

# TERVETULOA KOTEVON SYYSKAUDELLE 2023!

Kesäryhmien harjoitukset on saatu päätökseen ja on aika käynnistää syyskausi 2023. Olemme saaneet seuraamme vanhojen harrastajien lisäksi myös ison joukon uusia voimistelijoita mukaan toimintaan. Syyskaudella seurassamme voimistelee vajaat 300 harrastajaa 29 eri ryhmässä ja toivotamme niin uudet kuin vanhatkin jäsenet tervetulleiksi mukaan seuran toimintaan! Seurassamme toimii tällä kaudella 25 valmentajaa, jotka kaikki toimivat tuntivalmentajina valmentaen omien töiden tai opiskelujen ohella 2-20 tuntia viikossa.

## HARJOITUSAJAT

Tarkistattehan vielä voimistelijanne harjoitusajat seuran nettisivulta

Harrasteryhmät: <https://kotevo.seura.info/harrasteryhmat/>

Kilparyhmille on informoitu syksyn harjoitusajat suoraan WA ryhmissä ja sähköpostein. Mikäli aikatauluista on vielä kysyttävää, otattehan yhteyttä ryhmän valmentajaan.

Akrobatiavoimistelun kisaryhmä: Kaisa Tura ja Amalie Höfer (joukkueenjohtaja Johanna Tiainen)

Akrobatiavoimistelun harrastekilparyhmä: Johanna Tiainen, Emelie Voima, Liina Pryke

K1&K2 ryhmä: Fanny Sjögren, Heidi Sjögren, Olga Voronovska

K3 ryhmä: Fanny Sjögren, Olga Voronovska

K4: Annika Tammelin, Olga Voronovska + apuvalmentajat

Harrastekilparyhmä Auringot: Fanny Sjögren, Iina Penttilä + apuvalmentajat

Kisapojat: Markus Lesonen, Valtteri Lecklin ja Emil Ojala

## KOTEVON HARJOITUSTILAT

Toimimme omissa tiloissamme Mussalon Savotalla Mussalontie 428 B, 48310 Kotka (K-ovi), jossa kaikki harjoitukset pidetään. Käytössämme ovat ns. pikkusali ja iso telinesali. Pikkusalissa harjoittelevat pääosin pienimpien voimistelijoiden ryhmät. Erillinen tila tuo harjoitusrauhaa ja turvallisen harjoitteluympäristön juuri pienimmille voimisteliijoille. Muutkin ryhmät hyödyntävät tilaa osana harjoitteluaan mm. alkulämmittelyissä, loppuvenyttelyissä tai voimaharjoittelussa. Pikkusalissa harjoittelevat ryhmät käyvät säännöllisesti myös ison salin puolella kokeilemassa eri telineitä.

Huomioithan, että kaikki harjoitustilat ovat vain harjoittelevien ryhmien käytössä. Harjoituksia seuraavat sisarukset tai kaverit eivät saa tulla telinealueelle.

## **TOIMINTATAVAT KOTEVON TILOISSA**

Ensimmäisillä kerroilla vanhemmat voivat käydä saattamassa voimistelijan aulatiloihin, joista valmentajat käyvät aina hakemassa ryhmät saliin. Tiettyinä päivinä ja kellonaikoina aulassa saattaa olla ruuhkaista, joten laitattehan aina kengät siististi kenkähuoneeseen, niin kulkeminen sisään ja ulos on helpompaa ja turvallisempaa. Päällysvaatteet voi jättää aulan naulakoihin tai pukuhuoneisiin. Pikkusaliin ei sen koon vuoksi voi mennä seuraamaan harjoituksia, mutta ovi aulaan voidaan pitää auki ja vanhempi voi tarpeen mukaan odottaa aulassa harjoituksen ajan. Ison salin puolella harjoituksia saa seurata ainoastaan katsomossa. Huomioitthän, että turvallisuussyistä salissa ei voi harjoitusten aikana liikkua telinealueella muut kuin harjoituksiin osallistuvat voimistelijat.

Jos aulan pikkusali on tyhjänä, sitä voi vanhemmat tai sisarukset hyödyntää harjoitusten odotusaikana esimerkiksi venyttelyyn tai omaan jumppaan. Muistathan tällaisessa tapauksessa korjata käyttämäsi tavarat takaisin paikoilleen seinien viereen.

## **VOIMISTELIJAN POLKU KOTEVOSSA**

Toimintaamme voi hypätä mukaan missä iässä tahansa. Ryhmiä on tarjolla 3 -vuotiaista aikuisiin. Nuorimmat harrastajat aloittavat 3- 4 tai 5-7 –vuotiaiden sekaryhmistä. Tämän jälkeen tyttöjen ryhmissä voi edetä pronssi-, hopea- ja kultaryhmien kautta myös kilparyhmiin. Kulta- ja kilparyhmiin haetaan aina testitreenien kautta. Testitreenit pidetään toukokuussa. Voimistelijan polkuun voi tutustua tarkemmin seuran nettisivuilla.

<https://kotevo.seura.info/harrasteryhmat/voimistelijan-polku-seurassamme/>

Pojille löytyy harrasteryhmät 4-8 -vuotiaille ja 8-14 -vuotiaille. Jos on kiinnostunut harjoittelemaan enemmän, kannattaa olla yhteydessä Markus Lesoseen.

Akrobatiavoimistelussa on tarjolla harrasteryhmät alkeis- ja jatkotasolle, harrastekilparyhmä sekä kolmesti viikossa harjoitteleva kilparyhmä.

