



LTL TOIMINTAOPAS



Jenni Rahko
2013

Sisällys

1	Johdanto	1
2	LTL:n arvot.....	2
2.1	Arvojen määrittely	2
2.2	Tasa-arvo	2
2.3	Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun.....	3
2.4	Kasvatuksellisuus.....	3
3	LTL-tie.....	4
4	Seuran toimintaperiaatteet	5
4.1	Kausimaksut.....	5
4.2	Sairausloma	5
4.3	Korvausjää.....	6
4.4	Lopetusilmoitus	6
4.5	Jäsenmaksu	6
4.6	Lisenssi ja vakuutus.....	6
4.7	Talkoot.....	7
4.8	Harjoitusajat	7
4.9	Toimisto ja yhteystiedot	7
4.10	Pelisäännöt	7
5	Luistelukoulu	8
5.1	Ryhmät.....	8
5.2	Teemat	8
5.3	Tarvikkeet.....	9
5.4	Käyttäytyminen jäähallilla.....	9
5.5	Varusteet.....	10
5.6	Tavoitteet.....	11
5.6.1	Luistelulliset tavoitteet:	11

5.7	Tiedottaminen.....	12
6	Yksinluistelun toimintaperiaatteet.....	13
6.1	Valmentajat ja harjoitusten seuraaminen.....	13
6.2	Ryhmärakenne	13
6.3	Kilpaileminen.....	14
6.4	Ryhmäsiirrot.....	15
6.5	Kilpailuohjelmat	15
6.6	Kauden ja harjoittelun rytmittyminen	16
7	Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet.....	18
7.1	Poissaolot ja valvontavuorot.....	18
7.2	Joukkuerakenne	18
7.3	Kilpailut	19
7.4	Joukkuesiirrot.....	20
7.5	Kilpailuohjelmat	20
7.6	Kauden ja harjoittelun rytmittyminen	20
7.6.1	Harjoittelun rytmittyminen	22
8	Roolit LTL:ssä	23
8.1	Valmentaja.....	23
8.2	Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu	24
8.3	Huoltotiimi, muodostelmaluistelu.....	25
8.4	Rahastonhoitaja	25
8.5	Vanhemmat.....	26
8.6	Luistelija.....	26
9	Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet.....	27
9.1	Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi?	27
9.2	Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi?	27
9.3	Yksin- tai muodostelmaluistelujaostoon?.....	27
9.4	Johtokunta ja jaostot.....	27

1 Johdanto

Lahden taitoluistelijat ry:n toimintaopas on syntynyt jäsenten tarpeesta saada kaikki oleellinen tieto seurasta selkeästi yksien kansien välissä. Seuralla on pitkään ollut käytössä paljon yksittäisiä ohjeistuksia eri ryhmille ja joukkueille. Opas rakentuu seurassamme vuosien saatossa hioutuneista toimintatavoista. Se toimii hyvänä perusinfona seuramme toimintaan mukaan tulleille uusille perheille, ja sen avulla myös kokeneemmat luistelijat perheineen voivat virkistää muistiaan seuran toimintatapoihin liittyen. Toivottavasti löydät oppaasta vastauksen mieltäsi askarruttaviin asioihin.

Opas tarjoaa osiot mm. LTL:n arvoihin ja toimintaperiaatteisiin liittyen. Lisäksi LTL:tiestä voit katsoa, minkälaisia polkuja ja etenemismahdollisuuksia luistelijalla seurassamme voi olla, valitsee hän sitten yksinluistelun, muodostelmaluistelun tai harrasteluistelu. Oppaasta löydät myös erilliset osiot luistelukoululle, yksinluistelulle ja muodostelmaluistelijaille. Yleisen tiedon lisäksi kerrotaan myös mm. kauden rytmittymisestä ja harjoittelutavoista seurassa.

Lopuksi selvennetään LTL:n toimijoiden erilaisia rooleja ja tehtäviä sekä kerrotaan vaikuttamismahdollisuuksista seurassa. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita vaikuttamaan seuramme toimintaan!

Nautinnollisia hetkiä luistelun parissa!

2 LTL:n arvot



2.1 Arvojen määrittely

LTL:n jäsenille teetettiin seurakysely helmikuussa 2013. Kyselyssä selvitettiin, mitkä arvot ovat tärkeitä jäsenillemme, ja mitä ne heidän mielestään tarkoittavat seuran toiminnassa. Kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen seuran johto käsitteli sen tuloksia. Vahvimmin esiin nousseet arvot olivat tasa-arvo, sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun sekä kasvatuksellisuus.

Seura haluaa, että kaikki sen työntekijät, luistelijat, luistelijoiden perheet sekä muut toiminnassa mukana olevat sitoutuvat noudattamaan yhdessä määrittelemiämme arvoja.

2.2 Tasa-arvo

- Jokainen ryhmä ja joukkue on keskenään tasa-arvoinen
- Luistelijat jokaisessa ryhmässä ja joukkueessa ovat tasa-arvoisia ja heitä kohdellaan siten niin valmentajien, kuin kaikkien muidenkin toimesta
- Muodostelma- ja yksinluistelupuolet ovat molemmat yhtä arvokkaita

