

PERUSKURSSI-INFO:

HARJOITUSAJAT:

MA KLO 19.05-20.05 JA TO KLO 19.35-20.35.

LISÄKSI ERILISAJAIN ILMOITETTAVAT PÄIVÄTREENIT. NÄIHIN VOIT OSALLISTUA KUN OHJAAJAT ASIASTA ERIKSEEN ILMOITTAVAT, YLEENSÄ N.2VKON TREENIN JÄLKEEN.

TREENIEN ALKUA ODOTETAAN ETEISESSÄ/AULASSA TAI PUKUHUONEESSA-> NÄIN ANNETAAN "TREENIRAUHA" EDELLISELLE RYHMÄLLE.

PYRI MUUTENKIN TULEMAAN AJOISSA HARJOITUKSIIN, JOTTA MUUT EIVÄT JOUDU ODOTTAMAAN TREENIN ALOITUSTA MYÖHÄSSÄ OLEVIEN TAKIA.

KURSSIN KESTO:

KURSSI KESTÄÄ N.2,5KK, JONKA JÄLKEEN TREENIT JATKUU NORMAALISTI. KURSSIN TASOKOE ON NÄILLÄ NÄKYMIN JOKO HUHTIKUUSSA SEURAN OMALLA SALILLA TAI VIIMEISTÄÄN TOUKOKUUSSA KOTKAN SUURLEIRILLÄ.

TASOKOE MAKSAA ERIKSEEN. MIKÄLI ET PÄÄSE TASOKOKEESEEN TAI JOSTAIN SYYSTÄ LÄPÄISE SITÄ, SE EI ESTÄ JATKOTREENAAMISTA SEURASSA. TASOKOKEEN VOI SUORITTA A SEURAAVAN KURSSIN MUKANA JOS SE JÄÄ VÄLIIN.

ON HYVÄ MUISTAA ETTÄ PERUSKURSSI ON IKÄÄN KUIN AUTOKOULU. ELI OPITAAN PERUSTEET JA NS. KUNNON TREENIT ALKAVAT VASTA PERUSKURSSIN JÄLKEEN. TASOKOE ON KUIN AUTOKOULUN INSSIAJO ELI SEN SUORITTAMINEN ON SUOSITELTAVAA JA TOIMII HYVÄNÄ MITTARINA OPITUILLE TAIDOILLE.

PERUSKURSSIN MAKSU:

KURSSIN AJALTA MAKSU ON SAMA KUIN KURSSIN JÄLKEENKIN HARJOITTELUMAKSU ELI 40EUR/KK (KURSSIN AJAN OPISKELIJOILLE MAKSU 30EUR/KK).

HARJOITTELUMAKSU MAKSETAAN JOKO KÄTEISELLÄ SALILLA (MIELUUSTI TASARAHANA) TAI SUORAAN SEURAN TILILLE. TILINRO LÖYTYY NETTISIVUILTA KOHDASTA MAKSUT. VIESTIKSI "TREENIMAKSU" JA OMA NIMI MIKÄLI MAKSAJA ON JOKU MUU KUIN ITSE.

KUNKIN KUUKAUDEN TREENIMAKSU PITÄÄ OLLA MAKSETTUNA KULUVAN KUUN 15.PVÄ MENNESSÄ. KURSSIN ALOITUKSEN OSALTA MAKSU PITÄÄ OLLA MAKSETTUNA VIIMEISTÄÄN SIIS HELMIKUUN 15.PVÄ MENNESSÄ JA SEURAAVA MAKSU MAKSETAAN MAALISKUUN 15.PVÄ MENNESSÄ JNE.

JOS TARVITSET MAKSUAIKAA TAI HALUAT SOPIA ESIM.

OSAMAKSUSTA TMS. NIIN OTA YHTEYTTÄ OHJAAJIIN, SE EI OLE ONGELMA. ELI

AUTOJEN PYSÄKÖINTI:

AUTOT PYSÄKÖIDÄÄN JOKO SALIN EDUSTALLE TAI HEPONIEMENTIEN VARTEEN (MOLEMMAT PUOLET KÄYTÖSSÄ). KERROSTALON MERKITYILLE PAIKOILLE TAI MUUTEN PIHALLE PARKKEERAUS ON EHDOTTOMASTI KIELLETTY.

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 MYYNMISSÄ 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.

PAINITOSSUT OVAT SUOSITELTAVA HANKINTA, NIITÄ SAA TILATTUA PAIKALLISISTA URHEILULIIKKEISTÄ. HYLLYSTÄ ON LÖYTÖNYT AIEMMIN AINAKIN JUMALNIEMEN INTERSPORTISTA JA TIKANKADUN SPORT-PISTEESTÄ, MUISTAKIN EHKÄ, MUTTA ASIA KANNATTAA TARKISTAA. TILAAMALLA OLETETTAVASTI SAA JOKA LIIKKEESTÄ. LISÄKSI ON TOKI USEITA NETTIKAUPPOJA MISTÄ VOI TILATA, MUTTA KOOT PAINITOSSUISSA MENEVÄT VÄHÄN ERI TAVALLA KUIN TAVALLISESSA KENGÄSSÄ, JOTEN OLISI HYVÄ PÄÄSTÄ SOVITTAMAAN. HYVIÄ MERKKEJÄ OVAT ESIM. ADIDAS JA ASICS.

