

## Uplakers Taitoluistelu toimintatavat ja urheilijasäännöt

### Yhteiset toimintatavat yksinluistelu- ja muodostelmaluistelutoiminnalle

#### Jaoston arvopohja ja strategia

- Jaoston tavoitteena on tarjota taitoluistelun kilpailu- ja harrastetoimintaa yksin- ja muodostelmaluistelussa.
- Uplakersin taitoluistelujaoston toiminta rakentuu viidelle vahvalle arvolle: Urheilullisuus, Pedagogisuus, Tekemisen ilo, Laadukkuus ja Yhdessä. Kyseiset arvot eivät ole pelkkä lista – ne ovat strateginen kompassi. Ne ohjaavat päätöksiä, valmennusta, seuran kehitystä ja yhteisön kulttuuria. Tavoitteena on sitouttaa ja ylläpitää kaikki seuran jäsenet ja valmennus toimimaan yhteisesti laaditun arvopohjan mukaisesti. Arvopohja on jäsenistön luettavissa nettisivuilla.
- Seuran strategia on arvopohjainen ja päivitetty vuosille 2026-2030. Strategia on jäsenistön luettavissa nettisivuilla.
- Toiminnalle laaditaan ja ylläpidetään toiminnan vuosikelloa.
- Suomen Taitoluisteluliiton linjausten mukaisesti seuralla on vastuullisuusvastaava, joka toimii puolueettomana osapuolena keskusteluissa, joissa luistelija, huoltajat tai valmennus kokevat kohtaavansa epäasiallista käytöstä seurassa. Vastuullisuusvastaava pitää myös huolta, että seuran sisällä on käyty erillisiä vastuullisuuteen liittyviä koulutuksia ja tieto on kaikilla ajantasaista.
- Luistelijoita ja perheitä varten keskeinen jaostoa koskeva aineisto on nähtävissä jaoston julkisilla nettisivuilla sekä vain jäsenistölle olevalla sivustolla. Suosittelemme jäsenistöä seuraamaan sivustoja aktiivisesti.

### Taitoluistelujaoston talous ja varainhankinta

#### Yleistä taloudesta

- Jaoston toimintaa rahoitetaan suurimmaksi osin kausimaksuilla ja toiminnasta muutoin kerättävillä korvauksilla. Jaostolla ei ole tarkoitus tehdä voittoa, vaan kattaa toiminnasta syntyvät kustannukset.
- Sponsoritulot ja talkootyöllä tehdyt varainkeruutuotot ovat osana toiminnan budjetointia. Myös mm. kaupungin mahdolliset tuet lasketaan osaksi budjettia.
- Jäsenet perheineen edellytetään osallistuvan talkootoimintaan erillisessä dokumentissa linjatussa varainhankintavelvoitteessa. Varainhankintavelvoite löytyy seuran jäsensivulta. Kiitämme jo etukäteen kaikkia arvokkaasta työstä jaoston eteen.
- Ryhmillä ja joukkueilla voi olla lisäksi omaa varainkeruutoimintaa siten, että se ei ole ristiriidassa jaoston varainkeruun kanssa. Ryhmien ja joukkueiden varainkeruutoiminnasta vastaa kukin sitä harjoittava ryhmä tai joukkue yhteisesti sopimallaan tavalla.
- Taitoluistelutoiminta perustuu ammattitaitoisiin valmentajiin ja ohjaajiin. Jaostolla on useampi valmentaja työsuhteessa. Siten suurimmat kustannuserät ovat jää- ja henkilöstökustannukset. Tämän lisäksi jaostolla on kustannusvelvoitteita pääseuraan.
- Jaoston johtoryhmän toiminta perustuu talkootyöhön.
- Kilpailutoiminnan kustannukset katetaan lajeittain ja yksilöittäin / joukkueittain.

#### Jäsenmaksu

- Pääseura (Uplakers ry) laskuttaa vuosittaisen jäsenmaksun. Jäsenmaksun suuruuden vahvistaa ry:n hallitus.

#### Kausimaksut

- Kilparyhmissä ja kilpailevissa joukkueissa luistelija sitoutuu kaudelle ilmoittautuessaan aina koko kauteen.
- Jaosto laskuttaa luistelijoilta kausimaksun. Kausimaksun suuruuden määrittelee taitoluistelujaosto.

