

Tervetuloa TJJK:lle uusi BJJ-muksuharrastaja.

Tässä muutamia perusasioita, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman mukavaa. Harjoituksiin saavutaan ajoissa. Ei häiritä toisten harjoittelua, eikä mennä tatamille toisten harjoitusten aikana. Ei myöskään meluta! Salilla harjoittelee ryhmiä yhtä aikaa, joten koitetaan olla aiheuttamatta turhaa häiriötä.

Hyvän hygienian takia ennen harjoituksia pestään jalat ja kädet vedellä, tällöin myös tatami pysyy paremmin puhtaana. Treenivaatteet tulee pitää puhtaina ja pestä usein kauden aikana. Kynnet tulee pitää lyhyinä, niin etteivät ne raavi toisia. Harjoitusvarusteet puetaan hallilla, mitä varten on TJJK:n pukuhuoneet. Gi päällä ei tulla kotoa asti. Pukuhuoneet ovat niin pienet, ettei treenikasseja voi jättää niihin. Salilla on seinillä laukkuhyllyt, jonne laukut tuodaan harjoituksien ajaksi. Turhaa pukuhuoneissa oleskelua tulee välttää tartuntariskin vähentämiseksi ja samasta syystä harjoituksiin kannattaa tulla juuri ennen niiden alkua, ei varttia etukäteen.

Muutamia perusvarusteita, jotka on hyvä olla:

- Juomapullo, jossa vettä. Ei energiajuomia, sokerimehuja tms. Laita pulloon nimesi.
- Varvastossut/crocsit/sisätossut, niin ei tule käytäviltä likaa tatamille. Laita tossuihin nimesi.
- Hammassuojat
- Pikkupytyhe jalkojen pesuun.

Muista lisäksi:

- PIDÄ KYNNET LYHYINÄ
- ÄLÄ TULE SAIRAANA HARJOITUKSIIN. Pienetkin flunssaoireet ovat syy olla tulematta harjoituksiin.
- Ohjaajat poistavat oireiset lapset harjoituksista.
- Toivomme, että harjoittelu rauhoitetaan niin, ettei tatamin läheisyyteen jää ylimääräisiä henkilöitä. Vanhemmat eivät siis jää seuraamaan harjoituksia, edes niiden alussa tai lopussa. Kontaktien välttämiseksi vanhemmat jättävät lapset salin ovelle, mistä ohjaajat ottavat heidät vastaan ja palauttavat samaan paikkaan harjoitusten päätyttyä. Saapumisesta ensimmäisiin harjoituksiin ohjeistamme uusia harrastajia vielä lähempänä aloitusta.

Jokaisen uuden harrastajan kannattaa hankkia mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään kuukauden kuluttua, brasilialaiseen jujutsuun sopiva puku eli Gi / Kimono. Tähän tarkoitukseen soveltuu esim. judopuku tai BJJ-gi. Pukuja saa ostettua nettikaupoista ja muutamia käytettyjä pukuja on välillä myynnissä salin toimistossa, niitä kannattaa kysyä heti kauden alussa. Lasten gi saa olla ihan minkä värinen tahansa mutta valkoisella vyöllä aloitetaan.

Uusien muksujen harjoitukset ovat:

Perjantaisin 16.30-17.15 Ohjaajina Samuli Peltola sekä apuohjaajat.

Käyttäydymme harjoituksissa kohteliaasti ja muita kanssatreenaajia kunnioittaen. Puutemme epäkohteliaaseen käytökseen ja kiusaamiseen välittömästi. Käymme tapahtuneen läpi jokaisen osapuolen kanssa. Mikäli epäasiallinen käytös toistuu seuraa siitä yhden harjoituksen mittainen jäähy, joka pitenee kahden viikon mittaiseksi ongelmien jatkuessa. Epäasiallinen käytös lajimme parissa on kuitenkin harvinaista, sillä vastuun ottaminen omasta ja muiden turvallisuudesta on lajin keskiössä.

Harjoituksissa käydään muutama viikko aina samaa tekniikkaa, joten kärryillä pysyy vaikei pääse mukaan joka harjoitukseen. Kevätkausi alkaa 21.1. ja päättyy 27.5. Harjoituksia ei ole 4.3.

(talviloma) eikä 15.4. (pitkäperjantai)

Maksaminen, Peruutukset ja hyvitykset

Ensimmäisten harjoitusten jälkeen kaikille ilmoittautuneille lähetetään lasku. Lasku tulee myClubin kautta ja sen eräpäivä on 4.2. Mikäli laji ei syystä tai toisesta innostakaan niin muista perua ilmoittautuminen mahdollisimman pian (bjj-junnut@tjjk.fi), näin välttää turhalta karhuamiselta sillä maksamattomat laskut siirtyvät automaattisesti perintään.

Emme hyvitä jo maksettuja kausimaksuja kuin erittäin painavasta syystä (esim. sairastuminen tai loukkaantuminen). Ole yhteydessä lajivastaavaan mahdollisimman pian esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen. Poissaoloja ei hyvitetä.

Hyvitykset viranomaismääräysten aiheuttamista treenikatkoista pandemian aikana

Seuran vakituisten jäsenten (jatkoryhmät) kausimaksuja ei TJJK:n hallituksen päätöksellä hyvitetä mahdollisista pandemian aiheuttamista toiminnan keskeytyksistä johtuen, mutta alkeiskurssit pyritään uusimaan / viemään loppuun toiminnan keskeytyksen päätyttyä.

Tiedotamme asioista sähköpostilla, joten huolehdithan että sähköpostiosoitteesi myClub-yhteystiedoissa on aina ajantasalla. Helpoiten tietoa ajankohtaisista asioista saa myös nettiryhmien kautta.

Tiedottaminen internetissä:

- www.tjjk.fi – seuran kotisivut mm. harjoitusajat löytyvät myös täältä
- Facebook – TJJK BJJ Muksu- ja Junnuryhmä

Tervetuloa mukaan hyvän harrastuksen pariin!!!

Lisätietoja saat tarvittaessa ohjaajilta sekä Joonas Hyväjoki (lajivastaava) bjj-junnut@tjjk.fi tai puhelin 9-15 välisenä aikana 040-8064760.