

TUNNEILLE VALMISTAUTUMINEN Studio Flow & Go

TANKOTANSSI, TANKOAKROBATIA, POLE

Tankotanssi ja tankoakrobatia-tunneille päälle pitäisi pukea lyhyet shortsit tangolla tehtäviä pitoja varten sekä toppi tai lyhytaihainen paita. (Ei ns. biker shortseja jotka jäävät vähän polven yläpuolelle. Shortsien tulisi olla tarpeeksi lyhyet jotta reisillä saa ihopidon tangosta. Liian pitkällä shortseilla tangolta valuu alas. Farkkushortseja ei saisi olla vaan shortsit tulisi olla kevyet ja ilman metalliosia jotka voivat vahingoittaa tankojen pintaa. Eli housuissa/paidoissa ei saa olla vetoketjuja, metallisia nappeja ym. Lämmittelyä varten kannattaa ottaa mukaan pitkät housut ja pitkäaihainen paita. Juomapullo pitää myös olla mukana. Iho täytyy pitää puhtaana voiteista ja rasvoista, jotta tangolla pystyy tekemään pitoja. Huom! myös aurinkorasva pitää pestä iholta pois tuntia varten. Tunneilla ollaan avojaloin, joten jalkapohjat pitää olla puhtaat. Oma pieni pyyhe mukaan tangon pyyhkimiseen tunnin aikana (myös lapset!). Kaikki sormukset, rannekorut sekä isot korvakorut on otettava pois tunnin ajaksi. Ohjaaja vielä muistuttelee tästä ennen tunnin alkua.

Studiolta löytyy jumppamattoja mutta toki oman maton voi ottaa mukaan myös.

Pitkät hiukset tulisi olla kiinni tunnin ajan.

Huoltaja: Tarkistathan lasten ja nuorten varusteet ennen tunteja sillä tangolle ei pääse temppuilemaan jos esim. pukeutumisessa ei ole huomioitu ohjeita. Harrastamisen turvallisuus on meille tärkeää. Lue myös yleiset ohjeet lopusta.

AERIAL ja ILMA-AKROBATIA

Näille tunneille suositellaan pukeutumiseen pitkiä, ihoa myötäileviä housuja (esim. pitkät jumppatrikoot) sekä pitkäaihainen tai $\frac{3}{4}$ osa hihoilla oleva ohut paita niin että kainalot peittyy. (hiertäminen). Pitkät trikoot kannattaa olla sellaiset, jotka eivät ole ns. liukasta materiaalia koska muuten kankailta voi luisua helposti alas. Lämmittelyä varten kannattaa ottaa mukaan myös pitkäaihainen paita. Juomapullo pitää myös olla mukana.

Tunneilla ollaan avojaloin joten jalkapohjat pitää olla puhtaat. Muistathan pestä aurinkorasvan iholta pois ennen tuntia. Jalkapohjat pitää olla puhtaat! Kaikki sormukset, rannekorut sekä isot korvakorut on otettava pois tunnin ajaksi. Vaatteissa ei saisi olla metalliosia tai muuta joka voisi vahingoittaa kankaita esim. metalliset napit ja vetoketjut.

Pitkät hiukset pitää olla kiinni tunnin ajan.

Huoltaja: Tarkistathan lasten ja nuorten varusteet ennen tunteja sillä kankaille ei pääse temppuilemaan jos esim. pukeutumisessa ei ole huomioitu ohjeita. Harrastamisen turvallisuus on meille tärkeää. Lue myös yleiset ohjeet lopusta.

LASTEN TANSSITUNNIT, COMMERCIAL JA CHEERLEADING

Lastentanssi: Lapset voivat pukeutua tanssitunnille joustaviin sisäliikuntavaatteisiin, joissa mukava liikkua. **Lasten tanssitunneille suositellaan pehmeitä sisäliikuntaan tarkoitettuja tossuja.** Yessassa käyminen tulee huolehtia aina ennen tanssitunnin alkamista. HUOM! Pienten lasten ei tarvitse ottaa vesipulloa mukaan! Studiolla on tila jossa voi odottaa esim. lasten tanssituntien ajan. Tila on aivan salin vieressä. Tanssisalin puolelle vain oppilaat (pois lukien pienten tunnit, jossa huoltaja voi olla mukana tarvittaessa.)

Nuorten tanssitunneille (Commercial dance): Sisäkäyttöön tarkoitetut lenkkarit, muuten rento liikkumiseen sopiva varustelu. (Farkut eivät kuulu tanssitunnille.) Isoja koruja ei oteta tunnille mukaan. Hiukset tulee laittaa kiinni. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan ja juomaksi vesi.

Cheerleading: Shortsit, t-paita tai toppi. Vesipullo ja hiukset kiinni sekä kaikki korut pois. Sisäkengät (ei pakollinen mutta suositellaan) Huomioithan että kengät ovat sellaiset, joissa puhdas pohja eli vain sisäkäyttöön tarkoitetut lenkkarit. Mukaan kannattaa ottaa myös pitkähihainen paita.

YLEISTÄ:

Varsinkin pienten lasten tuntien ajaksi suosittelemme huoltajaa jäämään Studiolle odottamaan tunnin ajaksi odotustilaan, etenkin kauden alussa. Tanssisalin puolelle pääsee aikaisintaan 5min ennen tunnin alkua. **Alle 8-vuotiailla lapsilla pitää olla huoltaja mukana saattamassa tunnille sekä olla vastassa tunnin jälkeen. Lapset ovat pukutiloissa ja aulassa omalla vastuullaan.** Ohjaajan ja Studion vastuu oppilaasta alkaa vasta, kun ohjaaja on ottanut lapset salin puolelle.

- Kesäaikaan ja syksyn alkupuolella aurinkorasvat pitää pestä iholta pois ennen tuntia.
- Kun tunneilla ja laitteilla ollaan avojaloin, pitäisi jalkapohjat olla puhtaat ja kuivat, huomioithan tämän, jos olet tulossa esimerkiksi rannalta suoraan tunnille. Varpaiden kynnet eivät myöskään saisi olla liian pitkät tai terävät jotta kankaat pysyvät ehjinä.
- Tanssisalin puolelle voi tulla vain oppilaat! Kukaan ulkopuolinen ei voi tulla esim. seuraamaan tuntia

Syötävää ei oteta mukaan tanssisalin puolelle ☺

Huom! Kaikki tunnit suunnitellaan turvallisuudesta huolehtien mutta huomioithan että yrityksemme ei ole vakuuttanut harrastajiaan erillisellä tapaturmavakuutuksella. Pidäthän siis huolen, että vapaa-ajan harraste vakuutuksesi on kunnossa. Oman vakuutusyhtiön kanssa kannattaa selvittää korvausasiat kunkin lajin suhteen ja minkä tyyppinen vakuutus korvaa mitään.

Infokirjeessä on vielä lisää ohjeita kaudesta.