



Iisalmen Visa



Yleisurheilukoululaisen

OPAS



Talvikausi 2022-2023



*Tule mukaan
yleisurheilemaan!*



KORONA-AJAN OHJEITA

- * Tule vain terveenä harjoituksiin.
- * Älä osallistu harjoitukseen, jos sinulla on pieniäkään sairauden oireita tai kuulut COVID 19 -viruksen kannalta riskiryhmään.
- * Pese kädet huolellisesti ennen ja jälkeen harjoitusten. Huolehdi myös muusta puhtaudesta hyvin.
- * Vältä lähikontakteja ja ota turvaetäisyydet huomioon (2 metriä).
- * Käsidesiä on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Käytä mielellään omaa desinfiointiainetta.
- * Harjoittele vain samassa pienryhmissä saman ohjaajan johdolla.
- * Palloja ja muita harjoitteissa käytettäviä välineitä ei tule vaihdella toisien kanssa tarpeettomasti.
- * Jos käytät omia välineitä, huolehdi niiden desinfioinnista.
- * Juo vain omasta juomapullostasi.
- * Yski hihaan tai omaan nenäliinaan. Niistä omaan nenäliinaan.
- * Sylkeminen liikunta-alueella on kielletty.
- * Älä käytä urheilukentän pukutiloja.
- * Älä oleskele turhaan kentällä tai sen lähiympäristössä.
- * Noudata **Valtioneuvoston** liikkumis- ja kokousrajoituksia, **THL:n** ja **SUL:n** ohjeistuksia sekä **lisalmen Kaupungin** liikuntapaikka kohtaisia ohjeita (www.lisalmi.fi/Korona).

TUTUSTUMINEN JA MAKSAMINEN

YU-kouluun voi tutustua **yhden kerran maksutta** omalla vastuulla, jonka jälkeen harrastus katsotaan alkaneeksi, ellei peruutusta ole erikseen ilmoitettu. Jos lapsesi ei jatka tutustumisen jälkeen harrastusta, muista ilmoittaa Visan toimistolle siitä, ettei urheilukoulusta lähde turhaa laskua.

Urheilukoulumaksu ja Lisenssi maksetaan erikseen.

Lasku Visalle yleisurheilukoulusta tulee sähköisen ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittamaanne sähköpostiin n. 2 viikon sisällä YU-koulun alkamisesta. Jos maksatte urheilukoulumaksun ilman Visan lähettämää laskua, muistakaa laittaa viesti –kenttään lapsen nimi ja ryhmä. Esim. Joonas Juoksija ma 4-5v. **Uusille Visan jäsenille lähetämme jäsenyydestä erillisen jäsenmaksulaskun.**

Lisenssi taas maksetaan Suomen urheiluliitolle täältä <https://info.suomisport.fi/>

Huomioi, että vakuutus on voimassa vasta kun lisenssi on maksettu ja vakuutusettomat urheilijat osallistuvat toimintaan omalla vastuulla. **Lisenssi on voimassa yhden kauden eli lokakuusta syyskuuhun.**

Tarvitsen yleisurheilukouluun

- * Lenkkarit.
- * Harjoitteluun ja säähän sopivat vaatteet (esimerkiksi t-paita ja shortsit tai verryttelypuku).
- * Juomapullon.
- * Harkkavihkon (4-6-vuotiaat, vihon saa harjoituksista).



Muistan,

- * Että tulen harjoitukseen ajoissa.
- * Etten tuo harjoitukseen purkkaa tai karkkia. (Juostessa ja hyppiessä syöminen on jopa vaarallista.)
- * Että jätän taskuissani olevat tavarat reppuun, jotta ne eivät häiritse harjoittelua.
- * Että harjoituksissa noudatan yhdessä sovittuja sääntöjä.
- * Että noudatan vihkossa kerrottuja hygieniaohjeita.

Vanhempien velvollisuus on hakea lapsi ajoissa harjoituksista. Seuran vastuu urheilijasta on ilmoitettu harjoitusaika.

AIKATAULUT, RYHMÄT JA ILMOITTAUTUMINEN:

Iisalmen Visan talvikauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 37 (12.9.2022 alkaen) Iisalmen väestönsuojan urheiluhallissa, Kauppakatu 13. Harjoittelupäivät ovat maanantai, keskiviikko ja torstai. Talvikausi päättyy viikon 16 lopussa, viimeiset harjoitukset ovat 20.4.2023.