- Kausimaksu perustuu tilakustannuksiin, henkilöstökuluihin ja kiinteisiin kuluihin.
- Kausimaksu laskutetaan luistelijoilta jaoston määrittelemien erien mukaan. Erät voivat olla erisuuruisia.
- Kesken kauden aloittavalta luistelijalta luistelumaksut laskutetaan aloituskuukaudesta lähtien jäljellä olevaa kautta vastaava osuus.

### Ohjeita maksamiseen

- Laskutus tapahtuu sähköisesti, laskut lähetetään ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen.
- Kausimaksut maksetaan eräpäivään mennessä ja maksaessa käytetään aina viitenumeroa
- Erääntyneistä maksuista lähetetään 1. maksumuistutus kahden viikon kuluttua erääntymisestä ilman kuluja ja 2. maksumuistutus neljän viikon jälkeen erääntymisestä. Tällöin maksuun lisätään 5 euron muistutus- ja viivästysmaksulisä.
- Seurasihteeri tavoittelee puhelimitse 2. maksumuistutuksen jälkeen ja pyytää maksusuunnitelmanevotteluun.
- Saatavat siirretään perintätoimistolle, jos maksuja ei ole maksettu viikon kuluessa 3. maksumuistutuksen erääntymisestä tai erikseen sovittuun maksusuunnitelman mukaan.
- Maksujen laiminlyöminen estää luistelijan osallistumisen harjoituksiin ja kilpailuihin. Mikäli luistelijalla on kaksi erää maksuja rästissä, asetetaan hänet harjoitus- ja kilpailukieltoon. Kielto on voimassa siihen saakka, kun kaikki erääntyneet maksut on maksettu tai luistelijalla on seurasihteerin kanssa laadittu kirjallinen maksusuunnitelma. Mikäli sovittua maksusuunnitelmaa ei noudateta, astuu harjoituskielto voimaan saman tien.
- Äkillisissä ja tilapäisissä maksuvaikeuksissa ota yhteyttä seurasihteeriin asioiden sopimiseksi.

### Poissaolot

- Lyhyitä, muutaman päivän sairauspoissaoloja ei ole mahdollista luistelijoiden korvata.
- Poissaolosta sairauden vuoksi myönnetään hyvitystä kausimaksusta omavastuuajan (2 viikkoa) ylittävältä ajalta.
- Hyvityksen saamiseksi tulee toimittaa lääkärintodistus, josta selviää harjoittelukiellon alkamis- ja loppumispäivä.
- Yksi omavastuu kattaa uusiutuvasta vammasta seuraavan sairausloman, mikäli sama vamma uusiutuu 14 päivän sisällä edellisen sairausloman päättymisestä.
- Maksuvapautusta ei myönnetä osittaisesta poissaolosta (esim. hyppykielto, jolloin voi osittain/sovelletusti osallistua harjoitteluun).

### Luistelun lopettaminen ja maksut

- Kilpailevan ryhmän tai joukkueen luistelijan lopettaessa luistelun kauden päättyessä, on tehtävä kirjallinen ilmoitus lopettamisesta ja toimitettava se sähköpostitse taitoluistelun tai muodostelmaluistelun vastuuvallmentajalle. Ilmoitus lopettamisesta tulee tehdä ilmoitettuun päivämäärään mennessä.
- Kilpailevan ryhmän tai joukkueen luistelijan lopettaessa ja erotessa seurasta kesken kauden ei jo maksettuja maksuja palauteta. Luistelijan oikeus harjoitteluun päättyy lopettamisilmoitukseen. Luistelijalta peritään kahden seuraavan kuukauden kausimaksun osuus lopettamisilmoituksen saavuttua. Perustelluista syistä jaoston johtoryhmä voi päättää toisin.
- UpTL noudattaa seuravaihdossa Suomen Taitoluisteluliiton ohjeistusta. Lähtökohtaisesti UpTL ei anna luistelijalle edustus oikeutta toisessa seurassa kesken kauden tapahtuneissa seuravaihdoksissa. Jokainen seurasiirto käsitellään tapauskohtaisesti. Jos luisteliija on edustanut liiton alaisissa sarjoissa UpTL:a, luisteliija ei voi edustaa mitään muuta seuraa kyseisen kauden aikana. Jotta seurasiirto voidaan hyväksyä, tulee maksuvelvoitteet jaostolle olla hoidettuna.

