



26.5.2020

Funky Team Espoon lähiharjoittelu 1.6.2020 alkaen

Kuten 8.5. lähetetyssä tiedotteessa jo ilmoitimme, lähiharjoittelu alkaa 1.6.2020.

Joukkueiden harjoitusajat on laitettu tiedoksi ja näistä on tehty tapahtumat MyClubiin.

Kesän harjoittelu on vapaaehtoista ja näillä harjoituksilla korvataan kevään osalta kausimaksuja.

Osallistumisten osalta aktiivisuusseuranta ei huomioida esimerkiksi kilpailukokoonpanojen valinnassa tai muussa toiminnassa syksyllä.

Huoltajien suostumus lähiharjoitteluun palaamiseen tarvitaan alaikäisten kohdalla, suostumus annetaan täällä: <https://forms.gle/nMkAT2GjpGAuR3uM7>

Jotta valmentajat voivat suunnitella harjoitukset osallistujamäärän mukaan, pyydämme että ilmoittaudutte in/out Myclubin kautta harjoituksiin.

Kesän treenit

Kesä on jaettu pidempiin vuoroihin, jotka toteutetaan leirityyppisesti. Harjoittelussa keskitytään pääasiassa perustaitoihin, kuntoharjoitteluun, akrobatiaan sekä joukkueen yhteishengen vahvistamiseen.

Pyrimme pitämään harjoituksia mahdollisimman paljon ulkona säävarauksella. Esimerkiksi lämmittelyt ja loppuverryttelyt tehdään pääsääntöisesti ulkona.

Joukkueet eivät harjoittele huutoja.

Stuntteja ja pyramideja voidaan harjoitella, mikäli lapsen huoltaja on tähän antanut suostumuksensa.

Stunttiryhmä pysyy koko kesän samana. Mikäli ette halua, että lapsenne tekee stuntteja, joka tarkoittaa siis lähikontaktia, hänelle suunnitellaan vaihtoehtoisia harjoitteita.

Akrobatiavälineiden käyttö on sallittu ainoastaan valmentajien ohjeiden mukaisesti.

Hallin siisteydestä huolehtimista on lisätty ja erityisesti tartuntapintoja puhdistetaan tehostetusti.

Valmentajat puhdistavat tartuntapinnat aina ennen harjoitusten alkua sekä niiden päätteeksi.

Hallilla on reilusti käsidesiä ja tätä tuleekin käyttää aktiivisesti.

Pukuhuonetilat eivät ole käytössä kesän aikana.

Alla tarkemmat ohjeet käytännöistä harjoituksissa:

1. **Saavu treeneihin juuri ennen treenien alkua.** Hallin ovet pidetään lukittuna ja valmentajat päästävät sisälle juuri ennen vuoron alkua.



2. **Pese kädet saippualla** saapuessasi hallille ja poistuessasi harjoituksista.
3. **Laita käsidesiä** kun olet pessyt kädet.
4. **Ei pukuhuoneiden käyttöä**, pue jo kotona päällesi harjoitusvarusteet.
5. **Ulkopuolisia ei voida päästää mukaan** harjoituksiin eikä halliin.
 - a. Vanhemmat voivat tuoda lapset harjoituksiin, mutta harjoitusten ajaksi on poistuttava tiloista. Ethän siis jää edes aulatiloihin odottamaan lastasi.
 - b. Kaverit eivät voi osallistua harjoituksiin tai olla seuraamassa niitä.
6. **Pysy kotona mikäli**
 - a. sinulla on flunssa tai sen oireita.
 - b. perheessäsi tai lähipiirissäsi on Korona-virusta tai olet muuten altistunut virukselle.
 - c. tunnet olosi muuten sairaaksi/heikoksi.

Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.

Viranomaisten ohjeista huolimatta ei voida taata varmuutta virukselta suojautumiseen, jolloin lähiharjoitteluun osallistuminen on perheille valinnaista sekä kaikille paineetonta. Tämä tarkoittaa sitä, ettei kesän osalta osallistumisaktiivisuus vaikuta esimerkiksi kilpailukokoonpanojen valintaan.

7. **Käytä aina vain omaa juomapulloa.** Mikäli unohdat juomapullon kotiin, pyydä valmentajaltasi kertakäyttömuki juomista varten.
8. **Poistu harjoitustiloista** välittömästi treenien päätyttyä. Älä jää vaihtamaan vaatteitasi tiloihin.

Näin varmistamme omalta osaltamme turvallisen harjoittelun kaikille.

Huomioitthan, ettei harjoituksiin voi osallistua jos erääntyneitä maksuja on avoimena.

Funky Team Espoon kesäleirit toteutetaan suunnitellusti.

Toiselle Kesäleirille voi vielä ilmoittautua mukaan. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mikäli olet jo ilmoittautunut leirille, ei sinun tarvitse ilmoittautua uudelleen.

Leirin osallistujamäärä on rajattu siten, että leirillä on maks. 50 henkilöä valmentajat mukaan luettuna.

Mikäli urheilija ei voi osallistua toimintaan terveytensä takia, pyydämme toimittamaan tästä lääkärintodistuksen taloudenhoitajalle. Lääkärintodistuksella ilmoitetut peruuttamiset seuran hallitus käsittelee tapauskohtaisesti, kuten muutkin loukkaantumiset.

Kausipaidat ja varustetilaukset

Kausipaidat jaetaan harjoituksissa niille, jotka eivät ole niitä vielä noutaneet.

Joukkueiden varusteet ja muut tilaukset saatte valmentajan kautta.

Muistattehan seurata aktiivisesti Myclubia, näin saatte ajantasaiset tiedotteet.