



Ringetessä jokaisen peli on arvokasta

Luistelukoululaisten infopaketti

Tervetuloa Lahti Ringetteen oppimaan peruluistelutaito sekä pelaamaan ringetteä, tyttöjen omaa jääurheilulajia.

Ringettekoulut

ISKU AREENAN jäähalli sunnuntaisin klo 11:00-12:00

NASTOLAN PAJULAHDEN jäähalli keskiviikkoisin klo 18:00-19:00

HOLLOLAN jäähalli lauantaisin klo 10.00 – 11.00

Harjoitukseen on hyvä saapua noin 20 minuuttia ennen jäävuoron alkua, jotta varusteiden pukemisessa ei tulisi kiire.

Varusteet:

- * Luistimet
- * Kypärä
- * Ulkoiluasu
- * Lämpimät ja paksut käsineet
- * Nimikoitu juomapullo

Harrastuksen jatkuessa suosittelemme hankittavaksi hokkariluistimet, kypärä ”pleksillä” tai ristikolla (leukaan asti), kaulasuojat, pelihanskat, sekä polvi- ja kyynärsuojat. Siirryttäessä pelaamaan joukkueissa varusteina käytetään edellä mainittujen lisäksi pelihousuja ja alasuojaa. Rinta- ja olkapääsuojat eivät ole pakollisia. Varusteiden tulee olla sopivia, eikä niitä saa pienentää esim. hakaneuloilla. Ringettemaila on oikean pituinen, kun se ylettyy luistimilla seisottaessa navan ja kainaloiden väliin.

Käytettyjä varusteita on seuran harrastajilla jonkin verran saatavilla, tiedustella voi Pia Järviseltä p. 0440 912202.

Infoa luistimista:

Ringetteä pelataan ”hokkareilla”, joten suosittelemme niiden hankintaa. Nykyisin on myytävänä ns. ”tyttöjen hokkareita”, jotka kelpaavat yhtä hyvin. Luistimilla joissa on kärkipiikit, pääsee luistelukouluun alkuun, mutta turvallisuussyistä eivät käy pelaamiseen.

Luistimet ovat sopivat, kun niihin mahtuu yksi saumaton urheilusukka. Luistimien tulee puristaa koko jalkaterää tasaisesti, mutta ne eivät saa hiertää tai painaavain yhdestä kohdasta. Nauhojen tulee olla sopivan mittaiset, eikä niitä saa kiertää nilkan ympärille. Nilkan ympärille ei saa myöskään laittaa teippiä, koska silloin luisteluasento kärsii. Tällöin nilkka ei jousta, nilkan lihakset eivät vahvistu sekä luistelun luonnollinen oppiminen kärsii.



Ringetessä jokaisen peli on arvokasta

Maksut ja etuudet:

Luistelukoulun kausimaksu sisältää oman mailan sekä lisenssin, jonka seurauksena saat Ringettelehden vuosikerran nettilehtenä. Seuralla on myös ryhmätapaturmavakuutus. Lisäksi luistimien teroitusta tarjotaan 1-2 kertaa vuoden aikana.

Kausimaksu on 90 € syyskaudelta ja 90 € kevätkaudelta. Vanhoille harrastajille kevätkausi on 80 € (ei sisällä mailaa). Lasku annetaan kolmannella kerralla.

Luistelukouluissamme toimivat ohjaajina koulutetut ringeten harrastajat, apuohjaajina nuoremmat ringeten pelaajat. Te vanhemmat olette myös tervetulleita harrastuksen pariin ja vastaamme mielellämme kysymyksiinne. Näemme teidät mielellään mukana lastenne harrastuksessa.

Luistelukoulussa pääpaino on luistelun oppimisessa erilaisten leikkien ja harjoitteiden kautta, sekä ringeten perustaitojen alkeet. Luistelukoulusta on mahdollista siirtyä joukkueisiin pelaamaan kauden aikana kun taidot karttuvat. Luistelukoulu on suunnattu lähinnä 4-10 -vuotiaille tytöille. Kaveripäivät ja pikkujoulu-teemajää värittävät luistelukoulukautta, sekä kevätkaudella on tarjolla lopputurnausta halukkaille.

Lahti Ringette Ry

Ringetteä on pelattu Lahden seudulla jo 80- luvun alusta lähtien. Seurasta löytyy joukkue kaiken ikäisille harrastajille aina edustusjoukkueeseen asti, joka pelaa SM-sarjaa. Sarjapelit pelataan SOL Areenalla ja niihin on vapaapääsy. Seura on Olympiakomitean Tähtiseura (ent. Nuori Suomi - sinetti). Tähtiseurojen laatukriteerit löytyvät Olympiakomitean sivuilta.

Luistelukoulun vastuuhjaaja

Pia Järvinen
0440 912202
pia.jarvinen.lahti@gmail.com