## UpTL:n taitoluistelujaoston edustaminen, urheilijasäännöt

### Luistelijan ja joukkueen velvollisuudet

1. Luistelijan odotetaan osallistuvan toiminnan harjoituksiin ja noudattamaan valmentajien ohjeita. Luistelijan valmennuksesta vastaa UpTL:n valmentaja.
2. Luistelijan tulee käyttäytyä kunnioittavasti muita ryhmän/joukkueen jäseniä, kilpailuissa kilpakumppaneita, valmentajia ja tuomareita kohtaan. Hänen odotetaan käyttäytyvän rehellisesti ja urheiluhenkisesti niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Kilpailulisenssin ostaessaan luistelija sitoutuu myös Suomen Taitoluisteluliiton sääntöihin ja ohjeistuksiin.
3. Luistelijan on käytettävä asianmukaisia varusteita harjoituksissa ja kilpailuissa. Kilpailutapahtumissa on käytettävä seuran virallista edustusasiaa, joka määritetään kulloinkin erikseen.
4. Sosiaalisen median julkaisuissa tulee huomioida asianmukainen sosiaalisen median käytös ja toisten kunnioittaminen.

### Valmentajien velvollisuudet

1. Valmentajat vastaavat harjoitusten suunnittelusta ja valmennuksellisesta kokonaisuudesta, jotta harjoitukset vastaavat parhaalla mahdollisella tavalla luistelijan ja/tai joukkueen kehittymistä.
2. Valmentajien tulee kohdella luistelijoita yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon pohjaten huomioiden yksilöllinen taitojen kehittymisen tilanne sekä kilpailukauden vaikutus.
3. Valmentajien tulee huolehtia fyysisesti ja psyykkisesti turvallisesta harjoitusympäristöstä.

### Kilpailuihin ilmoittaminen ja kilpaileminen

- Luistelijat ja joukkueet kilpailevat jaoston nimissä ja heidän odotetaan edustavan seuraa asianmukaisesti.
- Kilpailu- ja ohjelmatapahtumissa tulee noudattaa tapahtumasta annettuja ohjeita ja kilpailusääntöjä.
- Luistelijoiden ja joukkueiden ilmoittamisesta kilpailuihin päättää valmentajat. Kilpailuihin ilmoittautuessa valmentajien päätös perustuu luistelijan/joukkueen kokonaistilanteeseen. Luistelija tai joukkue tai heidän perheensä eivät itse ilmoittaudu kilpailuihin, vaan sen tekee seuran kilpailuvastaava. Lisäksi kilpailujen järjestäjät voivat ilmoittaa, ettei ilmoitetut luistelijat tai joukkueet ole mahtuneet kilpailuun.
- Vanhemmat tai luistelija eivät itse tee tiedusteluja kilpailun aikatauluun, testitilaisuuteen tai kilpailun järjestelyihin liittyen tapahtumaa järjestävältä seuralta tai Taitoluisteluliitolta. Seuramme edustaja (yleensä kilpailuvastaava) on yhteydessä kilpailunjärjestäjiin tai Suomen Taitoluisteluliittoon tarvittaessa.
- Valmentajat päättävät kunkin luistelijan tai joukkueen kilpailusarjan.
- Valmentajilla on oikeus peruuttaa luistelijan tai joukkueen osallistuminen kilpailuun, mikäli harjoitussuunnitelmaa ei ole pystytty toteuttamaan luistelijasta tai joukkueesta johtuvasta syystä tai muulla tavoin luistelija tai joukkue ei ole kilpailuun osallistumiskunnossa. Valmentajien velvollisuus on kommunikoida asia luistelijalle tai joukkueelle sekä heidän perheilleen mahdollisimman pian tilanteen tultua esille. Tällaisessa tilanteessa, mikäli kaikkia kuluja ei voida peruuttaa tai estää, vastaa jaostolle syntyneistä kustannuksista luistelija tai joukkue.
- Jos luistelija tai joukkue rikkoo seuran, jaoston tai Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjä tai käyttäytyy epäurheilijamaisesti, valmentajalla voi olla oikeus peruuttaa osallistuminen kilpailuun tai estää luistelijaa osallistumasta harjoitteluun kurinpitotoimenpiteenä.

