

VOIMISTELUKAUSI ALKAA

Elise Gymnastics toivottaa kaikki harrastajat lämpimästi tervetulleiksi alkavalle kaudelle. Ilmoittautuneilla on jumppaturvavakuutus voimassa tunneillamme. Ryhmän ohjaajaan voit ottaa yhteyttä tarvittaessa etunimi.sukunimi(at)elise.fi.

Elisen joulunäytös pidetään 12.12. Töölön kisahallilla. Lisätietoja seuran tapahtumista päivitetään nettisivuillemme www.elise.fi. Seuraa meitä myös Facebookissa [Elise Gymnastics ry.](https://www.facebook.com/EliseGymnastics), sekä Instagramissa [@elise.finland](https://www.instagram.com/elise.finland).

TÄRKEÄÄ HUOMIOITAVAA VANHEMMILLE

Koulun ollessa omavalvontakoulu, sisään koululle pääsee ainoastaan ohjaajan avatessa ovet n. 10 minuuttia ennen tunnin alkua. Suljemme ovet n. 5 minuuttia tunnin alkamisen jälkeen, minkä jälkeen sisään ei enää pääse. Huolehdittehan, että lapsi on oikeaan aikaan paikalla harjoituksissa. Huoltajien tulee huomioida, että ulkopuolisia henkilöitä ei saa päästää sisälle koulun tiloihin. Vain valmentajan ollessa ovella voi koululle päästä sisään. Kiitämme jo etukäteen ymmärryksestä ja yhteistyöstä.

VARUSTEET JA KÄYTÄNNÖN ASIOITA

Harjoitusvaatetuksen tulee olla vuodenajat huomioiden riittävä, mutta vartalonmyötäinen, jolloin ohjaaja pystyy parhaiten neuvomaan liikkeiden oikeassa suorituksessa. Turvallisuussyistä tulee tunneilla olla voimistelutossuissa tai paljain jaloin, sukat jalassa ei tunneille voi osallistua. Harjoituksissa pitkien hiusten tulee olla kiinni. Huoltajia pyydetään huolehtimaan, että pienet voimistelijat ovat käyneet wc:ssä ennen harjoituksen alkua ja että he eivät tule nälkäisinä harjoituksiin. Harjoitukseen mukaan oma vesipullo.

JÄSENREKISTERIN TIEDOT JA SEURATUOTTEET

Tarkistattehan, että jäsenrekisterissä on lapsen tiedoissa huoltajan toimiva sähköpostiosoite seuran tiedotusta varten. Käy vastaamassa myös lapsen omissa tiedoissa kuvauslupaa koskeviin kysymyksiin. Mikäli vaihdat kuvauslupaa koskevat tiedot kesken kauden, ilmoitathan siitä sähköpostilla ilmoittautuminen.helsinki@elise.fi. Nimenmuutoksen myötä Elisen seuravaatemallisto on uudistunut. Seuratuotteita on mahdollista tilata syyskuun puolivälistä alkaen Elisen uudistuneille nettisivuille aukeavan verkkokaupan kautta. Lisätietoja tulossa www.elise.fi.

TOIMINTAOHJEET COVID-19 LIITTYEN

Harjoituksiin voi osallistua vain täysin oireettomana. Harjoitusvaatteet tulee pukea päälle jo kotona. Ryhmälle merkitty pukuhuone on käytössä ulkovaatteiden jättämistä varten. Pyydämme harrastajia saapumaan harjoituspaikalle aikaisintaan 10 minuuttia ennen oman harjoituksen alkua. Huoltajien tulee odottaa harjoituspaikan ulkopuolella, mikäli lapsi osaa jo itse pukeutua ja kulkea saliin. Jokaisen tulee huolehtia käsien pesusta ennen ja jälkeen harjoituksen. Muistetaan myös hyvä yskimis- ja aivastamishygienia. Suosittelemme oman desinfiointiaineen ottamista mukaan harjoituksiin. Mikäli voimistelija tai perheenjäsen on altistunut koronavirukselle, kerrothan siitä välittömästi ja rehellisesti ryhmän ohjaajalle. Perheen palatessa ulkomaanmatkalta, toimimme THL:n ajankohtaisten ohjeiden mukaisesti. Karanteenin aikana harjoituksiin ei voi osallistua.

VALMENNUSRYHMÄT

Seuramme tarjoaa harrasteryhmien lisäksi myös edistyneempiä ryhmiä rytmisessä voimistelussa ja joukkuevoimistelussa. Jos olet kiinnostunut paikasta valmennusryhmässä, juttele ohjaajasi kanssa asiasta tai ota yhteyttä laura.ahonen@elise.fi, p. 040-7333903 (rytmisen voimistelu) tai laura.uimonen@elise.fi, p. 050-3580655 (joukkuevoimistelu).

Liikunnallista kautta kaikille!