

Jukaran Syysleiri

10.-11.10.2020



Opettaja: Soshi Yuji Matsuoi, 8.dan Hanshi

Paikka: Rajatorpan kalliosuoja
Rajatorpantie 27, Vantaa

Harjoitusajat: **La 10.10.** klo 10:00 - 11:30 kamppailutila
klo 13:00 - 14:00 ramppitatami
klo 14:30 - 16:30 kamppailutila

Su 11.10. klo 10:00 - 11:45 ramppitatami
klo 14:15 - 16:00 kamppailutila

Leirin hinta: **60 € koko leiri / 15 € yksi harjoitus**
Maksu tilille Vantaan Jukara/karatejaos: NORDEA FI66 1416 3000 1240 16,
viitenumero: 1010 20206. Kuitti mukaan.

Voit maksaa myös Smartumin verkkomaksulla. Ota kuitti mukaan.

Myös Smartumin kulttuuri- ja liikuntasetelit kelpaavat.

Etäharjoittelu: Voit osallistua leirille myös etänä. Etäyhteydessä käytetään Zoomia.
Jos haluat osallistua etänä, niin ilmoittaudu Tarjalle/0400600908 jotta
saat tarkemmat ohjeet. Etäharjoittelun hinnat ovat samat kuin paikan
päällä tapahtuvan harjoittelun.

Ohjelma: Kokusai Shorinjiryu karatedo

Järjestäjä: Vantaan Jukara ry / karatejaos



Jukara karaten dojo- ja tatamisäännöt

Lue säännöt ja noudata niitä. Junioriharjoittelijoiden osalta pyydämme, että vanhemmat käyvät säännöt läpi kotona juniorien kanssa ja juniori sitoutuu noudattamaan niitä. Kuuntele myös ohjaajan ohjeet ja toimi niiden mukaan.

- **Tärkein ohje: Harjoituksiin EI SAA TULLA, jos sinulla on vähäisiäkin flunssaoireita!**
- Suosittelemme 15-vuotta täyttäneitä käyttämään kasvomaskia kalliosuojassa liikuttaessa, kaikkialla muualla paitsi harjoitusten aikana tatamilla.
- Tule harjoituksiin vasta, kun harjoitukset alkavat. Tatamille saa mennä vasta, kun ohjaaja antaa luvan.
- Pukuhuoneet eivät ole käytössä. Pue puku päälle kotona. Suojaa pukusi ulkona esim. verkkareilla.
- Pese jalat kotona ja laita puhtaat sukat jalkaan. Kengät jätetään käytävään ja sukat tatamin laidalle.
- Minimoidaan WC:n käyttö, eli käy kotona vessassa ennen lähtöä. Jos kuitenkin hätä yllättää, niin kalliosuojan WC:tä voi käyttää. Muista pyytää lupa ohjaajalta, jos sinun täytyy lähteä vessaan kesken harjoitusten. Pese kädet ja käytä käsidesiä vessakäynnin jälkeen.
- Käytä käsidesiä ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen. Ohjaaja tuo käsidesiä tatamin viereen.
- Harjoituksia ei voi jäädä katsomaan.
- Vanhemmat eivät voi saattaa junioreja tatamille saakka, vaan lapset tuodaan kalliosuojan ulko-ovelle ja noudetaan siitä. Samoin toimitaan Rajatorpan koululla, eli lapset voi tuoda ja hakea ulko-ovelta.
- Tatamit desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoitusten. Ohjaajat neuvovat käytännössä.
- Harjoittelemme mahdollisuuksien mukaan välttäen lähikontakteja.
- Alku- ja loppurivissä pidetään turvavälit
- Ei käytetä KIAI:ta
- Jos yskittää tai aivastuttaa, niin muista tehdä se hihaan.
- Poistu kalliosuojasta välittömästi harjoitusten päätyttyä.

