

TERVETULOA KOTEVON KEVÄTKAUDELLE 2025!



Joululomat on vietetty ja on aika käynnistää kevätkausi 2025.

Olemme saaneet vanhojen harrastajien lisäksi myös ison joukon uusia voimistelijoita mukaan toimintaan. Kevätkaudella seurassamme voimistelee noin 300 harrastajaa 31 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.

HARJOITUSAJAT

Tarkistattehan vielä voimistelijanne harjoitusajat seuran nettisivulta
Harrasteryhmät: <https://kotevo.seura.info/harrasteryhmat/>

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

KOTEVON HARJOITUSTILAT

Toimimme omissa tiloissamme Mussalon Savotalla Mussalontie 428 B, 48310 Kotka (M-ovi), jossa kaikki harjoitukset pidetään. Käytössämme ovat ns. pikkusalit 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.

Voimistelijat odottavat harjoitusten alkua telinesalin sisäänkäynnillä olevalla rajatulla odotusalueella, telinealueelle ei saa mennä ilman ohjaajaa. Harjoituksia seuraavat huoltajat, sisarukset ym. seuraavat harjoituksia myös kyseisellä odotusalueella.

TOIMINTATAVAT KOTEVON TILOISSA

Ensimmäisillä kerroilla vanhemmat voivat käydä saattamassa voimistelijan telinesalin odotustilaan, joista ohjaajat käyvät aina hakemassa ryhmät saliin. Tiettyinä päivinä ja kellonaikoina M-oven sisääntuloaulassa saattaa olla ruuhkaista, joten laitattehan aina kengät siististi hyllyille, niin kulkeminen sisään ja ulos on helpompaa ja turvallisempaa. Kotevon saliin löytää opasteita seuraamalla, sisääntuloaulasta oikealla on pukuhuonekäytävä ja päällysvaatteet voi jättää pukuhuoneisiin. Pukuhuonekäytävältä jatketaan suoraan opasteiden ohjaamana käytävän päähän josta pääsee Kotevon saliin. Harjoituksia seuraavat huoltajat, sisarukset ym. seuraavat harjoituksia sisääntulon luona odotusalueella. Huomioitthän, että turvallisuussyistä salissa ei voi harjoitusten aikana liikkua telinealueella muut kuin harjoituksiin osallistuvat voimistelijat ohjaajan kanssa.

Huomioitthän, että joukkuevoimistelijoiden harjoittelurauhan säilyttämiseksi Kotevon saliin johtavalla sivukäytävällä ei voi oleskella.

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 sekä 8v ja sitä vanhemmille. Pojille on tarjolla myös kahdesti viikossa harjoitteleva taitoryhmä sekä neljästi viikossa harjoitteleva kilparyhmä. Jos on kiinnostunut harjoittelemaan enemmän, kannattaa olla yhteydessä miesten telinevoimistelun valmentajaan Markus Lesoseen.

Akrobatiavoimistelussa on tarjolla harrasteryhmät alkeis- ja jatkotasolle, 4,5h viikossa harjoitteleva harrastekilparyhmä sekä 7h viikossa harjoitteleva kilparyhmä.

Aikuisten telinevoimisteluryhmään voi liittyä ilman aiempaa kokemusta lajista ja tarjolla on kaksi 1,5 h 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, alkaen 12.1.2025

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/kerta tai 40 euroa 10 x kortti. Kymmenen kerran korttia voi käyttää myös 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 valvojien 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. Vapaavuoroihin liittyen kannattaa seurata Kotevon Facebook ja Instagram - tilejä. Stories osassa viestitään mahdollisista poikkeuksista vapaavuoroon.

KEVÄTKAUDEN PÄIVÄMÄÄRÄT

Kausi alkaa tiistaina 7.1.2025 ja päättyy 18.5.2025

Kotkan Telinevoimistelijat järjestävät Voimisteluliiton viralliset luokkakilpailut 26.-27.4.2025 omalla hallillamme. Kilpailuviikonloppu sisältää myös myös STARA -tapahtuman, jossa harrasteryhmäläisetkin pääsevät esiintymään ja kokeilemaan kilpailemista. Tästä lähetämme oman infon helmikuun lopulla, jossa kerrotaan Stara -lisenssin hankkimisesta, ilmoittautumisesta, aikatauluista ym.

Harrasteryhmät eivät harjoittele:

Kotkan-Haminan seudun talvilomaviikolla 24.2. – 2.3.2025

Harraste- tai kilparyhmät eivät harjoittele:

Pitkäperjantaina 18.4.2025

2. pääsiäispäivänä 21.4.2025

Vappuna 1.5.2025

TIEDOTUSKANAVAT

Tiedotusväylinämme useita ryhmiä koskevissa asioissa toimivat nettisivumme, Facebook ja Instagram -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 Jumbppavaatekirppis
<https://www.facebook.com/groups/836716890079326>

KOTEVO Instagramissa: @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 toukokuussa ja tiedotamme ajankohdasta tarkemmin lähempänä. Seuravaatteita, harjoitteluasuja ja kilpailupukuja kannattaa kysellä myös Facebookissa Kotevon Jumbppavaatekirppikseltä.

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 harjoitukseen eikä tilalle oteta uutta voimistelijaa. Mikäli voimistelija on 3 kertaa pois ilmoittamatta valmentajalle, otetaan tilalle jonosta uusi voimistelija.

KAUSIMAKSUT JA LASKUT

Harrasteryhmillä kausimaksujen ensimmäinen eräpäivä on 20.1.2025. Maksettuja kausimaksuja ei palauteta, vaikka päättäisitte perua paikkanne ryhmässä. Jos päätätte ennen 20.1.2025, ettette jatka ryhmässä, ilmoittakaa asiasta kotevo.sihteer@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 sihteerin kotevo.sihteer@gmail.com

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri: kotevo.sihteeri@gmail.com

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

Akrobatiavoimistelun lajivastaava: jmt.tiainen@gmail.com

Miesten telinevoimistelun lajivastaava: markus.lesonen1@gmail.com

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

Iloisia ja antoisia hetkiä voimistelun parissa, nähdään salilla!