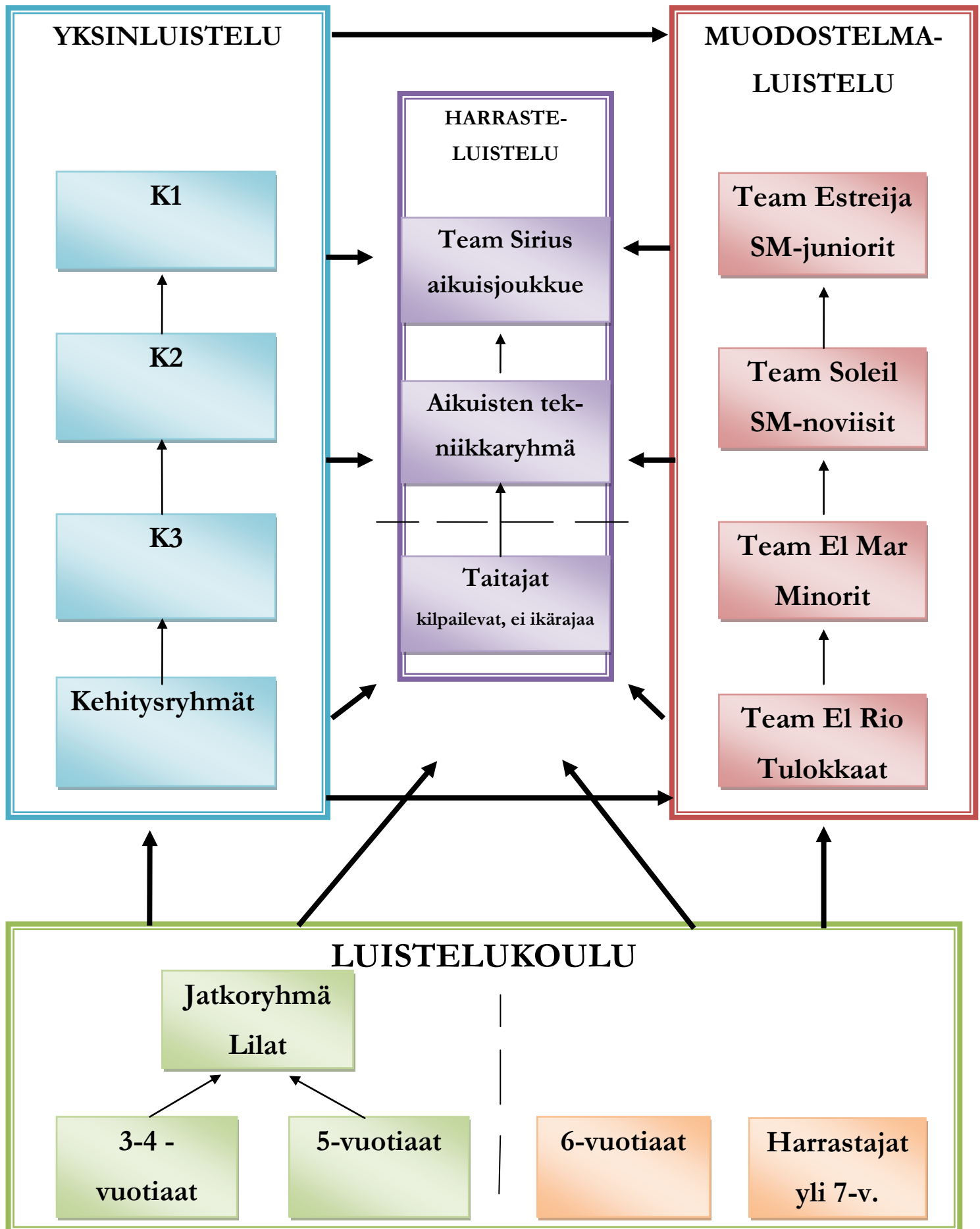
2.3 Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun

- Seura antaa luisteliijoille mahdollisuuden pitkäjänteisen työn tekemiseen
- Tavoitteellisuus on mukana harjoittelussa luistelu-uran alkutaipaleelta lähtien
- Seuran jäsenistö sitoutuu LTL:n toimintaan aina koko kaudeksi kerrallaan
- Harjoitusajat pyritään saamaan mahdollisimman pysyviksi
- Luistelijoiden ja joukkueiden tavoitteet selkeytetään kaikille
- Seuran pelisäännöt ja toimintamallit tehdään näkyviksi

2.4 Kasvatuksellisuus

- Valmentajien ja vanhempien välinen vuoropuhelu toimii
- Joukkueissa ja ryhmissä opetellaan muiden luistelijoiden kannustamisen tärkeyttä
- Valmentajat opettavat luisteliijoille liikunnan, ravinnon ja levon merkitystä
- Luistelijat opettelevat myös hyviä käytöstapoja, omatoimisuutta, vastuunottoa ja urheilijamaista otetta harjoitteluun

3 LTL-tie



4 Seuran toimintaperiaatteet

4.1 Kausimaksut

Palauttaessaan kauden alkaessa ilmoittautumislomakkeen perhe sitoutuu koko kauteen ja sen maksuihin. Kausimaksu lähetetään kuukausittain ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen ja siinä on henkilökohtainen viitenumero, jota tulee käyttää maksaessa. Kukin kausimaksu maksetaan erillisenä, ei esim. useampia maksuja samalla maksutapahtumalla. Näin vältetään epäselvyyksiltä maksujen tarkastuksessa. Sisaralennus on 20 % pienemmästä maksusta. Seura lähettää yhden maksukehotuksen, jonka jälkeen lasku tulee viipymättä suorittaa tai luisteliija ei voi kilpailla, tai osallistua seuran harjoituksiin. Mikäli kehotuksista huolimatta maksut viipyvät, siirretään ne perintätoimiston perittäviksi ja samalla luisteluoikeus seuran valmennuksessa keskeytyy.

Kausimaksuilla katetaan kuluerät, jotka muodostuvat 1) valmentajien palkoista sekä työnantajamaksuista, 2) jää- ja salimaksuista. Lisäksi kerätään maksuja kilpailukuluista. Yleishyödyllisenä yhdistyksenä seuran tavoitteena ei ole tuottaa voittoa.

Kausimaksuilla katetaan suurin osa harjoituspaikkamaksuista ja valmennuskuluista, mutta osa rahoituksesta tulee erilaisista tapahtumista ja talkoista. Aktiivisella osallistumisella tapahtumiimme pidetään kausimaksut mahdollisimman kohtuullisina.

Lopulliset ryhmäkohtaiset maksut selviävät kun ilmoittautumislomakkeet on palautettu, ja lopullinen luistelijamäärä on tiedossa. Mikäli kauden aikana tapahtuu oleellisia muutoksia luistelijamäärässä, voidaan kausimaksua joutua muuttamaan kesken kauden.

4.2 Sairausloma

Kausimaksusta on mahdollista saada hyvitystä sairastumisen vuoksi. Omavastuu aika luistelijan sairastuessa on kaksi viikkoa. Omavastuuajan jälkeen kausimaksusta saa hyvityksen lääkärintodistusta vastaan. Lääkärintodistuksen kopio tulee toimittaa viikon kuluessa sen päiväyksestä toimistolle tai valmentajalle.

4.3 Korvausjää

Erillistä korvausjäää ei ole.

4.4 Lopetusilmoitus

Mikäli luistelija haluaa lopettaa luistelun kesken kauden, tulee siitä välittömästi ilmoittaa kirjallisesti seuran sähköpostiosoitteeseen lahdentaitoluistelijat@gmail.com. Mikäli luistelija lopettaa kesken kauden muista kuin terveydellisistä syistä, peritään automaattisesti lopetuskuukauden sekä yhden lisäkuukauden maksu. Mahdollisista muista korvauksista päättää johtokunta tapauskohtaisesti. Luistelu ei ole mahdollista seuran harjoituksissa kirjallisen lopettamispäätöksen jättämisen jälkeen. Luistelijan mahdollisuutta kilpailla toisen seuran nimissä kesken kauden lopettamistilanteessa sääntelevät STLL:n säännöt. Siirtyminen toisen seuran luistelijaksi edellyttää kaikkien lopettamispäivään mennessä syntyneiden maksujen suorittamista LTL:lle.

