



SUMMER SKATE ESPOO 2020 INFO

Tervetuloa SUMMER SKATE ESPOO 2020 yksinluistelun taitoluisteluleirille Espoon Leppävaaran Warrior Areenalle.

Koronavirus tilanteesta johtuen olemme tehneet leirille järjestelyjä niin, että voimme parhaalla mahdollisella tavalla minimoida viruksen tartuntariskiä. Pyrimme mm. pitämään luistelijamäärän hallilla yhdellä kertaa mahdollisimman pienenä. Olemme saaneet jäätä lisää aamuun sekä iltapäiviin ja näin ollen aikataulua on tiivistetty niin, että leirin harjoittelutunnit toteutuvat kullakin ryhmällä pääsääntöisesti aamu -tai iltapäivän aikana:

VK 23

- 1 & 2 ryhmän leiriaika on aamupäivällä n. klo 7.25 - 12.30 välillä. 1 & 2 ryhmän aloitus- ja lopetusaika vaihtelevat päivittäin niin, että toinen ryhmä aloittaa klo 7.25 ja toinen klo 8.25 ja vastaavasti lopetus klo 11.30 (ruokailuun) tai klo 12.30 (ruokailuun).
- 3 ryhmän leiriaika ajoittuu n. klo 10.00 - 15.15 välille.
- 4 ryhmän leiriaika ajoittuu n. klo 11.00 - 18.15 välille.

VK 24

- 1 & 2 ryhmän leiriaika on aamupäivällä n. klo 7.25 - 13.30 välillä. 1 & 2 ryhmän aloitus- ja lopetusaika vaihtelevat ma & ti, niin että toinen ryhmä aloittaa klo 7.25 ja toinen klo 8.25 ja vastaavasti lopetus klo 11.30 (ruokailuun) tai 12.30 (ruokailuun). Ke-Pe aloitus 1 ryhmä klo 8.25 ja lopetus 12.30 (ruokailuun). 2 ryhmän aloitus klo 9.25 ja lopetus klo 13.30.
- 3 ryhmän leiriaika ajoittuu n. klo 9.30 - 17.35 välille. Vaihtelua päivittäin.
- 4 ryhmän leiriaika ajoittuu n. klo 11.00 -18.15 välille. Vaihtelua päivittäin.

Aikatauluun voi tulla muutoksia. Tarkempi aikataulu lähetetään mahdollisimman pian kunhan se on saatu viimeisteltyä.

Leirillä valmentajina toimivat Virpi Horttana (vko 23), Kati Perokorpi, Nita Viiri, Jutta Haapamäki, Seidi Rantanen ja Lilli Saksela. Myös valmennusta leirillä on jouduttu jakamaan niin, että vähennämme mahdollisuuksien mukaan kontaktia eri ryhmien välillä valmentajien välityksellä.

1 & 2 ryhmiä valmentaa: Nita Viiri, Jutta Haapamäki, Seidi Rantanen ja Lilli Saksela

3 & 4 ryhmiä valmentaa: Virpi Horttana, Kati Perokorpi ja Jutta Haapamäki (vk 23) ja (vk 24) Kati Perokorpi, Jutta Haapamäki ja Nita Viiri

JÄÄHARJOITTELU

Jääharjoittelu tapahtuu neljässä tasoryhmässä. Luistelijat on jaettu ryhmiin ilmoitettujen kilpailusarjojen perusteella. Tekniikkatunneilla ryhmälle pidetään yhteinen alkuverryttely (sis. askeleita, piruetteja, hyppyyn valmistavia harjoitteita) jonka jälkeen jakaudutaan pienryhmiin. Ryhmätuntien harjoitteissa painotetaan mm. askeleita, rytmikkaa / musiikkiharjoitteita sekä koordinaatioharjoitteita.

OHEISHARJOITTELU

Oheisharjoittelusta kerrotaan lähempänä leirin alkua.

VARUSTEET

Jokaisella luistelijalla tulee olla erikseen vaatteet jääharjoittelua sekä oheisharjoittelua varten.

Oheisharjoituksissa jokaisella luistelijalla tulee lisäksi olla mukana lenkkarit, hyppynaru, piruettilusikka, jumppamatto, tennispallo sekä juomapullo. Aurinkoisina päivinä on hyvä olla mukana myös päähine ja aurinkorasvaa.

RUOKAILU

Ruokailu järjestetään leiriläisille, mutta toteutustapa on vielä avoinna. Joudumme odottamaan ravintola-alaa koskevaa ohjeistusta.

VAKUUTUKSET

Leirille osallistuvilla luistelijoilla tulee olla oma voimassaoleva tapaturmavakuutus, joka kattaa leiriharjoittelun. Leirin järjestävä seura ei ole vakuuttanut luistelijoita.

LEIRIOHJAAJAT & ILTAPÄIVÄTOIMINTA

Leiriohjaaja on leirin aikana paikalla päivittäin pienimpien leiriläisten apuna klo 8-13.

Leiriohjaaja avustaa tarvittaessa mahdollisissa pulmatilanteissa. Harjoitusten päätyttyä

jäähallilla iltapäiväkerholaiset siirtyvät seuran toimistolle missä on käytössä 3- huoneen tila.

Toiminta pyritään järjestämään ulkona niin paljon kuin mahdollista. Iltapäivätoiminta on klo

16 asti ja lapset täytyy noutaa siihen mennessä.

iltapäivätoimintaa ensisijaisesti R1-ryhmän luistelijoille ja voimme ottaa ryhmään max. 21 osallistujaa. **Mikäli olette kiinnostuneita osallistumaan iltapäivätoimintaan, toivomme ilmoitusta asiasta s-postitse esjt@espoonjaataiturit.fi 22.5.2020 mennessä, jotta voimme suunnitella toimintaa osallistujien mukaan. Iltapäivätoiminta on maksuton. Ilmoituksessa tulee olla lapsen nimi, arvioitu noutoaika sekä vanhempien puhelinnumero.**

Iltapäivätoiminnassa kokeillaan erilaisia lajeja, käydään puistossa mahdollisuuksien mukaan ja tehdään muuta kivaa. Myös lapset saavat esittää omia toiveitaan ohjaajille. Toiminnassa huomioidaan korona-rajoitukset. Mikäli tulette hakemaan lastanne sovittua aikaisemmin, on asiasta hyvä infota leiriohjaajia etukäteen, jotta he ovat seuran toimiston lähetyvillä sovittuna aikana. Lapsille on hyvä laittaa eväitä mukaan iltapäivätoimintaan.

Poikkeuksellisesta tilanteesta johtuen lähetämme juuri ennen leirin alkua tarkennettua infoa mm. ruokailusta, oheisharjoittelusta, hallilla liikkumisesta, tilojen käytöstä sekä turvallisuusohjeen. Seuraamme viranomaisohjeita ja päivitämme toimintaamme tarvittaessa sen mukaisesti. Tarkemmat leiriaikataulut julkaistaan mahdollisimman pian.