

Vanhempainilta 24.10.2023

Viipurin Urheilijat

Harrasteryhmät ja valmentajat

- 5-vuotiaat
 - Olivia Laukkoski
- 7-vuotiaat
 - Christina Bäckman & Hasib Nasri
- 9-vuotiaat
 - Otto Koponen & Sanni Ahonen
- 11-vuotiaat
 - Zakaria Sabally & Aida Jokiranta
- 13-15-vuotiaat
 - Julia Anttonen & Kristian Lehtinen
- Kilpa 1
 - Mikko Tissari
- Kilpa 2
 - Antti Koskinen
- Anatolin ryhmä

Harjoituspäivät

- **Perusharjoituspäivät:**
 - Eläntarhan putki ma klo 15.30-17.00
 - Eläntarhan putki ke klo 16.30-18.00
 - Myllypuron liikuntahalli ti klo 18.00-19.30
 - Myllypuron liikuntahalli la klo 12.30-14.00
- **Lisätreenin mahdollisuus:**
 - Myllypuron liikuntahalli Pe klo 18.00-19.30

Hallikilpailut

- Tärkeitä kilpailuja:
 - Seuracup
 - Junnuhuipentumat
 - Junnuviesti
 - Ottelut
- Kilpailut löytyvät osoitteesta: www.kilpailukalenteri.fi
 - Osallistuja maksaa itse osallistumismaksun, pois lukien erikseen ilmoitetut kilpailut
- Ilmoittautuminen myös itse, aina voi kysyä apua!
- Seuran valmentaja on paikalla isoimmissa kilpailuissa tai joukkuekisoissa.

Pelisäännöt

- Viipurin urheilijat säännöt:
- 1. Ketään ei kiusata, ei fyysisesti tai henkisesti
- 2. Fyysinen koskemattomuus
- 3. Toisen kunnioittaminen
- 4. Keskittyminen
- 5. Kuuntele valmentajan ohjeita
- 6. Ei kännyköitä
- 7. Älä häiritse muita
- 8. Kannustava ilmapiiri
- 9. Kunnioita harjoituspaikan sääntöjä
- 10. Treenivälineitä käytetään asianmukaisella

Pelissäännöt

- Tapauksissa, joissa kyseessä on selkeästi kiusaamista, eikä esim. riitatilanne:
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijalle puhuttelu, viesti kotiin, tarvittaessa poisto treeneistä (ns. ensimmäinen varoitus)
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä (3+) tapauksissa poisto treeneistä, kahden viikon treenikielto ja viestiä kotiin (ns. viimeinen varoitus)
 - Toistuva ongelma, jossa urheilija ei kehitä käytöstään eikä asia ratkea edes kotona urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta
- Tilanteissa, joihin liittyy huomattavaa väkivaltaa (matala kynnyks)
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijan poisto treeneistä, viikon treenikielto sekä viesti vanhemmalle
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä tapauksissa (3+), joissa urheilija on selkeästi ongelman lähde (eikä esim. käytä väkivaltaa vastauksena omaan kiusaamiseen) urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta

The logo for Suomisport is a red speech bubble shape with the word "Suomisport" written in white, sans-serif font inside. The background of the slide features decorative curved lines in the top-left and bottom-right corners.

Suomisport

- Ilmoittautuminen Suomisport-järjestelmän kautta:
www.suomisport.fi
- Seuran hinnoissa mukana jäsenmaksu 30 €
 - Kausimaksu kattaa koko vuoden lokakuusta 2023 syyskuun 2024 loppuun asti. Maksuun sisältyvät ohjatut harjoitukset, pakollinen lisenssi, VU-tuote ja osallistumismaksut seuran järjestämiin kisoihin sekä PM-, AM- ja SM-kilpailuihin.

RYHMÄJAOT PERUSRYHMÄT

- Ryhmäjaot menevät aina syntymävuoden mukaan.
- Alla ikäsarjojen syntymävuodet kaudelle 2024, yhdessä ikäsarjassa harjoittelee kaksi ikäryhmää.
 - Esimerkiksi 7-sarjassa harjoittelee vuonna 2024 6- ja 7-vuotta täyttävät lapset, sillä ei ole väliä missä vaiheessa vuotta lapsi on syntynyt. Esimerkiksi jos lapsi syntynyt joulukuun lopussa 2016 niin hän kuuluu silti 9-sarjan ryhmään ja tämä pätee myös esimerkiksi kilpailuissa.
 - Poikkeuksia ryhmäjakoihin tehdään vaan harvoin esimerkiksi sisarusten kohdalla. Kaikista poikkeuksista keskusteltava valmennuspäällikön kanssa.
- Ryhmä vaihtuu aina kahden vuoden välein ja vanhaan ryhmään ei voi jäädä pidemmäksi ajaksi.
 - 5v (2019-2020 syntyneet)
 - 7v (2017-2018 syntyneet)
 - 9v (2015-2016 syntyneet)
 - 11v (2013-2014 syntyneet)
 - 13v (2011-2012 syntyneet)
 - 15v (2009-2010 syntyneet)
 - 17v (2007-2008 syntyneet)

