

PERUSKURSSI-INFO:

Harjoitusajat:

MA ja TO klo 19.35-20.35.

Lisäksi la klo 13-14 ja erillisajoin olevat päivätreenit. Näihin voit osallistua kun ohjaajat asiasta erikseen ilmoittavat, yleensä n.2vkon treenin jälkeen.

HUOM! Tulethan ajoissa harjoituksiin. Näin vältetään ruuhkaa pukuhuoneessa.

Treenien alkua odotetaan eteisessä/pukuhuoneessa tai punttisalin puolella, näin annetaan ”treenirauha” edelliselle ryhmälle.

Pyri muutenkin tulemaan ajoissa harjoituksiin, jotta muut eivät joudu odottamaan treenin aloitusta viime tingassa paikalle saapuneiden takia.

Salin pihalla on tilaa parillekymmenelle autolle, mutta koska peruskurssin treenit ovat viimeiset, on piha yleensä suht täynnä autoja. Heponiementielle mäkeen (salilla johtava tie) voi jättää autoja molemmille puolelle tietä. Tarvittaessa käy ennakkoon katsomassa paikalla minne voisit jättää autosi niin ei tule sitten niin kiire etsiä illalla parkkipaikkaa. Yleensä ajan myötä parkkijärjestelyt sujuvat ihan mallikkaasti sekä kimpakyydit yms. auttavat myös tässä.

**KERROSTALON MERKITYILLE PAIKOILLE
PARKKEERAUS ON EHDOTTOMASTI KIELLETTY!!!**

Kurssin kesto:

Kurssi kestää n.20 harj.kertaa, jonka jälkeen treenit jatkuu normaalisti. Kurssin tasokoe on näillä näkymin huhtikuun lopulla ja se pidetään valtakunnallisen suurleirin yhteydessä. Tästä tulee lisäinfo lähempänä sitten.

Kurssin jälkeen alkaa treenimaksut seuraavasta täydestä kuusta eli tässä tapauksessa tod.näköisesti toukokuusta.

Treenimaksu kurssin jälkeen on 30eur/kk.

Tasokoe maksaa erikseen. Mikäli et pääse tasokokeeseen tai jostain syystä läpäise sitä, se ei estä jatkotreenaamista seurassa.

On hyvä muistaa että peruskurssi on ikään kuin autokoulu.

Eli opitaan perusteet ja ns. kunnan treenit alkavat vasta peruskurssin jälkeen.

Peruskurssin maksu:

Maksetaan käteisellä salilla (varaathan mieluusti tasarahan) tai sitten seuran tilille. Tilinro löytyy nettisivuilta kohdasta maksut. Viesti kohtaan "Peruskurssin maksu" ja oma nimi jos maksajan tili on eri kuin oma.

Kurssimaksu pitää olla maksettuna VIIMEISTÄÄN MA 13.2.2012 treeneihin mennessä. Jos tarvitset maksuaikaa tai haluat sopia esim. osamaksusta tms. niin ota rohkeasti yhteyttä ohjaajiin. Lähes aina maksua voidaan siirtää tai jakaa pienempiin eriin jos on hyvät perustelut asialle.

Kurssilla tarvittavat varusteet:

Kurssilla ei ole pakollisia varusteita, mutta olisi erittäin suotavaa, että miehet hankkisivat alasuojat. Naisillekaan tämä ei ole pahitteeksi, mutta ei niin tarpeellista. Hammassuojia suosittelemme myös vahvasti jo peruskurssilla. Ne ovat halvat ja voivat estää kalliin ja pitkäkestoisen hammasremontin.

Virallisia treenivaatteita voi ostaa peruskurssin aikana salilta, samaten suojia, hanskoja jne. Eli ei kannata turhaan lähteä muualta hakemaan jos ei välttämättä halua sitten jotain tiettyä merkkiä. Meillä myynnissä olevat varusteet ovat laadukkaita ja käytössä hyväksi havaittuja.

Mikäli jotain varustetta tai sopivaa vaatetta ei löydy, keräämme sitä varten tilauslistan ja tilaamme ne tuotteet yleensä parin vkon sisällä listan esillelaitosta.