## Kauden rakenne

- UpTL:n harjoituskausi kilparyhmillä ja -joukkueilla alkaa huhtikuussa ja kestää seuraavan vuoden maaliskuuhuhtikuun vaihteeseen. Poikkeustilanteissa (esim. koronatilanne tai vastaava) kauden rakennetta sopeutetaan vallitsevaan tilanteeseen, eli se saattaa toteutua erilaisena kuin jäljempänä kuvattu:
  - Kilparyhmillä ja -joukkueilla on harjoittelusta noin viikon mittainen tauko kevätnäytöksen jälkeen, jonka jälkeen käynnistyy uusi kausi.
  - Kesätauko alkaa juhannuksen jälkeen ja harjoittelu jatkuu heinäkuun lopussa/elokuun alussa ryhmästä/joukkueesta riippuen.
  - Joulun aikaan on harjoittelusta lyhyt tauko. Tauon kesto vaihtelee vuosittain ja luistelijan kilpasarjasta/-joukkueesta riippuen.
  - Kilpailevat luistelijat sitoutuvat seuraavaan kauteen keväällä uuden kauden alkaessa.
  - Syys- ja talviloman aikaan on harjoitukset. Harjoittelussa voi olla poikkeusaikatauluja.
- Harjoitusvuorojen peruutuksia saattaa joskus tulla kiekkoturnausten, valmentajien sairastumisen tai esim. jääkoneen hajoamisen vuoksi, jolloin jäälle ei voi mennä. Tällaisia yksittäisiä tai äkillisiä vuoro peruutuksia UpTL ei ole velvollinen korvaamaan. Tilanteet arvioidaan tapauskohtaisesti ja katsotaan, tarvitaanko korvaavaa vuoroa.
- Mikäli kyseessä on ylivoimainen este järjestää harjoituksia tai toimintaa (Force Majeure / koronan kaltainen poikkeustila) tai mikä tahansa jaostosta tai seurasta riippumaton este, seura varaa oikeuden tarkistaa maksujen suuruuden suhteessa toteutuneisiin kustannuksiin. Jo laskutettuja ja maksettuja harjoitusmaksuja ei palauteta.
- Kilpailujen takia joitakin harjoitusvuoroja viikonlopulta saattaa jäädä väliin. Lähtökohtaisesti näitä vuoroja ei korvata.

## Lajikohtaiset lisäykset

### Yksinluistelun kilparyhmät ja alkeiskilparyhmät (Tintit)

#### Valmennus

- Valmennus jakaa luistelijat erilaisiin ja eri kokoiisiin ryhmiin harjoittelutarpeen mukaan. Harjoitusryhmät voivat vaihdella valmentajien parhaaksi katsoman tilanteen mukaisesti, esimerkiksi millainen harjoittelun tarve kullakin luistelijalla sillä hetkellä on.
- Luistelijan kilpailusarjasta päättää valmentajat. Tarvittaessa kilpailusarjavalinnasta keskustellaan yhdessä luistelijan ja vanhempien kanssa.
- Harjoitteluaikataulussa pyritään noudattamaan tiettyä runkoa, mutta varsinkin kilparyhmien osalta harjoitusaikataulu elää viikoittain. Nuorimpien Tinttien harjoitukset pyritään pitämään suurimmaksi osaksi vakituisina aikoina, mutta pientä muutosta ajoissa saattaa olla. Harjoitteluaikataulu päivitetään jäsenistön nettisivuille.
- Kilparyhmien harjoitusmäärä saattaa hiukan vaihdella varsinkin kilpailukaudella, jolloin harjoittelu suunnitellaan rytmittymään tarkoituksenmukaisesti kilpailujen lomassa. Jokaiseen kilpailusarjaan on määriteltävä keskimääräinen viikoittainen jääharjoittelumäärä.
- Kilparyhmissämme harjoittelevat luistelijat ja heidän perheensä sitoutuvat ryhmälle ja kilpasarjalle suunniteltuun harjoittelukokonaisuuteen valmentajien ohjeiden mukaisesti.
- Valmentaja on harjoittelun asiantuntija, joka pyrkii aina siihen, että kukin luistelijä edistyisi mahdollisimman hyvin ja saisi sellaista harjoitusta, jota juuri hän tarvitsee. On erittäin suotavaa ja toivottavaa olla yhteydessä valmentajiin, jos harjoittelusta on jotakin kysyttävää. Valmentajamme vastaavat mielellään kysymyksiin sähköpostilla tai soittoaikana.
- Kilparyhmissä harjoittelevat luistelijat sitoutuvat osallistumaan niihin kilpailuihin, joihin UpTL on päättänyt luistelijoina lähettää sekä liiton sarjoissa oman sarjansa valinta- ja lohkokilpailuihin sekä hopea- ja kultafinaaleihin sekä loppukilpailuihin. Lähtökohtaisesti luistelijat osallistuvat kilpailuihin,

