

8 LUISTELIJAN JA LUISTELIJAN PERHEEN TIETOPAKETTI



8.1 Luistelun aloittaminen

Tavanomaisesti taitoluistelun pariin ohjautuu luistelukoulumme kautta. Luistelukoulusta pääsee jatkamaan harraste- ja kilparyhmiimme. Harrasteryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa. Kilparyhmissä harjoitusten määrä on isompi ja toiminta tavoitteellisempaa kohti kisapolkua. Urapolusta tarkemmin:

<https://www.stll.fi/wp-content/uploads/stll/tljuliste-urapolku.pdf>

8.2 Harrastusvälineet

Luistelukoulua aloittaessa varusteeksi riittävät lämpimät vaatteet ja kotoa löytyvät luistimet. Kypärä on pakollinen luistelukoulussa.

Kilpailuryhmiin siirryttäessä suositellaan siirryttävän taitoluistimiin, joiden hankintaan voi kysyä apua seuran valmentajilta. Alkuvaiheessa voi taitoluistimet hankkia käytettynäkin. Uusien taitojen oppimisen myötä luistimien ominaisuudet voivat muuttua, tässäkin tilanteessa valmentajat ohjaavat uusien luistimien ostamisessa.

Luistelukoulusta siirryttäessä seuraaviin ryhmiin treenivaatetukseen kiinnitetään enemmän huomiota. Vaatteiden olisi hyvä olla sellaisia, että valmentajat näkevät luistelijan liikkeet ja asennot. Kerrospukeutumista on hyvä suosia. Turvapantaa suositellaan nuoremmilla luistelijoilla kypärän sijaan. Oheisissa pärjää yleensä normaaleilla urheilutrikoilla ja paidalla, lisäksi lenkkarit yleisemmin jalassa.

8.3 Luistelu- ja kilpailukaudelle ilmoittautuminen ja lisenssit

Luistelukausi alkaa yleensä elokuulla ja kestää toukokuun loppuun asti.

Jokaiselle luistelukaudelle ilmoittaudutaan erikseen. Kaudelle ilmoittaudutaan seuran kotisivuilla olevalla lomakkeella. Mikäli luistelijaa ei muisteta ilmoittaa luistelijaksi ja hän osallistuu kauden alkaessa treeneihin, katsotaan hänet silti seuran luistelijaksi. Tämä tarkoittaa sitä, että luistelija ilmoitetaan kilpailuihin ja häntä myös koskevat kaikki samat säännöt (mm. irtisanoutuminen) ja maksut kuin muitakin luistelijoita.

Luistelukoulun luistelijoille seura hankkii taitoluisteluliiton lisenssin. Luistelukoulusta siirryttäessä seuraaviin ryhmiin lisenssin hankinta tulee luistelijalle itselleen/perheelle. Taitoluisteluliiton lisenssit ovat yleensä voimassa toukokuun alusta seuraavan vuoden huhtikuun loppuun asti. Oikean lisenssin hankkimisessa saat apua valmentajilta tai ryhmän vastuuhenkilöltä.

8.4 Harjoitusajat ja harjoituksissa oleminen

Seurallamme harjoituspäivät ovat maanantaista lauantaihin. Harjoitusvuorot seurallamme alkavat klo 14. Yleensä seuran nuorimmat luistelijat ovat aikaisemmilla harjoitusvuoroilla. Valmentajat määrittelevät eri ryhmien harjoittelumäärät. Harjoitusajat ja -paikat ovat seuran nettisivuilla olevassa aikataulussa.

Harjoitusajat pyritään pitämään mahdollisimman samoina koko kauden ajan. Muutoksia tulee kuitenkin esimerkiksi Ässien pelien ja erilaisten tapahtumien vuoksi. Tästä syystä ajat vahvistetaan

aina noin kahdeksi viikoksi kerrallaan. Myös äkillisiä muutoksia voi tulla, siksi aikataulu ja harjoituspaikka kannattaa tarkistaa aina ennen harjoituksia. Samoin ryhmän vastuuhenkilö pyrkii ilmoittamaan äkillisistä muutoksista ryhmän Whatsapp-ryhmässä. Harjoitusajat ja -määrät muuttuvat myös huhti- ja toukokuussa Isomäen ja harjoitushallin sulkemisen vuoksi.

Luistelijan tulee olla hyvissä ajoin ja noudattaa valmentajien antamia ohjeita harjoituksiin valmistautumisessa. Luistelijoiden tulee ylläpitää hyvää ryhmähenkeä ja olla kaikkien kaveri. Kiusaamisen suhteen on nollatoleranssi. Kannusta kaikkia luistelijoita ja iloitse heidän onnistumisista. Harjoituksissa ja kisoissa pyritään tekemään parhaamme.

