26.5.2020

Funky Team Helsingin lähiharjoittelu 1.6.2020 alkaen

Kuten 8.5. lähetetyssä tiedotteessa jo ilmoitimmekin, lähiharjoittelu alkaa 1.6.2020

Joukkueiden harjoitusajat on laitettu tiedoksi ja näistä on tehty tapahtumat MyClubiin.

Kesän harjoittelu on vapaaehtoista ja näillä harjoituksilla korvataan kevään osalta kausimaksuja. Osallistumisten osalta aktiviisuus seurantaa ei huomioida esimerkiksi kilpailukokoonpanojen valinnassa, tai muussa toiminnassa syksyllä.

Huoltajien suostumus lähiharjoitteluun palaamiseen tarvitaan alaikäisten kohdalla, suostumuksen annatte täällä: https://forms.gle/P1pfyePsgLkjgB8e9

Jotta valmentajat voivat suunnitella harjoitukset osallistujamäärän mukaan, pyydämme että ilmoittaudutte in/out Myclubin kautta harjoituksiin.

Kesän treenit

Kesä on jaettu kolmeen osaan josta Juhannukseen asti treenataan joukkueittain jo valmentajien toimesta ilmoitetuilla vuoroilla. Sen jälkeen level 1-4 + Apes jatkavat leveljakotreenillä ja joukkuetreeniin palataan 27.7. eteenpäin. SM-joukkueet treenaavat joukkueina koko kesän poislukien joukkueiden kanssa sovitut kesälomat. Aikataulut leveljakotreeneihin ilmoitetaan pian.

Ennen 27.7. vain SM-joukkueet saavat treenata stuntteja, mutta pitävät samat stunttiryhmät koko kesän ajan. Kaikki muut joukkueet treenaavat perusfysiikkaa, akrobatiaharjoitteita sekä akrobatiaa. Stunttien treenaaminen alemmilla leveleillä on hankalaa, sillä emme pysty takaamaan että ensimmäisissä treeneissä määrättyjen stunttiryhmien jäsenet ovat paikalla seuraavissakin treeneissä. Lisäksi joukkueet sekoittuvat kun leveljakotreeni alkaa. Jos tilanne sallii kaikki joukkueet pääsevät stunttailemaan 27.7. eteenpäin kun joukkueet palaavat joukkuetreeniin.

Kannattaa varautua siihen, että osa harjoituksista tai harjoituksen osia (kuten lämmittely) saatetaan pitää ulkona sään salliessa. Valmentajat ohjeistavat tämän joukkueelle ennen treeneihin tuloa.

Joukkueet eivät harjoittele huutoja tai pyramideja.

Skillz Gym on jo tiedottanut että he ovat lisänneet siisteydestä huolehtimista, tartuntapintoja puhdistetaan tehostetusti, lisäksi seura on hankkinut valmentajien käyttöön pintadesinfiointiainetta joita suositellaan käyttämään aktiivisesti.

Jokaiselle joukkueelle on varattu käsidesiä ja tätä toimitetaan tarvittaessa lisää. Käsidesiä tulee käyttää aktiivisesti.

Alla tarkemmat ohjeet käytännöistä harjoituksissa:

1. **Skillz Gymin ohjeistuksen mukaisesti vuoroille saavutaan 5 minuuttia vuoron alkamisen jälkeen ja lähdetään 5 minuuttia ennen vuoron loppumista.** Näillä toimenpiteillä on tarkoitus välttää joukkueiden kohtaamista kapeilla käytävillä ja pakkautumista treenialustoilla. Eli jos treenit on ilmoitettu alkavan klo 17 niin saavu alustalle/saliin klo 17.05.
2. **Pese kädet saippualla** saapuessasi harjoituspaikalle ja poistuessasi harjoituksista.
3. **Laita käsidesiä** (saatavilla valmentajalta) kun siirryt harjoitustilaan.
4. **Vältä pukuhuoneiden käyttöä,** pue jo kotona päällesi harjoitusvarusteet.
5. **Ulkopuolisia ei voida päästää mukaan** harjoituksiin eikä harjoitustiloihin.
    a. Vanhemmat voivat tuoda lapset harjoituksiin, mutta harjoitusten ajaksi on poistuttava tiloista. Ethän siis jää edes aulatiloihin odottamaan lastasi.
    b. Kaverit eivät voi osallistua harjoituksiin tai olla seuraamassa niitä.
6. **Pysy kotona mikäli**
    a. sinulla on flunssa tai sen oireita.
    b. perheessäsi tai lähipiirissäsi on Korona-virusta tai olet muuten altistunut virukselle.
    c. tunnet olosi muuten sairaaksi/heikoksi.

Myös infektion jälkeinen paluu tulee, taudin aaltoilevasta luonteesta johtuen, tehdä harkiten.

Viranomaisten ohjeista huolimatta ei voida taata varmuutta virukselta suojautumiseen, jolloin lähiharjoitteluun osallistuminen on perheille valinnaista sekä kaikille paineetonta. Tämä tarkoittaa ettei kesän osalta osallistumisaktiivisuus vaikuta esimerkiksi kilpailukokoonpanojen valintaan.

7. **Käytä aina vain omaa juomapulloa**. Mikäli unohdat juomapullon kotiin, selvitä onko harjoitustiloissa esimerkiksi kertakäyttömukeja, joista voit juoda.
8. **Poistu harjoitustiloista** välittömästi treenien päätyttyä. Älä jää vaihtamaan vaatteitasi tiloihin.

Näin varmistamme omalta osaltamme turvallisen harjoittelun kaikille.

Huomioittehan, ettei harjoituksiin voi osallistua jos erääntyneitä maksuja on avoimena.

Funky Team Espoon ja Funky Team Helsingin kesäleirit toteutetaan suunnitellusti.

Kesäleireille voi vielä ilmoittautua mukaan. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mikäli olet jo ilmoittautunut leirille, ei sinun tarvitse ilmoittautua uudelleen.

Jokaisen leirin osallistujamäärä rajataan siten, että leirillä on maks. 50 henkilöä valmentajat mukaan luettuna.

Mikäli urheilija ei voi osallistua toimintaan terveytensä takia, pyydämme toimittamaan tästä lääkärintodistuksen taloudenhoitajalle. Lääkärintodistuksella ilmoitetut peruuttamiset seuran hallitus käsittelee tapauskohtaisesti, kuten muutkin loukkaantumiset.

<u>HUOM! FT Helsingin leiri 1 on täynnä, muille leireille on vielä paikkoja.</u>

Kausipaidat ja verkkokauppatilaukset:

Kausipaidat jaetaan harjoituksissa niille, jotka eivät ole niitä vielä noutaneet, myös uusia noutopäiviä varastolta tullaan ilmoittamaan tiedotteina MyClubin kautta.

Kaikki verkkokaupan kautta tehdyt tilaukset tulee noutaa varastolta noutopäivinä.

Muistathan seurata aktiivisesti Myclubia, näin saat ajantasaiset tiedotteet.