Uutiskirje syyskuu 2017

Tervetuloa Kotkan Telinevoimistelijoiden syksyn 2017 harrastuskaudelle!

Lämpimästi tervetuloa uusille ja aikaisemmin harrastaneille. Uusille harrastajille suosittelemme tutustumista Kotkan Telinevoimistelijoiden verkkosivuihin (https://kotevo.seura.info/), josta löytyvät perustiedot seurasta.

Meille kotevolaisille on tärkeää voimistelun ilo ja innostus telinevoimisteluun. Pyrimme laadukkaaseen valmennukseen ja siihen, että jäsenillämme on mahdollisimman hyvät edellytykset harrastamiseen. Olemmekin investoineet paljon harjoitusolosuhteisiin vuosien 2016-2017 aikana. Tänä kesänä on mm. rakennettu salillemme (Mussanlontie 428) uusi jousikanveesi, joka antaa mahdollisuudet turvalliseen permantoharjoitteluun niin harrastajille kuin seuran kilpavoimistelijoillekin. Vanha kanveesi ei heikompien jousto-ominaisuuksiensa ja rakenteensa vuoksi mahdollistanut vaikeampien permantoliikkeiden turvallista harjoittelua.

Haluammekin tässä samalla kiittää kaikkia jotka kesän aikana osallistuivat ison projektin valmistelutöihin, talkoisiin sekä kanveesin valmiiksi saattamiseen!

Haluamme toimia vastuullisesti ja yhteistyössä harrastajien ja heidän huoltajiensa kanssa. Pyrimme että avoin ja turvallinen seurayhteistyö luo hyvät edellytykset niin harrastaa kuin osallistua seuran toimintaan muutoin, esim. talkoilemalla lapsen harrastusedellytysten parantamiseksi.

Syksyllä 2017 tyttöjen kilparyhmien valmennustiimi saa täydennystä kun ammattivalmentaja Valeriy Dyeliverov Vantaalta aloittaa valmennuksen Kotkan Telinevoimistelijoissa. Hän käy valmentamassa tyttöjen kilparyhmiä Safiireja, Smaragdeja ja Zirkoneita Kotkassa kolmesti viikossa. Seuran valmennusjärjestelmää on kehitetty muutenkin kevään ja kesän aikana. Seuraan on luotu voimistelijan polku, niin tyttöjen kuin poikienkin puolella. Seurassa on mahdollista harrastaa harrasteryhmissä kerran viikossa kaikissa ikäryhmissä 5 -vuotiaista aina yläkouluikäisiin ja aikuisiin asti. Tämä tarjoaa hyvän mahdollisuuden harrastaa myös muita lajeja samanaikaisesti. Niille joille telinevoimistelu on ykköslaji, seurassa on mahdollisuus taitojen karttuessa edetä kaksi kertaa viikossa harjoitteleviin taitoryhmiin, kolme kertaa viikossa harjoitteleviin esikilparyhmiin ja sen kautta kilparyhmiin joissa harjoitellaan viisikin kertaa viikossa. Taito- ja esikilparyhmiin haetaan vuosittain ennen kauden alkua järjestettävissä testitreeneissä. Telinevoimistelu on haastava, mutta palkitseva laji. Vaikka lajissa harjoitellaankin aina ryhmässä, valmentajat huomioivat sen, että jokainen kehittyy omaan tahtiinsa ja kannustavat ja tukevat ryhmäläisiään myös yksilöinä eteenpäin.