4.5 Jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu on 25 euroa / vuosi, joka laskutetaan syksyllä. Jäsenmaksun maksaminen on edellytys seuran toimintaan osallistumiseen. 15 vuotta täyttäneillä seuran jäsenillä on äänioikeus seuran kokouksissa.

4.6 Lisenssi ja vakuutus

Jokaisella seuran luistelijalla on oltava vakuutus jälle mentäessä. Kilpailevilla luisteliijoilla on oltava sen lisäksi myös voimassaoleva kilpailulisenssi tai kilpailulupa. Kätevimmin molemmat asiat saa hoidettua ostamalla vakuutuksellisen lisenssin Suomen Taitoluisteluliitosta. Lisätietoa lisenssistä löytyy osoitteesta www.stll.fi/lisenssit.

Lisenssit ovat sarjakohtaisia, joten epäselvissä tapauksissa kannattaa kysyä valmentajalta, missä sarjassa luistelija lisenssin voimassaoloaikana luistelee. Mikäli luistelija nousee kauden aikana ylöspäin sarjoissa, on muistettava tarkistaa myös lisenssin voimassaolo.

Mikäli STLL:n kautta hankitaan pelkkä kilpailulupa ilman vakuutusta, tulee omaan vakuutusyhtiöön olla yhteydessä vakuutusturvan varmistamiseksi. Normaali tapaturmavakuutus ei kata kilpaurheilun vammoja. Vakuutusyhtiöltä tulee varmistaa vähintään samat korvaukset kuin lisens-

sin kautta, ja vakuutuksesta tulee pyytää kirjallinen todistus.

4.7 Talkoot

Kaikkien luistelijoiden vanhempien edellytetään osallistuvan aktiivisesti mahdollisiin talkoisiin ja kilpailujen sekä näyttösten valmisteluihin sekä näyttösten aikana tapahtuviin tehtäviin. Talkoo- ja näyttösvastaavat jakavat tehtävät hyvissä ajoin ennen tapahtumia. Talkoiden tekeminen on paras keino pienentää kuluja kauden aikana, joten niihin osallistuminen on ehdottoman tärkeää.

4.8 Harjoitusajat

Kaikkien ryhmien ja joukkueiden harjoitusajat löytyvät LTL:n kotisivuilta, osoitteesta www.lahdentaitoluistelijat.fi/harjoitusaikataulut/. Sinne päivittyvät nopeimmin myös mahdolliset harjoituksiin liittyvät muutokset.

4.9 Toimisto ja yhteystiedot

LTL:n toimisto sijaitsee SOL-areenan tiloissa (Launeenkatu 7, 15100 Lahti) kahvion vieressä 2-kerroksessa. Toimistolla ei ole säännöllistä päivystystä. Parhaiten saat seuraan yhteyden lähettämällä sähköpostia osoitteeseen lahdentaitoluistelijat@gmail.com. LTL:n kotisivuilta (www.lahdentaitoluistelijat.fi) löytyy paljon lisää tietoa seurastamme ja mm. kuvia kilpailuista ja näytöksistämme.

4.10 Pelisäännöt

Jokainen yksinluisteluryhmä ja muodostelmaluistelujoukkue laatii omat pelisääntönsä yhdessä valmentajien kanssa kausittain. Pelisäännöt kirjataan, ja niitä sitoutuvat noudattamaan kaikki toiminnassa mukana olevat henkilöt.

5 Luistelukoulu

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluissa opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukoulua aloitettaessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta on etua.

5.1 Ryhmät

Luistelukoulussa voi harjoitella kerran viikossa tai kaksi kertaa viikossa oman ikä- ja taitotason mukaisessa ryhmässä. Luistelukoulun alkeisryhmissä on tavoitteena oppia luistelun alkeet leikkimielisesti sekä oppia toimimaan ryhmässä. Edistyneempien ryhmässä opetellaan taitoluistelun alkeita. Luistelukoulussa voi harjoitella $\frac{1}{2}$ - 2 vuotta, jonka jälkeen edetään seuraaviin ryhmiin syventämään taitoja. Suosittelemme 2 x viikossa harjoittelua ensimmäisen $\frac{1}{2}$ vuoden harjoittelun jälkeen. Luistelukoulusta siirrytään edistyneempiin ryhmiin: kehitysryhmien kautta kilpailevaksi yksinluistelijaksi, muodostelmaluistelijaksi tai harrasteryhmiin. LTL:n etenemiskaavio eli LTL-tie löytyy tämän oppaan sivulta 4.



Valmentajat huolehtivat siitä, että lapselle löytyy taitotasoaan vastaava ryhmä, seuraamme lasten kehittymistä ja siirrämme heidät sopivaan ryhmään. Lapsen taitojen edetessä hän voi siirtyä ryhmästä toiseen kesken kaudenkin.

5.2 Teemat

Luistelukoulussa on viikoittain vaihtuvia teemoja, joiden mukaan edetään taitojen opettelussa. Teemoja sovelletaan harjoittelussa, esim. sirkustellaan tai tehdään retki eläinpuistoon, jolloin voidaan matkia erilaisia eläimiä jäällä. Teemat sekä niiden tavoitteet näkyvät seuran kotisivuilla (www.lahdentaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/). Sieltä löytyy myös tieto, jos luistelukouluun tarvitsee ottaa jotain mukaan, jos esim. järjestämme kaveriluistelun tai pehmolelukerran. Kauden päätteeksi (syksy / kevät) suoritetaan luistelukouluissa Tähtidiplomeja. Suorituksesta

saa diplomin, joka kertoo kuinka paljon on kauden aikana oppinut ja, mitä asioita tulisi vielä harjoitella.

5.3 Tarvikkeet

Luistelukoululaisille jaetaan ensimmäisillä kerroilla nimilappu, joka tulee olla aina harjoituksissa kiinnitettynä vaatteisiin. Luistelukoululaiset jaetaan eritasoisiin ja -ikäisiin pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma tunnusväriinsä. Jokaisella ryhmän luistelijalla sekä ryhmän ohjaajalla on oman ryhmänsä värinen nauha, jota pidetään vasemmassa luistimessa. Nauha tulee kiinnittää luistimeen jalkapöydän kohdalle nauhoihin. Jos lapsella on kankaisia luistinpäällisiä, nauha tulee ommella kankaan päälle. Värien perusteella sekä luistelijat että ohjaajat tunnistavat oman ryhmänsä. Nauhan ollessa kaikilla vasemmassa jalassa, se helpottaa myös opetukseen liittyvissä asioissa.

