



# Saunalahti

**Ohjeita**

**Säännöt**

**Lukkari**

[www.espoontapiot.fi](http://www.espoontapiot.fi)



## Espoon Tapiot

Espoon Tapiot on vuonna 1965 perustettu urheiluseura. Seura oli alun perin yleisseura, mutta vuosien varrella sen pääalajiksi on muodostunut yleisurheilu.

Lasten- ja nuortenliikunta on ollut aina suurimmassa roolissa Espoon Tapioiden toiminnassa. Korona vaikutti suuresti liikkaritoimintaan ja harrastajamäärät sekä -ryhmät ovat puolessa verrattuna aikaan ennen koronaa. Kesäurheilukouluissamme yleisurheilun alkeita opetteli viikoittain noin 60 4-5-vuotiasta lasta. Yleisurheilukoulu toimintamme 6-12-vuotiaille on pirteää ja viikoittaisessa toiminnassa oli hallikaudella 2023-2024 mukana noin 350 lasta.




Liikkareiden ja urheilukoulujen lisäksi Tapioilta löytyy kilparyhmät eri-ikäisille, Yleisurheilun harrasteryhmä 13-16-vuotiaille sekä juoksukoulut ja urheilukoulu aikuisille. Kesäisin järjestämme urheilukouluja eri ikäisille ja liikunnallisia kesäleirejä 7-12-vuotiaille.

## Liikuntaleikkikoulu








Liikuntaleikkikoulu on Nuori Suomi ry:n kehittämä liikuntamuoto 2-6-vuotiaille lapsille. Ensimmäiset liikkarit käynnistettiin vuonna 1996. Vain tahot, joilla on koulutetut ohjaajat ja muut kriteerit kunnossa, saavat käyttää liikuntaleikkikoulu -nimikettä.

Liikuntaleikkikoulut on suunniteltu kehittämään monipuolisesti lapsen perusliikuntataitoja. Liikunnan ohella tutustutaan erilaisiin käsitteisiin, kuten kehon, osat, suunnat, muodot, numerot, värit jne. Lapsi oppii huomaamattaan muutakin kuin kuperkeikkaa :).

## Varustus

-  T-paita, shortsit tai verkkarit ja paljaat jalat.
-  Sporttikorkillinen juomapullo täytettynä vedellä tai laimealla mehulla. Toivomme ettet varaa lapsellesi mukaan pillimehua tai kierrekorkillista juomapulloa.
-  Edellä mainittuja lukuun ottamatta kaiken muun voi jättää salin ulkopuolelle.

## Käytännön ohjeita tunneille

-  Tulettehan ajoissa tunneille. Lapsihan on luonnollisesti käynyt vessassa ennen tunnin alkua.
-  Käynti Saunalahden koulun tanssisaliin tapahtuu parkkipaikan puolelta. Kävele portaat alas ja lasiovesta sisälle. Oven ollessa lukittu, käytä ovikelloa.
-  Pukeutuminen ennen ja jälkeen tunnin tapahtuu pukuhuoneissa.
-  Vanhempien paikka on, 2-3-vuotiaiden ryhmät ja yhteistunnit pois lukien, salin ulkopuolella. Näin takaamme työrauhan ohjaajille ja lapsille.
-  Sisaruksia ei voi turvallisuussyistä tuoda mukana liikkariin.
-  Flunssaista lasta emme voi liikuttaa.
-  Tullessasi paikalle autolla, parkkeeraathan niille tarkoitetuille paikoille.

## Vakuutus

Lapset eivät ole tapaturmavakuutettuja toiminnan aikana. Osallistujalle suositellaan tapaturmavakuutusta. Yksi vaihtoehto on ostaa yleisurheilulisenssi, joka sisältää sporttiturvan.