joihin valmennus on luistelijan nimennyt. Luistelijoiden on keskusteltava valmentajan kanssa, jos on harkinnassa olla poissa kilpailuista muun kuin sairastumisen/loukkaantumisen takia. Pelkkä luistelijan ilmoitus ei riitä.

- Kilpailupuvuista, kilpailumusiikeista ja varusteasioista ollaan aina yhteydessä valmentajiin ennen hankintoja.
- Kilpailuohjelmat ovat ensisijaisesti laadittu UpTL:n edustajana kilpailuihin osallistumista varten.

#### Muut maksut

- Kilpailevat luistelijat hankkivat itse valmentajan ohjeiden mukaan harrastaja- tai kilpailupassin (vakuutuksella tai ilman) Suomen Taitoluisteluliitosta. Luistelijalla on oltava joko oma tai erillisesti hankittu vakuutus.
- Kilpailumaksut vahvistetaan kaudeksi kerrallaan ja jaosto laskuttaa kilpailuihin osallistuvilta luistelijalta vahvistetun kilpailumaksun.
- Kilpailuohjelmien hinnat vahvistetaan kaudeksi kerrallaan ja seura/koreografi laskuttaa maksut luisteliijoilta. Tintit-sarjassa luisteleville Tinttien yhteisohjelmasta ei tule kustannuksia luistelijalle.
- Suomen Taitoluisteluliiton testeistä osallistujilta laskutetaan testimaksut.
- Mahdolliset ylimääräiset, mutta pakolliset lisäharjoitukset ja testaukset laskutetaan luisteliijoilta erikseen.
- Yksinluistelijat hoitavat puku- ja varustemaksunsa itse, näitä ei huomioida seuran kausimaksuissa.
- UpTL:n kesäleiri on osa kilparyhmien harjoittelua ja se laskutetaan erikseen, eikä se sisälly kokonaan kausimaksuun.

#### Muodostelmaluistelujoukkueet

##### Joukkueiden muodostaminen

- Luistelijat valitaan joukkueisiin pääasiassa kokeilukertojen perusteella. Kokeilukerrat järjestetään maaliskuun lopulla tai huhtikuun alussa Suomen Taitoluisteluliiton ohjeistuksen mukaisesti.
- Joukkuevalinnat julkistetaan kokeilukertojen jälkeen, kun Suomen Taitoluisteluliiton ohjeistama joukkueiden siirtoaika on päättynyt.
- Jos luistelijat tietää, ettei aio jatkaa seuraavalle kaudelle UpTL:n joukkueessa, hän ilmoittaa siitä valmennukselle pyydettyyn päivään mennessä.