5.4 Käyttäytyminen jäähallilla

- Harjoituksiin kannattaa tulla iloisella mielellä ja kiireettömästi, mieluiten vähintään 15 minuuttia ennen oman harjoitusvuoron alkamista.
- Luistelukoululaiset saavat tietää pukuhuoneensa numeron LTL:n infopisteellä, jossa tulee myös ilmoittautua ennen tunnin alkua. Pukuhuoneista informoidaan myös jäähallin aulan infotaululla. Luistelijoiden suuresta määrästä johtuen pukuhuoneet saattavat ruuhkautua ja tämän vuoksi omista varusteista tulee huolehtia hyvin. Parhaiten opetukseen pääsee mukaan olemalla täsmällisesti tunnin aloitushetkellä jäällä.
- Ohjaajat huolehtivat lapset jäälle sekä tunnin loputtua jäältä pois. Jäälle tuleminen kengillä on kiellettyä. Purukumin tms. syöminen jäällä on vaarallista ja ehdottomasti kiellettyä.
- Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan luistelukoulun toimintaa. Paras ja ainoa paikka seurata harjoituksia on ylätasanne, jonne pääsee yläkerran kahvion kautta. Laitaan nojaten tai vaihtoaitorioissa harjoitusten seuraaminen on kiellettyä, sillä se häiritsee kaukalossa tapahtuvaa toimintaa. Opetuksen kannalta on parasta, kun lapset keskittyvät oman ryhmän toimintaan ja ohjaajan ohjeisiin täysipainoisesti. Kaukalon läheisyys tulee rauhoittaa tunnin ajaksi. Näin taataan työrauha sekä ohjaajille että luisteliijoille.

5.5 Varusteet

- Jäällä touhutessa tulee lapsille lämmin, joten liian paksuja, kuumia ja joustamattomia vaatteita tulee välttää. On tärkeää, että luistelijä pystyy liikkumaan vaivatta.
- Toppatakit ja -haalarit eivät sovellu taitoluisteluharjoitteluun. Parempia vaihtoehtoja aloittelijalle ovat esimerkiksi mukavat verkkarit, tuulipuvut ja fleecetakit. Luonnollisesti myös luistelupuku käy mainiosti luistelukouluunkin, muttei ole välttämätön. Jos lapsella on luistelupuku, sen kanssa kannattaa pitää damaskeja tai trikoita ja ylävartalo on hyvä suojata esimerkiksi villatakilla, verkkaritakilla ja/ tai fleece / collegepuserolla. Tunnilla tulee aina olla sormikkaat kädessä.
- Luistelukouluissa voi käyttää kypärää ja se on suositeltavaakin, kun lapsi tulee ensimmäisiä kertoja jäälle. Seura ei kuitenkaan velvoita eikä edellytä kypärän käyttöä, vaan valinta on perheen omassa harkinnassa. Hyviä vaihtoehtoja pienelle luistelukoululaiselle ovat kevyet pipot, neulepannat tai korvalaput, jotka suojaavat korvia kylmyydeltä.
- Lapsella tulee olla oikean kokoiset luistimet, jolloin luistimessa ei ole liikaa liikkumatilaa jalalle. Liika kasvunvara luistimessa haittaa oppimista ja tekee lapsen olon epävarmaksi jäällä. Luistimen tulee olla hyvälaatuista nahkaa. Luistimen sisälle ei tarvitse mahtua (eikä suositella) villasukkaa, vaan tennissukat tai muut varrelliset sukat ovat oikea valinta. Lapsen jalka pysyy lämpimänä ja lapsi tuntee hallitsevansa jalkaansa paremmin. Luistimilla tulee pystyä kävelemään nilkat suorina ja seisomaan yhdellä jalalla.
- Luistelukoululaisen varustekassista tulee myös löytyä luistinsuojat, joita käytetään luistimissa aina jäähallilla käveltyessä. Ethän kuitenkaan pidä suojia luistimissa niitä kuivattaessa (harjoitusten jälkeen tai kotona). Muista pitää mukana myös aina kuivauspyyhettä, jotta luistimet saa heti kuivattua. Luistimet ja terät pysyvät näin parempina pidempään eivätkä pääse ruostumaan!
- Mukaan myös aina reipas ja iloinen mieli!



Kengän nyörittäminen aloitetaan aivan alhaalta niin, että varpaille jätetään pieni liikkumistila. Nilkan kohdalta luistin nyöritetään tukevasti. Ennen hakasia voi tehdä solmun, jottei luistin pääse löystymään. Näin saadaan nilkalle paras tuki. Varren loppuosa sidotaan taas löysemmin. Varsi on sopivan kireä, jos etusormi mahtuu takaa varren ja jalan väliin. Nauhat sidotaan lopuksi hyvin. Niitä ei saa kiertää nilkan ympäri, vaan liika leikataan pois ja päät poltetaan, jotteivät ne rispaannu. Työnnä nauhojen päät läpän vierestä kengän varren sisään, tai kiinnitä lenksujen päät hakasien ympärille, jotta ne eivät roiku ulkona. Vastuuvallmentajat kertovat luistimista sekä niiden huoltamisesta vanhemmille lisää kauden alussa pidettävässä vanhempain infossa.

5.6 Tavoitteet

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukoulun tavoitteena on se, että lapsi saa positiivisia kokemuksia luistelusta sekä kiinnostuu taitoluistelusta harrastuksena. Lapsi oppii myös keskittymistä ja pitkäjänteistä työskentelyä sekä ryhmätyöskentelytaitoa.

5.6.1 Luistelulliset tavoitteet:

- laadukkaan perusluistelun oppiminen
- ylävartalon käyttö ja kallistukset
- painonsiirto
- polven käyttö
- liu'ut eteen- ja taaksepäin
- kaaret ja käännökset
- jarrutukset (T- ja aura-jarrutus)
- yksinkertaiset piruetit
- helpot hyppy ja hypähdykset
- sirklaukset eteen- ja taaksepäin



5.7 Tiedottaminen

Luistelukoulun tiedottaminen tapahtuu pääosin sähköisesti. Seuraa LTL:n kotisivuja säännöllisesti, sillä tiedotteet liittyen luistelukoulun teemaviikkoihin, näytöksiin sekä muihin asioihin löytyvät sieltä. Tiedotamme asioista myös sähköpostitse. Jos yhteystietonne muuttuvat kauden aikana, ilmoitattehan siitä vastuvalmentajalle.

