



Tervehdys kotiväelle! Tämä infokirje lähetetään jokaiselle harrastajalle syyskauden alussa ja jatkossa kaikki info tulee sähköisesti myClubin ja sähköpostin kautta. MyClubissa kannattaa asettaa asetuksista päälle viikkokatsaus, jolloin sähköpostiin tulee viikottain ilmoitus uusista tiedotteista sekä tulevan viikon tapahtumista. Lisäksi kannattaa tarkistaa, että seuran sähköpostit eivät mene roskapostiin, koska virallinen viestintä ja laskutus tapahtuu sähköpostilla.

Kaikessa seuran toiminnassa on apuna myClub-jäsenpalvelu. Sen kautta tapahtuu ilmoittautumiset kaudelle, tapahtumiin ja esim. leireille. Lähetämme sitä kautta myös sähköpostitiedotteet ja laskut koteihin. Pidättehän siis huolta, että siellä on ajantasaiset yhteystiedot teille, jotta laskut ja infokirjeet löytävät perille.

Infokirjeen sisältö ja sivunumero:

Perustietoa seurasta	1
Kokeilukerrat	1
Treenit	2
Vakuutus ja lisenssi	2
Kausimaksut	2
Seuravaatteet ja cheerleading-kengät	3
Toimintakäsikirja	3
Kirppis	3
Yleiset yhteystiedot	3
Joukkuekohtaiset infot ja valmentajien yhteystiedot	4

Perustietoa seurasta

LOMA Cheerleaders ry on tammikuussa 2016 perustettu kilpacheerleading-seura, joka tarjoaa kilpajoukkueiden lisäksi myös harrastetason cheerleading-valmennusta. Seuramme valmennus on aina turvallista ja laadukasta. Syyskaudelle 2019 olemme jälleen perustaneet lisää joukkueita, jotta voimme taata parhaat mahdolliset harjoittelu- ja kehittymismahdollisuudet jokaiselle. Nuorimmat harrastajat ovat kolmevuotiaita ja yläikärajaa meillä ei ole. Mineissä ja junioreissa voi harrastamisen lisäksi kilpailla. Kilpajoukkueiden karsinnat järjestetään joulukuussa ja niistä tiedotetaan erkseen. Aikuisten joukkue voi halutessaan kilpailla.

Kokeilukerrat

Kaikissa joukkueissa kahdet ensimmäiset treenit ovat ilmaisia kokeilukertoja. Mikäli näiden kahden kerran jälkeen ette jatka lajia, peruttehan ilmoittautumisen joko myClubin syyskauden tapahtumassa tai ilmoittamalla valmentajalle. Mikäli ilmoittautumista ei peruta ja osallistutte

treeneihin kokeilukertojen jälkeen, olette velvollisia maksamaan kausimaksun kokonaisuudessaan. Kausimaksua ei palauteta, eikä eriä saa jättää maksamatta, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Treenit

Mikrot ja alkeisminnit (Malaga, Malta, Jamaika, Bahama) harjoittelevat Myllymäen päiväkodin salissa.

Joutsenon ryhmät (Mallorca, Bali) harjoittelevat Joutsenon koululla.

Muut joukkueet (Kanaria, Rodos, Kreetta, Kypros, Teneriffa, Miami) harjoittelevat urheilutalon jumppasali 2:ssa.

Urheilutalon porttikoodi on 507#. Koodi alkaa toimia puoli tuntia ennen treenien alkua ja lakkaa toimimasta heti treenien päätyttyä. Otattehan tämän huomioon, mikäli haette harrastajan salin ovelta.

Treeneihin tulee olla valmiina salin ulkopuolella kengät tai tossut jalassa treenien alkaessa. Pitkät hiukset pitää olla kiinni ja korut otettu pois. Saliin ei saa mennä ilman valmentajan lupaa. Pukuhuoneita löytyy käytäviltä ja toivomme, että sinne jätetään vaihtovaatteet. Saleissa ei ole paljoa ylimääräistä tilaa, joten sinne tulee ottaa vain juomapullo sekä arvotavarat. Myllymäen päiväkodilla ei ole vaatteiden vaihtoon tiloja.

Joukkuekohtaiset infot löytyvät tämän kirjeen lopusta.