Harrastuskauden alkuun on hyvä huomioida seuraavanlaisia asioita:

VOIMISTELIJAN VARUSTUS:
• jumppapuku tai trikoot ja paita (helmallisia jumppapukuja ja liian löysiä vaatteita kannattaa välttää, sillä ne saattavat juuttua telineisiin kiinni ja aiheuttaa tapaturman)
• pitkät hiukset on oltava kiinni
• paljaat jalat tai jumppatossut, ei sukkia
• korut ja kellot pois (ei roikkuvia korvakoruja)

YLEISET KÄYTÄNNÖT:
• Ennen harjoituksen alkua odotetaan käytävässä, josta valmentaja tulee hakemaan ryhmänsä voimistelijat. Saliin ei voi mennä ennen treenejä eikä ilman valmentajaa.
• Seuramme EI VAKUUTA voimistelijoita. Jokaiselle voimistelijalle tulee siis hankkia telinevoimistelun kattava vakuutus. Omasta vakuutusyhtiöstä kannattaa tarkastaa kattaako lapsen mahdollinen tapaturmavakuutus telinevoimistelussa tapahtuvat tapaturmat.
• Vanhemmat ja sisarukset ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia salin laidalle, aitojen taakse. Muistathan kuitenkin, että harjoitustila ja telineet ovat ainoastaan ryhmien käytössä. Vanhempien tulee huolehtia siitä, että heidän mukanaan olevat voimistelijan sisarukset eivät mene telineille tai telinetilaan.

Seuran hallinto

Seuran toimintaa johtaa puheenjohtajan johdolla toimiva hallitus, jossa on 10 jäsentä. Hallituksen jäsenten yhteystiedot löytyvät täältä: https://kotevo.seura.info/yhteystiedot/. Seuran hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa ja huolehtii seuran toiminnan sujuvuudesta sekä tekee päätöksiä mm. seuran investoinneista, harjoitusmaksuista tai järjestettävistä tapahtumista. Hallitus valmistelee budjetin ja tarvittaessa palkkaa uusia valmentajia. Mikäli hallitus tekee päätöksiä jotka vaikuttavat harrastamiseen, tiedotetaan niistä aina joko uutiskirjeessä tai sähköpostitse kaikille harrastajille.

Pian on syyskokouksen ja uusien hallituksen jäsenten valinnan aika, joten jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, ole yhteydessä seuran puheenjohtajaan Timo Ojalaan kotevo.puheenjohtaja@gmail.com.

Viestintä seurassa

Seura viestii nettisivullaan, Facebookissa ja sähköpostilla. Valmennus- ja harrastusryhmät viestivät päivittäisiä ja akuutteja asioita WhatsAppissa (poissaolot, valmentajan sijaiset jne.)

Eri valmennus- ja harrasteryhmien sisällä viestintä tapahtuu joko sähköpostilla tai WhatsAppissa. Muistathan huolehtia, että valmentajalla on yhteystieto josta joko harrastajan tai huoltajan tavoittaa. WhatsAppin käyttöön puhelinnumerosi on oltava valmentajan tiedossa. Hän perustaa ryhmän kauden alkaessa. Pienempien harrastajien osalta WhatsApp ryhmään annetaan aina huoltajan puhelinnumero. Isoimmat asiat informoidaan kuitenkin aina sähköpostitse.

Seura lähettää tänä syksynä 3 uutiskirjettä. Ensimmäinen on tämä nyt saapunut, toinen ennen syyskokousta lokakuun alussa ja kolmas ennen joulunäytöstä (marras/joulukuu).
Viesti kulkee eri ryhmiin parhaiten seuraavien henkilöiden kautta:

Tytöt

Heidi Sjögren/kilparyhmät
040 1902547, heidierikasjogren@gmail.com

Meri Kukkanen esikilparyhmät/taitoryhmät
044 2828898, meri.kukkanen@luukku.com

Johanna Tiainen /harrasteryhmät
040 5343228, jonskuli3@luukku.com

Pojat

Markus Lesonen kilparyhmä, esikilparyhmä
041 448 4314
markus.lesonen1@gmail.com

Kim Alastalo harrasteryhmät
044 3773979
kimattila2001@hotmail.com

Poissaoloista ilmoittaminen

Ilmoitathan aina etukäteen harjoituksista poissaolon, joko viestillä tai sähköpostilla ryhmän valmentajalle. Pidemmissä poissaoloissa on syytä tehdä ilmoitus sähköpostilla ja ilmoittaa (mikäli poissaolon pituus on tiedossa), milloin harjoittelu jatkuu. Mikäli jostain syystä lopetat harrastamisen kesken kauden, ilmoita siitä aina valmentajalle.