##### Valmennus

- Valmennus päättää joukkueiden kokoonpanot pääsääntöisesti kokeilukertojen perusteella.
- Kilpailukokoonpanot ovat valmentajan tekemiä urheilutoimintaa koskevia päätöksiä, ja valmennus päättää kilpailukokoonpanoista aina kilpailukohtaisesti. Tulokas- ja minorijoukkueissa kaikki lapset pääsevät esiintymään kauden aikana. Näytökset ja kilpailutoiminta perustuvat kuitenkin kilpailuohjelman vaatimusten sekä taitojen omaksumiseen.
- Harjoitteluaikataulussa pyritään noudattamaan tiettyä runkoa, mutta varsinkin kilpailevien joukkueiden osalta harjoitusaikataulu saattaa vaihdella.
- Harjoitteluaikataulu päivitetään jäsenistön nettisivuille.
- Kilpailevien joukkueiden harjoitusmäärä saattaa hiukan vaihdella varsinkin kilpailukaudella, jolloin harjoittelu suunnitellaan rytmittymään tarkoituksenmukaisesti kilpailujen lomassa. Jokaiselle joukkueelle on määritelty keskimääräinen viikoittainen jääharjoittelumäärä.
- Kilpailevissa joukkueissamme ovat luistelijat ja perheet sitoutuvat joukkueelle suunniteltuun harjoittelun kokonaissuunnitelmaan valmentajien ohjeistuksen mukaisesti.
- Valmentaja on harjoittelun asiantuntija, joka pyrkii aina siihen, että kukin luistelijat / joukkue edistyisi mahdollisimman hyvin. On erittäin suotavaa ja toivottavaa olla yhteydessä valmentajiin, jos harjoittelusta on jotakin kysyttävää. Valmentajamme vastaavat mielellään kysymyksiin soittoaikana tai sähköpostilla.
- Lähtökohtaisesti luistelijat osallistuvat kilpailuihin, joihin valmennus on päättänyt joukkueen osallistuvan. Luistelijoiden on keskusteltava valmentajan kanssa, jos on harkinnassa olla poissa

kilpailuista muun kuin sairastumisen/loukkaantumisen takia. Pelkkä luistelijan ilmoitus ei riitä.

#### Muut maksut

- Kilpailevien joukkueiden kesäleiri on osa harjoittelua ja se laskutetaan erikseen.
- Joukkueisiin ei pääsääntöisesti oteta luistelijaita kesken kauden. Kuitenkin, jos näin toimitaan, kesken kauden aloittavalta luistelijalta luistelumaksut laskutetaan aloituskuukaudesta lähtien jäljellä olevaa kautta vastaava osuus.
- Kilpailevien joukkueiden luistelijat hankkivat itse valmentajan ohjeiden mukaan kilpailulisenssin Suomen Taitoluisteluliitosta ja kilpailutoiminnan kattavan vakuutuksen samalla liitosta tai omasta vakuutusyhtiöstä.
- Kilpailuohjelmien hinnat vahvistetaan kaudeksi kerrallaan ja jaosto laskuttaa maksut joukkueilta.
- Mahdolliset ylimääräiset, mutta pakolliset lisäharjoitukset ja testit (kuten tanssi- tai koreografitunnit, fyysiset testit) laskutetaan luisteliijoilta/joukkueilta erikseen.
- Joukkueet maksavat itse kilpailujen ilmoittautumismaksut ja tuomarikulut sekä kilpailujen kuljetus-, ruokailu- ja mahdolliset yöpymiskulut myös valmennuksen ja joukkueenjohtajien osalta. Nämä kulut laskutetaan joukkueen toimesta luisteliijoilta.
- Kilpailukustannukset jyvitetään aina koko joukkueen kesken, joten mm. sairastapauksessa luistelijalla osallistuu silti kustannusten jakamiseen ainakin osittain.
- Misty Lakers -joukkueen luistelijat hankkii itse Suomen Taitoluisteluliitosta harrastepassin. Luistelijalla on myös oltava voimassa oleva harjoittelun kattava vakuutus.

#### Varusteet ja kilpailumatkat

- Kilpailevan joukkueen luistelijat sitoutuvat hankkimaan yhteisen kilpailupuvun sekä kullekin kaudelle sovitut joukkueasut (mm. seuran fleecetakki, toppatakki, trikoot, huivit, ym. yhtenäiset varusteet) ja käyttämään niitä kuljettaessa kilpailumatkoilla/harjoituksissa tai muissa yhteisissä tapahtumissa.
- Kilpailumatkoilla ja kilpailuissa luistelijat kulkevat pääsääntöisesti joukkueen kanssa ja ovat valmentajien ja joukkueenjohtajien ohjauksessa.

