

JUVAN URHEILIJAT

YLEISURHEILU

KESÄ 2020

www.juvanurheilijat.fi

Juvan Urheilijat ry Yleisurheilujaosto

Vastaavat toimihenkilöt ja ohjaajat:

Leena Liukkonen (yu-jaoston pj., 050 533 5039,
leena.liukkonen@hotmail.com)

Heli Laakso (yu-jaoston sihteeri ja rahastonhoitaja 0500 659 948,
laakhe@elisanet.fi)

Mika Hyppönen (040 522 0768)

Terhi Suikki (yu-kouluvastaava, 044 2725255)

Ohjaajat:

Sini Heikkinen

Mimmi Hyppönen

Anni Kaipainen

Katja Kaipainen

Tiia Kauppinen

Noora Laakso

Riina Laakso

Elle-Roosa Piispa

Terhi Suikki

Emmi Tuovinen

Hanna Väisänen

URHEILUKOULUN AIKATAULU

Maanantaisin klo 17.00-18.30

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.30

”Lukujärjestys” on suuntaa antava eikä välttämättä tule aina pitämään paikkaansa

KESÄN URHEILUKOULUN LUKUJÄRJESTYS

<i>Päivämäärä</i>	<i>Isot</i>	<i>Pienet</i>
Ke 3.6	Juoksu & telinelähdöt	Aitajuoksu
Ma 8.6	Aitajuoksu & pituus	Juoksu & kiekko
Ke 10.6	Silja line seurakisa: juoksun moniottelu	
Ma 15.6	Kiekko & keihäs	Pituus & keihäs/pallo
Ke 17.6	Kuula & loikat	Korkeus & moukari
Ma 22.6	Korkeus & moukari	Kuula & loikat
Ke 24.6	Silja Line seurakisa: 5-loikka & kuula	
Ma 29.6	Intervallijuoksut	Intervallijuoksut
Ke 1.7	Lajikierto	Lajikierto
Ma 6.7	Aitajuoksu & telinelähdöt	Maastajuoksu & kuntopiiri
Ke 8.7	Maastajuoksu & kuntopiiri	Aitajuoksu
Ma 13.7	Korkeus & kestävyysjuoksu	Keihäs & kilpakävely
Ke 15.7	Keihäs & kilpakävely	Korkeus & kestävyysjuoksu
Ma 20.7	Silja Line seurakisa: Keihäs & korkeus	
Ke 22.7	Jokerikerta	Jokerikerta
Ma 27.7	Viestijuoksu & kolmiloikka	Viestijuoksu & keihäs
Ke 29.7	Lajikierto	Lajikierto
Ma 3.8	Kuula & seiväs	Kolmiloikka & pituus
Ke 5.8	Pituus & keihäs	kuula & seiväs
Ma 10.8	Kuntopallo & Kuntopiiri	Kuntopiiri & kestävyysjuoksu
Ke 12.8	Aitajuoksu & kiekko	Pituus & pikajuoksu
Ma 17.8	Pituus & pikajuoksu	Aitajuoksu & kiekko
Ke 19.8	Silja Line seurakisa: Aitajuoksu & pituus	
Ma 24.8	Viestijuoksu	Viestijuoksu
Ke 26.8	Toivekerta	Toivekerta



Silja Line Seurakisat ovat ns. matalankynnyksen yleisurheilukilpailuja, joissa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti.

Urheilija ei tarvitse lisenssiä osallistuakseen näihin kilpailuihin.

Silja Line Seurakisojen periaatteet

- Lapsia rohkaistaan monipuoliseen harrastamiseen ja osallistumaan tasapuolisesti kaikkiin yleisurheilulajeihin
- Perhekeskeisyyttä korostetaan ottamalla vanhemmat mukaan aktiivisiksi toimijoiksi
- Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä – kannustetaan kaikkia oppimaan omassa tahdissa
- Palkitaan ahkeruudesta, hyvästä kehityksestä, toisten huomioimisesta ja kovasta yrityksestä
- Kisat ja harjoitukset tehdään lapsille – jämäkästi ohjaten ja samalla liikunnan ilo huomioiden
- Lapset, vanhemmat ja ohjaajat ovat tietoisia ryhmän pelisäännöistä ja noudattavat niitä
- **Seurakisoissa noudatetaan alle 13-vuotiaiden lasten kilpailusääntöjä**
- **Tulokset eivät ole tilastokelpoisia**

**Juvalla Silja Line Seurakisoja järjestetään kesällä 2020 seuraavasti:
10.6, 24.6, 20.7, 19.8 ja ne ovat osa yleisurheilukoulun ohjelmaa**

Kisat alkavat klo 17.00 ilmoittautumisella, jonka jälkeen kilpailijat lähtevät ohjaajien johdolla yhteiseen alkulämmittelyyn ja vanhemmat tutustumaan ohjatusti toimitsijatehtäviin.

KILPAILEMINEN

Ympäri Suomea järjestetään kesän aikana lukuisia yleisurheilukilpailuja, joihin rohkaistaan osallistumaan. Etenkin Etelä-Savon piirihuipentuma on kilpailu, johon kaikkien kannattaa rohkaistua lähtemään. Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu pääasiassa **kilpailukalenteri.fi** -sivuston kautta.

