

SYKEPOSTIA

Jäsenkirje Muuramen Sykkeen jäsenille

TERVEHDYS

LUVASSA PALJON TÄRKEÄÄ TIETOA!

Tässä postissa:

- Mitä meille kuuluu?
- Mukaan Sykkeen tukijoukkoihin?
- Toimisto palvelee supistetusti
- Tuntien muutokset ja peruutukset
- Kevätkauden jatkuminen
- Ohjeet toimintaan osallistuvalla



Hyvällä Sykkeellä!

MITÄ MEILLE KUULUU?

Viime vuodesta Syke pääsi läpi pienin vaurioin, vaikka korona rajoitti ja vaikutti seuran toimintaan lähes koko vuoden.

Covid-19 -viruksen toinen aalto on iskenyt seuraamme huomattavasti kovempaa! Rajoitusten myötä aikuisten kevätkautta ei edes päästy aloittamaan, ja näin ollen talousarvioon varattuja aikuisten kausimaksuja ei käytännössä saatu lainkaan tänä keväänä. Lasten ja nuorten toiminta päästiin onneksemme aloittamaan, mutta ennen kuin se pääsi vauhtiin, tuli alaikäistenkin liikuntavuoroihin rajoituksia.

Tämä johti siihen, että osa harrastajista perui koko kevätkauden osallistumisen, ja näin ollen huomattava osa näistäkin kausimaksuista menetettiin.

Seura onkin nyt lähtenyt sopeuttamaan toimintansa mm. lomautuksien ja varainhankinnan kautta.

URHEILUSEURAT TIUKAN PAIKAN EDESSÄ!

Olethan mukana näissä talkoissa, jotta meillä on jatkossakin seura, jossa liikkua Hyvällä Sykkeellä!



MUKAAN SYKKEEN TUKIJOUKKOIHIN?

PIENILLÄKIN TEOILLA ISO MERKITYS!

Seuramme tarvitsee apua. Vallitsevan koronatilanteen takia Sykkeen toiminta on vaakalaudalla ja tarvitsemme tukea, jotta Syke ei lakkaa olemasta.

Voisitko Sinä ja yrityksesi olla omalla panoksellasi mukana varmistamassa Sykkeen toiminnan jatkumisen?

Haluamme jatkossakin liikuttaa lapsia ja aikuisia, sekä tarjota nuorille mahdollisuuden jatkaa rakkaan lajinsa parissa tutussa ympäristössä kaiken epävarmuuden jälkeen!

Tehdään tämä puristus yhdessä, jotta meillä kaikilla on seura, johon palata.

Jos sinulla on mahdollisuus ja halu auttaa, nyt jos koskaan on mitä mainioin hetki olla osa Syke-perhettä ja olla avuksi.

Seuran nettisivuille on koottu vielä tarkemmin erilaisia mahdollisuuksia olla mukana tukemassa toimintaamme.



<https://www.muuramensyke.fi/tue-toimintaamme>

Kiitos kun olet mukana <3



LIITY KANNATTAJAJÄSENEKSI TAI SPONSORIKSI

- Kannattajajäsenyys yksityishenkilöille: minimissään 15 euroa / vuosi, ylärajaa ei ole
- Sykkeen jäsenedut käyttöösi
- Oikeus osallistua seuran vuosikokouksiin ilman äänioikeutta
- Sponsorointi: otathan yhteyttä Sykkeen toimistoon, kiitos!



HANKI KORONAKORTTI JOLLA PÄÄSET OSALLISTUMAAN ULKO- JA ETÄTUNNEILLE

- 18.1.-28.2. ajalle on tarjollo koronakortti, jolla pääset osallistumaan Sykkeen ulko- ja etätunneille
- Etätuntikirjastosta löytyy yli 30 erilaista ohjattua tuntia (lihaskuntoa, kehonhuoltoa ja tanssia)
- Hinta 30e + 15e jäsenyys vuodelle 2021

TILAA TEKNINEN T-PAITA TAI JUOMAPULLO

- Tekninen t-paita Sykkeen logolla 20 euroa
- Juomapullo Sykkeen logolla 5 euroa
- Tilaukset nettisivujen kautta

ILMAISIA KOKEILUJAKSOJA JA MUITA TARJOUKSIA ERI PALVELUIHIN - TUE SAMALLA SEURAN TOIMINTAA!

