

TERVETULOA KOTEVON SYYSKAUDELLE 2026!

Syyskausi 2026 käynnistyy maanantaina 24.8.! Olemme saaneet seuraamme vanhojen harrastajien lisäksi myös ison joukon uusia voimistelijoita mukaan toimintaan. Syyskaudella seurassamme voimistelee noin 240 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.

HARJOITUSAJAT

Tarkistattehan 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.

KOTEVON HARJOITUSTILAT

Toimimme omissa tiloissamme Mussalon Savotalla Mussalontie 428 B, 48310 Kotka, jossa kaikki harjoitukset pidetään. Sisäänkäynti M-oven kautta.

M-ovesta sisään tullessa on aulatala, josta löytyy hyllyjä ulkokenkien säilytykseen. Pukuhuonekäytävältä löytyy sekä miesten että naisten pukuhuoneet, jonne voi jättää muut ulkovaatteet. Pukuhuonekäytävältä jatketaan suoraan eteenpäin peilien ohi käytävän päähän. Käytävän päästä löytyy ovi telinesaliimme. Telinesalin ovesta sisään tullessa saavut rajattuun odotustilaan, jossa voimistelijat odottavat harjoitusten alkua. Ohjaaja tulee hakemaan voimistelijat odotustilasta harjoitusten alkaessa. **Telinealueelle ei saa mennä ilman ohjaajaa/valmentajaa!**

Käytössämme ovat pikkusali ja iso telinesali. Pikkusalissa harjoittelevat pääosin pienimpien voimistelijoiden ryhmät. Erillinen tila tuo harjoitusrauhaa ja turvallisen harjoitteluympäristön juuri pienimmille voimistelijoille. Muutkin ryhmät hyödyntävät tilaa osana harjoitteluaan mm alkulämmittelyissä, loppuvenyttelyissä tai voimaharjoittelussa. Pikkusalissa harjoittelevat ryhmät käyvät säännöllisesti myös ison salin puolella kokeilemassa eri telineitä.

Harjoituksia saa tulla seuraamaan telinesalin oven luona olevaan pieneen odotustilaan. Katsomo ei ole käytössä harjoitusten seuraamiseen. Huomioithan, että kaikki harjoitustilat ovat vain harjoittelevien ryhmien käytössä. **Harjoituksia seuraavat huoltajat, sisarukset jne. eivät saa tulla telinealueelle.**

TOIMINTATAVAT KOTEVON TILOISSA

Ensimmäisillä kerroilla huoltajat voivat käydä saattamassa voimistelijan telinesalin odotustilaan, josta ohjaajat käyvät aina hakemassa ryhmät telinealueelle. **HUOM!**

Telinealueelle ei saa mennä ilman ohjaajaa. Harjoitusten alkua on odotettava ehdottomasti rajatussa odotustilassa, jotta vältämme vaaratilanteet.

Tiettyinä päivinä ja kellonaikoina aulassa saattaa olla ruuhkaista, joten laitattehan aina kengät siististi kenkähyllyille, niin kulkeminen sisään ja ulos on helpompaa ja turvallisempaa. Päälyysvaatteet voi jättää aulan naulakoihin tai pukuhuoneisiin.

Telinesaliin kuljettaessa, joukkuevoimistelijoiden kanveesin ohi, huomaatehan antaa heille myös harjoittelurauhan. Joukkuevoimistelukanveesilla olevia harjoituksia ei saa jäädä seuraamaan, käytävällä kuljetaan rauhallisesti ja hiljaisesti!

Telinesalin puolella harjoituksia voi seurata vain sisääntulo nurkkauksessa olevassa odotustilassa. **Huomioittehan, että turvallisuussyistä salissa ei voi liikkua telinealueella muut kuin harjoituksiin osallistuvat voimistelijat.**

VOIMISTELIJAN POLKU KOTEVOSSA

Voimistelijan polkuun voi tutustua tarkemmin seuran nettisivuilla.

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

Toimintaamme voi hypätä mukaan missä iässä tahansa. Ryhmiä on tarjolla 3 -vuotiaista aikuisiin. Nuorimmat harrastajat aloittavat 3-4 tai 5-7 -vuotiaiden voimistelun sekaryhmistä. Tämän jälkeen naisten telinevoimistelun ryhmissä voi edetä pronssi-, hopea- ja kultaryhmien kautta myös kilparyhmiin. Kulta- ja kilparyhmiin haetaan aina testitreenien kautta. Testitreenit pidetään toukokuussa.

Pojille löytyy harrasteryhmä yli 7 vuotiaille. Pojille on tarjolla myös taitoryhmä, joka harjoittelee 1x 1,5h viikossa. Taitoryhmä on tarkoitettu sellaisille voimistelijoilta, jotka ovat harrastaneet miesten telinevoimistelua jo vähintään vuoden.

Akrobatiavoimistelussa on tällä hetkellä yksi harrasteryhmä (EI valitettavasti TOTEUDU syksyille, vähäisen osallistujamäärän takia) sekä kolmesti viikossa harjoitteleva kilparyhmä. Akrobatiavoimistelun harrasteryhmään voivat ilmoittautua kaikki 7-vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat. Myös akrobatiavoimistelun kilparyhmiin hakeudutaan testitreenien kautta.

