimaa(at)gmail.com
- Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. **Korvaamassa voi käydä vastaavan tai lähes vastaavan ryhmän harjoituksissa.**

Saleille jää valtavia määriä sukkia, hanskoja ja muita vaatteita. Pidä huoli, että vaatteet on nimikoitu. Myös nimikoitu jumppakassi on oiva keino pitää omat (vaihto)vaatteet tallessa harjoitusten ajan!

SEURAN PELISÄÄNNÖT

Seuran tavoitteena on jatkuvasti kehittää toimintaansa, joten vanhempien mielipide ja palaute on tärkeää. Avoimella vuorovaikutuksella luomme hyvän pohjan yhteistyölle. Olemme vuosien varrella pitäneet useita pelisääntökeskusteluja, joiden pohjalta laadittuihin yhteisiin pelisääntöihin on kerätty tärkeimmiksi koettuja asioita.

Jos voimistelija ei toistuvista pyynnöistä huolimatta noudata pelisääntöjä ja hänen käyttöksensä on joko vaaraksi tai häiriöksi muille ryhmän jäsenille tai hän vaarantaa käyttöksellään oman turvallisuutensa, ohjaajalla on oikeus poistaa voimistelija ryhmästä.

Muista myös kertoa ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja kehittymiseen harjoituksissa. Ohjaajan täytyy ehdottomasti olla tietoinen näistä tekijöistä, jotta vältetään tilanteet, jotka voivat aiheuttaa vaaraa tai häiriötä muille tai olla vaaraksi ohjaajalle tai harrastajalle itselleen.

Vanhemman pelisäännöt

- Annan ohjaajille, valmentajille, tuomareille sekä toimitsijoille työrauhan. Ohjaajan tavoitteena on ohjata voimistelijaa luovaan, itsenäiseen toimintaan. Työrauhan säilyttämiseksi on tärkeää, että ohjaajan työskentelyyn ei puututa kesken tunnin. Ohjaajan kanssa voi keskustella tunnin jälkeen, tai mieluiten sopia keskusteluajasta.
- En arvostele ohjaajaa, tuomaria tai toimitsijaa lapseni kuullen.
- Kannustan lastani ja annan hänelle työrauhan.
- En vertaa lastani toisiin lapsiin, vaan annan lapseni kehittyä omaa tahtiaan.
- Tuen lastani hänen kehittämisessään.
- Iloitsen hänen kanssaan jo pienistäkin onnistumisista.
- Ohjaan lastani hyviin elämäntapoihin ja käytöstapoihin.
- Kerron ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja kehittymiseen. Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus.

Ohjaajan pelisäännöt

- Huolehdin turvallisuudesta
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava
- Annan oikeudenmukaista palautetta rohkaisevasti
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.

Voimistelijan pelisäännöt

- Kuuntelen ohjaajaa
- Noudatan ohjeita
- Käyttäydyn hyvin
- Kannustan kavereita
- Annan toiselle harjoitusrauhan
- Yritän aina parhaani
- Siivoan jälkeni

TEMPPUJA, TAITOJA JA TOIMINTAA - ILOISESTI, KANNUSTAVSTI JA TASAPUOLISESTI!

HARRASTAMINEN TELINEVOIMISTELUN KILPARYHMISSÄ

NAISTEN TELINEVOIMISTELU, Tyttöjen harrastekilpa-, esikilpa- ja kilparyhmät (ks. myös Kilparyhmät > Naisten telinevoimistelu > Hyödyllistä tietoa kilpailemisesta) Tyttöjen esikilparyhmät on tarkoitettu n. 5-7 vuotiaalle tytöille, joiden tähtäimessä on tulevaisuudessa kilpaura. Harjoittelu telinevoimistelun esikilparyhmissä on monipuolisesti kehittävä, hauskaa ja samalla tavoitteellista. Harjoituksia voimistelijoilla on ryhmästä riippuen 2x 1,5h/vko tai 3x 2h/vko.

VSK-U:ssa kilpailee lähes 50 tyttöä naisten telinevoimistelussa. Telinevoimistelu on vaativa laji, jonka harjoitusajat ovat pitkiä ja harjoituksia on useamman kerran viikossa. Me VSK-U:ssa haluamme tarjota voimistelijoillemme mahdollisuuden kehittyä ja kasvaa maajoukkue-tason voimistelijoiksi sekä tukea kilpaillen harrastavia voimistelijoita heidän kilpaurallaan. Kilparyhmissä kulkeekin monta erilaista voimistelijan polkua ja voimistelijat harjoittelevat monilla eri tavoitteilla, joka myös vaikuttaa viikoittaisiin treenimääriin. Maajoukkue tasolle tähtäävät voimistelijat harjoittelevat iästä riippuen 9-18h /vko.

Seuralla on myös harrastekilparyhmiä, jotka harjoittelevat 3-4 x vko 2-3h kerrallaan

MIESTEN TELINEVOIMISTELU, Poikien valmennusryhmät

Kilpa pojat on Voimisteluseura Keski-Uusimaan poikien kilparyhmä seuran tavoitteellisesti miesten telinevoimistelua harrastaville pojille. Toiminnasta vastaa Miika Kataja.

TEAMGYM

VSK-U:ssa harjoittelee ja kilpailee tällä hetkellä kaksi TeamGym joukkuetta. TeamGym on joukkuelaji, jota voi harrastaa hieman vanhempanakin. Se onkin usein hyvä jatkoharrastus telinevoimistelun aktiiviuralle. TeamGym-voimistelun hyvä aloitusikä on n. 9 vuotta tai myöhemmin. TeamGym joukkueisiin haetaan ottamalla yhteyttä vskuteamgym@gmail.com tai osallistumalla testiharhoituksiin.

TRAMPOLIINIVOIMISTELU

Seuramme trampoliinivoimistelu-ryhmiin otetaan harrastajia seuran telinevoimistelun harraste-, treeni- tai valmennusryhmistä. Kehonhallinnalla on trampoliinivoimistelussa tärkeä osa, joten on välttämätöntä, että voimistelija on jo kehittänyt fyysisiä ominaisuuksiaan ja pystyy hallitsemaan vartaloaan. Kaikki seuran trampoliinivoimistelijat osallistuvat kilpailutoimintaan.

**TEMPPUJA, TAITOJA JA TOIMINTAA - ILOISESTI,
KANNUSTAVASTI JA TASAPUOLISESTI!**