Alla muutamia esimerkkejä:

- Kuuntele Storytelin äänikirjoja 30 päivää hintaan 0 euroa!!!
- RUUTU+ vain 10 euroa 2kk
- Elisa Viihde Viaplay 3kk yhden hinnalla 12,99 euroa
- BookBeat äänikirjat 14 vrk hintaan 0 euroa!!!
- Kokeile sähköitä Tieteen Kuvalehteä 30 pvä hintaan 0 euroa!!
- SEISKA alkaen 2,49 euroa!!!



TIETEEN
KUVALEHTI



TOIMISTO PALVELEE SUPISTETUSTI

KESKIVIikkoisin JA TORSTaisin KLO 10-17

Seuran hallitus on nyt lähtenyt sopeuttamaan toimintaamme mm. lomauttamalla työntekijöitä. Lomautukset koskevat toimiston henkilöstöä, eli seuratyöntekijää ja toiminnanjohtajaa. Ensi viikon keskiviikosta (17.2.) alkaen molempien työaika puolittuu, joka tarkoittaa nyt automaattisesti meille myös seuraan toimintatapojen muutoksia, jotka ovat voimassa toistaiseksi.

Toimisto palvelee ajalla 17.2.-31.3. ainoastaan keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10-17 välillä. Muina aikoina voitte lähestyä toimistoa sähköpostitse ja pyrimme vastaamaan viesteihin parhaamme mukaan, kun toimiston henkilökunta on töissä.



MUURAMENSYKE.FI

toimisto@muuramensyke.fi

Virastotie 2
40950 Muurame

TUNTIEEN MUUTOKSET JA PERUUTUKSET



Aikuisliikunta

Tuntien muutoksista ja peruutuksista aikuisliikuntaa koskien lupaamme jatkossa **ajantasaisimman** tiedon jäsenistölle ainoastaan WhatsApp -ryhmässä: Muuramen toiminta -> Syke AIK.LIIK. tiedottaminen ja Korpilahden toiminta -> Korpilahden Syke.

Mikäli siis haluat ajantasaisimman tiedon mm. tuntimuutoksista ja peruutuksista niin pääset liittymään ryhmään lähettämällä tekstiviestin "oma nimi ja paikkakunnan (Korpilahti tai Muurame)" numeroon 050-4954725 ja lisäämme sinut wap-ryhmän.

Tämä muutos siitä syystä, että ohjaajat pääsevät itse tiedottamaan tuntien muutoksista ja mahdollisista peruutuksista toimiston lomautuksen ajan.



Lasten ja nuorten tunnit

Mahdolliset tuntien peruuntumiset tulevat jatkossa tekstiviestillä jäsenjärjestelmässä olevan huoltajan puhelinnumeroon.

KEVÄTKAUDEN JATKUMINEN

Lasten ja nuorten harrastuoiminta pääsee jatkumaan kunnan tiloissa ma 15.2. alkaen, mutta on erittäin tärkeää noudattaa annettuja suosituksia ja ohjeita!

Luethan nämä huolella alempaa, kiitos!

Kunnan asettamia rajoituksia voidaan muuttaa, mikäli tartuntatilanne alueella huononee tai ilmenee ohjeiden noudattamatta jättämistä. Tämänhetkisen suunnitelman mukaisesti kevätkausi jatkuu viikolle 18 saakka, mikäli emme toisin ilmoita. Näin saamme kausimaksuun sisältyvät kerrat toteutettua.



Vielä ei ole tiedossa, että miten pääsemme jatkamaan aikuisliikunnan toimintaamme hiihtoloman (viikko 9) jälkeen. Kunnan asettamat tämän hetken rajoitukset ja suositukset aikuisliikunnan osalta ovat voimassa 28.2. saakka.

Ulko- ja etätunnit pyörivät edelleen normaalisti!



**AIKUISTEN OSALTA
RAJOITUKSET JATKUVAT 28.2.
SAAKKA**

OHJE HARJOITUSTOIMINTAAN OSALLISTUVALLE

IMPORTANT!



- **Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä.** Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese tai desinfioi kädet ennen ja jälkeen tunnin.
- Jos yskit tai aivastat, tee se kyynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Valmentajat, toimihenkilöt ja huoltajat käyttävät kasvomaskia aina kun se on mahdollista.