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 12.00-14.00

Kauden ensimmäinen vapaavuoro järjestetään 30.8. 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 aina aikuinen mukana valvomassa vapaavuorolla. Yli 8-vuotiaat voivat jäädä myös yksin vapaavuorolle, mutta ovat silloinkin huoltajien 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 ja niihin liittyvistä muutoksista tiedotetaan seuran sosiaalisen median kanavilla. Ota somet seurantaan, jotta pysyt ajan tasalla!

Vapaavuoron valvojiksi kaivataan myös lisää väkeä! Vapaavuoron valvojina olevien huoltajien lapset saavat osallistua vapaavuorolle veloituksetta. Vapaavuoron valvojaksi voi ilmoittautua valmennuskoordinaattorille sähköpostitse, yhteystiedot kirjeen lopussa.

SYKSYN PÄIVÄMÄÄRÄT

Kausi alkaa maanantaina 24.8.2026 ja päättyy joulunäytökseen maanantaina 14.12.2026

Harrasteryhmät eivät harjoittele:

Kotka- Hamina seudun syyslomaviikolla 19.-23.10.2026

TIEDOTUSKANAVAT

Tiedotusväylinämme useita ryhmiä koskevissa asioissa toimivat nettisivumme, WhatsApp -ryhmät, sosiaalisen median kanavat sekä Suomisportin kautta lähetettävät viestit (vastaanotat Suomisport viestit helpoitsen Suomisport sovelluksella). Ottakaa nämä siis seurantaan. Mahdollisista ryhmäkohtaisista asioista tiedotamme ryhmien omissa WhatsApp -ryhmissä. 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 ohjaajat ja voitte infota poissaoloista tai kysyä ryhmää koskevista asioista suoraan ohjaajilta. Huomioitthän, että ohjaajat/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 Jumppavaatekirppis <https://www.facebook.com/groups/836716890079326>

KOTEVO Instagramissa käyttäjänimellä: kotevo

KOTEVOn tiktok: <https://www.tiktok.com/@kotevory>

VARUSTEET HARJOITTELUUN

Harjoituksiin sopivaan varustukseen kuuluvat voimistelupuku tai ihonmyötäiset 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 seuravaatesivusto 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 TAI Suomisport sovelluksen in/out toiminnon kautta on tärkeää, jotta tiedämme voimistelijan olevan vielä tulossa ryhmän harjoituksiin eikä tilalle oteta uutta voimistelijaa.

OMATOIMISYNTTÄRIT KOTEVON TILOISSA

Seuran jäsenillä on mahdollisuus vuokrata telinesalia omatoimiseen synttärikäyttöön hintaan 40€/h. Mahdollisia synttäriaikoja on viikossa vain kaksi: lauantaisin harjoitusvuorojen perään, aloitus klo 14:00 sekä sunnuntaisin vapaavuoron perään, aloitus klo 14:00. Muut päivät tai aloitusajat eivät ole mahdollisia. Synttäreiden tiedustelut ja varaukset valmennuskoordinaattorin kautta: fannyerikasjogren@gmail.com

KOTEVO JA MEHILÄINEN TEKEVÄT YHTEISTYÖTÄ

Urheilu Mehiläinen on Kotkan Telinevoimistelijoiden yhteistyökumppani! Kumppanuuden tavoitteena on varmistaa mahdollisimman monta tervettä harjoitusta sekä kilpailupäivää seuran jäsenille ja heidän lähipiirilleen.

Tutustu Oma Urheiluun: <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/omaurheilu> ja käy rekisteröitymässä Oma Urheilussa Kotkan Telinevoimistelijoihin - helpotat asiointia terveyteen liittyvissä asioissa ja olet mukana kerryttämässä seuralle rahallista tukipottia. <https://kotevo.seura.info/terveyspalvelut/>

KAUSIMAKSUT

Kausimaksuissa ja muissa seuran maksuissa meillä on käytössä Svea payments maksupalveluntarjoaja. Ilmoittautumisen ryhmään voi perua syyskauden ensimmäisen harjoitusvuoron jälkeen, jolloin maksun palautus onnistuu sihteerin kautta. Mikäli haluat

peruuttaa ilmoittautumisen syyskaudelle, ole yhteydessä sihteeriin sihteeri@kotevo.fi 30.8. mennessä! Huom! Kausimaksun palautuksesta vähennetään 15€ peruutusmaksu.

Myöhemmin kaudella perutuista ilmoittautumisista emme palauta maksuja!

Maksuihin liittyvissä ongelmatilanteissa tai kysymyksissä, ole yhteydessä sihteeriin.

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri: sihteeri@kotevo.fi (peruutukset, maksut)

Valmennuskoordinaattori: fannyerikasjogren@gmail.com (Kysymykset/ongelmat liittyen esim. ryhmiin & ilmoittautumiseen.)

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

Iloisia ja antoisia hetkiä voimistelun parissa, nähdään salilla!