



1.8.2022

## JUNIORIKARATEOHJE SYYSKAUDELLE 2022

### Korona-ajan ohjeet

Noudamme Suomen Karateliiton ohjeita seuraharjoitteluun. Tärkeimpiä niistä ovat:

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähimpiillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja ysketään omaan hihaan.
- Harjoitukseen 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.
- Harjoitukseen osallistujista pidetään kirjaa mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.
- Dojoa siivotaan tehostetusti.

### Harjoitusajat

- Juniorit 1 (7–9 v.) ma 17.30-18.30 ja ke 17.30-18.30
- Juniorit 2 (10–13 v.) 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. Huolehdihan että olet mukana ”Genbukai junnutiedotus” -WhatsApp ryhmässä. Jos juniori lopettaa harjoittelemisen ilmoitathan myös tästä yhteyshenkilöille.

### Varusteet

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

### Ohjaajien yhteystiedot

- Juniorien pääohjaaja: Juha Kilponen, 6.dan kyoshi, 050 387 5756, juha.k.kilponen@gmail.com
- Nuorten pääohjaaja: Anssi Ulvinen, shihandai 6.dan kyoshi, 040 763 6246, a\_ulvinen@hotmail.com
- Jussi Lares, 2. dan, 040 534 2519,
- Hanna Ojala, 1. dan, 040 417 7805

## Dojon osoite

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

## Kausimaksu (kausi = puoli vuotta)

Juniorien ja nuorten kausimaksu on 145€, siitä saa 50 % sisaralennuksen, jos samasta perheestä on useampi harjoittelija. Jos perheestä harjoittelee myös aikuinen, kumpikin lapsi saa alennuksen, ja jos vain lapsia, niin 1. lapsi maksaa täyden maksun. Lähetämme laskun sähköpostitse huoltajan jäsenrekisterissämme olevaan sähköpostiosoitteeseen.

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](http://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€.

## Jäsenrekisteri

Juniorin/nuoren tiedot sekä huoltajien yhteystiedot täytetään Genbu-kain sähköiseen jäsenrekisteriin mahdollisimman nopeasti: <https://www.genbukai.fi/harjoittelu/juniorien-ja-nuorten-jasentietoloma/>

Käsittelemme henkilötietoja tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita noudattaen ([tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely](http://tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely)). Lisätietoja [hallitus@genbukai.fi](mailto:hallitus@genbukai.fi).

## Budoseura Genbu-kai ry

Soshi Yuji Matsuo (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.