Vakuutus ja lisenssi

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta eikä harrastajia vakuuteta seuran puolesta. On jokaisen harrastajan omalla vastuulla, että harrastajalla on vakuutus, joka kattaa kilpacheerleadingin. Suomen Cheerleadingliitto tarjoaa harrastevakuutuksen kalenterivuodeksi, mikä on suositeltava vaihtoehto, mikäli varmuutta oman vakuutuksen kattavuudesta ei ole tai omaa vakuutusta ei valmiiksi ole. Vakuutuksen voi hankkia osoitteessa www.scl.fi/harrastajalle/lisenssit. Kilparyhmät hankkivat erikseen kilpailuun oikeuttavan lisenssin liitolta, tämän tarpeesta infotaan kilpailujen lähestyessä.

Kausimaksut

Syyskausimaksu kattaa harrastamisen joulun asti, keväällä laskutetaan erikseen kevätkausimaksu. Kausimaksun voi maksaa joukkueesta riippuen joko 1-2 tai 1-4 erässä. Mikäli maksun kanssa on ongelmia, ottakaa välittömästi yhteyttä Mari Ruuhon. Kausimaksulasku lähetetään pian kauden alun jälkeen sähköpostilla. Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Kilpajoukkueilla kausimaksuun sisältyy kaksi viikonloppuleiriä Spine Performancen kanssa. Kanarialla ja Kyproksella kausimaksuun sisältyy yksi päiväleiri seuran omien valmentajien vetämänä.

Treeneissä saa käydä kaksi kertaa ilmaiseksi kokeilemassa, jonka jälkeen tulee tehdä päätös jatkamisesta. Tämän jälkeen kesken kauden lopettamisesta huolimatta pitää maksaa koko kausimaksu. **Kausimaksua ei siis palauteta, eikä eriä saa jättää maksamatta, vaikka lopettaisi kesken kauden!**

Mikäli kausimaksun maksaminen tuottaa perheellenne kohtuutonta taakkaa, ottakaa yhteyttä Mari Ruuhon lisäohjeiden saamiseksi. LOMA Cheerleaders ry:n hallitus myöntää tarvittaessa helpotusta kausimaksuista.

Seuravaatteet ja cheerleading-kengät

Teemme yhteistyötä Stadiumin kanssa seuravaatteiden osalta. Meillä on oma seuratuotemallisto, josta jokainen saa tilata vaatteita omakustanteisesti. Yhteistilaus vaatteista tehdään 16.9.

Cheerleadingissa kengät ovat alle kouluikäisiä lukuunottamatta pakolliset. Muilla kuin kilpajoukkueilla lajiin käyvät mitkä tahansa sopivan kokoiset sisäkengät, mutta cheerleadingiin on suunniteltu myös omia, lajin ominaisuuksia huomioon ottavia kenkiä. Cheerleadingiin suunnitelluista kengistä teemme omakustanteisen yhteistilauksen Sportiroilta 16.9.

Vaatteita ja kenkiä voi sovittaa ja tilata urheilutalolla 9.9. alkaen erikseen lähettävien ohjeiden mukaisesti.

Kausimaksu sisältää t-paidan, jonka koko on ilmoittautumisen yhteydessä myClubissa annettu. Paidat jaetaan heti niiden saavuttua, arvioitu toimitusaika lokakuun alkupuolella. Mikäli paita on väärän kokoinen, voitte kysellä ylimääräisiä paitoja Mari Ruholta, 0407203721.

Toimintakäsikirja

LOMA Cheerleadersillä on käytössä toimintakäsikirja, joka ohjaa toimintaamme. Siihen on kuvattu kaikki meidän toimintatapamme ja mm. tavoitteet taitotasoista, jotka joukkueiden on tarkoitus saavuttaa kauden aikana. Toimintakäsikirja löytyy seuran nettisivuilta:

<https://lomacheer.weebly.com/dokumentit.html>

Kirppis

MyClubin tiedotteet-osasta löytyy KIRPPIS-viestiketju. Siellä voi vapaasti myydä ja ostaa esimerkiksi pieneksi jääneitä seuravaatteita ja kenkiä.

