**Tervetuloa Lahti Ringetten** 

**luistelu- ja ringettekouluun**

**Infopaketti 2025–2026**

Järjestämme luistelu- ja ringettekoulun

* Wemasto-areenalla (ent. Isku-areena) sunnuntaisin klo 9.30–10.30
* RTK-areenalla torstaisin klo 18–19
* paikalle on hyvä saapua noin 30 minuuttia ennen jäävuoron alkua, jotta on riittävästi aikaa auttaa lapselle tarvittavat varusteet päälle.

Alkuun tarvittavia varusteita:

* luistimet (kaunoluistimet käyvät aluksi)
* kypärä (aluksi myös pyöräilykypärä käy)
* ulkoiluasu
* lämpimät, paksummat käsineet
* nimikoitu juomapullo

Luistelukouluissamme toimivat ohjaajina kokeneet ja koulutetut ohjaajat, joilla kokemusta ringeten harrastajina. Lisäksi luistelukoulussa on apuohjaajina nuorempia ringeten pelaajia. Ohjaajien tehtävä luistelu- ja ringettetaitojen opettamisen lisäksi luoda iloinen, kannustava ja turvallinen ilmapiiri.

Jos lapsi jännittää uuden harrastuksen alkua, ovat vanhemmat tervetulleita myös jäälle lapsen kanssa. Vanhempi voi tulla jäälle niin kauan kuin lapsi itse kokee vanhemman läsnäolon tarpeelliseksi (vaikka koko toimintakauden).

Luistelukoulussa pääpaino on luistelun oppimisessa liikunnan riemun, kokeilun, erilaisten leikkien ja harjoitteiden kautta. Yrittäminen ja parhaansa tekeminen riitä. Opettelemme myös ringeten perustaitojen alkeita.

Toimintakauden aikana järjestämme kaveripäiviä, mutta on myös mahdollista pyytää kaveri mukaan vaikka joka kerta. Järjestämme myös erilaisia teemajäitä. Kevätkauden lopussa on tarjolla lopputurnaus halukkaille.

Luistelukoulusta on mahdollista siirtyä joukkuetoimintaan taitojen karttuessa. G-junioreissa harjoittelevat ja pelaavat 6–7-vuotiaat lapset, F-junioreissa harjoittelevat ja pelaavat 8–9-vuotiaat lapset. Kaudella 2025–2026 Suomen Ringetteliitto on päivittänyt Harrastesääntöihin seuraavasti*: G- ja F-junioreiden toimintaan sekä otteluihin saa osallistua tytöt ja pojat.*

<https://www.ringette.fi/app/uploads/2025/04/Ringeten-harrastesaannot-2025-2026>

**Kausimaksu on 60 € syyskaudelta ja 60 € kevätkaudelta. Kausimaksulla lapsi voi osallistua molempiin luistelukouluihin. Kolme ensimmäistä kertaa on maksuttomia. Tämän jälkeen lasku lähetetään huoltajan sähköpostiin.**

Lahti Ringetellä on ryhmätapaturmavakuutus, joka on voimassa, kun lapselle on hankittu lisenssi. Huoltajat hankkivat itse lisenssin lapselle Suomisport-palvelusta.

<https://suomisport.freshdesk.com/fi/support/solutions/articles/44001857044-miten-ostan-lapselle-lisenssin-pelipassin-ja-vakuutuksen->

Lisenssinhinta on:

* Vakuutukseton LK1 Ice Card: ennen 31.12.2012 syntyneille 15 €
* Vakuutukseton LK2 Ice Card: 1.1.2012 tai myöhemmin syntyneet 10 €

Harrastuksen jatkuessa joukkuetoiminnassa

* suosittelemme hankittavaksi jääkiekkoluistimet, jääurheiluun sopivan kypärän kasvosuojuksella, kaulasuojan, pelihanskat, polvi- ja kyynärsuojat sekä pelihousut ja alasuoja. Rinta- ja hartiasuojat eivät ole pakollisia, mutta suosittelemme että nuoremmat pelaajat niitä käyttävät.
* Ringettemaila on oikean pituinen, kun se ylettyy luistimilla seisottaessa navan ja kainaloiden väliin.

Luistelukoulun alkaessa muodostamme vanhemmille WhatsApp-ryhmän, jonka kautta informointi onnistuu nopeasti kaikille samaan aikaan.

**Infoa luistimista:**

Ringetteä pelataan kiekkoluistimilla, joten suosittelemme niiden hankintaa mahdollisimman alkuvaiheessa. Taitoluistimilla pääsee luistelukoulussa alkuun hyvin.

Luistimien tulee olla sopivat, eli kasvuvaraa max. yksi numero. Luistimiin kannattaa laittaa vain yksi sukka, jossa ei ole hiertäviä saumoja. Harjoittelemme jäähallissa, joten villasukat eivät ole tarpeen. Luistimien tulee puristaa koko jalkaterää tasaisesti, mutta ne eivät saa hiertää tai painaa vain yhdestä kohdasta. Nauhojen tulee olla sopivan mittaiset eikä niitä saa kiertää nilkan ympärille. Nilkan ympärille ei saa myöskään laittaa teippiä, koska silloin luisteluasento kärsii, nilkka ei jousta eivätkä nilkan lihakset vahvistu sekä luistelun luonnollinen oppiminen kärsii.

**Lahti Ringette Ry**

Seurastamme löytyy joukkue kaiken ikäisille harrastajille, G-SM, sekä aikuisten harrastejoukkue. Joukkueita on tällä kaudella 8. Edustusjoukkue pelaa naisten SM sarjaa. Kaikkiin seuran sarjapeleihin Wemasto- ja RTK-areenalla on vapaapääsy katsomaan. Ringetteä on pelattu Lahden seudulla jo 80- luvun alusta pitäen. Seura on saanut toiminnastaan Nuori Suomi-sinetin v.2005. Nykyisin seura on Tähtiseura, jonka myöntää Olympiakomitea. Tähtiseurojen laatukriteerit löytyvät Olympiakomitean sivuilta. Toiminnassamme näkyy seuran arvot: Avoimuus, Rehellisyys, Yhdessä tekeminen, Kannustus ja Huomioiminen.

Lahti Ringeten ja eri joukkueiden toimintaa voi seurata Facebookissa ja Instagramissa, joten nämä kannattaa ottaa seurantaan.

Ringeten MM-kisat pelataan Lahdessa vko 45. Lahti Ringetestä on pelaajia MM-joukkueissa (naisten maajoukkue, U21 ja U18). Viikon aikanaon paljon tapahtumia Lahden alueen jäähalleissa. Naisten maajoukkueen pelit pelataan 8.–9.11. Wemasto-areenalla. Nuorten U21-joukkue pelaa otteluitaan viikolla RTK-areenalla.

Tervetuloa Lahti Ringeten toimintaan mukaan. Jos jokin asiaa mietityttää, kysy rohkeasti neuvoja ja apua.

Jonna Aitta-aho

Lahti Ringette

Valmennuspäällikkö

Luistelukoulun Vastuuohjaaja

p. 045–104 3634

aitta.aho.lahtiringette@gmail.com