

# HARRASTERYHMIEN VANHEMPAINILTA LUKO & KOULULAISET 12.9.2024

Mäntsälän Jäätaiturit



# Valmentajat ja ohjaajat kaudella 2024-2025

## Vastuupalmentajat

Cecilia Törn (kilparyhmät, luistelukoulun valmennus)

**Minja Järvinen (harrastajat, koululaisten valmennus, kilparyhmien fyysiikkavalmennus, seuran fysioterapeutti)**

Janni Pahkamäki (kehitysryhmät)

## Tuntivalmentajat

Liuba Efimenko & Johanna Velt

## Ohjaajat

Fanni Ketola (koululaiset) & Milla Tuominen (luistelukoulu) & Hanna Pund (aikuiset)

## Pystyssäpitäjät ja avustajat

Vanhemmat luistelijat (Keltaiset ja Valkoiset ryhmistä)

*Kaikki valmentajat ja ohjaajat ovat Suomen taitoluisteluliiton kouluttamia ohjaajia ja valmentajia, joilla on myös oma kilpaura taitoluistelusta.*

# Vuosikello

05.09.2024 - luistelukoulu ja koululaiset aloittavat

18.9.2024 - After School Skate aloittaa

24.09.2024 - seurapaitapäivä

→ *tägää @mjt.taitoluistelu*

26.09.2024 - valokuvaus

→ *aikatauluista infotaan myöhemmin, valokuvaukset ovat todennäköisimmin ennen jäätä mutta aikataulu voi vielä muuttua*

14.10.2024 - 18.10.2024 syysloma – ei harjoituksia

13.12.2024 - joulunäytökset klo 9:30 alkaen

→ *tarkemmista aikatauluista infotaan myöhemmin*

14.12.2024 - joulunäytös klo 11:30

19.12.2024 - pikkujoulut

**syyskausi päättyy pikkujouluihin**

09.01.2024 - harrastajien kevätkausi alkaa

17.02.2025 - 23.02.2025 talviloma (jäähalli kiinni)

18.04.2025 - 21.04.2025 pääsiäinen (jäähalli kiinni)

25.04.2025 - kevätinäytös

26.04.2025 - kevätinäytös

**kevätkausi päättyy näytökseen**

# SYYSKAUDEN TEEMAT



12.9.2024  
tempurata ja  
viidakkoseikkailu



19.9.2024  
vedenalainen  
maailma



5.9.2024  
tutustuminen ja  
viidakkoseikkailu



26.9.2024  
valokuvaus



3.10.2024  
sirkus



10.10.2024  
urheilulaji



24.10.2024  
satuhahmot



31.10.2024  
halloveen



7.11.2024  
kirkkaat värit



14.11.2024  
avaruus



28.11.2024  
eläimet



5.12.2024  
joulunäytöksen  
harjoittelua

21.11.2024  
disco



12.12.2024  
kenraaliharjoitus



19.12.2024  
pikkujoulut



# Välineet ja varusteet

## Luistimet

- Luistimien tulee olla tukevat ja ne tulisi käydä teroittamassa ennen luistelukoulun alkua
- Luistelukouluun voi tulla hyvin myös ns. marketti luistimilla, hokkareilla tai ensiluistimilla
- **Koululaisten ryhmässä tulisi olla luistimet, joiden terissä on kärkihiikit**
- Mikäli luistelusta innostuu ja haluaa luistella enemmän suosittelemme taitoluistinten hankintaa:  
Näissä on tukevat varret ja hieman erilainen terä, mitkä mahdollistavat jäällä erilaisten asioiden harjoittelun ja oppimisen helpommin.

## Kypärä

- Luistelukoululaisilla tulee olla aina kypärä jäällä
- Kypärän tulee olla napakka ja leuan alla remmin tulee olla tarpeeksi napakka: kypärän tulee peittää otsa, ohimot sekä takaraivo.
- Koululaisten ryhmässä luisteleville suosittelemme kypärän käyttöä, mutta huoltaja voi halutessaan antaa lapselleen luvan luistella ilman kypärää. Tästä tulee antaa lupa etukäteen kirjallisena osoitteeseen [harrastajat.mjt@gmail.com](mailto:harrastajat.mjt@gmail.com)

## Vaatetus

- Puhtaat, lämpimät, joustavat ja liikkumiseen sopivat vaatteet
- Lämpimät hansikkaat
- Tarvittaessa panta tai pipo kypärän alla
- Ei roikkuvia/liehuvia vaatteita

# Ryhmät ja ryhmäsiirrot

## Luistelukoulu

Suositus 3–6-vuotiaat. Toisinaan luistelukoulu voi olla ekaluokkalaiselle koululaisten ryhmää sopivampi ja ikää tärkeämpää onkin että jokainen pääsee harjoittelemaan itselleen sopivalla tasolla. Luistelukouluun tulevan lapsen ei tarvitse osata luistella. Luistelukoulussa on aina apuohjaajina seuramme vanhempia luistelijoita, jotka auttavat mm. pystyssä pysymisessä, ohjaavat lapsia tarvittaessa kädestä pitäen, kannustaen ja rohkaisten.