Seuraavalta sivulta alkaen joukkuekohtaiset infot ja valmentajien yhteystiedot

Kaudelle tervetulleeksi toivottaen,

LOMA Cheerleadersin valmentajat

Yleiset yhteystiedot

Seuran yleinen sähköposti lomacheerleaders@gmail.com

Malaga, Malta, Mallorca: mikrot.loma@gmail.com

Bali, Jamaika, Bahama, Kanaria, Rodos: minit.loma@gmail.com

Kreetta, Kypros: junnut.loma@gmail.com

Miami: sennut.loma@gmail.com

Valmennukselliset asiat: valmennusvastaava Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535

Muut asiat, esim. laskut, myClub, seuravaatteet: toiminnanjohtaja Mari Ruoho, puh. 040 7203721

Joukkuekohtaiset infot ja valmentajien yhteystiedot

Malaga, 3-4-vuotiaat

Treenit torstaisin klo 16.30-17.15 Myllymäen päiväkodilla.

Kausimaksu 100 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Treeneistä poissaoloista ilmoitetaan päävalmentajalle viestillä (WhatsApp- tai tekstiviesti).

Valmentajat Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535, ja Emmi Hietala.

Lisätiedot mikrot.loma@gmail.com

Malta, 5-7-vuotiaat

Alle kouluikäiset.

Treenit torstaisin klo 17.15-18.00 Myllymäen päiväkodilla.

Kausimaksu 100 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Treeneistä poissaoloista ilmoitetaan päävalmentajalle viestillä (WhatsApp- tai tekstiviesti).

Valmentajat Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535, ja Emmi Hietala.

Lisätiedot mikrot.loma@gmail.com

Mallorca, 3-7-vuotiaat, Joutseno

Alle kouluikäisille

Treenit tiistaisin 16.30-17.30 Joutsenon koululla.

Kausimaksu 100 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Treeneistä poissaoloista ilmoitetaan päävalmentajalle viestillä (WhatsApp- tai tekstiviesti).

Valmentajat Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535, Daria Dmitrieva ja Liisi Viik.

Lisätiedot mikrot.loma@gmail.com

Bali, 7-12-vuotiaat, Joutseno

Alle vuoden cheerleadingia harrastaneet.

Treenit tiistaisin klo 17.30-19.00 Joutsenon koululla.

Kausimaksu 120 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Tarvittaessa äkillisen poissaolon voi ilmoittaa päävalmentajalle myös WhatsApp- tai tekstiviestillä.

Valmentajat Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535, Daria Dmitrieva ja Liisi Viik.

Lisätiedot minit.loma@gmail.com

Jamaika, 7-12-vuotiaat, tiistai

Alle vuoden cheerleadingia harrastaneet. Vastaava ryhmä, kuin torstain Bahama.

Treenit tiistaisin klo 17.00-18.30 Myllymäen päiväkodilla.

Kausimaksu 120 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Tarvittaessa äkillisen poissaolon voi ilmoittaa päävalmentajalle myös WhatsApp- tai tekstiviestillä.

Valmentajat Inka Eerola p. 040 6679440 ja Reetta Turppo

Lisätiedot minit.loma@gmail.com

Bahama, 7-12-vuotiaat, torstai

Alle vuoden cheerleadingia harrastaneet. Vastaava ryhmä, kuin tiistain Jamaika.

Treenit torstaisin klo 18.00-19.30 Myllymäen päiväkodilla. Mikäli voitte vaihtaa tiistain Jamaika-joukkueeseen, ilmoittakaa siitä valmentajalle.

Kausimaksu 120 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Tarvittaessa äkillisen poissaolon voi ilmoittaa päävalmentajalle myös WhatsApp- tai tekstiviestillä.

Valmentajat Lotta-Lisa Pulkkinen, puh. 050 4137535, ja Inka Eerola.

Lisätiedot minit.loma@gmail.com

Kanaria, 7-12-vuotiaat edistyneet ja yli 10-vuotiaat alkeet

Yli vuoden cheerleadingia harrastaneet sekä yli 10-vuotiaat. Myös muu liikuntatausta riittää.

Treenit maanantaisin klo 18.00-19.30 sekä torstaisin klo 16.00-17.30 Lappeenrannan urheilutalolla.

Kausimaksu 170 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta. Kausimaksu sisältää seuran oman viikonlopun päiväleirin.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Tarvittaessa äkillisen poissaolon voi ilmoittaa päävalmentajalle myös WhatsApp- tai tekstiviestillä.

Valmentajat Inka Eerola, puh. 040 6679440, Julia Viinanen ja Nelli Kemi.