Meillä on iso joukko halukkaita harrastajia jonossa, ja mielellämme otamme mukaan jonoon jääneet heti kun paikka vapautuu.

Harjoitusmaksut

Harjoitusmaksut syksylle 2017 löytyvät täältä (https://kotevo.seura.info/harjoitusmaksut/)

HUOM! Vain maksettu harjoitusmaksu oikeuttaa osallistumaan harjoituksiin. Mikäli syystä tai toisesta haluat siirtää maksun eräpäivää tai jakaa maksua, ole ENNEN ERÄPÄIVÄÄ yhteydessä seuran sihteeriin kotevo.sihteeri@gmail.com. Maksettuja kausimaksuja ei palauteta tai hyvitetä mikäli voimistelija lopettaa harrastamisen kesken kauden tai jostain muusta syystä tulee ennakoimattomia pitkiä poissaoloja harjoituksista.

Talkoot ja talkootiimi

Talkoot ovat edellytys hyville harrastusolosuhteille. Kotevossa toimii kuusihenkinen talkootiimi, jonka tehtävänä on ideoida erilaisia varainkeruumahdollisuuksia ja koordinoida tarvittaessa erilaisia talkoita, tempauksia ja tapahtumia.

Seuran talkootöihin kuuluvat myös salin puhtaanapito (joka toinen viikko käy siivooja) ja mm. syntymäpäivien järjestelyt, vapaa-vuorojen valvonta ja seuran tapahtumissa erilaiset

järjestelytehtävät. Talkoileminen on helppo ja mukava tapa olla osana Kotevon yhteisöä, pienikin tekeminen on aina plussaa! Kaikki tehtävät ohjeistetaan, joten kuka tahansa voi olla talkoilemassa.

Talkootiimin toimintaan pääsee mukaan ilmoittautumalla osoitteeseen talkoot.kotevo@gmail.com ja yksittäisistä talkoista ilmoitetaan erikseen.

Syksyllä 2017 mukana talkoissa olleet (kunnostus- ja rakennustyöt, varainkeruu, tapahtumien kahvilatoiminta, vapaavuoron valvonta ja syntymäpäivien organisointi, siivous tapahtumien yhteydessä jne...***) osallistuvat kevään 2018 ilmaisen harjoitusmaksun arvontaan! Jokaista talkookertaa kohden saa yhden arpalipun.***

Vapaavuorot

Salilla on sunnuntaisin klo 12-14 (pois lukien loma-ajat ja tietyt pyhät) vapaavuoro, jolloin kuka tahansa, seuran jäsen kuin muutkin innokkaat, voivat tulla salille nauttimaan liikunnan riemusta. Seuran jäsenille maksu on 3 €/ kerta ja ei jäsenille 5 €/ kerta. Myymme vapaavuorolle 10x kortteja hintaan 25 € jäsenet ja 40 € ei jäsenet. Kortin voi ostaa perheen käyttöön tai vaikkapa kaverin kanssa puoliksi. Vapaavuorot aloitetaan 10.9. Vapaavuoron täysi-ikäisiä valvojia kaivataan, ilmoittautua voi talkootiimille talkoot.kotevo@gmail.com. Vapaavuoron valvojina olevien huoltajien lapset saavat osallistua vapaavuorolle veloituksetta.

Vuorovaikutus

Yksi osa mielekästä harrastamista on avoin vuorovaikutus niin seuran sisällä kuin harrastajien kesken. Syksyn 2017 yhdeksi tavoitteeksi on asetettu parempi viestintä seuran sisällä. Olisi hienoa, jos vastaisitte ao. kyselyyn 15.9. mennessä, jotta saisimme mielipiteesi tulevaisuuden viestinnän suunnitteluun.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeERKdHyRk1dCIS_zqe7qGM4jA_UvQmlVt_x8CA90dSntsyyg/viewform

Lämpimästi tervetuloa harrastamaan!

Kotkan Telinevoimistejat ry:n hallitus ja valmentajat