



9.2.2016

## **PAINIKOULUUN TULIJALLE INFOA...**

Tervetuloa Heinolan Iskun painikouluun !

Painikoulu kokoontuu ilmoitettuina päivinä Jäähallin alakerrassa ja on tarkoitettu n. 5 - 10-vuotiaille pojille ja tytöille.

Sopivat painijan varusteet ovat t-paita, verkkarihousut tai shortsit, sisätossut tai painitossut. Muista myös juomapullo!

Painikoulun vastuuvälmentäjänä on **Jorma Kankaanpää p. 0400-513845**.

Ilmoitathan painijan yhteystiedot viipymättä osoitteeseen **petter.vilenius@gmail.com** (painijan nimi, syntymäaika, osoite, vanhempien puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet. Ilmoitathan samaan osoitteeseen myös kaikki muutokset yhteystiedoissa ja myös sen mikäli painija jostain syystä lopettaa harrastuksen.

Seuran tiedottajana ja yhteyshenkilönä toimii Jan Räsänen.

Yhteydenotot sähköpostilla **iskunpaini@gmail.com** tai **petter.vilenius@gmail.com** tai painijaoston puhelimeen 050-551 6606. (tämä puhelin on useimmiten painijaoston puh.johtaja Petter Vileniuksella). Pääasiassa seuran tiedotus toimii sähköpostilla. Mikäli sinulle ei voi lähettää sähköpostia, muistathan mainita siitä valmentajalle.

Painikoulumaksu on 60 €/kausi. Painiin voi tutustua muutaman kerran ilmaiseksi ennen laskun maksamista.

**Maksut tilille: FI71 5045 0620 1509 18**

**Saaja: Heinolan Isku / Painijaosto**

**Viesti: painijan nimi, kevät/syksy ja vuosiluku**

Harjoituksissa ja kilpailuissa otamme välillä valokuvia ja videoita painijoistamme. Kuvia voidaan julkaista nettisivuillamme ja lehdessä. Mikäli lastasi ei saa kuvata tai kuvia julkaista, ilmoitathan siitä Petter Vileniukselle.

Jokaisella painikoululaisella **pitää olla** vakuutus, joka korvaa harjoittelu ja kilpailutilanteissa sattuneet vahingot. Mikäli vakuutusta ei jo ole, kannattaa hankkia painiliiton lisenssi joka sisältää vakuutuksen ja antaa samalla oikeuden osallistua kilpailuihin.

(katso ohjeet [www.painiliitto.net/lisenssit](http://www.painiliitto.net/lisenssit))

Mikäli lapsi osallistuu jossain vaiheessa painikilpailuihin, tulee hyvissä ajoin lunastaa painiliiton lisenssi (joko vakuutuksellinen tai ilman vakuutusta oleva jos on jo oma vakuutus) katso ohjeet [www.painiliitto.net](http://www.painiliitto.net) / lisenssit tai kysy neuvoa painivalmentajilta tai muilta salilla häärväviltä aktiivisilta.

Paini on lajina hauska ja vauhdikas harrastus. Se antaa monipuoliset liikunnalliset valmiudet ja kehittää kaikkia liikunnallisia osa-alueita. Lämpimästi tervetuloa mukaan painiporukkaan ja antoisan harrastuksen pariin.

Liikunnallisin terveisin, Jan Räsänen

Heinolan Isku/Painijaosto/sihteeri