

## Tervetuloa Karhulan Urheilijoiden talvikaudelle 2019-2020!

Ensimmäiset harjoitukset pidettiin tiistaina 1.10 Ruonalan hallilla ja mukavasti olemmekin saaneet lapsia yleisurheilun pariin.

Tässä vielä muistutuksena, että harjoitukset pidetään

**Tiistaina Ruonalan hallilla kello: 17.30-19.00, 7-10+ vuotiaille.**

**Riittävä uni.** Pimeään talvikauden sekä koulun arjen kuormituksesta lapset ovat harjoituksissa selvästi väsyneempiä kuin valoisammalla loma-ajalla kesäisin. Huolehdiin, että lapsesi saa ikätasolleen riittävän määrän unta ja lepoa!

**Vesipullo.** Harjoituksiin lapsi tarvitsee AINA mukaan vesipullon! Erityisesti Ruonalan hallilla on kuiva sisäilma, joten juotavaa tarvitaan jo senkin vuoksi.

**Hyvät kengät.** Lisäksi harjoituksiin tarvitaan hyvät ja tukevat juoksulenkkarit. Lenkkareista nauhat kiinni! Jos lapsella on piikkarit, niin ne voi ottaa hallille mukaan.

**Treenivaatteet.** Harjoitusvaatteina on hyvä olla juoksutrikoot/shortsit ja t-paita. Urheillessa tulee hiki, joten hupparit ym. jätetään viimeistään alkulämmittelyn jälkeen naulakkoon.

**Alkulämmittely ulkona.** Nooran ja Emilian ryhmä hallilla eli yli 10-vuotiaiden ryhmä juoksee alkulämmittelyn ulkona (n.1km:n lenkki), joten huolehdiathan säänmukaisen varustuksen. Ulkona juoksemiseen sopii kevyt pipo tai panta, trikoiden päälle vedettävät tuulipukumaiset housut sekä pitkähihaisen teepaidan päälle laitettava tuulipukumainen takki. Pakkasilla väliin laitetaan esim. fleeecepaita, säärystimet, tuubihuivi ja käsineet. Heijastinliivin voi tuoda kotoa. Tarvittaessa meillä on lainaliivit. Nilkat on alkulämmittelyssä ehdottomasti oltava peitettynä! Juostessa kylmällä nilkat paljaina on nivelsiteiden repeämisen riski aina olemassa!

**Tiedottaminen.** Yleiset tiedotuksemme tulevat s-postin kautta. Tulemme perustamaan valmentajien ylläpitämän WhatsApp-ryhmän. Niille, joilla WhatsAppia ei ole, pienemmät ryhmäkohtaiset ilmoitukset lähetetään perinteisellä tekstiviestillä. Isommat tiedotukset löytyvät myös seuran nettisivuilta. Seuraa meitä myös Instagramissa ja Facebookissa!

**Maksut.** Urheilukoulumaksut sisältävät: ohjauksen ja valmennuksen, tapaturmavakuutuksen, lisenssin ja kilpailumaksut Kymenlaakson alueella max. 3 lajia/per päivä. Maksu tulee noin kolmen viikon päästä aloituksesta.

**Ohjaajat.** Ohjaajina meillä on tällä kaudella hallilla Noora, Emilia, Susanna, Anna, Juulia ja Hanna-Kati. Lisäksi tarvitatessa saattaa olla muita ohjaajia tuuramassa poissaoloja.

**Poissaolot ja sairastuminen.** 1-2x poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. Jos lapsi on pidempään poissa, olisi siitä mukava saada tietoa. Varmistathan, että lapsesi ei tule sairaana urheilemaan!

**Lomat.** Koulujen loma-aikoina ei ole harjoituksia.

**HUOMIO! Ettehan jätä mitään arvokasta hallin naulakkoalueelle treenien ajaksi. Edellisenä talvena puhelimia ja tms. katosi harjoitusten aikana. Seura ei vastaa kadonneista tavaroista!**

Oikein mukavaa sporttista syksyä kaikille ja olethan yhteydessä!

Terveisin, Urheilukoulun väki

10+ vuotiaiden ryhmän asioihin vastailee Noora Rauvanto-Lämsä p.050-3655951

7-9- vuotiaiden ryhmän asioihin vastailee Hanna-Kati Rasi p.040-5079815

Myös ryhmän ohjaajilta voit kysellä mieltäsi askarruttavia vaikkapa ennen harjoituksia tai niiden jälkeen.

Sähköpostia voit lähettää osoitteeseen: hanna-kati.rasi@karhulanurheilijat.fi