Talvikauden yleisurheiluryhmiä ovat:

- 4-6 -vuotiaille, kaksi ryhmää (harkat 1 krt/vk, 50 min/krt)
- 7-9 -vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt)
- 10-> vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt ja 90 min/krt)

Aikataulut ja ryhmät

MAANANTAI

16:45-17:35 4-6 v. ryhmä 1 (50 min)
17:45-18:45 7-9 v. ja 10 v. ja vanhemmat (60 min)
18:55-20:25 aikuiset (90 min)

KESKIVIIKKO

16:45-17:45 7-9 v. (60 min)
17:55-18:45 4-6 v. ryhmä 2 (50 min)

TORSTAI

16:30-18:00 10 v. ja vanhemmat (90 min)

HARJOITUKSIA EI OLE:

viikolla 42 17-20.10.2022 (syysloma)
viikolla 51-1 19.12.2022-8.1.2023 (joululoma)
viikolla 10 6-9.3.2023 (hiihtoloma)

Ryhmään ilmoittautuminen sähköisesti:

https://docs.google.com/forms/d/1Lk_VEvc0l1isEnl10fzRemMSflzSSFuA5pc_07RCKxA/edit



KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN



Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu kilpailukalenteri.fi kautta. Jotta urheilija voi ilmoittautua kilpailuihin, se edellyttää voimassa olevaa SUL:n lisenssiä. Jokaisen tulee huolehtia itse, että lisenssi on maksettu.

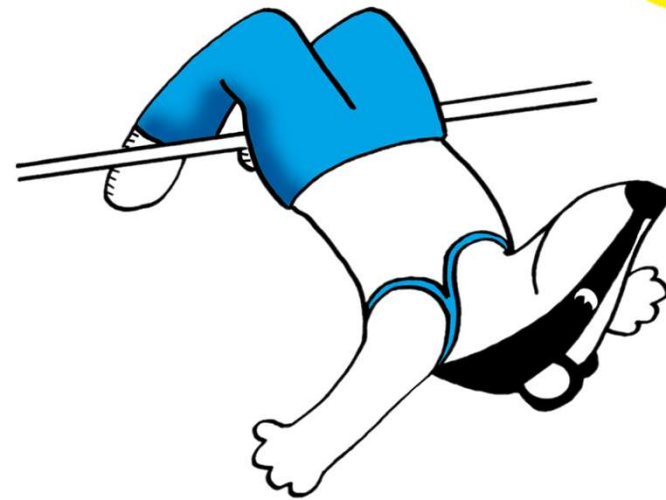
Kilpailusarjat ovat yleensä parittomina ikävuosina T/P9, T/P11, T/P13 jne. Esimerkiksi sarjassa T11 kilpailevat ne tytöt, jotka täyttävät kuluvana vuonna 10 tai 11 vuotta.

Joissakin kilpailuissa on kaikki ikäsarjat. Tällöin urheilija ilmoittautuu siihen sarjaan, kuinka monta vuotta hän täyttää kyseisenä kalenterivuonna.

Seuran omiin kisoihin osallistuminen on ilmaista.

Lisäksi seura maksaa määräajassa ilmoittautuneiden osallistumismaksun piirimestaruuskisoihin sekä seuraotteluihin (Visa-Vire-Veto, Seuracup). Piirikunnallisiin kisoihin urheilija maksaa itse osallistumismaksun.

Jos urheilija haluaa osallistua kisoihin, joiden viimeinen ilmoittautumispäivä on mennyt ohi, ilmoittautuu hän itse kisoihin ja maksaa (korotetun) osallistumismaksun.



Tarvitsen kilpailuihin

- * Lenkkarit (ja piikkarit). (piikkarit eivät ole välttämättömät, mutta enemmän kilpailuissa käyvien ja varsinkin vanhempien urheilijoiden kannattaa hankkia ne. Nuoremmille sopivat parhaiten yleispiikkarit. Piikkareita käytetään ainoastaan suorituksia tehdessä, ei alkuverryttelyssä).
- * Säähän sopivat vaatteet, esimerkiksi t-paidan ja shortsit tai verryttelypuvun.
- * Sadetakki sekä varavaatteita reppuun mukaan.
- * Eväitä, esimerkiksi leipää ja banaania.
- * Juomapullon ja tarpeeksi nestettä mukaan (vettä/mehua).