

Uudelle NuoriSuomi karatekalle!

Tässä pieni tietoisuus käytännön asioista tullessasi Seigokanin peruskurssille.



Pysäköinti (vanhemmille)

Näeshallin edessä on kiekollinen pysäköintialue (arkisin klo. 18 asti). Alue on pienehkö ja ahkerassa käytössä, joten muita mahdollisia pysäköintipaikkoja kannattaa katsella esimerkiksi Näsijärvenkadun ja Mustanlahdenkadun varrelta sekä Mustalahden satamasta. Kannattaa tulla paikalle hyvissä ajoin, niin et myöhästy treeneistä. Myöhästyneenäkin kannattaa tulla paikalle! Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan lapsen harjoituksia salin puolelle.

Näeshalli

Tyttöjen pukuhuoneet löytyvät hallissa pitkän käytävän puolivälistä, oikealla puolella. Poikein pukuhuoneet ovat pitkän käytävän päässä vasemmalle kääntyessä. Seigokanin harjoitussali, Budosali 1 on poikien pukuhuoneiden jälkeen kääntyessä vasemmalle käytävän päässä.

Pukeutuminen ja hygienia

Peruskurssin alussa varustuksena on T-paita ja verkkarit. Harjoittelu tapahtuu puulattialla, paljain jaloin (pl. Terveystieteiden syyt, keskustele rohkeasti harjoituksen vetäjän kanssa). Pukuhuoneisiin ei kannata jättää mitään tavaroita, ota kaikki varusteesi kassissa mukaan salin puolelle. Varusteet jätetään salin reunalle harjoituksen ajaksi. Lajin perinteisiin kuuluu että jalat pestään ennen harjoituksia, ja pidetään huoli että varpaiden ja sormien kynnet ovat lyhyet. Kannattaa käyttää esim. sandaaleja siirtymiseen pukuhuoneesta salille. Pitkät hiukset pidetään kiinnitettynä ja korvakorut, sormukset ym. otetaan pois harjoituksen ajaksi.

Harjoittelu

NuoriSuomi ryhmien vetäjät ovat karateliiton kouluttamia valmentajia. Apuohjaajina treeneissä toimii valmentajaksi haluavia nuoria karatekoja. Harjoituksissa kehitetään karatetaitoja tapakasvatusta ja leikkiä unohtamatta. Harjoittelu tähtää karatekan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Seigokan on NuoriSuomi ry:n hyväksymä Sinettiseura josta olemmekin erittäin ylpeitä! Kurssin harjoituksissa otetaan huomioon jokaisen harjoittelijan henkilökohtaiset fyysiset ominaisuudet. Harjoitukset ovat kahdesti viikossa ja kestävät yhden tunnin kerrallaan. Harjoitus koostuu alkuverryttelystä, tekniikkaosuudesta ja loppuvenyttelystä. Kurssi kestää n.4kk, jonka jälkeen siirrytään harjoittelemaan NuoriSuomi jatkoryhmiin.

Muuta

Vaikka harjoittelu onkin turvallista, vahinkoja voi sattua. Vakuutusturvastasi kamppailulajien osalta voit kysyä omasta vakuutusyhtiöstäsi tai halutessasi ottaa erillisen Suomen Karateliiton ja Pohjolan räätälöimän karatevakuutuksen. Seura ei vakuuta harjoittelijoitaan, eikä vaadi harrastajia ottamaan vakuutusta.

Seigokan tiedottaa jäseniään salin ilmoitustaululla, sähköpostilla ja nettisivuilla. Jäsenkirje lähetetään sähköpostilla jäsenille neljä kertaa vuodessa.

Kurssimaksu maksetaan seuran tilille Nordea 212118 – 75507, viitenumero 123, hinta 70€. Peruskurssin vetäjä jakaa maksulaput n. kahden viikon harjoittelun jälkeen. Ota kuitti maksusta mukaan ja esitä peruskurssin vetäjälle.

Halutessasi lisätietoa, ota rohkeasti yhteyttä NuoriSuomi vastaavaan tai muihin Seigokanin toimihenkilöihin! Yhteystiedot löytyvät salilta ja nettisivuiltamme.

TERVETULOA HYVÄN HARRASTUKSEN PARIIN!



Information for beginners

This information pack contains important information for new karatekas.

Parking

You can park in front of Nääshalli for up to 4 hours, but remember to use the parking meter! Additional parking is available nearby, for example on Näsijärvenkatu and Mutsanlahdenkatu. Be sure to reserve enough time for parking, etc to arrive to trainings on time. Parents are welcome to watch trainings from inside the dojo.

Nääshalli

Girls' dressing rooms can be found at the front right side of the hall. Boys' dressing rooms are located a bit further, closer to the dojo. The Seigokan dojo, Budosali 1, can be found on the immediate left from the boys' dressing rooms.

Dresscode and hygiene

You are not required to purchase a gi from the start. For the beginners' course, a basic t-shirt and sweats pants (preferably without pockets) is recommended. Trainings take place barefoot on a wooden floor (excluding medical reasons, such as athlete's foot).

Do not leave any of your belongings in the dressing rooms; take everything to the dojo with you. You must wash your feet **before** trainings, and take care that your toenails and fingernails are short. It is recommended to use sandals when walking from the dressing rooms to the dojo. Long hair should be pulled back and all jewellery (watches, earrings, rings, etc **must** be removed).

Practicing

NuoriSuomi instructors are trained by the Finnish Karate Federation. Trainings are meant to develop basic skills in karate, not forgetting the fun factor. Seigokan is proud to be a NuoriSuomi ry Sinettiseura recognized association! Each student's own physical condition is carefully looked after during trainings. Trainings are twice a week, Mondays and Wednesdays, and last for one hour. Trainings are structured around warm-ups, techniques and ending stretches. The course lasts 4 months, of which the first two weeks are free to try. After completing the beginners' course, students move on to the continuing groups based on age.

Other information

There is always a chance of accidents or getting hurt in sports. If you desired, you can contact your own insurance company regarding additional insurance. The Finnish Karate Federation and Pohjola also offer tailored karate insurance. Taking insurances is not required by Seigokan.

Information is shared on the bulletin board in the dojo, via email and on the Seigokan website (www.seigokan.net). Newsletters are sent via email 4 times a year.

Payment information:
Nordea 212118 – 75507
Reference number 123
Price **70€**

Please be sure to take payment receipts and present to the course instructors if you continue after the 2-week trial period.

For more information, please contact Sibel Caglayan +358 40 716 4109.

WELCOME!!