Lisenssi + vakuutus

- **Yleisurheilulisenssien hinnat kaudelle 2023-2024**
- Masters -lisenssi 1964 ja aiemmin syntyneet **25 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Aikuisten lisenssi: 2010-1965 syntyneet **39 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Nuorten lisenssi: 2011–2016 aikana syntyneet **29 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2017 ja myöhemmin syntyneet **14 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Seuran ryhmävakuutus: 2017 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **6 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, vain seurat voivat hankkia)
- **Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2010 ja aiemmin syntyneille**
- Sporttiturva C: 2007–2010 syntyneet **72 euroa**
- Sporttiturva B: 2005–2006 syntyneet **108 euroa**
- Sporttiturva A: 1984–2004 **268 euroa**
- Masters -vakuutus: 1983 ja aiemmin syntyneet **330 euroa**
- **Voimassaoloaika**
Lisenssit ovat voimassa 1.10.2023–30.09.2024
- **SPORTTITURVA** astuu voimaan 1.10.2023, kun maksat sen lokakuun 2023 aikana. Jos maksat sen myöhemmin, se astuu voimaan maksupäivänä klo 23.59 tai maksuhetkellä. Säilytä maksutosite, josta käy ilmi maksuaika. Sporttiturvan voimassaolo päättyy 30.9.2024.

Aikuisten urheilukoulu

- Aikuisten urheilukoulu starttasi myös viikolla 3.10.
- Junioreiden lisäksi aloitimme jälleen myös aikuisten urheilukoulun treenit. Ilmoittautua voit samalla tavalla kuin muihinkin ryhmiin, eli ilmoittautumislinkit löydät nettisivuiltamme.
- Harjoituksia vetää tiistaisin seuran puheenjohtaja Hannes Alarotu ja lauantaisin pitkään seurassa valmentajana toiminut Iiro Hietämäki.
- Lämpimästi tervetuloa mukaan ja mikä sen parempaa kuin treenailla itse samaan aikaan perheen lasten kanssa! :)
- Ilmoittautuminen nettisivuilla!



CRAFT

- Uusi seuravaatemerkki
- Sopimuskausi alkoi 1.1.2022
- Siirtyminen junnuilla Craftiin vuoden siirtymällä Nonamesta
- Verkkokauppa:
<https://www.viipurinurheilijat.fi/harrastus-javalmennusryhmat/tilaustuotteet/>
- Intersport Suomenoja

Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

- **VU:n jäsenille uusi jäsenetu! - MCJ Muscle Care Juusela**
- Viipurin Urheilijat voivat nyt jäsenetuna käydä alennetuin hinnoin Osteopatia ja hieronta Kulosaaren hoidoissa.
- Mainitse aikaa varatessasi/maksuvaiheessa jäsenyydestäsi Viipurin Urheilijoissa ja saat alla mainitut alennukset hierontapalveluista. Yhteyshenkilönä Osteopatia ja hieronta Kulosaarella Lasse Juusela, joka teki mittavan uran pikajuoksijana.
- **Muista siis aktivoida jäsenyytesi ja jäsenyyden tulee olla maksettu hierontaan mennessä.**
- **Hierontahinnasto:**
 - 30min 30€ (norm. 45€)
 - 45min 35€ (norm. 60€)
 - 60min 45€ (norm. 70€)
 - 90min 55€ (norm. 90€)
- **Käyntiosoite:**
 - Kulosaaren ostari, Svinhufvudintie 1, 00570 Helsinki.
 - Itäkeskuksen fysikaalinen hoitolaitos, Tallinnanaukio 4 A, 5.krs, 00930 Helsinki
- Puh. 093232691, 0504033208
- **Nettisivut:** osteopatiajahierontakulosaari.com

Jäsenetuna fysikaaliset hoidot

- **Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!**
- **Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:**
- **Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e
Aikuisille 70e**
- **Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.**
- **Osoite annankatu 31-33 D57
00100 Helsinki
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.**
- **Lisätietoja löytyy osoitteesta
www.fysioilander.fi**

Talkootyöt tapahtumissa ja kisoissa

- Vanhempien odotetaan osallistuvan erilaisiin talkootehtäviin (vähintään 2 tehtävää/lapsi/vuosi). Kun kaikki osallistuvat, tehtävien määrä perhettä kohden jää melko vähäiseksi. Talkootyö on antoisaa sosialisointia mukavassa ilmapiirissä, monelle se onkin oiva vastapaino hektiselle työelämälle.

Tapahtumat:

- Toukokuun kisat
- Helsinki City Running Day 11.5.2024
- Vuosaari Games
- Pääkaupunkijuoksu 29.9.2024

Pajulahden leiri 24.-26.11.

- Perinteeksi muodostunut syysleiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla pe-su 24.-26.11.
- Ilmoittautuminen: Antti Koskinen tai Mikko Tissari
- Osallistuminen: 9-vuotiaista ylöspäin, 9v kanssa vanhempi mukana
- Vanhemmat myös tervetulleita leireilemään
- Majoitus opistotasoisessa huoneessa, sisältää täysihoidon: aamiainen, lounas ja päivällinen
- Hinta:
 - 17-vuotiaat ja vanhemmat 177.60€
 - 9-16-vuotiaat 165.70€

Tulevia tapahtumia

- Joulujuhla ja kauden päätös su 10.12. klo 14-17
Karjalatalolla
- Harjoitukset joulunaikaan, viimeinen treeni ennen
taukoa tiistaina 19.12. 2023
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 2.1.2024

- www.yleisurheilu.fi

Kiitos ja
kysyttävää?

- Toivomme, että jokainen perhe toisi lapsen kaverin tutustumaan harjoituksiin!