JOS KUITENKIN HALUAT HANKKIA OMIN PÄIN VARUSTEITA, PYYDÄ OHJAAJILTA NEUVOA ENNEN HANKINTAA. MEILLÄ ON VUOSIEN KOKEMUS ERI MERKEISTÄ JA OSAAMME OPASTAA MITKÄ MERKIT OIKEASTI OVAT HYVIÄ JA KESTÄVIÄ. EI KANNATA OSTAA AINA HALVINTA..

KAIKKI VARUSTEET VOIDAAN MAKSAA SEURAN TILILLE ELI ET TARVITSE NIITÄ VARTEN RAHAA HARJOITUKSIIN MUKAAN, MUTTA KÄTEISELLÄKIN VOIT HALUTESSASI MAKSAA (EDELLEEN SE TASARAHAA OLISI KIVA..)

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 JUOMAPULLON MUKANA SALIN PUOLELLA, VESSOISSA/PUKUHUONEISSA JUOMASSA KÄYMINEN PITKITTÄÄ TURHAAN JUOMATAUKOJA.

KAHVIA TARJOLLA SALILLA:

SALIN PUOLELLA ON PÖYTÄ, JOSSA ON TERMARISSA YLEENSÄ KAHVIA TARJOLLA. SOKERIT YMS. SAAT SAMASTA PISTEESTÄ JA MAIDON JÄÄKAAPISTA. KAHVIMAKSU ON NS. OMANTUNNON MUKAINEN JA MAKSUN VOI HOIDELLA MYÖHEMMIN JOS EI OLE KÄTEISTÄ MUKANA, ESIM. MAKSAMALLA USEAMMAN KUPILLISEN KERRALLA TMS. KAHVIKASSA ON PÖYDÄLLÄ. JOS HALUAT KAHVIA TREENIESI ALKUA ODOTELLESSASI, KÄY HAKEMASSA KAHVI MUTTA KUTEN AIEMMIN OHJEISTETTU, JUO KAHVI ODOTUSTILAN PUOLELLA.

KELLOT/KORUT/LÄVISTYKSET:

JÄTÄTHÄN KELLOT, KORUT YMS. JOKO KOTIIN TAI PUKUHUONEESEEN. NE VOIVAT JOKO MENNÄ RIKKI TAI RIKKOA TREENIKAVERIA. LÄVISTYKSIEN/KORVAKORUJEN OSALTA SUOSITTELEMME VÄHINTÄÄNKIN NIIDEN TEIPPAAMISTA. MYÖHEMMÄSSÄ VAIHESSA ERITOTEN OTETAAN KONTAKTIA KASVOJEN/PÄÄN ALUEELTA.

HUOM! EMME VASTAA PUKUHUONEISIIN JÄTETYSTÄ OMAISUUDESTA! MEILTÄ EI OLE KOSKAAN MITÄÄN VARASTETTU JA SALIN OVET OVAT LUKOSSA 24/7, MUTTA TILAISUUS VOI VALITETTAVASTI TEHDÄ AINA VARKAAN MYÖS OMASTA PORUKASTA....

LAPSET MUKAAN HARJOITUKSIIN:

SALIMME ON SUUNNITELTU NS. LAPSIYSTÄVÄLLELISEKSI ELI VOIT OTTAA MUKAAN LAPSIASI SALILLE HARJOITUSTEN AJAKSI. NÄIN ESIM LAPSENVAHDIN PUUTE EI ESTÄ HARJOITUKSIIN OSALLISTUMISTA. LAPSILLE LÖYTYY TV/LEIKKIHUONE AULASTA.

JOKAINEN VANHEMPI VASTAA ITSE LAPSISTAAN JA HUOLEHTII HEISTÄ TREENIEN AIKANA, OHJAAJAN TEHTÄVÄ EI OLE OLLA LASTENVAHTI TAI

KAITSEA LAPSLIA. VANHEMPI ITSE HUOLEHTII ETTÄ LAPSI/LAPSET EIVÄT TULE SALIN PUOLELLE HARJOITUSTEN OLLESA KÄYNNISSÄ →TURVALLISUUSRISKI.

ÄLÄ KUITENKAAN EPÄRÖI OTTAA MUKSUJA MUKAAN, YLEENSÄ LAPSET TOTTUVAT PAIKKAAN AIKA NOPEASTI JA SEN JÄLKEEN EIVÄT ENÄÄ OLE NS. KIINNOSTUNEITA SALIN PUOLELLA TAPAHTUVASTA TOIMINNASTA VAAN MALTTAVAT RAUHASSA LEIKKIÄ, KATSELLA VIDEOITA JNE.

