

**kesport**



Iisalmen Visa

**kesport**



*Tule mukaan  
yleisurheilemaan!*

Yleisurheilukoululaisen  
OPAS

**Kesäkausi 2022**



# KORONA-AJAN OHJEITA

- \* Tule vain terveenä harjoituksiin.
- \* Älä osallistu harjoitukseen, jos sinulla on pieniäkään sairauden oireita
- \* Pese kädet huolellisesti ennen ja jälkeen harjoitusten. Huolehdi myös muusta puhtaudesta hyvin.
- \* Vältä lähikontakteja ja ota turvaetäisyydet huomioon
- \* Käsidesiä on saatavilla harjoituksen aikana.
- \* Palloja ja muita harjoitteissa käytettäviä välineitä ei tule vaihdella toisien kanssa tarpeettomasti.
- \* Jos käytät omia välineitä, huolehdi niiden desinfiointista.
- \* 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](http://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 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. **Yleisurheilukoulumaksu sisältää urheilijalle Visan jäsenyyden urheilukoulun ajalle.**

Lisätietoa lisenssistä löytyy täältä, hinnaston yhteydessä <https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleisurheilu/yleisurheilukoulut/kesakausi-2022/>

**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, helteellä päähine).
- \* Juomapullon.
- \* Harkkavihkon (4-7-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 OHJAAJAT

Iisalmen Visan kesäkauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 20, **16.05.2022** alkaen. Sankariniemen kentällä. Harjoittelupäivät ovat maanantai, tiistai ja torstai. Kesäkausi päättyy viikon 32 lopussa, viimeiset harjoitukset **11.08.** Juhannusviikolla 20.-23.6 ei ole harjoituksia

Kesäkaudenyleisurheiluryhmiä ovat:

- 4-5 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 45 min/krt)
- 6-7 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 60 min/krt)
- 8-10 -vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt)
- 11-> vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt ja 90 min/krt)

### Aikataulut ja ryhmät

#### MAANANTAI

Klo 16.30-17.30 6-7 -vuotiaat 1. ryhmä  
Klo 17.40-18.25 4-5 -vuotiaat 1. ryhmä  
Klo 18.35-19.35 8-10 -vuotiaat

#### TIISTAI

Klo 16.30-17.15 4-5 -vuotiaat 2. ryhmä  
Klo 17.25-18.25 6-7 -vuotiaat 2. ryhmä  
Klo 18.35-20.05 11 -> vuotiaat (90 min.)

#### TORSTAI

Klo 16.30-17.30 8-10 -vuotiaat  
Klo 17.40-18.40 11 -vuotiaat (60 min.)  
Klo 18.40-20.10 aikuiset

### Ryhmään ilmoittautuminen

<https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleisurheilu/yleisurheilukoulut/kesakausi-2022/>



# KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN



Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu [kilpailukalenteri.fi](https://www.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.

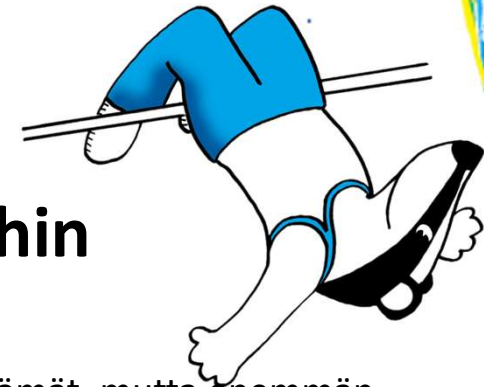
Jos urheilija haluaa osallistua kisoihin, joiden viimeinen ilmoittautumispäivä on mennyt ohi, ilmoittautuu hän itse kisoihin ja maksaa (korotetun) osallistumismaksun.

# KILPAILUT

Yleisurheilukoulujen yhteydessä järjestetään leikkimieliset kilpailut ma 13.6, ti 5.7 ja ti 26.7.

Ko. viikoilla yleisurheilukoulut korvautuvat kilpailuilla.

Muista ilmoittautua kilpailuihin aina kilpailukalenterin kautta: <https://www.kilpailukalenteri.fi>  
Huomioi ilmoittautumisaika!



## 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. Sateen uhatessa
- \* Sadetakki sekä varavaatteita reppuun mukaan.
- \* Aurinkoisella säällä päähine ja aurinkorasva.
- \* Eväitä, esimerkiksi leipää ja banaania.
- \* Juomapullon ja tarpeeksi nestettä mukaan (vettä/mehua).
- \* Halutessa muutaman euron kioskia varten.