- Välttämättömät vanhempien käynnit lasten harjoituksissa tapahtuvat kasvomaskia käyttäen!
- Harjoituksissa kokoontuvat vain tarvittavat henkilöt: urheilijat, valmentajat ja toimihenkilöt. Näin rajoitetaan henkilökontaktien määrää.

Huom! Mikäli lapset saattaminen tai hakeminen harjoitustilasta ei ole välttämätöntä, suosittelemme vanhempia saattamaan ja odottamaan lapsia ulkona.



- Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa ylimääräistä oleskelua ja säilyttämään turvavälin.
- Suosittelemme saapumaan tunneille valmiiksi treenivaatteissa, jolloin voit jättää vain kengät ja ulkovaatteet päältäsi enne tunnin alkua.
- Kun edellinen ryhmä on lopettanut harjoituksen ja siirtynyt pois harjoitustilasta, voi seuraava ryhmä mennä harjoitustilaan. Eli ennen oman harjoituksen alkamista ei mennä odottamaan harjoitustilaan.
- Ohjaajia on ohjeistettu suunnittelemaan tunnin toimintaosio hieman normaalia lyhyemmäksi, jotta tunnin alussa ja lopussa on riittävästi aikaa siirtymiin.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen tunnin alussa ennen käyttöä.

Jokainen perhe tai jäsen tekee itse päätöksen osallistumisestaan toimintaan. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohditaan toimintaan osallistumista. Jokainen jäsen osallistuu seuran toimintaan omalla vastuullaan.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muille turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta Hyvällä Sykkeellä! =)



MUISTA
TURVAVÄLI

**Me kaikki voimme estää
viruksen leviämistä**

MUISTA



YSKI HIHAAN TAI
NENÄLIINAAN



PESE KÄSIÄ USEIN
JA HUOLELLISESTI



JOS EPÄILET TARTUNTAA,
MENE TESTIIN



KÄYTÄ KASVOMASKIA,
JOS TURVAVÄLIÄ EI VOI PITÄÄ

SYKKEEN JÄSENEDET

seuran jäsenille JÄSENKORTILLA

MUURAMESSA

Parturi-Kampaamo Kultainen Elegia

10 % alennus kaikista palveluista; parturi-kampaamo, kosmetologi ja kotikäynteinä sekä liikkeessä klassinen hieronta (joka viides kerta -50%).

Osoite Muuramentie 41 A 17 (autokoulun vieressä), p. 045-8857087

kultainenelegia@gmail.com

kultainenelegia.fi



Fenno Optiikka Muurame

20 % alennus normaalihintaisista silmälasipaketeista ja -10 % muista normaalihintaisista tuotteista.

Osoite Muuramen kauppakeskus, Setäläntie 2

fennomuurame.fi

Hei, toiminta-alueellamme toimivaa yritys!

Haluamme tarjota seuramme jäsenille kattavasti erilaisia jäsenetuja ja haluamme päivittää yhteistyökumppanuuksiamme myös vuonna 2021. Olisiko yrityksenne kiinnostunut tarjoamaan jäsenistöllemme joitakin etuja yrityksenne tuotteisiin tai palveluihin tai kenties muutoin aloittamaan yhteistyötä kanssamme? Ota yhteyttä: toiminnanjohtaja@muuramensyke.fi

LISÄKSI



Stadiumissa voit omien bonustesi lisäksi kerätä ostoillasi Sykkeelle bonusta.

Ilmoita asiasta kassalla asioidessasi tai kirjaudu tietoihisi www.stadium.fi ja lisää omissa tiedoissasi seuraksi Muuramen Syke. Sykkeelle kerätyt bonukset eivät vähennä omaa bonustasi! Jos sinulla ei ole Stadiumin jäsenyyttä voit silti kassalla maksaessasi kertoa, että haluat kerryttää bonusta Sykkeelle, samalla saat myös jäsenhintaisten tuotteet.

PiruettiPiruetti tarjoaa jäsenille 10 % alennuksen Piruetista tehdyistä ostoista.

Verkkokauppa: Tehdessäsi ostoksia www.piruetti.fi sivuilta, kirjoita "minulla on kampanjakoodi" -kenttään koodi VOIMISTELU, merkitse vielä seurasi nimi viestikenttään. Alennus näkyy ostoskorissa välittömästi.

Piruetin liikkeet: -10 % alennuksen saa näyttämällä seuran jäsenkorttia tai maksukuittia jäsenmaksusta.