6 Yksinluistelun toimintaperiaatteet

6.1 Valmentajat ja harjoitusten seuraaminen

Valmentajille ja luisteliijoille on taattava työrauha. Valmentajien työaika alkaa noin tuntia ennen ensimmäistä harjoitusta, jolloin esim. sairastapaukset voi ilmoittaa heille.

Valmentajien työaika päättyy viimeisen harjoitusvuoron päättyessä. Harjoitusten välissä olevat tauot ovat valmentajien työtauoja, jolloin he valmistautuvat seuraavaan harjoitukseen.



Luistelijoiden harjoittelun seuraaminen katsomosta on sallittua vain viikon viimeisellä harjoituskerralla. Jokaisen luistelijan vanhemmat voivat erikseen sopia ajan palautekeskustelua varten, jolloin valmentajan kanssa voidaan keskustella kunkin luistelijan tavoitteista ja edistymisestä. Kehityskeskustelut pidetään keväisin ja niiden ajankohdat ilmoitetaan erikseen.

6.2 Ryhmärakenne

Kilparyhmien koostumus ja määrä vaihtelee kausittain. Kilparyhmiä on 3-4, ja niiden harjoitusmäärät ovat yleisesti seuraavia: 5-9 krt jää/viikko, 2-3 krt oheiset/viikko ja 1-2krt baletti/viikko. Kilparyhmät muodostetaan pääsääntöisesti tason mukaisesti ja ikä ja sarjatasot ryhmissä voivat vaihtua kausittain.

K1

10-vuotiaat ja vanhemmat

K2

n. 7-vuotiaat ja vanhemmat

K3

n. 6-vuotiaat ja vanhemmat

Kehitysryhmät – Tähdet, Timantit ja Supermiehet

4-7 -vuotiaat

jää 3 / 4 kertaa viikossa

2 oheista + baletti

tavoiteaika ryhmässä 0,5-1 vuotta

LK jatkoryhmä Lilat

3-5 -vuotiaat

jää 2 kertaa viikossa

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta

LK

3-6 -vuotiaat

jää 1 kerta viikossa

temppujumppa kerran viikossa

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta

Harrastajapuolen Taitajiin voi siirtyä luistelukoulusta, jatkoryhmästä, harrastajista ja tähdistä

6.3 Kilpaileminen

Kun luisteli luistelee kilparyhmässä, hän sitoutuu myös edustamaan seuraa kaikissa niissä kilpailuissa, jotka kuuluvat valmentajan tekemään kilpailusuunnitelmaan. Kilpailusuunnitelmassa on määritelty kussakin sarjassa luistelevien vähimmäiskilpailumäärä. Niiden lisäksi luisteli voi osallistua valmentajan suosituksesta myös muihin kilpailuihin. Ylemissä kilparyhmissä luistelevat osallistuvat myös ulkomailla järjestettäviin kilpailuihin.

Valmentaja määrittelee vähimmäisvaatimukset, joilla kilpailuihin pääsee osallistumaan. Missään ryhmässä luistelu ei automaattisesti takaa osallistumisoikeutta kilpailuihin.

Kilpailujen **vähimmäismäärä** yhteensä syys- ja kevätlukukaudella sarjoittain:

SM-juniorit, kansalliset juniorit, SM-seniorit, kansalliset seniorit ja SM-noviisit

- ennen kilpailukautta 1-2 kutsukilpailua
- 1 aluecup
- 5 kilpailua, joista 2 ISU:n alaisia

Kansalliset noviisit ja debytantit

- kutsukilpailuja
- 1 aluecup
- 3 kilpailua



Silmut (A ja B)

- ennen kilpailukautta 1-2 kutsukilpailua
- 3 aluekilpailua
- 1 aluecup
- 2 oravacup-kilpailua



Minit ja Tintit

- 6 kilpailua

6.4 Ryhmäsiirrot

Siirrot ryhmästä toiseen tapahtuvat pääsääntöisesti kauden alussa, mutta ne ovat mahdollisia myös kesken kauden. Isommat muutokset tehdään puolivuositain. Ryhmäsiirrot perustuvat pelkästään valmentajan päätökseen. Ryhmäsiirtoihin vaikuttavat mm. luistelijan taso, sitoutuneisuus, motivaatio ja kilpailutulokset.

6.5 Kilpailuohjelmat

Luistelijan ensimmäinen kilpailuohjelma Tinteissä tulee seuralta ilmaiseksi. Sen jälkeen seuraavat ohjelmat ovat maksullisia. Musiikkiehdotuksia omaa ohjelmaa varten voi etsiä itse, mutta ne

tulee hyväksyttävä päävalmentajalla. Uudet ohjelmat rakennetaan toukokuussa ja niistä vastaavat Miia Marttinen sekä Nuriya Pigorova. Heidän kanssaan on myös sovittava, mikäli haluaa teettää ohjelman muualla.

6.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Huhtikuussa pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen yksinluistelijat pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

Toukokuussa tehdään ryhmämuutokset ja tulevan kauden kilpailuohjelmat. Uuteen sarjaan siirryttäessä painopiste on elementtivaatimuksissa. Tekniikkaharjoittelu on tärkeää, ja peruskuntokauden koittaessa oheiset ovat rankempia, kuin kilpailukauden aikana.

LTL:n yksinluistelupuoli pitää lomaa **kesä-heinäkuun** ajan. Tästä huolimatta kovalla tasolla kilpailevan yksinluistelijan kesäloma on lyhyt. SM-tason luisteliijoilla ja debytantteilla on lomaa vain 2-3 viikkoa kesässä. Muu aika harjoitellaan seuran ulkopuolisilla leireillä Suomessa tai ulkomailla. Silmut harjoittelevat n. puolet kesästä, Mineillä on leiriä 2-3 viikkoa ja Tinteillä 1-2 viikkoa. Oheisharjoittelussa painotus on kunto- ja voimapuolella.

Elokuussa aloitetaan jälleen oman seuran harjoitukset. Painotus on edelleen peruskunnan kehittämisen ja uusien asioiden oppimisessa. Elokuussa aloitetaan myös valmistautuminen kilpailukauteen. Korkeimman tason luisteliijoilla voi olla hyvin yksilöllinen harjoitusohjelma, riippuen mm. kauden kilpailuiden ajankohdista.

Kilpailukausi alkaa **syyskuussa** ja kestää sarjasta riippuen **maaliskuun** loppuun. Kilpailukaudella pääpaino on uusien asioiden sekä kilpailuohjelmien harjoittelussa. Nuoremmilla saattaa olla taukoja kilpailuista, jolloin keskitytään taas luistelutekniikkaan.

