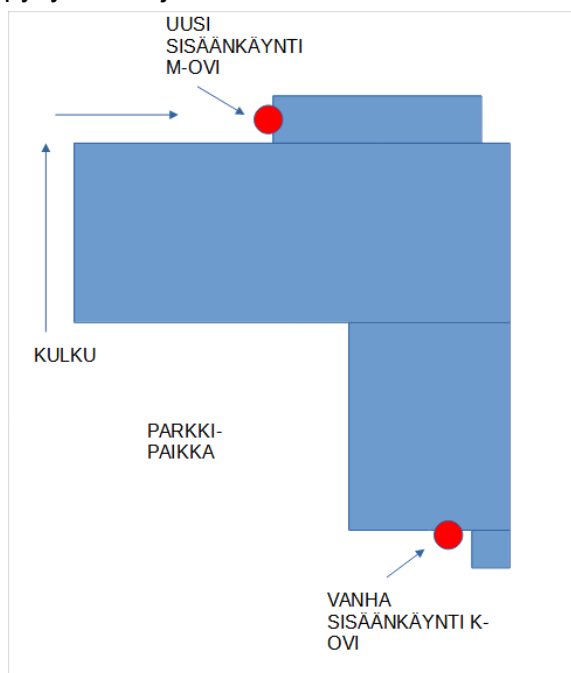


# TERVETULOA KOTEVON SYYSKAUDELLE 2024!

Syyskausi 2024 käynnistyy maanantaina 2.9! Olemme saaneet seuraamme vanhojen harrastajien lisäksi myös ison joukon uusia voimistelijoita mukaan toimintaan. Syyskaudella seurassamme voimistelee vajaat 300 harrastajaa 33 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, 2-25 tuntia viikossa.

## UUSI SISÄÄNKÄYNTI

Syyskauden alusta (2.9.) siirrymme käyttämään uutta sisäänkäyntiä M-oven kautta. M-ovelta löytyy aulatilat sekä pukuhuoneet. Aulassa ja käytävillä on opasteita, jotka johdattavat saliimme. Telinealin oven luona on pieni odotustila, jossa voimistelijat odottavat harjoitusten alkua. Tästä pienestä rajatusta odotustilasta huoltajat voivat halutessaan seurata harjoituksia. Katsomo ei ole käytössä. Telinealue on vain harjoitteleville ryhmille, eikä telinealueelle saa mennä ilman ohjaajaa. Harjoitusta seuraavien huoltajien/sisarusten on pysyttävä rajatussa odotustilassa.



## HARJOITUSAJAT

Tarkistatthän vielä voimistelijanne harjoitusajat seuran nettisivulta

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

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

**Akrobatiavoimistelun kisaryhmä:** Amalie Höfer (joukkueenjohtaja Johanna Tiainen)

**Akrobatiavoimistelun harrastekilparyhmä:** Johanna Tiainen, Emelie Voima, Liina Pryke, Alexandra Yurlikova

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

**K3:** Fanny Sjögren, Heidi Sjögren, Olga Voronovska

**K4:** Annika Tammelin + apuvalmentajat

**Harrastekilparyhmä 1:** Fanny Sjögren + apuvalmentajat

**Harrastekilparyhmä 2:** Eevi Lehtinen, Amalie Höfer

**Kisapojat:** Markus Lesonen, Emil Ojala

## **KOTEVON HARJOITUSTILAT**

Toimimme omissa tiloissamme Mussalon Savotalla Mussalontie 428 B, 48310 Kotka, jossa kaikki harjoitukset pidetään. Syyskauden alusta alkaen siirrymme käyttämään uutta sisäänkäyntiä M-oven kautta.

Käytössämme ovat ns. pikkusali ja iso telinesali. Pikkusalissa harjoittelevat pääosin pienimpien voimistelijoiden ryhmät. Erillinen tila tuo harjoitusrauhaa ja turvallisen harjoitteluympäristön juuri pienimmille voimistelijoilta. 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 huoltajat, sisarukset tai kaverit eivät saa tulla telinealueelle.**

## **TOIMINTATAVAT KOTEVON TILOISSA**

Ensimmäisillä kerroilla vanhemmat voivat käydä saattamassa voimistelijan odotustilaan, joista valmentajat käyvät aina hakemassa ryhmät saliin. Tiettyinä päivinä ja kellonaikoina

aulassa saattaa olla ruuhkaista, joten laitattehan aina kengät siististi kenkähylyille, niin kulkeminen sisään ja ulos on helpompaa ja turvallisempaa. Päällysvaatteet voi jättää aulan naulakoihin tai pukuhuoneisiin.