Lisätiedot minit.loma@gmail.com

Rodos, minien kilpajoukkue

Minien kilpajoukkue, johon voivat ilmoittautua vain karsinnoissa hyväksytyt urheilijat. Treenit tiistaisin klo 16.00-18.00 ja torstaisin klo 17.00-19.00 Lappeenrannan urheilutalolla.

Kausimaksu 250 €. Ottamalla vastaan paikan kilpajoukkueessa, urheilija sitoutuu osallistumaan kauden treeneihin, leireille sekä kisamatkalle. Kausimaksu tulee maksaa kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta eikä kisasenssiä, jotka ovat pakollisia. Kausimaksu sisältää kaksi viikonlopun päiväleiriä sekä kisamatkan.

Leirit 6.-8.9. sekä 11.-13.10.2019

Kilpailut 30.11.2019.

Poissaolot ilmoitetaan aina viestillä päävalmentajalle tai sähköpostilla (minit.loma@gmail.com) syyn kera. Huomaatthan, ettei selkeästi kipeää harrastajaa tuoda treeneihin. Vatsataudin jälkeen kaksi tervettä päivää pitää olla välissä ja mikäli perheessä on vatsatautia, niin kannattaa olla poissa treeneistä. Vatsataudin tarttuessa joukkueeseen, se voi jyllätä monia viikkoja aiheuttaen suuren määrän poissaoloja.

Valmentajat Milla Vuorenpää, puh. 044 5323571, Peppi Valtonen ja Maria Paul.

Lisätiedot minit.loma@gmail.com

Tarkempi info on lähetetty erillisessä viestissä 31.7..

Kreeta, 12-16-vuotiaat

Alle vuoden cheerleadingia harrastaneet.

Treenit tiistaisin klo 17.45-19.15 ja sunnuntaisin klo 15.30-17.30. Sunnuntaina 8.9. treenit poikkeuksellisesti klo 17.30-19.30.

Kausimaksu 140 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta.

Treeneistä poissaoloista ilmoitetaan päävalmentajalle viestillä (WhatsApp- tai tekstiviesti).

Valmentajat Lotta Joonas, puh. 040 4186667, Eveliina Kankaisto ja Emmi Hietala.

Lisätiedot junnut.loma@gmail.com

Kypros/Teneriffa, 12-16-vuotiaat

Yli vuoden cheerleadingia harrastaneet.

Treenit keskiviikkoisin klo 17.00-19.00 ja sunnuntaisin klo 17.30-19.30.

Kausimaksu 180 €. Kaksi ensimmäistä kertaa ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu on maksettava kokonaan, vaikka lopettaisi kesken kauden.

Kausimaksu ei sisällä vakuutusta. Kausimaksu sisältää seuran oman viikonlopun päiväleirin.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Lisäksi harrastajan tulee itse ilmoittaa viestillä poissaolosta valmentajalle.

Valmentajat Lotta Joonas, puh. 040 4186667 ja Reetta Turppo, puh. 050 3495891.

Lisätiedot junnut.loma@gmail.com

Miami, yli 16-vuotiaat

Yli 16-vuotiaiden ei niin vakava kisajoukkue, johon voivat ilmoittautua kaikki yli 16-vuotiaat ja 16 vuotta tänä vuonna täyttävät.

Treenit tiistaisin klo 19.00-21.00 ja keskiviikkoisin klo 19.00-21.00 Lappeenrannan urheilutalolla.

Kausimaksu 250 €. Kausimaksu ei sisällä vakuutusta eikä kisasenssiä. Kausimaksu sisältää kaksi viikonlopun kestävää päiväleiriä.

Kaksi ensimmäistä kertaa ovat ilmaisia kokeilukertoja. Tämän jälkeen kausimaksu tulee maksaa kokonaan, vaikka lopettaisikin kesken kauden.

Leirit 6.-8.9. sekä 11.-13.10.2019
Kilpailut joukkueen niin halutessa 1.12.2019.

Poissaolot ilmoitetaan myClubissa valitsemalla oikean päivän treenit ja klikkaamalla osallistumiseen "ei". Tarvittaessa äkillisen poissaolon voi ilmoittaa päävalmentajalle myös WhatsApp- tai tekstiviestillä.

Valmentaja Mari Ruoho, puh. 0407203721.
Lisätiedot sennut.loma@gmail.com