2-3 viikkoa ennen kilpailuja on harjoituksissa rankka jakso, jolloin kohotetaan luistelijan kuntoa niin, että kilpailussa hän pystyy suorittamaan ohjelman juurikaan hengästyttä. Rankalla jak-

solla haetaan rutiinia ja tavoitteena on saada ohjelmasta mahdollisimman tuttu ja sujuva luistelijalle. Tämä vaatii useita toistoja ja kokonaisia ohjelmia.

Viikko ennen kilpailuja alkaa kevyempi jakso, jolloin keskitytään pienien asioiden ja yksityiskoh-
tien hiomiseen. Jääharjoitukset saattavat usein olla lyhyempiä, eikä oheisia pidetä ollenkaan.
Tärkeää on hakea luistelijalle hyvää fiilistä ja itseluottamusta.

Seura pyrkii siihen, että jokainen kilpaileva yksinluistelijä Tinteistä alkaen kävisi ainakin yhdessä kansainvälisessä kilpailussa ulkomailla. Kansainvälisiä kilpailuja on paljon myös Suomessa ja niihin osallistujat määritellään tason mukaan. Taitoluisteluliitto lähettää SM-sarjan luistelijat erikseen kansainvälisiin kilpailuihin.

Kilpailukauden päätyttyä valmistaudutaan taas kevään huipennukseen eli seuran näytökseen. Jokainen luistelijä esiintyy näytöksessä.



7 Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet

7.1 Poissaolot ja valvontavuorot

Poissaolot tulee ilmoittaa aina valmentajille sekä joukkueen kapteenille. Luistelijoiden tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa poissaolostaan itse ja ilmoittaa myös syy siihen. Kaksi viikkoa ennen kilpailuja on poissaolo harjoituksista sallittu ainoastaan sairaustapauksessa.

Joukkueiden vanhemmilla kiertävät "vahtivuorot", jolloin jokaisen perheen edustaja vuorollaan on valvomassa harjoituksia. Tämä on hyödyllistä esimerkiksi loukkaantumisen sattuessa, jolloin valmentaja pystyy keskittymään harjoituksen vetämiseen. Valvontavuorot löytyvät seuran nettisivuilta, harjoitusaikojen yhteydestä. Harjoitusten seuraaminen katsomossa tai kahviossa muuten kuin valvojanana on myös sallittua, kunhan se ei häiritse luistelijoiden tai valmentajien työrauhaa.

7.2 Joukkuerakenne

Team Estreija (SM-juniorit)

12-19 -vuotiaat

Harjoitukset viitenä päivänä viikossa, yhteensä n. 15 tuntia/viikko , sis. jäätunnit, kunto-oheiset, tanssitunnit, peilialit, alku- ja loppuverryttelyt

Team Soleil (SM-noviisit)

10-15 -vuotiaat

Harjoitukset viitenä päivänä viikossa, yhteensä n. 10 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, kunto-oheiset, tanssitunnit, peilialit, alku- ja loppuverryttelyt



Team El Mar (minorit)

alle 13-vuotiaat

Harjoitukset neljänä päivänä viikossa, yhteensä n. 8 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, kunto-oheiset, telinevoimistelun, peilisalit, alku- ja loppuverryttelyt

Team El Rio (tulokkaat)

alle 12-vuotiaat

Harjoitukset kolmena päivänä viikossa, yhteensä n. 5 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, telinevoimistelun, muut oheisharjoitteet, alku- ja loppuverryttelyt



Team Sirius (aikuiset)

Yli 25-vuotiaat

Harjoitukset kerran viikossa, yhteensä n. 2 tuntia, sis. jää- ja oheisharjoittelun, sekä alku- ja loppuverryttelyt

Aikuisten tekniikkaryhmä

Harjoitukset kerran viikossa, yhteensä n. 2 tuntia, sis. jää- ja oheisharjoittelun, sekä alku- ja loppuverryttelyt

7.3 Kilpailut

Joukkueet osallistuvat kauden aikana oman sarjansa kilpailuihin. 1- ja 2-valintakilpailut sekä loppukilpailut/SM-kilpailut järjestää Suomen Taitoluistelu liitto. Näiden lisäksi joukkueet voivat osallistua seurojen järjestämiin kutsukilpailuihin. SM-noviisit ja SM-juniorit osallistuvat myös mahdollisuuksien mukaan (mikäli STLL heidät nimeää) kansainväliseen, ISU:n järjestämään kilpailuun kerran kaudessa.

SM-noviisien ja -junioreiden kilpailukausi alkaa marraskuussa, muilla sarjoilla yleensä joulukuussa. Kauden viimeiset kilpailut käydään helmi-maaliskuussa.

7.4 Joukkuesiirrot

Siirrot joukkueesta toiseen tehdään keväisin, ennen seuran kevätnäytöstä. Ylempään joukkueeseen haluavat luistelijat ilmoittavat halukkuutensa valmentajille ja valmentajat tekevät päätökset siirtopäätökset. Joukkueisiin voi hakeutua yksinluistelupuolelta sekä myös seuran ulkopuolelta. On mahdollista, että pyrkijöille järjestetään testiluistelut tai sitten valmentajat tekevät päätökset muulla, parhaaksi näkemällään tavalla.

7.5 Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien suunnittelu ja työstäminen on täysin valmentajien vastuulla. Valmentajat etsivät ja valitsevat musiikin ja työstävät sen oikean mittaiseksi studiolla kesän aikana. Tämän jälkeen alkaa ohjelman harjoittaminen ja hiominen, joka jatkuu läpi kilpailukauden. Ohjelmat vaihtuvat joka vuosi.

7.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Huhtikuussa pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen joukkueet pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

Loman jälkeen aloitetaan harjoittelu uusilla joukkueilla. Suuri osa **huhtitoukokuusta** menee perustekniikan hiomiseen, yhtenäisen linjan löytämiseen ja joukkueen yhteenhioutumiseen. Tärkeitä perusasioita, joita tekniikkakaudella harjoitellaan, ovat:

- ylävartalon kannatuksen oppiminen
- käsien jännittäminen
- oikeaoppisen luisteluasennon löytäminen
- luonnollisen polvenjouston oppiminen
- vauhdin tuottaminen oikeaoppisilla potkuilla





- ojennusten ja vapaaajan oikeiden paikkojen löytäminen askeleissa
- kaarella luistelun oppiminen

Näitä perusasioita harjoitellaan ahkerasti vielä SM-junioreissakin. Ehdottoman tärkeää niiden jatkuva opettelu on aloitteleville luisteli-joille tulokkaissa ja minoreissa. Taitoluistelussa voi todella sanoa hallitsevansa jonkun asian, kun takana on siitä **10 000 toistoa**. Oikotietä oppimiseen ei ole, vaan sitkeys ja ahkera harjoittelu palkitaan.

