



11.1.2022

JUNIORIKARATEOHJE KEVÄTKAUDELLE 2022

Korona-ajan ohjeet

Noudatamme Suomen Karateliiton ohjeita seuraharjoitteluun. Tärkeimpiä niistä ovat:

- Harjoituksiin tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan.
- Harjoituksiin saavutaan juuri ennen harjoituksen alkua ja lähdetään välittömästi harjoituksen päätyttyä.
- Vaatteet vaihdetaan kotona, jos mahdollista, eikä käytetä dojon pukuhuoneita.
- Lähikontaktiharjoitteet tehdään mahdollisuuksien mukaan vakioparin kanssa.
- Jos käytetään seuran yhteisiä harjoitusvälineitä, sama henkilö käyttää samaa välinettä koko harjoituksen ajan. Harjoituksen jälkeen harjoitusvälineet puhdistetaan.
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille.
- Harjoituksiin osallistujista pidetään kirjaa mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.
- Dojoa siivotaan tehostetusti.

Harjoitusajat

- Juniorit 1 (7-9 v.) ja Juniorit 2 (10-13 v.)
 - o peruskurssi: ma 17.30 – 18.30 ja ke 17.30 – 18.30
 - o jatkavat: ma 17.30 – 18.30 ja ke 18.30 – 19.30
- Nuoret (14-18 v.): ma 16.30 – 17.30 ja to 17.15 – 18.30

Tiedottaminen

Harjoituksista ja leireistä tiedotetaan vanhemmille pääasiallisesti WhatsApp ryhmän kautta. Huolehdiathan että olet mukana ”Genbukai junnutiedotus” -WhatsApp ryhmässä. Jos juniori lopettaa harjoittelun ilmoitathan myös tästä yhteyshenkilöille.

Varusteet

Aluksi riittää t-paita, verryttelyhousut ja pyyhe. Karate-gi kannattaa hankkia peruskurssin aikana.

Dojon osoite

Suvilahdenkatu 10 A 3.krs, 00580 Helsinki. Alaoven ovikoodi on 5183.

Yhteyshenkilöt ja pääohjaajat

Juniorit: Juha Kilponen, 6.dan kyoshi, 050 387 5756 / juha.k.kilponen@gmail.com

Nuoret: Anssi Ulvinen, shihandai 6.dan kyoshi, 040 763 6246 / a_ulvinen@hotmail.com

Käännä

Kausimaksu (kausi = puoli vuotta)

Juniorien kausimaksu on 145€, siitä saa 50 % sisaralennuksen, jos samasta perheestä on useampi harjoittelija (1. lapsi maksaa täyden maksun). Lähetämme laskun sähköpostitse huoltajan sähköpostiin. Myös peruskurssilaiset maksavat normaalin kausimaksun.

Natsakoemaksut ja vyökoemaksut maksetaan viitteellä 5319 Genbu-kain tilille
IBAN: FI11 1309 3000 1121 10
BIC: NDEAFIHH

Leiri-, natsa- ja vyökoemaksut ilmoitetaan aina erikseen.

Vakuutus

Edellytämme että harjoittelijoilla on vakuutus, mikä kattaa karatessa tapahtuneet vahingot. Sellaisen voi hankkia Karateliitolta verkkosivulla www.suomisport.fi: osta lajisi lisenssi. Valitse laji: karate sekä seura: Budoseura Genbu-kai. Vakuutuksen ja lisenssin hinta on nuorelle 126€, lapselle 49€ ja peruskurssilaiselle 40€.

Henkilötiedot

Käsitlemme henkilötietoja tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita noudattaen (tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely). Lisätietoja hallitus@genbukai.fi.

Budoseura Genbu-kai ry.

Soshi Yuji Matsuoi (8. dan hanshi) perusti budoseuramme vuonna 1979. Nykyinen nimi, Budoseura Genbu-kai, seuralla on ollut vuodesta 1985 lähtien. Budoseura Genbu-kai on Suomen karateliiton jäsen.

Seurassamme harjoitellaan perinteisiä tai perinteisiin pohjautuvia japanilaisia budolajeja. Aktiivisesti viikoittain harjoiteltavia lajeja ovat: Kokusai Shorinjiryu Karatedo, Shorinjiryu ryukyu kobujutsu (asetekniikat), Muso Jikiden Eishinryu Iaiheiho (miekkataito) sekä Nihon koryu bujutsu Mugenryu Heiho (Perinteiseen Japanilaiseen budoon pohjautuva taistelutaito; jujutsu, asetekniikat). Jokaisessa harjoiteltavassa lajissa harjoittelijan on tarkoitus kehittää osaamistaan tekniikan-, vartalon- ja mielenhallinnan osalta.

Nykyään ihmiset elävät usein hektisissä ympäristöissä ja rauhoittuminen/pysähtyminen voi olla hankalaa, mutta dojolla voi halutessaan jättää muut arjen asiat hetkeksi syrjään. Budoseura Genbu-Kai tarjoaa jokaiselle junnulle, nuorelle tai aikuiselle harjoitteluympäristön, jossa harjoittelijat huomioidaan yksilöinä, mutta etenkin lasten ja nuorten kohdalla harjoitellaan myös ryhmässä toimimista. Toiselle harjoittelu voi olla elämäntapa ja toiselle tapa harrastaa liikuntaa tai oppia itsepuolustustaitoja. Seurassamme kaikille on paikkansa.



11.1.2022

JUNIORIN JÄSENTIETOLOMAKE – PALAUTETAAN SEURALLE

Harjoittelijan tiedot

Nimi _____

Syntymäaika _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Kotikunta _____

Huoltajan/huoltajien yhteystiedot

Nimi _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Puhelinnumero, jonka voi liittää WhatsApp-ryhmään _____

Kuvauslupa

Annamme luvan juniorin kuvaamiseen ja valokuvan julkaisemiseen seuran viestinnässä ilman juniorin nimeä, esim. www-sivuilla.

Kyllä Ei

Olen lukenut junioriohjeen ja noudatan sitä.

Juniorin allekirjoitus

Huoltajien allekirjoitukset