Pidetään huolta luistelukavereista, ketään ei jätetä yksin ja otetaan uudet luistelijat mukaan ryhmään. Kunnioitetaan toisten tavaroita eikä kosketa niihin ilman lupaa. Kunnioitetaan toisten omaa tilaa.

Varsinkin isompien luistelijoiden tulee lämmitellä hyvin ennen jäälle menoa. Valmentajat ohjeistavat näistä luisteliijoita. Harjoituksissa käyttäydytään asiallisesti, muita luistelijoita ja valmentajia kunnioittaen sekä antaen heille harjoitus- ja työrauhan.

Vanhempien tehtävänä on kannustaa, tukea ja antaa mahdollisuudet harrastaa taitoluistelua. Vanhempien tulee kunnioittaa muita luistelijoita ja valmentajia. Antaa luisteliijoille harjoitusrauha ja valmentajille valmennusrauha. Kunnioitetaan katsomopäiviä. Yleisesti vaalitaan hyvän ja asianmukaisen kommunikoinnin tapaa kaikessa seuraan liittyvien asioiden hoidossa, niin valmentajien, muiden vanhempien kuin hallituksessa työskentelevien kanssa.

Liiton säännöstö: <https://www.stll.fi/liitto/eettinen-saannosto/>

8.5 Maksut

Luistelukoulusta ja taitokoulusta seura laskuttaa kertaalleen syyskauden ja kevätkauden. Kilparyhmillä on käytössä kuukausittainen laskutus. Kuukausimaksun hinta määräytyy ryhmän normaalin viikkoharjoitusmäärän mukaisesti. Seuran kiinteät kulut katetaan myös kuukausimaksuista, eli jokaiselle ryhmälle jaetaan näistä tasapuolinen osuus. Kiinteitä kuluja ovat mm. vuokrat, puhelinmaksut, nettiliittymät, nettisivut, kirjanpitolpalvelut, tilintarkastus, myClub, toimistokulut ym.

Seura on voittoa tavoittelematon järjestö, joten maksut pyritään laskemaan aina mahdollisimman tarkasti niin että kulut saadaan katettua.

Kustannusten lievittämiseksi seura harrastaa varainhankintaa. Seura järjestää erilaisia myyntikampanjoita ja talkoita kauden aikana joihin aktiivinen osallistuminen on tärkeää. Hyviä ehdotuksia otetaan myös vastaan varainhankinnan tavoista.

Seuran järjestämät näytökset ja kotikilpailut ovat myös yksi varainhankinnan kohde. Näytöksiä on yleensä järjestetty ennen joulua sekä keväällä. Kotikilpailuja on yleensä ollut muutamia kauden mittaan. Talkooporukkaa näiden läpiviemiseksi kaivataan aina.

Jos maksuista on epäselvyyksiä niin voi kääntyä rahastonhoitajan tai puheenjohtajan puoleen.

Seuralla on myös sponsoriohjeistus: <https://www.porita.net/yleista/sponsorointi/>

8.6 Poissaolot harjoituksista ja jäiden korvaaminen

Poissaolot tulee ilmoittaa vastuvalmentajalle tekstiviestillä tai whatsappilla hyvissä ajoin ennen harjoituksen alkua. Yksittäisiä sairaus- tai muita poissaoloja ei korvata.

Mikäli luistelija ei voi osallistua jollekin jälle esimerkiksi koulupäivän pituuden vuoksi, tulee tästä kertoa vastuvalmentajalle. Luistelija voi tällöin osallistua ns. korvausjälle. Korvausjää on ensisijaisesti alemman ryhmän jäällä tai erikseen merkityllä korvausjällä. Korvausjää ei koske poissaoloja, jotka aiheutuvat esimerkiksi toisesta harrastuksesta. Korvausjälle voi osallistua ainoastaan koulun tai vanhemman luistelijan työn aiheuttaman poissaolon vuoksi. Korvausjälle osallistumisesta sovitaan oman ryhmän vastuvalmentajan kanssa.

Kuukausimaksun vähennykseen oikeuttavat poissaolot: rippileiri, leirikoulu, projektiryhmän ja yläkoululeirin jaksot. Sairaustapauksissa omavastuu-aika on 7 vuorokautta, luistelijan oma sairaus tai tapaturma, josta on lääkärintodistus.

8.7 Yhteydenotot valmentajiin

Valmentajien yhteystiedot löytyvät seuran kotisivuilta. Valmentajiin voi olla yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse klo 10.00 - 19.00. Muina aikoina valmentajat ovat pääsääntöisesti vapaalla eikä heillä ole mahdollisuutta tai velvollisuutta vastata yhteydenottoihin.