## Koululaiset

Ryhmän alaikäraja 7 vuotta. Ryhmässä harjoitellaan jo helppoja taitoluistelutemppeja, joten luistimilla tulee päästä itsenäisesti eteenpäin. Joskus valmentajat saattavat ehdottaa koululaisiin ilmoittautuneelle lapselle siirtoa hetkeksi luistelukoulun puolelle saamaan varmuutta ja lisäoppia.

→ Luistelukoulu ja koululaiset luistelevat samalla jäällä ja ryhmät ovat saman hintaisia, joten siirtyminen ryhmien välillä on joustavaa. Näistä tulee jutella aina ohjaavan valmentajan kanssa. Luistelukoululaisilla ja koululaisilla on tapaturmavakuutus seuran kautta joka kuuluu kausimaksun hintaan.

## Ryhmäsiirrot

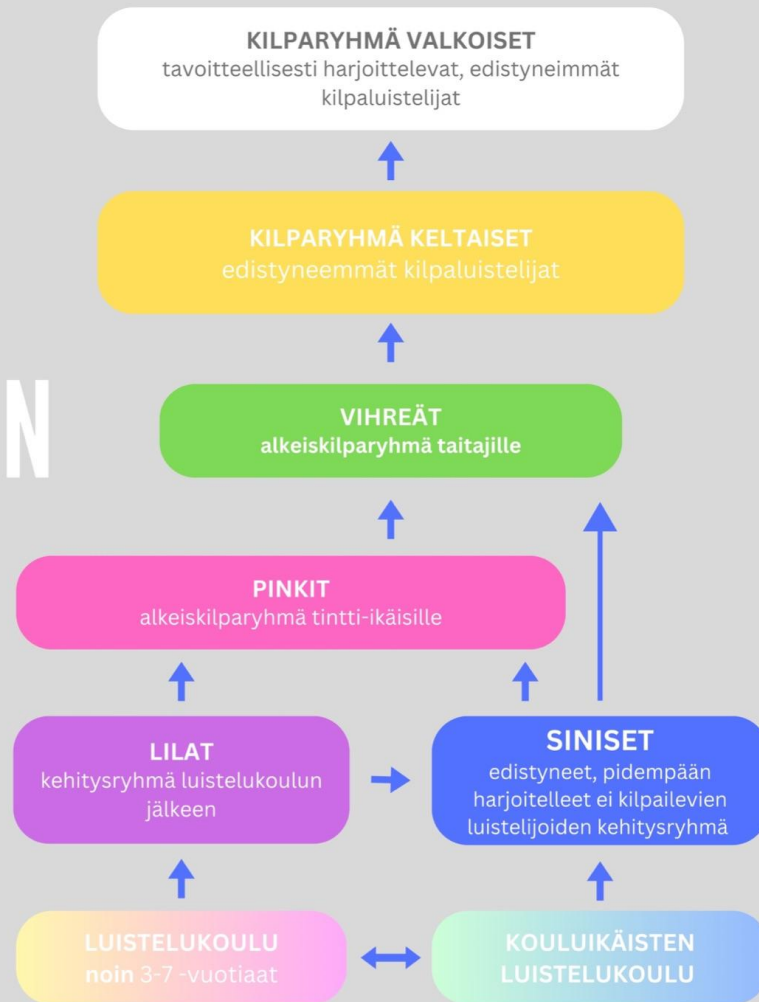
- Loka-Marraskuussa valmentajat keskustelevat vanhempien kanssa mikäli ryhmäsiirto olisi ajankohtainen ja suositeltava  
→ 2 kokeilukertaa halutessaan loka-joulukuussa mahdollisen tulevan ryhmän harjoituksissa.  
Nämä korvaavat oman ryhmän tunnit kahdelta kerralta. Kokeilukerrat sovitaan aina valmentajan kanssa erikseen.