Juvan Urheilijat maksaa urheilijoidensa osallistumismaksut seuraaviin kisoihin

- Huipentumat (piiri-, viesti-)
- Seuracup
- SM-kilpailut (kaikki ikäluokat)
- Piirinmestaruuskilpailut
- seuran omiin kisoihin ei osallistumismaksuja tarvitse maksaa

Huom. Jälki-ilmoittautumisia ei makseta. Muihin kisoihin osallistumismaksut hoidetaan itse.

JUVAN URHEILIJAT RY JÄSENYYS & LISENSSIT

Seuran jäsenet hankkivat ja maksavat itse lisenssin, mikäli haluavat kilpailla. Linkki lisenssin hankkimiseen löytyy Juvan Urheilijoiden nettisivuilta. Urheilijalle, joka edustaa seuraa PM-, AM- ja SM-kisoissa, maksetaan lisenssimaksu takaisin kuittia vastaan (yhteyshenkilö Heli Laakso (ks. etukansi))

Mikäli haluat saada lisenssin, joka sisältää **tapaturmavakuutuksen** ja **mahdollistaa kilpailemisen** virallisissa kilpailuissa, tulee sinun olla Juvan Urheilijoiden jäsen. Jäseneksi voit liittyä ilmoittamalla tietosi seuran sihteerille Ulla Kauppiselle kauppinen.ullak@gmail.com, puh 040 7181 810.

Jäsenmaksu on 20€/perhe.

PELISÄÄNNÖT:

Yleisurheilukoululaiset:

- Tulen ajoissa paikalle
- Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan
- Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita
- Annan toisille osallistumisrauhan
- Huolehdin kotona yhdessä vanhempien kanssa mukaan oikeat varusteet
- Innostun ja osallistun
- Käytän sopivaa kieltä, en kiroile
- Minulla on mukana juomapullo, joka on täytetty vedellä tai laimealla mehulla



Ohjaajat:

- Ennen harjoituksia: suunnittelen, valmistaudun ja tiedotan
- Harjoituksissa: tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle, tervehdin lapsia ja vanhempia, huomaan ja kuuntelen osallistujia, innostan ja kannustan, rohkaisen ja annan palautetta.
- Otan yhdessä osallistujien kanssa puheeksi millaiset harjoitukset meillä oli.
- Harjoitusten jälkeen: huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen. Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

Vanhemmat ja huoltajat:

- Välitän lapseni hyvinvoinnista, huolehtimalla ravinnosta ja riittävästä levosta
- Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan
- Kiitän ja kannustan lastani
- Kysyn lapseltani / ohjaajalta miten harjoitukset sujuivat, olen aidosti kiinnostunut
- Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta ja työrauhan toimia
- Seuraan harjoituksia yhdessä sovitusta paikasta
- Osallistun ja sitoudun itse toimintaan mukaan

Huolehdithan, että käytössäsi olevat yhteystiedot ovat myös meillä, koska tiedotamme muutoksista ja muista ilmoitusasioista sähköpostitse/tekstiviestillä. Kannattaa seurata myös Juvan Urheilijoiden nettisivuja (juvanurheilijat.fi) ja yleisurheilujaoston Instagram-tiliä (@juvanurheilijat).

Urheilukoulun käytänteistä – kesä 2020

Meidänkin tulee ottaa huomioon vallitseva tilanne. Toivomme, että voimme vetää läpi koko kesän urheilukoulun, mutta emme tietenkään voi tätäkään varmaksi luvata. Voimme kuitenkin omalta osaltamme vähentää koronaviruksen leviämisen riskiä. Tästä johtuen noudatamme seuraavia ohjeistuksia:

- Kokoonnutumiset eri paikoissa eri ryhmille
 - Alustavasti isot: huoltorakennuksen takana, pienet I: Huoltorakennuksen edessä, pienet II: Tenniskenttien edessä
 - Muokkaamme tarvittaessa ryhmiä sopivan kokoisiksi, joten muutokset esimerkiksi ryhmien määrässä ovat vielä mahdollisia
- Urheilukoululaisten on pestävä kädet huolellisesti KOTONA ennen jokaista urheilukoulua (urheilukentällä huonot mahdollisuudet käsienpesuun)
- Ohjaajilla on käsidesiä urheilukoululaisille
- Ryhmät pidetään mahdollisuuksien mukaan vakioina
- Ohjaajat ovat mahdollisimman paljon samassa ryhmässä
- Sairaana ei tulla urheilukouluun
- Jokaisella urheilukoululaisella omat juomapullot
- Hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan koko kenttää ja sen ympäristöä, jotta ryhmät ovat laajalla alueella
- Olemme ainoastaan ulkona riippumatta säästä (nykytilanteessa esimerkiksi kaarihallissa ryhmille ei saada tarpeeksi suuria välejä), eli säänmukainen varustus

Ohjeistukset saattavat kesän aikana muuttua ja tätä varten suosittelemme sähköpostin/puhelimen seuraamista. Ohjeistukset ovat voimassa jo ensimmäisestä urheilukoulusta lähtien!