Aikuisten telinevoimisteluryhmään voi liittyä ilman aiempaa kokemusta lajista ja tarjolla on kaksi harjoitusta viikossa. Aikuisten ryhmissä on poikkeuksellisesti tarjolla myös 10 kerran kortti jota voi käyttää vapaasti molempiin aikuisten ryhmien harjoituksiin. Aikuisten harjoitus koostuu aina tehokkaasta lämmittelystä, liikkuvuudesta, voimatreenistä sekä teline-treenistä, jossa jokaiselle löytyy sopiva versio harjoiteltavista liikkeistä, riippuen omasta harjoitustaustasta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

## **VAPAAVUORO SUNNUNTAISIN KLO 12-14**

Myös viime kaudella suosittu vapaavuoro on ohjelmistossamme tänä vuonna. Vapaavuoron hinta on seuramme jäsenille 3 euroa kerralta tai 25 euroa 10 kerralta. Vapaavuorolle ovat tervetulleita kaikki halukkaat ja ei-jäsenten hinta on 5 euroa tai 40 euroa 10 x kortti. Kymmenen kerran korttia voi käyttää yhdessä perheenjäsenen tai kaverin kanssa. Alle 8-vuotiailla tulee olla aikuinen mukana valvomassa vapaavuorolla. Yli 8-vuotiaat voivat jäädä myös yksin vapaavuorolle, mutta ovat silloinkin vanhempien vastuulla. Seuran puolesta vapaavuorolla on useimmiten vain yksi valvoja, joten valvojen antamia turvallisuuteen liittyviä ohjeita ja sääntöjä tulee ehdottomasti noudattaa aina vapaavuorolla. Vapaavuorolla jokainen siivoaa aina käyttämänsä palikat, patjat ja tavarat takaisin paikoilleen kun lopettaa niiden käyttämisen. Syksyn ensimmäinen vapaavuoro on sunnuntaina 10.9.2023.

## **SYYSKAUDEN PÄIVÄMÄÄRÄT**

Kausi alkaa maanantaina 4.9.2023 ja päättyy 15.12.2023

Harrasteryhmät eivät harjoittele:

Kotkan-Haminan seudun syyslomaviikolla 23.10. – 29.10.2023

Harraste- tai kilparyhmät eivät harjoittele:

Itsenäisyyspäivänä 6.12.2023

## **TIEDOTUSKANAVAT**

Tiedotusväylinämme useita ryhmiä koskevissa asioissa toimivat nettisivumme, Facebook-sivumme sekä jäsentietorekisterin kautta lähetettävät sähköpostit. Ottakaa nämä siis seurantaan.

Mahdollisista ryhmäkohtaisista asioista tiedotamme ryhmien omissa WhatsApp-keskusteluissa. **Kun lapsenne tulee ensimmäisiin harjoituksiinsa, pyytäkää häntä ottamaan mukaan huoltajan/huoltajien puhelinnumerot.** Ohjaajamme keräävät puhelinnumerot harjoitusryhmien omien WhatsApp-ryhmien muodostamista varten. Näissä tavoitatte kätevästi ryhmän valmentajat ja voitte infota poissaoloista tai kysyä ryhmää koskevista asioista suoraan valmentajilta. Huomioitahan, että valmentajat ovat kaikki päivisin töissä tai opiskelemassa, joten viesteihin vastataan omien aikataulujen puitteissa.

KOTEVON nettisivut: <https://kotevo.seura.info/>

KOTEVON Facebook: <https://www.facebook.com/kotkantelinevoimistelijat>

KOTEVON Jumbppaatekirppis

<https://www.facebook.com/groups/836716890079326>

KOTEVO Instagramissa käyttäjänimellä: kotevo

## **VARUSTEET HARJOITTELUUN**

Tunnille sopivaan varustukseen kuuluvat voimistelupuku tai kehonmyötäiset trikoot/housut/shortsit ja paita. Voimistelutossuja voi halutessaan käyttää, mutta suurin osa harrastajista voimistelee paljain jaloin. Tunnille saapuessa tulee turvallisuussyistä laittaa pitkät hiukset kiinni sekä ottaa pois korut ja kellot. Kotevon seura-asuja pystyy tilaamaan muutaman kerran vuodessa yhteistyökumppanimme Piruetin verkkokaupasta. Kotevon seurasivusto on seuraavaksi avoinna marraskuun alkupuolella ja tiedotamme ajankohdasta tarkemmin lähempänä.

## **VAKUUTUKSET**

Päällekkäisten vakuutuksien välttämiseksi, seuramme ei vakuuta voimistelijoita. Jokaiselle voimistelijalle tulee siis hankkia telinevoimistelun kattava tapaturma- tai urheiluvakuutus.

## **POISSAOLOT**

Poissaoloista ilmoittaminen on tärkeää, jotta tiedämme voimistelijan olevan vielä tulossa ryhmän harjoituksiin eikä tilalle oteta uutta voimistelijaa. Mikäli voimistelija on 3 kertaa pois ilmoittamatta valmentajalle, otetaan tilalle jonosta uusi voimistelija.

## **KAUSIMAKSUT JA LASKUT**

Kausimaksujen ensimmäinen eräpäivä on 15.9.2023. Maksettuja kausimaksuja ei palauteta, vaikka päättäisitte perua paikkanne ryhmässä. Jos päätätte ennen 15.9.2023, ettette jatka ryhmässä, ilmoittakaa asiasta [kotevo.sihteeri@gmail.com](mailto:kotevo.sihteeri@gmail.com), jotta tiedämme poistaa maksamattoman laskunne ja vapauttaa paikan ryhmässä jollekulle toiselle. Huomioitthän, että mikäli kausimaksun jättää maksamatta, menettää automaattisesti paikan ryhmässä. Laskuihin liittyen voitte olla yhteydessä seuran sihteeriin [kotevo.sihteeri@gmail.com](mailto:kotevo.sihteeri@gmail.com)

**Iloisia ja antoisia hetkiä voimistelun parissa, nähdään salilla!**