OVEMME OVAT AINA LUKOSSA JOTEN SEN PUOLEEN KETÄÄN ULKOPUOLISIA EI TILOIHIN PÄÄSE.

SALIKURI:

HARJOITUKSISSA EI OLE PERINTEISISTÄ LAJEISTA TUTTUA SALIKURIA. KUITENKIN HARJOITUKSISA NOUDATETAAN PERINTEISIÄ KÄYTTÖSÄÄNTÖJÄ. 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 VAIHESSA LIITYT MUKAAN. TARVITTAESSA VOIT ALOITTAA JO OMATOIMISEN LÄMMITTELYN ODOTELLESSASI.

YKSI TÄRKEÄ SÄÄNTÖ ON MYÖS SE, ETTÄ HARJOITUKSISSA TEHDÄÄN VAIN NIITÄ ASIOITA MITÄ OHJAAJA ON NÄYTTÄNYT/KÄSKENYNT TEHDÄ. USEIMMAT VAHINGOT SATTUVAT KUN ALETAAN SOVELTAMAAN ”OMIA JUTTUJA” KESKEN TREENIN...

KIPEÄNÄ HARJOITTELEMINEN 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 (VRT. ESIM SIKAINFLUENSSA 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 KERTOAA OLLEESI POISSA KUN KO. ASIAA ON TREENATTU JA SAAT NÄIN PEREHDYSTÄ ASIAAN.

MUISTATHAN MUUTENKIN HUOLEHTIA YLEISHYGIENIESTA TREENEJÄ AJATTELEN ESIM. SIITÄ ETTÄ PIDÄT KYNNET LYHYINÄ (PITKÄT KYNNET RAAPIVAT IKÄVÄSTI ERILAISSA OTTEISSA), AINAKIN MIESTEN KOHDALLA TÄMÄ OLISI SUOTAVAA.

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. MIKÄLI JOSTAIN SYYSTÄ KURSSISI JÄÄ KESKEN LOUKKAANTUMISEN TAKIA, MUTTA HALUAT JATKOSSA PALATA UDESTAAN, OTA YHTEYTTÄ LARIIN ASIAN TIIMOILTA NIIN SAAT SOVITTUA RYHMÄN MIHIN PALAAT SEKÄ MAKSUKUVIOT.

MIKÄLI LOPETAT PERUSKURSSIN JÄLKEEN TAI JÄTÄT LAJIN TAUOLLE, VOIT PALATA AINA MUKAAN MYÖS ESIM UUDEN PERUSKURSSIN KAUTTA. NÄISSÄKIN TAPAUKSISSA OLE AINA ENSIN YHTEYDESSÄ LARIIN ASIOISTA SOPIMISEN HELPOTTAMISEKSI.

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 TAI LIITON SIVUILTA WWW.DEFENDO.FI LISENSSI ON VOIMASSA VUODEN ALKAEN SYYSKUUSTA 2018 ELOKUUN 2019 LOPPUUN. AJANJAKSO ON AINA SAMA, RIIPPUMATTA MISSÄ VAIHEESSA VUOTTA OTAT LISENSSIN.

JOS SINULLA ON ENNESTÄÄN TAPATURMAYAKUUTUS, TARKISTA KATTAAKO SE KAMPPAILU-URHEILULAJIT. USEIMMAT EIVÄT KATA.

TIEDOTTAMINEN/TIEDUSTELUT:

KURSSIN AIKANA TIEDOTETAAN POIKKEAVISTA TAPAHTUMISTA, TREENIAIKAMUUTOKSISTA JNE. JOKO SALIN ILMOITUSTAULULLA, TREENEISSÄ, FACEBOOK-RYHMÄSSÄMME SEKÄ MYÖS WATTSUP-RYHMÄSSÄMME.

MUUTENKIN PUH.NROT JA S-POSTIOSOITTEET OVAT VAIN TIEDOTTAMISKÄYTÖSSÄ JA NIITÄ EI SEURAN PUOLESTA JAETA KOLMANSILLE OSAPUOLILLE.

HUOM! JOTTA SAAT TIEDOTTEET OIKEAAN NROON/OSOITTEESEEN, MUISTATHAN ILMOITTA A OHJAAJILLE JOS VAIHDAT NROASI TAI S-POSTIOSOITETTASI.

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 RAJALLISETI JOTEN PIDEMPIÄ TIEDUSTELUJA VOI LAITTA A ESIM S-POSTILLA TAI SOITELLA.

**HYVIÄ TREENIHETKIÄ!
TRAIN HARD, FIGHT EASY:)**

T: DEFENDO KOTKAN OHJAAJAT