**TOIMINTAKÄSIKIRJA**

UJK Taitoluistelu

Versio 1.1

9–2023

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 luistelijoille resurssit harjoitteluun ja mahdollisuuden 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.

Harrasteryhmien luistelijoille hankitaan seuran puolesta luistelukoulupassit, jotka kattavat myös vakuutuksen. Kilparyhmäläiset hankkivat itse kilpailupassin liiton sivuilta. Ohjeet kilpailupassin hankkimiseen saat kilparyhmään siirtyessä.

1.1 Taitoluistelujaos

* Kokoontuu noin kerran kuussa yleensä treenien aikaan kahvion takaosassa
  + tarvittaessa kokoukset voidaan peruuttaa tarpeettomina
* Päätetään kausimaksuista ja muista kuluista ja menoista
* Neuvotellaan pääseuran kanssa jää ajoista
* Kehitetään toimintaa yhdessä lasten, heidän vanhempien ja valmentajien kanssa
  + näytösten ajankohdat, toteutukset yms.
  + tapahtumat (kirppispäivät, leiripäivät yms.)
  + Ideoidaan yhdessä kauden toimintaa
* Suunnitellaan varainhankinnat
* Yhteistyö valmentajien/ ohjaajien kanssa
* Kaikin puolin pidetään huoli, että homma toimii
* Mikäli ei ole toimivaa jaosta, ei myöskään lasten harrastustoiminta pyöri sujuvasti
* Hyvä suunnittelu ja asioiden hyvissä ajoin hoitaminen auttaa kaikkien tekemistä, niin luistelijoiden, valmentajien kuin vanhempienkin tekemistä

# HARJOITTELU

* Harrasteryhmät harjoittelevat kahdesti viikossa. Yhteen harjoituskertaan kuuluu sekä jääharjoittelu, että oheisharjoitukset jään ulkopuolella. Pienimpien ryhmä harjoittelee kerran viikossa jäällä.
* Kilparyhmäläiset harjoittelevat kolme – neljä kertaa viikossa sekä jäällä, että oheisharjoituksissa jään ulkopuolella.

Harjoituksiin on hyvä tulla hyvissä ajoin. Jääharjoitusten alkamisaika tarkoittaa aikaa, jolloin jäävuoro alkaa. Luistelijoiden tulee olla tällöin valmiina jäänlaidalla luistimet jalassa. Pienimpien lasten kohdalla aikuiset voivat aluksi auttaa luistintensitomisessa, 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.

Vanhemmat voivat seurata harjoituksia jäähallin kahviossa tai katsomossa. Luistelijoille ja valmentajille toivotaan harjoittelurauhaa, joten ei oleilla jään laidoilla, eikä vaihtoaitiossa.

Oheisharjoittelu kuuluu tärkeänä osana lajinomaiseen harjoitteluun ja onkin tärkeää, että luistelija osallistuu aktiivisesti myös oheisharjoituksiin. Oheisharjoituksissa tehdään luistelua tukevia harjoitteita ja liikkeitä.

* 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.

Oheisharjoittelupaikat: peilisali ja judosali sijaitsevat Pohitullin koulun alakerrassa. Pohitullin koulu on uimahallin vieressä ja jäähallilta on lyhyt kävelymatka koululle.

# VARUSTEET

## Jääharjoittelu

Luistelun voit aloittaa millä luistimilla tahansa, mutta aika pian olisi hyvä hankkia kärkipiikilliset luistimet. Harrastuksen jatkuessa voi miettiä taitoluistimien hankintaa. Oikeanlaisten luistimien hankintaan voit kysyä neuvoa valmentajilta.

Luistelijoiden päänsuojana tulee käyttää kypärää tai esimerkiksi erilaisia suojapantoja.

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

## Oheisharjoittelu

Oheisiin tarvitaan mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Sisäkenkiä ei tarvita. Suositeltavaa on myös hankkia piruettilusikka 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 ja seurajulkaisun mainosten myynti sekä kioskiviikot.

* Gutz-tuotteiden myynti kuuluu jokaiselle perheelle ja tapahtuu syyskauden alussa. Taitoluistelulla on kausittain oma vastaava, joka koordinoi tämän varainkeruun.
* Jää-kotkat julkaisevat vuosittain syksyisin seurajulkaisun Uudenkaupungin sanomien liitteenä. Jokainen jää-kotkien joukkue myy tähän julkaisuun mainoksia. Kaudella 23-24 koko joukkueen keräämä mainostuotto jää joukkueelle. Taitoluistelijat luetaan kokonaisuudessaan yhdeksi joukkueeksi. Taitoluistelulla on oma vastaava, joka koordinoi tämän varainkeruun.
* Uudenkaupungin jäähallissa toimii 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 varainhankintaa. Näytökset ja kilpailut vaativat kaikkien perheiden panosta ja osallistumista. Työtä riittää puvuissa, lavasteissa, jäähallin koristelussa, valaistuksessa, buffetissa, lipunmyynnissä, luistelijoiden ja katsojien opastuksessa ym.
* Lisäksi voi olla muita yhdessä sovittuja varainhankintoja tarpeen mukaan.