



Otaniemi

Ohjeita

Säännöt

Lukkari

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 söi liikkarilaiset kauden 2020-2021 seurastamme melkein kokonaan. Aikaisempina vuosina liikkarilaisia oli viikoittain toiminnassa mukana 150, mutta edellisenä keväänä määrä tippui kahteenkymmeneen. Kesällä pienempienkin toiminta onneksi hiukan piristyi ja kesäurheilukouluissamme yleisurheilun alkeita opetteli viikoittain noin 70 4-5-vuotiasta lasta. Urheilukoulumme saivat onneksi jatkaa toimintaansa paremmin ja viikoittaisessa toiminnassa oli mukana noin 300 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 tunnille

-  Tulettehan ajoissa tunneille. Lapsihan on luonnollisesti käynyt vessassa ennen tunnin alkua.
-  Pukeutuminen ennen ja jälkeen tunnin tapahtuu pukuhuoneissa, joita löydät Aaltosaliin johtavalta käytävältä. Näin emme ruuhkauta käytävää ryhmien vaihdon aikana.
-  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.

Koronaohjeita

Koronatilanteen vuoksi VAIN HARRASTAJAT SAAVAT TULLA SALIEN SISÄPUOLELLE! Liikkarilaisten vanhemmat (vain yksi huoltaja/lapsi) voivat saattaa lapsensa pukuhuoneeseen ja aivan välttämättömissä tilanteissa jäädä saliin seuraamaan (Jos lapsi tarvitsee tukea ensimmäisellä kerralla, niin saliin voi tulla tunnin alkuun). **Saliin jäämisestä on sovittava ryhmän ohjaajan kanssa jokaisella kerralla erikseen.** Otahallin tiloissa on maskipakko yli 15-vuotiailla.

- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäily tai epäily korona-altistukselle.
- Kädet pestään pukuhuoneessa saippualla huolellisesti ennen harjoituksen alkua.
- Pukuhuoneita on useita Aalto-saliin johtavalla käytävällä.
- Odotattehan tunnin alkua pukuhuoneessa, ei käytävällä. Poistukaa pukuhuoneesta vasta harjoitusten alkamisajankohtana, jotta salista poistuva ja saliin tuleva ryhmä ei kohtaisi edes käytävällä.
- Ulkovaatteet jätetään pukuhuoneeseen.
- Aikuiset voivat odottaa turvavälit huomioiden Otahallin katsomossa tai kahviossa.

- Ohjaajat avaavat salin oven, kun tunti alkaa.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan. Aivasta tai yski kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kädet aivastuksen jälkeen.
- Omat juomapullot säilytetään salin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Juodaan vain omasta pullosta.
- Kädet desinfioidaan salista lähtiessä.
- **Yhteistunnit on tältä kaudelta valitettavasti peruttu.**
- Kaikkia pyydetään noudattamaan THL:n ohjeita.
- Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.

Vakuutus

Liikuntaleikkikoululaiset eivät ole vakuutettuja liikuntaleikkikoulun aikana.

Tiedotus

Tiedotus tapahtuu pääasiassa sähköpostitse. Varmista, että teillä on jäsenpalvelussamme oikea sähköpostiosoite. 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.

Ulkokausi 2022

Ulkokaudella järjestämme yleisurheilukouluja 4-5-vuotiaille Otaniemen yleisurheilukentällä!

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: 130,00 €.

Harjoitusmaksun lisäksi kaikilta ryhmissä harrastavilta laskutetaan 21€ jäsenmaksu. Jäsenmaksu laskutetaan kerran 30.8.2021 - 21.8.2022 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 9.8.2021 ja kevätkaudella 13.12.2021 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. 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 Otaniemessä täysihintainen 26.9.2021 asti ja muualla 12.9.2021 asti. Kevätkaudella sama päivämäärä on kaikissa liikkareissa 7.2.2021. 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 Otaniemessä kevät 2022

Ryhmä	Ikä	Harjoituspäivä	Harjoitusaika	Harjoituspaikka
Delfiinit	4-vuotiaat	Tiistai	17.35 - 18.20	Otahalli, Aalto -sali
Hait	5-vuotiaat	Tiistai	18.25 - 19.10	Otahalli, Aalto -sali

Yhteistunnit

Kevätkaudella ei valitettavasti järjestetä yhteistunteja.



Lukkari Delfiinit kevät 2022

- 11.1. Syksyn kertaus
- 18.1. Kehonosat
- 25.1. Tasapainotaidot
- 2.2. Välineenä pallo
- 8.2. Toivetunti
- 15.2. Hyppy + telineet
- 22.2. Pyöriminen + tasapaino
- 1.3. Pallonheitto
- 8.3. Pallon potkaisu
- 15.3. Ohjaajan valinta
- 22.3. Pallon käsittely parin kanssa
- 29.3. Toivetunti
- 5.4. Telineet
- 12.4. Liikkumistaidot
- 19.4. Toivetunti



Yhteystiedot

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661