#### SM-tasolla kilpaileminen ja harjoittelu

##### Yksinluistelu ja muodostelmaluistelu

- SM-kilpasarjatasolla luistelijat (ja hänen huoltajansa) sitoutuu tunnollisesti sarjatasoa vastaavaan harjoitteluun ja sen ympärille suunniteltuun toimintakokonaisuuteen. Tähän kuuluvat valmennettuun jää- ja oheisharjoittelun lisäksi esim. testaus, fysioterapia, ravintovalmennus, omatoiminen harjoittelu tai muuta vastaavaa tarvittavaa lisäpanosta. Perhe tiedostaa, että lisäharjoittelusta ja oheistoiminnasta syntyy lisäkuluja. Lisäkuluista seura/valmennus tiedottaa ennakoidusti. Harjoittelukokonaisuuden tavoitteena on ennen kaikkea turvallinen ja SM-sarjataso tavoitteiden mukainen harjoittelu sekä jokaisen luistelijan/joukkueen maksimitason saavuttaminen.
- SM-sarjoissa luistelevat sitoutuvat harjoitukseen ja harjoittelukokonaisuuteen seuraharjoittelun ja kilpailukauden aikana. SM-sarjoissa luistelevilla on lomaa seuraharjoittelusta
  - joulun aikaan lyhyt loma joulunpyhien aikaan (kesto saattaa vaihdella hiukan kausittain)
  - kauden siirtymän aikaan noin viikko (yleensä pääsiäisen ympärillä)
  - kesällä juhannuksesta heinäkuun loppupuolelle (infotaan tarkemmin kausittain)
- SM-sarjoissa luisteleva luistelijat huoltajineen aikatauluttaa seuraharjoittelun kesätauon ajan siten, että kesällä seuraharjoittelun ja kesäleirien/tehopäivien lomaan hänelle jää harjoittelusta taukoa noin 2 viikon ajan. Kesän ajaksi valmennus antaa ohjeita omatoimiseen harjoitteluun ja kesä on tärkeä osa peruskuntokautta, jolloin luistelijalla on omaa vastuuta fyysisen suorituskykynsä ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Kesäajan harjoittelun intensiteetti riippuu myös kilpasarjasta (SM-noviisit/SM-juniorit/SM-seniorit).
- SM-tason luistelijat toimivat esimerkkeinä nuoremmille luisteliijoille ja heidän toimintaansa varsinkin nuoremmat luistelijat seuraavat tarkasti. SM-tasolla urheileva tiedostaa roolinsa esimerkkinä.

- SM-tason luistelija ottaa vastuuta myös siten, että hän kommunikoi omatoimisesti itse arjen asioistaan valmennuksen suuntaan. Jos luistelija on alaikäinen, valmennus toki tiedottaa ja kysyy huoltajilta niistä asioista, joissa tarvitsee ottaa huoltaja mukaan keskusteluun.
- Huoltajat tiedottavat valmentajia sellaisista asioista (esim. terveystilanne), jotka vaikuttavat jollakin tavoin harjoitteluun tai joka tulee ottaa harjoittelussa huomioon.
- Ylipäättään SM-tasolla luistelijan ja huoltajien oma vastuu lisääntyy harjoittelukokonaisuudessa. Valmennus suunnittelee harjoitusohjelman, mutta luistelija seuraa myös aktiivisesti itse omaa kehittymistään suhteessa tavoitteisiin. Jos esim. fyysisten testien tuloksissa näkyy jollain osa-alueella haasteita, niin luistelija pyrkii omatoimisesti kehittämään tuota osa-aluetta paremmaksi pikimmiten. Luistelija kysyy valmentajalta neuvoa, jos hänelle on epäselvää, miten osa-aluetta voisi kehittää omatoimiharjoittelulla.
- SM-tason luistelijalta odotetaan, että hänen fyysinen suorituskykynsä on hyvällä tasolla, jotta vaativien harjoittelusäiltöjen toteuttaminen on turvallista ja riskit vammoihin mahdollisimman pienet. Hyvä fyysinen suorituskyky on myös edellytys sille, että voidaan realistisesti odottaa kehittymistä kohti kunkin yksilöllisiä tavoitteita ja maksimitasoa SM-sarjassa.
- SM-tason luistelijan tekemisessä tulee näkyä vahva oma halu ja tavoitteellisuus harjoittelussa.
- Jos luistelijan motivaatiossa on haasteita, hän ei sitoudu SM-tason harjoittelukokonaisuuteen tai jokin muu seikka hankaloittaa merkittävästi SM-sarjatason harjoittelun toteuttamista ja/tai tavoitteisiin pääsyä, voi valmennus ehdottaa siirtymistä toiseen kilpailusarjaan, joka on sopivampi kyseiselle luistelijalle. Tällöin keskustellaan luistelijan sekä hänen huoltajiensa (mikäli luistelija on alaikäinen) kanssa.