**TOIMINTAKÄSIKIRJA**

UJK Taitoluistelu

Versio 1.3

8–2025

Uudenkaupungin Jää-kotkat ry

Taitoluistelujaos

SISÄLTÖ

1 UJK TAITOLUISTELU 1

2 HARJOITTELU 1

3 VARUSTEET 2

3.1 Jääharjoittelu 2

3.2 Oheisharjoittelu 2

4 VARAINHANKINTA 2

# UJK TAITOLUISTELU

UJK taitoluistelu on yksi jaos pääseuran sisällä. UJK Taitoluistelijoiden toiminta on voittoa tavoittelematonta harrastustoimintaa, jonka hallinto hoidetaan vapaaehtoisvoimin. Valmentajat ja ohjaajat ovat UJK taitoluistelun palkkaamia työntekijöitä. UJK taitoluistelu tarjoaa luistelijoilleen mahdollisuuden laadukkaaseen harjoitteluun ja luistelijan halutessa myös kilpailemiseen. Luistelijoiden tulee puolestaan noudattaa seuran sääntöjä, käytäntöjä ja arvoja. Kaikki luistelijat ovat automaattisesti seuran jäseniä, ja jäsenten tulee maksaa seuran jäsenmaksu, joka peritään kerran vuodessa syksyisin. Poikkeuksena on kerhomuotoisena toimintana järjestettävät toiminnat, kuten esim. luistelukoulut (näistä ei peritä seuran jäsenmaksua).

Kaikkien kilparyhmissä (valkoiset, siniset, turkoosit, oranssit, pinkit ja punaiset) luistelevien luistelijoiden tulee hankkia itse luistelupassi liiton kautta. Myös harrasteryhmässä (keltaiset) luistelevien 15-vuotta täyttäneiden tulee ostaa itse luistelupassi. Jokaisen tulee myös huolehtia, että vakuutus on voimassa (joko passin kautta tai erikseen). Seura hankkii alle 15-vuotiaille harrasteryhmissä (vihreät, violetit, keltaiset) luisteleville luistelijoille luistelukoulupassit. Luistelukoulupassi tulee olla voimassa ensimmäiselle jäälle tullessa. [Linkki passin ostoon.](https://www.taitoluisteluliitto.fi/2025/04/30/luistelupassit-2025-26-myynnissa/)

1.1 Taitoluistelujaos

* Kokoontuu noin kerran kuussa yleensä Uudenkaupungin jäähallin tiloissa
	+ tarvittaessa kokoukset voidaan peruuttaa tarpeettomina tai pitää ylimääräisiä kokouksia
* Päättää taitoluistelun kausimaksuista ja muista kuluista, menoista ja varainhankinnoista
* Neuvottelee pääseuran kanssa yhteisistä toiminnoista mm. jää ajoista
* Kehittää toimintaa yhdessä lasten, heidän vanhempien ja valmentajien kanssa
	+ näytösten ajankohdat, toteutukset yms.
	+ tapahtumat (kirppispäivät, leiripäivät yms.)
	+ Kauden toiminnan ideointi
* Yhteistyö valmentajien/ ohjaajien kanssa
* Pyrkii mahdollistamaan mahdollisimman sujuvan ja laadukkaan harrastetoiminnan seurassamme
* Toimiva ja aktiivinen jaos on edellytys laadukkaalle harrastustoiminnalla ja tukee harrastusrauhan saavuttamista

# HARJOITTELU

**Luistelukoulu** on kerholuontoista toimintaa ja niitä pyritään järjestämään muutamia kokonaisuuksia kauden aikana. Luistelukoululaiset harjoittelevat kerran viikossa jäällä.

**Harrasteryhmät** harjoittelevat kaksi kertaa viikossa jäällä ja yhden kerran viikossa oheisharjoituksissa. Harrasteryhmät ovat avoimia kaiken tasoisille luistelijoille. Ryhmästä voi siirtyä edelleen muihin ryhmiin.

**Kehitys- /alkeiskilparyhmäläiset** harjoittelevat kaksi tai kolme kertaa viikossa jäällä ja kahdesti viikossa oheisharjoituksissa. Ryhmä on tarkoitettu kilpailemista aloitteleville tavoitteellisemmin harrastaville luistelijoille.