Parin viikon sisään peruskurssin alusta teemme isomman kimppatilauksen, tilauslistan löydät salin ilm.taululta ja lisäinfoa siitä saat ohjaajilta.

Painitossut ovat suositeltava hankinta, niitä saa tilattua paikallisista urheiluliikkeistä, mikäli ei löydy hyllystä. Ainakin Jumalniemen Intersportista ja Tikankadun Sport-pisteestä on löytynyt hyllystä yleensä. Hyviä merkkejä ovat esim. Adidas ja Asics.

Varusteet maksetaan yleensä salilla käteisellä tai sitten sovittaessa seuran tilille tilauksen jälkeen etukäteen.

Juomatauot harjoituksissa:

Harjoituksissa pidetään erillisiä juomataukoja n.4-5 kpl yleensä tunnin aikana. Lisäksi jokainen on itse velvollinen huolehtimaan nestetasapainostaan tarpeen vaatiessa. **HUOM!** Pidä harjoituksissa juomapulloa mukana salin puolella, vessoissa/pukuhuoneissa juomassa käyminen pitkittää turhaan juomataukoja.

Kahvia tarjolla salilla:

Aulan puolella on pöytä, jossa on termarissa yleensä kahvia tarjolla. Sokerit yms. saat samasta pisteestä ja maidot löydät jääkaapista.

Kahvimaksu on ns. omantunnon mukainen ja maksun voi hoidella kun muistaa, esim. maksamalla useamman kupillisen kerralla tms. Kahvikassa on pöydällä. Jos haluat kahvia treeniesi alkua odotellessasi, käy hakemassa kahvi mutta kuten aiemmin ohjeistettu, juo kahvi aulan, pukkarin tai punttisalin puolella.

Kellot/korut/lävistyksset:

Jätäthän kellot, korut yms. joko kotiin tai pukuhuoneeseen. Ne voivat joko mennä rikki tai rikkoa treenikaveria. Lävistyksien/korvakorujen osalta suosittelemme vähintäänkin niiden teippaamista. Myöhemmässä vaiheessa eritoten otetaan kontaktia kasvojen/pään alueelta ja tällöin lävistyksset ja korut voivat olla turvallisuusriski.

EMME VASTAA PUKUHUONEISSA OLEVISTA ARVOESINEISTÄ! (vaikkakin ovet ovat lukossa 24//7.. voi tilaisuus silti tehdä aina varkaan myös omasta väestä..).

Salikuri:

Harjoituksissa ei ole perinteisistä lajeista tuttua salikuria. Kuitenkin harjoituksissa noudatetaan perinteisiä käytössääntöjä. Yksi tärkeimpiä sääntöjä myös oppimisprosessin kannalta on se, että kun ohjaaja selittää/näyttää tekniikkaa, ei muita ole äänessä, jotta kaikki kuulevat ja näkevät hyvin..

Jos saavut myöhässä harjoituksiin, odota salin reunalla ohjaajalta ohjeita miten/missä vaiheessa liityt mukaan. Tarvittaessa voit aloittaa jo omatoimisen lämmittelyn odotellessasi.

Kipeänä harjoittelu ja/tai loukkaantuminen kesken kurssin:

Älä tule kipeänä harjoituksiin. Harjoitukset ovat varsin fyysisiä ja kipeänä/puolikuntoisena treenatessasi altistat itsesi vaarallisille jälkitaudeille sekä myös mahdollisesti tartutat muita.

Huomio esim. influenssat jne.

Normaalien flunssien yms. poteminen vie yleensä 1-2vkoa ja sinä aikana et missään nimessä tipu kärryiltä. Asioita kerrataan koko ajan ja treeneissä voit aina kertoa olleesi poissa kun ko. Asiaa on treenattu ja saat näin perehdystä asiaan.

Muistathan muutenkin huolehtia yleishygieniasta treenejä ajattelen esim. siitä että pidät kynnet

lyhyinä (pitkät kynnet raapivat ikävästi erilaissa otteissa), ainakin miesten kohdalla tämä olisi suotavaa.