8.8 Kilpailut

Luistelijan kilpailusarja määräytyy yleisimmin taitotason mukaan, mutta myös luistelijan ikä vaikuttaa kilpailusarjan valintaan. Kun edetään kilpailusarjoissa ylöspäin, tulee luistelijoiden suorittaa taitoluisteluliiton määrittelemiä perus- ja elementtitestejä.

8.8.1 Kilpailuohjelma

Seuran valmentajat tekevät kilpaileville yksinluistelijoille kilpailuohjelman/kilpailuohjelmat. Minit-sarjasta alkaen jokaiselle luistelijalle tehdään oma kilpailuohjelma. Pikkutinteissä ja tinteissä kilpailevilla seuran luistelijoiden on vielä yhteinen ohjelma. Periaatteena on, että sama ohjelma on yleensä käytössä kaksi kilpailukautta, mutta siihen tehdään kauden aikana muutoksia luistelijan taitojen karttuessa.

Pikkutinti- ja tinteiohjelmista ei peritä luisteliijoilta maksua. Henkilökohtaisten kisaohjelmien teosta ja musiikin miksaamisesta valmentajat ottavat maksun. Ylemmissä kilpailusarjoissa voidaan käyttää apuna myös seuran ulkopuolisia ohjelmantekijöitä. Lisätietoa kilpailuohjelmista, kilpailuasuista, kilpailusarjoista ja niihin liittyvistä vaatimuksista saa valmentajilta.

8.8.2 Kilpailuissa toimiminen

Valmentajat ohjeistavat luisteliijoita mutta vanhemmille muistutukseksi:

- Annetaan kilpailijoille ja valmentajille rauha keskittyä tulevaan kilpailuun.
- Pukukoppeihin eikä pukukoppialueelle vanhempia, heidän paikka on katsomossa
- Valmentajat huolehtivat luistelijasta kilpailujen ajan. Valmentajat tarvittaessa pyytävät apua.
- Kilpailusuorituksen jälkeen luistelijat siirtyvät omatoimisesti katsomoalueelle tavaroidensa kanssa ja huolehtivat itse tavaroistaan.

<https://www.stll.fi/materiaalipankki/kilpailuasiat/kilpailusaannot/>

8.8.3 Mitä kilpailuihin mukaan?

Kilpailuissa tulisi olla mukana:

- Kisamusiikki CD- levyllä (varalla, jos Taikkariin laitettu musiikki ei toimi)
- Luistimet ja suojat
- Kilpailupuku (voi ottaa myös varapuvun), sukkahousut ja mahdollisesti body kisapuvun alle
- Seuran edustustakki ja -housut
- Lenkkarit ja oheisvaatteet sekä hyppynaru
- Lämmintä vaatetta (seuran toppatakki) kisasuorituksen ja palkintojen jaon välissä olevaa odottelua varten.
- Hiuslakkia, harja/kampa, pinnejä ym. kisakampauksen korjaamiseen.
- Jokin pieni peitto/alunen, jonka voi laittaa pukuhuoneen penkille, jotta sukkahousut eivät mene rikki puisella penkillä.
- Vesipullo ja terveellisiä eväitä.
- Varsinkin pienemmille luistelijoille jokin maskotti/pehmolelu, joka voidaan heittää jäälle suorituksen jälkeen.

8.8.4 Kilpailuihin liittyvät maksut

Valmentajat määrittelevät kuinka moneen kisaan kauden aikana osallistutaan. Osan kilpailuiden kulut on jyvitetty kuukausimaksuihin ja osa kilpailuista on perheen itse kustannettavia. Tällaisia maksuja ovat valmentajien matka- ja majoituskulut. Kilpailuista tulee aina kuitenkin perheelle ilmoittautumismaksu maksettavaksi, joka laskutetaan kilpailujen jälkeen. Luistelijan omat kilpailuihin liittyvät matkustus- ja majoituskulut perhe itse huolehtii. Mikäli luistelijalta jää toistuvasti kilpailumaksuja suorittamatta, seuralla on lupa evätä luistelijalta kilpailuun osallistuminen, kunnes maksut on suoritettu.

Jos ym. kilpailumaksukäytäntö muuttuu niin siitä tiedotetaan erikseen.

8.9 Leirit

Seura järjestää yleensä vuoden aikana kaksi leiriä, kesäleirin elokuulla sekä teholeirin kesäkuulla. Näihin ilmoittautumiset kerätään erikseen ja näissä on oma hinnoittelunsa.

Kesä aikana kilparyhmäläisille suositellaan mahdollisuuksien mukaan osallistumista eri paikkakuntien leireille, niitä järjestetään pitkin kesää eri puolilla Suomea.