Myös vaikeiden askeleiden ym. oppiminen myöhemmin on huomattavasti helpompaa, jos perusasiat ovat hyvin hallussa.

Myös säännöllinen venyttely jo nuoresta pitäen on ehdottoman tärkeää. SM-sarjoissa luistelijoiden täytyy osata mm. runsaasti venyvyyttä vaativia liukuja, ja niiden oppiminen on nuorena paljon helpompaa, kun luontainen venyvyyskin on suurempaa.

Muodostelmaluistelijat siirtyvät kesälomalle **kesäkuun** aikana. Tauko harjoituksista kestää yleensä 4-8 viikkoa, ja sen aikana tehdään kuntovalmentajan määrittelemiä omatoimisia kesäharjoitteita. Näiden tarkoitus on, että luistelija kasvattaa peruskuntoaan ja on loman jälkeen valmis aloittamaan täysipainoisen harjoittelun. Toki pelkkää urheilua ei saa kesälomankaan tule olla, totaali-lepoa luistelijat pitävät yleensä 1-2 viikkoa kesässä.

Lomalta palataan **heinäkuun** lopulla tai **elokuun** alussa. Tämän jälkeen suunnataan usein joukkueen leirille, jossa aloitetaan uuden kilpailuohjelman työstäminen. SM-junioreilla on sekä lyhyt- että vapaaohjelma, muilla joukkueille vain vapaaohjelma. Ohjelmia työstetään pitkälle syksyyn, kunnes on kilpailukauden aika. Tämän lisäksi jatketaan myös perusluistelun kehittämistä.

Kilpailukauden aikana (**marras-maaliskuu**) harjoittelun pääpaino on kilpailuohjelmien työstämisessä. Kilpailujen jälkeen joukkue saa palautetta ohjelmastaan, jonka pohjalta valmentajat suunnittelevat mahdollisia muutoksia tai lisäyksiä ohjelmaan.

Itsenäisyyspäivän aikoihin seura järjestää joulunäytöksen, jossa joukkueet esittävät kilpailuoh-

jelmansa. Joulun aikana tulee harjoitteluun pieni tauko, mutta usein kilpailuja on heti uuden vuoden jälkeen, jolloin joululoma saattaa jäädä lyhyeksi. SM-noviisit- ja juniorit tekevät **tammihelmikuun** aikana usein matkan ulkomaille johonkin kansainväliseen kilpailuun.

Viimeisten kilpailuiden jälkeen, **maaliskuussa** aloitetaan valmistautuminen seuran kevätnäytöseen. Jokaisella joukkueella on kaudesta riippuen n. 1-4 roolia näytöksessä, ja osa niistä voi olla monen joukkueen yhteisohjelmia. Kaikki joukkueen luistelijat pääsevät esiintymään kevätnäytöksessä

7.6.1 Harjoittelun rytmittyminen

Noin 3 viikkoa ennen jokaista kilpailua aloitetaan rankempi jakso harjoittelussa, jolloin kokonaisia ohjelmia tehdään melko paljon, välillä myös peräkkäin. Tämän tarkoitus on saada rutiniin ohjelmaan ja kohottaa joukkueen kunto sille tasolle, että kilpailuissa yhden ohjelman luistelu sujuu kevyesti. Harjoittelussa ollaan välillä maksimitasolla, koska se on tärkeää luistelijan ja joukkueen kehittymisen kannalta. Jos kilpailuja on useana viikonloppuna peräkkäin, täytyy joukkueen harjoitusohjelmaa luonnollisesti muokata aikataulun mukaan.

Vastapainoksi rankalle harjoitusjaksolle kilpailuviikko harjoitellaan hyvin kevennetysti. Ohjelmia tehdään lyhyinä pätkinä ja kokonaisia ohjelmia max. 1/harjoitus. Kilpailuviikolla haetaan vain viimeistä itseluottamusta ja hyvää fiilistä luisteliijoille. Tällöin joukkue voi lähteä parhaalla mahdollisella tavalla valmistautuneena kilpailuihin.

8 Roolit LTL:ssä

8.1 Valmentaja

Valmentajan tehtävät: luistelijavalinnat:

- joukkueen tai ryhmän jäsenten valinta vuosittain
- testien pitäminen uusille halukkaille keväisin (muodostelmaluistelu)



kausu suunnittelu:

- sääntöjen ja tavoitteiden läpikäyminen luistelijoiden kanssa kauden alussa
- kausu suunnitelman laatiminen yhdessä muiden valmentajien kanssa ja sen toteuttaminen
- kehityskeskustelujen pitäminen luistelijoiden kanssa 1-2 krt/kausi
- luistelijoiden kasvattaminen urheilijoina ja joukkueen/ryhmän jäsenenä

harjoitukset:

- harjoittelun organisointi, suunnittelu ja painotusten valinta
- harjoitustapahtuman toteutus
- harjoitustehon havainnointi ja tulkinta, sekä toimenpiteet
- harjoituskuri ja innostaminen
- henkilökohtainen ohjaus ja palaute
- palaute ja ohjaus joukkueelle (muodostelmaluistelu)

kilpailuohjelma:

- kilpailuohjelman musiikin valinta ja koostaminen
- kilpailuohjelman suunnittelu ja työstäminen joukkueen tai luistelijan kanssa
- kilpailuohjelman jatkuva työstäminen ja kehittäminen saadun tuomaripalautteen ja ha-
vaintujen ongelmien pohjalta
- kilpailupukujen, -kampausten ja -meikkien suunnittelu (muodostelmaluistelu)

- kilpailuissa joukkueen tai luistelijan aikataulusuunnitelma, sekä niiden toteutumisen jatkuva seuranta



seuranta ja johtopäätökset:

- yhteydenpito seurajohdon kanssa
- yhteydenpito joukkueenjohdon ja vanhempien kanssa
- yhteydenpito luistelijoiden ja joukkueiden kapteenien kanssa
- yhteydenpito muiden valmentajien, tanssinopettajien ja yhteistyökumppanien kanssa
- yhteydenpito tuomareiden ja teknisten tuomareiden kanssa
- kehityksen seuranta
- johtopäätökset ja tarvittavat muutokset

koulutus:

- kouluttautuminen mahdollisuuksien mukaan
- ohjaajakoulutukset-> valmentajakoulutukset
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä valmentajapäivä
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä täydennyskoulutus
- säännöllinen itsearviointi ja kehityshaluisuus