Ison salin puolella harjoituksia saa seurata ainoastaan sisääntulonurkkauksessa. Huomioitteen, että turvallisuussyistä salissa ei voi liikkua telinealueella muut kuin harjoituksiin osallistuvat voimistelijat.

## **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 5-7 -vuotiaille ja 8-14 -vuotiaille. Pojille on tarjolla myös taitoryhmä, joka harjoittelee 2 x 1,5h viikossa. Taitoryhmä on tarkoitettu sellaisille voimistelijoille, jotka ovat harrastaneet voimistelua jo vähintään vuoden ja ovat motivoituneita harjoittelemaan enemmän. Poikien ryhmään liittyvissä kysymyksissä olkaa yhteydessä Markus Lesoseen.

Akrobatiavoimistelussa on tarjolla harrasteryhmät alkeis- ja jatkotasolle, harrastekilparyhmä sekä kolmesti viikossa harjoitteleva kilparyhmä. Akrobatiavoimistelun alkeisryhmiin voivat ilmoittautua kaikki 6-vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat. Myös akrobatiavoimistelun harrastekilparyhmään haetaan testitreenien kautta aina toukokuussa.

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 telinetreenistä, jossa jokaiselle löytyy sopiva versio harjoiteltavista liikkeistä, riippuen omasta harjoitustaustasta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

## **VAPAAVUORO SUNNUNTAISIN KLO 12.00-14.00**

Kauden ensimmäinen vapaavuoro järjestetään 8.9. 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 kerralta tai 40 euroa 10 x kortti. Kymmenen kerran korttia voi käyttää yhdessä perheenjäsenten 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. Vapaavuoroista tiedotetaan seuran sosiaalisen median kanavilla.

## **SYYSKAUDEN PÄIVÄMÄÄRÄT**

Kausi alkaa maanantaina 2.9.2024 ja päättyy 15.12.2024

Harrasteryhmät eivät harjoittele:

Kotkan-Haminan seudun syyslomaviikolla 21.-25.10.2024

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, laittakaa hänen mukaansa huoltajan/huoltajien nimet ja puhelinnumerot paperilapulla.** 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. Huomioitthän, 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 Jumpapaatekirppis

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

KOTEVO Instagramissa käyttäjänimellä: kotevo

## **VARUSTEET HARJOITTELUUN**

Tunnille sopivaan varustukseen kuuluvat voimistelupuku tai kehonmyötäiset trikoot/housut/shortsit ja paita sekä juomapullo. 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 marraskuussa ja tiedotamme ajankohdasta tarkemmin lähempänä.

## VAKUUTUKSET

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

## POISSAOLOT

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

## KAUSIMAKSUT JA LASKUT

Kausimaksujen ensimmäinen eräpäivä on 13.9.2024. Maksettuja kausimaksuja ei palauteta, vaikka päättäisitte perua paikkanne ryhmässä. Jos päätätte ennen 13.9.2024, 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. Huomioitahan, että mikäli kausimaksun jättää maksamatta, menettää automaattisesti paikan ryhmässä. Laskuihin liittyen voitte olla yhteydessä seuran sihteerin [kotevo.sihteeri@gmail.com](mailto:kotevo.sihteeri@gmail.com)

## YHTEYSTIEDOT

Sihteeri: [kotevo.sihteeri@gmail.com](mailto:kotevo.sihteeri@gmail.com)

Valmennuskoordinaattori, naisten telinevoimistelun (harraste & kilparyhmät, aikuisten ryhmä) lajivastaava: [fannyerikasjogren@gmail.com](mailto:fannyerikasjogren@gmail.com)

Akrobatiavoimistelun lajivastaava: [jmt.tiainen@gmail.com](mailto:jmt.tiainen@gmail.com)

Miesten telinevoimistelun lajivastaava: [markus.lesonen1@gmail.com](mailto:markus.lesonen1@gmail.com)

Muut yhteystiedot löydät seuran nettisivuilta <https://kotevo.seura.info/>

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