**Kilparyhmäläiset** harjoittelevat kolme - neljä kertaa viikossa sekä jäällä, että oheisharjoituksissa.

* Harjoituksiin tullaan hyvissä ajoin. Jääharjoitusten alkamisaika tarkoittaa aikaa, jolloin jäävuoro alkaa. Luistelijoiden tulee olla tällöin valmiina jäänlaidalla luistimet jalassa.
* Luistimet ja harjoitusvaatteet vaihdetaan pukuhuoneissa.
* Pienimpien lasten kohdalla aikuiset voivat aluksi auttaa luistinten sitomisessa, mutta niiden sitomista on hyvä harjoitella itse jo pienestä pitäen. Myös valmentajat, apuohjaajat ja muut vanhemmat/luistelijat voivat auttaa luistinten sitomisessa, mikäli oma-aikuinen ei aina pääse paikalle.
* Omatoimista alkulämmittelyä suositellaan ennen jäälle menoa. Valmentajalta voit pyytää lisäohjeita alkulämmittelyn tekemiseen. Jos oheiset ovat ennen jäälle menoa toimivat ne alkulämmittelynä.
* Vanhemmat voivat seurata harjoituksia jäähallin kahviossa tai katsomossa. Luistelijoille ja valmentajille toivotaan harjoittelurauhaa, joten ei oleilla jään laidoilla, eikä vaihtoaitiossa.
* Oheisharjoittelu on osa harjoituskerran taitoluisteluharjoitusta. Oheisissa tehdään lajinomaista tai lajia tukevaa harjoittelua jään ulkopuolella.
* Harjoitukset alkavat sieltä, missä kyseisen ryhmän päivän ensimmäinen harjoitus on (oheissali tai jäähalli).
* Siirtymiset oheissalien ja jäähallin välillä tehdään pääsääntöisesti omatoimisesti tai oman vanhemman kanssa.
* Vanhemmat hakevat lapset kotiin sieltä paikasta, johon harjoitukset päättyvät (oheissali tai jäähalli).
* Muistathan olla ajoissa hakemassa lastasi.

Oheisharjoittelupaikkoina toimivat jäähallin kylmätila, jäähallin kahvion takaosa, jäähallin kuntosali jäähallin pihaympäristö tai muu erikseen ilmoitettu oheispaikka.

# VARUSTEET

## Jääharjoittelu

Luistelun voit aloittaa millä luistimilla tahansa, mutta aika pian olisi hyvä hankkia kärkipiikilliset luistimet tai jopa taitoluistimet. Kaunoluistimien ja taitoluisteluun tarkoitettujen luistimien välillä on merkittävää eroa. Taitoluistin tukee jalkaa eri tavalla ja tiettyjen elementtien harjoittelu vaatii juuri taitoluistimen. Voit kysyä valmentajaltasi vinkkejä/tietoa oikean luistimen hankintaan.

Luistelijoiden pään suojana tulee käyttää kypärää tai taitojen kartuttua esimerkiksi erilaisia suojapantoja. Luistelukoululaisilta ja nuorimmilta luistelijoilta vaaditaan kypärän käyttöä. Suojapantaan siirtyessä on hyvä miettiä omaa osaamista ja riittävää suojaa päähän kohdistuvia vammoja kohtaan.

Myös erilaisten viiltosuojien käyttö on suotavaa (kuten ranne- ja kaulasuojat).

Vaatetuksen on hyvä olla lämmin ja joustava liikunnallinen asu. Myös hanskojen käyttö on suotavaa, jotta sormet pysyvät lämpiminä.

## Oheisharjoittelu

Oheisiin tarvitaan mukaan sisä- tai ulkoliikuntavaatteet, lenkkarit ja juomapullon. Sisäkenkiä ei tarvita. Suositeltavaa on myös hankkia piruettilusikka, piruettikiekko ja hyppynaru. Seuralla on myös muutamia lainavälineitä, joita voi aluksi lainata valmentajalta. Valmentaja ilmoittaa tarvittaessa muista lisävarusteista.

# VARAINHANKINTA

Jää-kotkien vuotuiseen varainhankintaan kuuluvat Gutz-tuotteiden myynti ja jäähallin kioskiviikot. Lisäksi taitoluistelulla on omia varainhankintoja kuten näytökset, kilpailut ja mahdolliset muut tapahtumat tai myyntitempaukset.

* Gutz-tuotteiden myynti kuuluu jokaiselle seuran perheelle ja tapahtuu syyskauden alussa. Taitoluistelulla on kausittain oma vastaava, joka koordinoi tämän varainkeruun.
* Uudenkaupungin jäähallissa toimii myös Jää-kotkien kioski, jota pyöritetään joukkueiden voimin. Jokainen joukkue hoitaa vuorollaan yhden kioskiviikon kerrallaan. Kioskiviikkoja tulee noin 1–3 /lukukausi. Taitoluistelulla on kaksi kioskivastaavaa, jotka jakavat kioskiviikkojen vuorot perheiden kesken.
* Kevät- ja joulunäytökset sekä kotikisat ovat tärkeä ja iso osa taitoluistelun omaa varainhankintaa. Näytökset ja kilpailut vaativat kaikkien perheiden panosta ja osallistumista. Tehtäviä on erilaisia, joista voi valita itselleen sopivimman tai mielekkäimmän toteutustavan. (Etukäteisjärjestelyt, itse tapahtumapäivänä tehtävät työt, markkinointi, talkootyöt yms.)
* Lisäksi voi olla muita yhdessä sovittuja varainhankintoja tarpeen mukaan.