8.2 Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- hoitaa suhteita joukkueen luistelijoiden, valmentajien, vanhempien ja seurajohdon välillä
- joukkueenjohdon ja vanhempien toiminnan vetäjä
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- varainhankinnan koordinointi yhdessä huoltotiimin ja rahastonhoitajan kanssa
- käytännön tehtävät kilpailuissa, esiintymisissä ja leireillä

- kilpailuilmottautumisten hoitaminen
- informoi valmentajia, joukkuetta, muita toimihenkilöitä, seuraa ja vanhempia harjoituksiin, kilpailuihin ym. liittyvistä asioista

8.3 Huoltotiimi, muodostelmaluistelu

Huoltotiimin tehtävät (joukkueenjohtaja, huoltajat, varustevastaava, kilpailuvastaava ym.):

- huolehtivat luistelijoista leireillä, kilpailuissa, esiintymisissä ja joukkueen muissa tapahtumissa
- huolehtivat joukkueen matka- ja ruokajärjestelyistä kilpailuissa
- huolehtivat joukkueen ensiaputarvikkeista
- toimivat valmentajien apuna ja tukena
- hoitavat leirivaraukset, matka-, ruokailu- ja yöpymisvaraukset
- toimivat vaatetilausasioiden yhteyshenkilöinä
- varustehankinta (kilpailu- ja harjoituspuvut, trikoot, muut joukkuevaatteet)

8.4 Rahastonhoitaja

Rahastonhoitajan tehtävät:

- joukkueen, jaostojen tai emoseuran raha-asioiden hoitaminen ja niistä tiedottaminen
- joukkueen vuosibudjetin laatiminen yhdessä joukkueenjohdon kanssa
- joukkueen, jaostojen tai emoseuran maksuliikenteestä huolehtiminen ja tilitapahtumien seuraaminen
- joukkueen kuukausimaksujen, jaostojen kausimaksujen, emoseuran jäsenmaksujen ja yhteistoimintasopimusten laskuttaminen
- seuraa maksujen kertymistä joukkueen, jaostojen tai emoseuran tilille ja hoitaa myöhästyneiden maksujen karhuamisen
- toimittaa seuran hallitukselle tilitiedot tilinpäätöstä varten

8.5 Vanhemmat

Vanhempien tehtävät:

- toimivat vuorotellen valvojina jääharjoituksissa muodostelmaluistelun puolella
- luistelijoiden kuljettaminen harjoituksiin ajallaan (kyytiringit helpottavat)
- osallistuvat joukkueen tai ryhmän varainhankintaan kulujen pienentämiseksi
- talkootyöt seuran järjestämissä kilpailuissa, näytöksissä ja esiintymisissä
- huolehtia luistelijan riittävästä ravinnosta ja levosta
- kilpailu- ja näytöspukujen koristelu (vanhemmat luistelijat voivat jo tehdä tämän itsenäisesti)
- luistelijan varusteiden huoltaminen
- sitoutuminen luistelijan harrastukseen koko kaudeksi kerrallaan
- **KKK (kannustaminen, kuljettaminen, kustantaminen)**

8.6 Luisteliija

Luistelijan tehtävät:

- omien varusteiden huoltaminen
- sovittujen sääntöjen noudattaminen
- harrastuksen jatkuessa vastuunotto harjoittelusta ja kehonhuollosta
- valmentajien ja huoltotiimin kunnioittaminen
- joukkueen / ryhmän jäsenten kunnioittaminen
- hyvien käytöstapojen omaksuminen
- sitoutuminen harjoitteluun koko kaudeksi kerrallaan
- Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjen noudattaminen (doping ym. asiat)

9 Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet

9.1 Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi?

- STLL järjestää ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia halukkaille
- ohjaajakoulutukset: luistelun ohjauksen peruskurssi -> taitavaksi liikkujaksi -koulutus tai taidon opettaminen ja oppiminen -> luistelukouluohjaajan koulutus
- valmentajakoulutuksiin voi päästä ohjaajakoulutukset suoritettuaan: 1-tason koulutus -> 2-tason koulutus -> Valmentajan ammattitutkinto VAT ja 3-tason koulutus -> Valmentajan erikoisammattitutkinto VEAT



9.2 Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi?

- STLL järjestää koulutusta taitoluistelutuomariksi, tekniseksi specialistiksi ja tekniseksi kontrolleriksi haluaville
- Taitoluistelu tutuksi-kurssi -> Seuratuomarikurssi -> Lajikurssi
- teknisten kontrollereiden ja specialistien (TC+TS) koulutus

9.3 Yksin- tai muodostelmaluistelujaostoon?

- jaostot koostuvat seura-aktiiveista, jotka käsittelevät yksinluistelun ja muodostelmaluistelun toimintaan liittyviä asioita ja esittävät niitä johtokunnalle

9.4 Johtokunta ja jaostot

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa johtokunta, johon kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valitut vähintään kuusi ja enintään kymmenen jäsentä. Johtokunnan jäsenistä puolet on erovuorossa vuosittain. Johtokunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan ja kaksi varapuheenjohtajaa. Johtokunta valitsee lisäksi sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt, jotka voidaan valita myös hallituksen ulkopuolelta. Seuran tarkoituksen ja toiminnan järjestämiseksi seuran hallitus voi tarvittaessa perustaa jaostoja. Jaostot voivat päättää sisäisestä toiminnastaan, kuitenkin siten että seuran hallitus vahvistaa valiokunnan tekemät oikeustoimet.

Johtokunnan tehtävänä on erityisesti

- Toteuttaa seuran kokouksen päätökset
- Johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- Valita tarvittavat jaostot, valiokunnat ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat
- Vastata seuran taloudesta
- Pitää jäsenluetteloa
- Tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- Hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan
- Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä
- Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita seuran etu vaatii
- Luovuttaa tilit tilintarkastajille tarkastettavaksi vähintään kolme viikkoa ennen syyskokousta.

Jaostojen tehtävänä on:

- Valmistella vuosikokouksissa ja hallituksessa käsiteltäviä asioita hallituksen päätösten mukaisesti
- Huolehtia vuosikokousten ja hallituksen päätösten toteuttamisesta
- Suunnitella ja toteuttaa toimintaa omaan toimialaan kuuluvissa asioissa
- Huolehtia tiedottamisesta omaan toimialaansa liittyvistä asioista
- Pyrkii aktivoimaan seuran jäsenistöä omaan toimialaansa liittyvään toimintaan

Jos vaikuttaminen Lahden Taitoluistelijoissa kiinnostaa sinua, ota rohkeasti yhteys seuraamme!

