



## TANSSIKURSSI-INFO

### Tanssiurheiluseura Rolling ry.

- Osoite: Varastokatu 7, 65100 Vaasa
- Kulku saleille: Talon päädyistä portaat toisen kerroksen luhdille. Viimeiset 4 ovea vievät Rollingin saleille.

### Vakuutukset

- Jokainen kurssille osallistuva on velvollinen huolehtimaan itsellensä tarpeelliseksi katsomansa tapaturmavakuutuksen.

### Harrastaminen Rollingissa ja kursseilla huomioitavaa

- Tiedotus:
  - Kurssien ja harjoitusten tarkempia tietoja ylläpidetään myClub palvelussa. Palvelu on ilmainen ja sitä voi käyttää nettiversiona tai erillisellä mobiilisovelluksella.
  - Harjoitusten kalenteria ja kertoja ylläpidetään myClub palvelussa. Kaikki mahdolliset harjoituskertakohtaiset ohjeet löytyvät sieltä.
  - Seuran sisäinen ja kurssi/ryhmäkohtainen tiedotus tapahtuu myClubin kautta. Voimme lähettää tiedotteita, jotka näkyvät palvelussa ja mobiilisovelluksen ladanneet saavat halutessaan ilmoituksen aina uusista tiedotteista laitteensa näytölle. Voimme myös lähettää viestejä sähköpostiisi.
  - Tarkasta sähköpostisi roskapostiasetukset ja viestit, sillä myClub palvelun kautta lähetetyt viestit saattavat ohjautua roskapostiin.
- Ilmoittautuminen
  - Kurssille ilmoittaudutaan myClub-palvelussa.
  - Harrastusta aloittava voi mahdollisesti käydä tutustumassa lajiin ennen kuin ilmoittautuminen on sitova. Tästä mahdollisuudesta ilmoitamme aina erikseen kurssikohtaisesti.
  - Ilmoittaudu harjoitukseen myClub palvelussa, niin ohjaajamme tietää, ketkä kaikki ovat tulossa.
  - Seuraamme harjoitukseen osallistumisia myClub palvelussa.
- Maksut:
  - Kurssit laskutetaan pääasiassa myClub palvelun kautta, josta saat laskun sähköpostiisi.
  - Muita mahdollisia maksutapoja kurssista riippuen ovat: käteinen, korttimaksu, perinteiset sekä sähköiset liikuntasetelit.
  - Mahdolliset kertamaksut peritään aina ennen harjoituksen alkua.
- Tule salille aina riittävän ajoissa, että ehdit hieman verryttellä ja valmistautua rauhassa. Näin harjoitus pääsee alkamaan ajallaan.
- Mahdolliset tiedotusasiat kerrotaan aina harjoitusten alussa.
- Salilla ei saa harjoitella sellaisilla kengillä, jotka vahingoittavat lattiaa tai jättävät lattiaan jälkiä. Paras vaihtoehto on varsinaiset **tanssikengät**, mutta myös muut **sisäliikuntaan tarkoitetut kengät** käyvät hyvin. **Voimistelutossuillakin** voi aloittaa harjoittelun, mutta mukavuuden ja turvallisuuden vuoksi kurssin edetessä kaikkien olisi syytä hankkia tarkoitukseen sopivat kengät. Pelkät sukat jalassa tanssimista ei suositella. Tanssikenkämyyjä vierailee salilla varastoineen yleensä kerran kunkin kauden alussa ja melkein kaikissa tanssikilpailuissa.
- Jos aiot hankkia ensimmäisen kerran kilpatanssiasuja tai -kenkiä, kannattaa niistä keskustella ensin ohjaajien kanssa, jotta voisi välttyä mahdollisilta virheinvestoinneilta.
- Jokaisella kurssilla on omat tavoitteensa. Omatoimisuus harjoituskertojen ulkopuolellakin antaa uskomattoman paljon motivaatiota ja kertausta opittuihin asioihin, jolloin harjoituksista saa sitten paljon enemmän irti ja vastinetta kurssimaksulle.
- Olet tervetullut mukaan myös kaikkeen muuhunkin seuran toimintaan. Niistä saa tietoa ohjaajilta ja seuran nettisivuilta.

## Yhteystietoja

Tanssiurheiluseura Rolling ry.

Sähköposti: [postilaatikko@rolling.fi](mailto:postilaatikko@rolling.fi)

Ohjaajat ja valmentajat:

Katso seuran kotisivuilta kohdasta: Yhteystiedot / "Ohjaajat ja Valmentajat"

## Tärkeitä nettisivuja

Oman seuran kotisivut:

[www.rolling.fi](http://www.rolling.fi)

MyClub Palvelu

[www.myclub.fi](http://www.myclub.fi)

Suomen Tanssiurheiluliitto:

[www.dancesport.fi](http://www.dancesport.fi)

Suomen Seuratanssiliitto:

[www.susel.fi](http://www.susel.fi)