## Tiedotus

Tiedotus tapahtuu pääasiassa sähköpostitse. Varmista, että annettu sähköposti vastaanottaa jäsenpalvelustamme lähetetyt sähköpostit. Joidenkin työpaikkojen palomuurit voivat estää tämän. Kiireelliset asiat tiedotetaan tekstiviestillä, joten puhelinnumerokin tulee olla pyydettyssä muodossa lapsenne tilin tiedoissa. Lapsen huoltaja on vastuussa tietojen oikeellisuudesta.

Ohjaajat antavat tietoa tuntien käytännön toteutuksesta ja vastaavat tunteja koskeviin kysymyksiin. Nuorisopäällikkö Perttu Örniltä voit kysellä hallinnollisista asioista, kuten ilmoittautuminen ja laskutus.

## Poissaolot

Ohjaajille voit halutessasi ilmoittaa tunnin jälkeen 1-2 kerran poissaolot, jos ne ovat tiedossa etukäteen. Pidempiaikaisista poissaoloista olisi hyvä tiedottaa ohjaajia.

Poissaoloista ei ole pakko ilmoittaa.

## Kesäkausi 2025

Kesällä järjestämme toimintaa 4-vuotiaista eteenpäin! Ilmoittautuminen liikkareiden kesäkaudelle 2025 käynnistyy **kevällä kenttävuorojen varmistuttua!**

## Palaute

Palautetta tunteista voi antaa suoraan ohjaajille nopeasti tunnin jälkeen (tämä keino on useasti se paras) tai seuran nuorisopäällikölle. Jos jokin asia mietityttää, niin olkaa yhteydessä mahdollisimman nopeasti, että asiaan päästään tarvittaessa vaikuttamaankin 😊.

## Maksut

Liikuntaleikkikoulun kausimaksu: 135,00 €.

**Harjoitusmaksun lisäksi kaikilta ryhmissä harrastavilta laskutetaan 24,00 € jäsenmaksu.** Jäsenmaksu laskutetaan kerran 30.8.2024 - 21.8.2025 välisenä aikana.

Sisaralennus 20,00 myönnetään nuoremmille sisaruksille. Vanhin sisarus maksaa täyden hinnan.

Maksamatta jääneistä laskuista lähetämme maksumuistutuksen yhden kerran sähköpostitse. Tämän jälkeen laskusta annetaan toimeksianto perintätoimistolle.

## Liikuntaleikkikoulun peruutusehdot

Liikuntaleikkikoulun voi peruuttaa maksutta syyskaudella 14.8.2024 ja kevätkaudella 27.12.2024 asti. Tämän jälkeen peruutuksista peritään 15,00 € varaus-/kokeilumaksu. Lasku tulee olla maksettuna kokonaisuudessaan eräpäivään mennessä ennen kauden alkua.

Liikuntaleikkikoulua voi kokeilla kahdesti hintaan 15,00 €. **Kokeilukerrat ovat kauden kaksi ensimmäistä kertaa.** Halutessanne lopettaa kahden kokeilukerran jälkeen, on tästä ilmoitettava kahden vuorokauden kuluessa toisesta kokeilukerrasta osoitteeseen [perttu@espoontapiot.fi](mailto:perttu@espoontapiot.fi). Näissä tapauksissa hyvitämme kausimaksun ja kokeilumaksun erotuksen tilillenne. **Kahden kokeilukerran jälkeen olette sitoutuneet maksamaan koko kauden harjoittelumaksun.**

Peruutussähköposti lähetetään otsikolla **peruutus / lapsen nimi / ryhmä.**

Emme hyvitä yksittäisiä poissaoloja, eikä näitä voi korvata toisessa ryhmässä. Yli kolme viikkoa jatkunut sairastelu tai loukkaantuminen käsitellään erikseen, jolloin on myös esitettävä lääkärintodistus. Juhlapyhistä tai niiden aatoista johtuvia vapaita ei korvata. Seura ei myöskään korvaa tuntien menetyksiä silloin, kun harjoitustila on pois käytöstä jonkin muun tahon esimerkiksi Unisportin, kaupungin tai koulun takia. Näistä peruutuksista tiedotetaan erikseen.

