

## Espoonlahden urheilukoulun lukkari syksy 2023

Maanantai	
4.9.	Tutustuminen / Pikajuoksu
11.9.	Aitajuoksu
18.9.	Korkeushyppy
25.9.	Kuulantyöntö
2.10.	Nopeus + ketteryys
9.10.	Keihäänheitto
16.10.	Syysloma!
23.10.	Pituushyppy
30.10.	Viestijuoksu
6.11.	Kiekonheitto
13.11.	Pelit ja leikit / temppurata
20.11.	Moukarinheitto
27.11.	Toivetunti

### Harjoitukset Storängens skolalla (Espoonlahdentie)

2016-2014-syntyneet kello 17.00-18.30

2013-2011-syntyneet kello 18.30-20.00

Pitäkää hauskaa  
yleisurheilun  
parissa!



Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



## Espeen Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Olemme ajoissa paikalla.
2. Käytämme pukkareita vaatteiden vaihtoon. Ylimääräiset tavarat jätetään pukkariin.
3. Tulemme urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelemme ja tottelemme ohjaajaa.
5. Keskitymme omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olemme toisillemme ystävällisiä ja reiluja.
7. Kannustamme toisiamme!

### Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Vanhemman paikka on salin ulkopuolella. Annetaan työrauha ohjaajille ja lapsille.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille tunnin jälkeen tai myöhemmin nuorisopäällikölle.
4. Hallinnollisissa asioissa voi olla yhteydessä seuran nuorisopäällikköön.

Pidetään näistä säännöistä kiinni, niin kaikilla on urheilukoulussamme hauskaa ja turvallista harjoitella!

## Ilmoittautuminen kilpailuihin

Suosittellemme jokaiselle urheilukoululaiselle yleisurheilulisenssiä, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Lisenssin voi hankkia osoitteessa <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>. Ympäri Suomea pidettäviin kilpailuihin voit ilmoittautua osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

Helppoa:

- Etsi haluamasi kilpailu. Jos et löydä hakemaasi kilpailua, klikkaa vasemmalta ”näytä piirien myöntämät kilpailut”
- Valitse ”ilmoittaudu kilpailuun”
- Valitse seura, sukupuoli ja ikä
- Poimi oikea nimi listasta
- Valitse lajit
- Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja lähetä ilmoittautuminen
- Lue huolellisesti kilpailua koskevat varmistus-, aikataulu ja maksuohjeet
- Ole ajoissa kisapaikalla. Varmistus on usein 60 minuuttia ennen lajin alkua



Kilpailut ovat hauskoja ja opettavaisia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!