Samaten erilaiset haavat, nirhaumat kannattaa suojata aina urheiluteipillä, siteillä tms. jotta ne eivät infektoitu tai infektoi.

Ja treenathan puhtaissa vaatteissa. Lajissa vietetään paljon aikaa ”ihmisläheisyydessä” ja on varsin epämukavaa jos treenikaverin vaatteet tuoksuvat kaatopaikalle...

Mikäli olet kipeänä ja haluat kuitenkin tulla seuraamaan treenejä, tämä on mahdollista jos sinulla ei ole helposti tarttuva tauti (vrt. oksennustauti, influenssa tms).

Jos loukkannut kurssin aikana, ota yhteyttä ohjaajiin ja neuvottele jatkosta. Pidempikään poissaolo ei estä treenien jatkamista.

Lapset mukaan treeneihin?

Salilta löytyy leikkinurkka sekä aulasta TV ja DVD sekä piirrustustarvikkeita yms. Eli voit halutessasi ottaa mukaan jälkikasvuasi treeneihin. Jokainen vanhempi kuitenkin itse vastaa lapsestaan/lapsistaan treenien aikana ja huolehtii etteivät lapset esim. tule salin puolelle treenien aikana tai muuten joudu "vaaravyöhykkeelle". Ohjaajalla ei ole aikaa toimia lapsenvahtina. Ei kuitenkaan kannata arastella lasten mukaan ottamista, monet ottavat ja 99% homma toimii hyvin sekä näin ollen esim lastenvahtipulmat tms. eivät näin estä harjoittelua.

Lisenssivakuutus:

Peruskurssimaksu ei sisällä vakuutusta tms. vaan jokainen on

velvollinen huolehtimaan itse niistä halutessaan.

Scandinavian Defendo Finlandilla on lajilisenssi, jonka voit ostaa netistä. Linkki lisenssin ostosivulle löytyy seuran sivuilta kohdasta maksut. Lisenssi on voimassa vuoden alkaen syyskuusta elokuun loppuun. Ajanjakso on aina sama, riippumatta missä vaiheessa vuotta otat lisenssin. Seuraava lisenssikausi alkaa siis syyskuun 2011 alussa ja kestää elokuun 2012 loppuun asti.

Jos sinulla on ennestää tapaturmavakuutus, tarkista kattaako se kamppailu-urheilulajit. Useimmat eivät kata.

Tiedottaminen/tiedustelut:

Kurssin aikana tiedotetaan poikkeavista tapahtumista, treeni-aikamuutoksista jne. salin ilmoitustaululla ja/tai muuten treeneissä. Myös kurssin myöhemmässä vaiheessa tiedotetaan eri tapahtumista ja mm. päivätreeneistä tekstiviestillä. Myöskin nettisivuilta ja seuran Facebook-ryhmästä löydät yleensä tärkeimmät infot. Osallistumiskaavakkeeseen täytettävät puh.nrot ja s-postiosoitteet ovat vain tiedottamiskäytössä ja niitä ei seuran puolesta jaeta kolmansille osapuolille.

HUOM! Jotta saat tiedotteet oikeaan nroon/osoitteeseen, muistathan ilmoittaa ohjaajille jos vaihdat nroasi tai s-postiosoitettasi.

Viimeistään kurssin päätyttyä saat lisäksi käyttöoikeudet jäsenfoorumille, joka sen jälkeen toimii ensisijaisena tiedonvälityspaikkana. Rekisteröidy foorumille vasta kun saat ohjaajilta siihen luvan. Linkki foorumille löytyy nettisivuilta.

Jos kurssin aikana herää kysymyksiä tms. niin ota rohkeasti yhteyttä ohjaajiin. S-posti ja puh.nro löytyy nettisivuilta. Treeneissä pyritään tietenkin myös vastaamaan kaikkiin kysymyksiin, mutta aikaa on rajallisesti joten pidempiä tiedusteluja voi laittaa esim s-postilla tai soitella.

**Hyviä treenihetkiä!
Train hard, fight easy:)**

T: Defendo Kotkan ohjaajat