## Liikuntaleikkikoulun peruutusehdot kesken kauden mukaan tuleville

Liikuntaleikkikouluun voi tulla mukaan milloin vain, jos paikkoja on vapaana. Liikuntaleikkikoulu on syyskaudella täysihintainen 13.9.2024 asti. Kevätkaudella päivämäärä on 31.1.2025. Tämän jälkeen liikuntaleikkikoulu laskutetaan jäljellä olevien harjoituskertojen mukaan. Ilmoittauduttuanne mukaan kesken kauden sitoudutte maksamaan kokeilumaksun 15,00 €.

Kesken kauden mukaan tulevat voivat kokeilla liikuntaleikkikoulua kahdesti hintaan 15,00 €. **Nämä kokeilukerrat ovat kaksi seuraavaa kertaa ilmoittautumispäivästä.** Halutessanne lopettaa kahden kokeilukerran jälkeen, on tästä ilmoitettava kahden vuorokauden kuluessa toisesta kokeilukerrasta osoitteeseen **perttu@espoontapiot.fi**.

Kausimaksussa on kolmen viikon maksuaika, joten laskua ei tarvitse maksaa ennen kokeilukertoja. Jos päätätte lopettaa ja olette tehneet lopetusilmoituksen, muutamme laskun summaksi 15,00. **Kahden kokeilukerran jälkeen olette sitoutuneet maksamaan koko kauden harjoittelumaksun.**

**Peruutussähköposti lähetetään otsikolla peruutus / lapsen nimi / ryhmä.**

Emme hyvitä yksittäisiä poissaoloja, eikä näitä voi korvata toisessa ryhmässä. Yli kolme viikkoa jatkunut sairastelu tai loukkaantuminen käsitellään erikseen, jolloin on myös esitettävä lääkärintodistus. Juhlapyhistä tai niiden aatoista johtuvia vapaita ei korvata. Seura ei myöskään korvaa tuntien menetyksiä silloin kun harjoitustila on pois käytöstä jonkin muun tahon esimerkiksi kaupungin tai koulun takia. Näistä peruutuksista tiedotetaan erikseen.

## Ryhmäjako Saunalahdessa kevät 2025

Ryhmä	Ikä	Harjoituspäivä	Harjoitusaika	Harjoituspaikka
Kirput	2022-2021-syntyneet (aikuisen kanssa)	Tiistai	17.00 - 17.45	Saunalahden koulu
Leppäkertut	2020-2019-syntyneet	Tiistai	17.50 - 18.40	Saunalahden koulu
Kovakuoriaiset	2020-2019-syntyneet	Tiistai	18.45 - 19.35	Saunalahden koulu

### Yhteistunnit (Leppäkertut ja Kovakuoriaiset)

Yhteistunnilla liikutaan yhdessä aikuisen kanssa ja katsotaan mitä lapsi on tunneilla oppinut. Jokaisella lapsella tulee yhteistunneilla olla oma aikuinen mukana.

Jos vanhempi ei pääse itse paikalle, ovat kummit tai isovanhemmat erinomaisia vaihtoehtoja. Olemme sopineet, että sisarukset eivät osallistu yhteistunneille!



## Lukkari Saunalahti kevät 2025

- 7.1. Tutustuminen
- 14.1. Juoksu
- 21.1. Palloilu
- 28.1. Musiikkiliikunta
- 4.2. Hyppääminen
- 11.2. Heittäminen
- 18.2. Talviloma! Ei liikkaria.**
- 25.2. Temppurata
- 4.3. Tasapaino
- 11.3. Kiipeäminen ja roikkuminen
- 18.3. Juoksu
- 25.3. Sirkustelua
- 1.4. Vetäminen ja työntäminen
- 8.4. Taitorata
- 15.4. Yleisurheilu
- 22.4. Toivetunti

### Yhteystiedot

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

[perttu@espoontapiot.fi](mailto:perttu@espoontapiot.fi)

050 464 4661