Ryhmäsiirtoihin vaikuttaa mm. luistelijan innokkuus, taidot, ikä sekä muiden ryhmien tilanne. *Väriyhmissä tapaturmavakuutukset tulee luistelijan perheen ottaa itse. Kokeilut ryhmässä kattaa seuran ryhmätapaturmavakuutus.*



# LUISTELIJAN POLKU

MÄNTSÄLÄN JÄÄTAITURIT



# Luistelukoulun ja koululaisten pelisäännöt

1. Suvaitsevaisuus ja tasa-arvoisuus
2. Kielenkäyttö
3. Ollaan ajoissa
4. Vanhempien rooli =  
Kannusta ja rohkaise  
Auta ja pidä huoli lapsen varusteista  
Pukukoppiin asti
5. Valmentajien ja ohjaajien rooli =  
Ohjata, auttaa, rohkaista ja innostaa  
Pukukopista eteenpäin



# Keneltä kysyn?

## **Luisteluun, varusteisiin ja ryhmiin liittyvät asiat:**

Harrastepuolen vastuvalmentaja Minja Järvinen [minjajarvinen.mjt@gmail.com](mailto:minjajarvinen.mjt@gmail.com)

## **Laskutus ja hallinnolliset asiat:**

Harrastevastaavat Hanna Määttä ja Mikaela Tokola [harrastajat.mjt@gmail.com](mailto:harrastajat.mjt@gmail.com)

## **Kiusaaminen tai epäasiallinen käyttäytyminen:**

Hallituksen jäsen ongelmaratkaisutiimissä Kaisa Jukov [kaisa.mjt@gmail.com](mailto:kaisa.mjt@gmail.com)

Valmentaja Minja Järvinen [minjajarvinen.mjt@gmail.com](mailto:minjajarvinen.mjt@gmail.com)

# Hyödyllistä tietoa harrastuksen ja liikkumisen tueksi:

**REIPASTA JA RASITTAVAA LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVÄSSÄ**  
7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikuntasuositus

**PYSY VIRKEÄNÄ**  
Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

**PARANNA KESTÄVYYTTÄ**  
Nosta reilusti sykettä ja hengästy. 3 krt viikossa

**VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA**  
Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys. 3 krt viikossa

**LISÄÄ HYVÄÄ OLOA**  
Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.

**PALAUDU PÄIVÄSTÄ**  
Nuku riittävästi. Anna aivoillesi aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

UKK-instituutti

Lasten ja nuorten liikuntasuositus (UKK Inst.)

**PEACE & LOVE**

**URHEILUVAMMAN ensiapu**  
heti vamman jälkeen

**hoito**  
akuutin vaiheen jälkeen

**P** PROTECT  
**Suojele**  
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

**E** ELEVATE  
**Kohota**  
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

**A** AVOID  
**Harkitse**  
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

**C** COMPRESS  
**Purista**  
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

**E** EDUCATE  
**Ohjeista**  
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

**L** LOAD  
**Kuormita**  
Aloita kuormittaminen heti oikeiden sallissa.

**O** OPTIMISM  
**Pysy positiivisena**  
Myönteinen asenne edistää paranemista.

**V** VASCULARIZATION  
**Tue verenkierron palautumista**  
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

**E** EXERCISE  
**Harjoittele**  
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää [terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)

terveurheilija® UKK-instituutti Tampereen urheilulääkäriasema

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(12):72-73.

# Hyödyllistä tietoa harrastuksen ja liikkumisen tueksi:

Suomen Taitoluisteluliitto:

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

Mäntsälän Jäätaitureiden käsikirja:

[https://bin.yhdistysavain.fi/1592077/GHbB5G7K7O2sS1APM3FE0a\\_EtY/M%C3%A4nts%C3%A4l%C3%A4n%20J%C3%A4%C3%A4taiturit%20ry\\_n%20k%C3%A4sikirja%20\(15.7.024\).pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1592077/GHbB5G7K7O2sS1APM3FE0a_EtY/M%C3%A4nts%C3%A4l%C3%A4n%20J%C3%A4%C3%A4taiturit%20ry_n%20k%C3%A4sikirja%20(15.7.024).pdf)

Terve urheilija, monipuolinen liikunta ja urheilu:

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/>

## Taitoluistelun erikoisliikkeet:

Skate shop, Helsinki

<https://skateshop.fi/>

Lucky Skate, Helsinki

<https://luckyskate.fi/>

SM-Skate Marketing, Tuusula

<https://www.taitoluistin.fi>

Golden Skate, Tampere

<https://goldenskate.fi/>

## Taitoluistelukirparit netissä:

MJT:n sisäinen tiedotus

<https://www.facebook.com/share/g/JuvpZpd8ssML5mzH/?mibextid=K35XfP>

Lisäksi monia muita kirppisryhmiä löytyy FB jossa myydään taitoluistelu tarvikkeita ja varusteita