**Tervetuloa jalkapallokouluun**

Tervetuloa Espoon Palloseuran Jalkapallo ry:n jalkapallokouluun.
Kevätkausi käynnistyy 2.5.2022.

**Kentät**
Espoonlahden urheilupuisto sijaitsee osoitteessa Espoonlahdentie 2.

Kaikki jalkapallokoulun harjoitukset pidetään urheilupuiston tekonurmi 3:lla.
Kolmostekonurmi sijaitsee urheilupuiston länsipäässä lähellä Soukanpohja ratsastustalleja.

Pysäköintipaikkoja löytyy ykköstekonurmen viereiseltä parkkipaikalta sekä Espoonlahdentien
varrella, pesäpallokentän päädyssä olevalta pysäköintialueelta. Tekonurmen vieressä
olevalta pysäköinitialueelta on liikennemerkillä osoitettu kymmenen paikkaa EPS:n henkilökuntaa
varten. Välttääksesi pysäköintivirhemaksun, älä pysäköi autoasi varatulle paikalle.

Parasta tietenkin on, jos tulisitte kävellen, polkupyörillä tai julkisilla liikennevälineillä.

**Kokeilujakso ja vakuutusturva**
Jokainen lapsi on oikeutettu kahden viikon maksuttomaan tutustumisjaksoon ensimmäisestä
harjoituskerrasta lukien. Kokeilujakson päätteeksi tulee ilmoittautumisen yhteydessä saamasi
lasku maksaa tai sitten peruuttaa ilmoittautuminen osoitteeseen tom.jolkkonen@espoonpalloseura.fi.

Kokeilujaksolla lapset on vakuutettu tapaturman varalta.

**Harjoitusten seuraaminen**
Voit seurata lapsesi harjoituksia kentän laidalta, valkoisen viivan takaa tai sitten
kentän katsomosta. Kenttä on varattu vain lapsille ja valmentajille. Näin pystymme luomaan
rauhallisen ja häiriöttömän oppimisympäristön.

EPS:n klubitalon kahvila Café Tekis on harjoitusten aikana auki. Voit käydä hakemassa pullakahvit tai vaikka jäätelön harjoitusten aikana.

**Varusteet**
Päälle raskaaseen ulkoliikuntaan soveltuvat, juoksua haittaamattomat vaatteet.
Lämpimällä säällä riittävät t-paita ja shortsit. Vähän viileämmällä säällä kannattaa
pukeutua kerroksittain. Päällimmäiseksi esimerkiksi tuulen- ja vedenpitävä ohut
ulkoiluasu ja sitten sen alle kerroksia lisäämällä tai vähentämällä lämpötilaan sopiva
määrä vaatteita.

Päähineeksi, jos sellainen tarvitaan, pipo tai vastaava. Lippalakki on kielletty varuste.

Jalkineiksi ihan alkuun riittävät pallopeleihin soveltuvat kengät. Jalkapallokenkiä
ei ole välttämätöntä heti hankkia.

Säärisuojat ovat pakolliset ja ne kannattaa hankkia ensimmäisenä, mutta kokeilujakson ajan voi harjoitella ilman niitä.
Säärisuojat puetaan pitkien jalkapallosukkien alle. Sukkia voi ostaa EPS:n klubitalon kahvilasta.

Omaa palloa ei tarvitse ottaa mukaan, mutta juomapullo kyllä tarvitaan.

Kysy rohkeasti, jos joku asia askarruttaa.