

## HEINOLAN TAITOLUISTELIJAT RY:N

### TIEDOTE LUISTELUKOULULAISTEN JA KOULULAISTEN VANHEMMILLE

#### LUISTELUKOULUN TARKOITUS

Luistelukoulussa tavoitteena on opettaa lapselle hyvä peruluistelutaito ja totuttaa lapsi jäähän erilaisten leikkien ja harjoitteiden kautta. Luistelukoulu toimii myös hyvänä alustana jääkiekolle ja ringettelle, jos taitoluistelu ei tunnukaan omalta jutulta.

#### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu jäsenpalvelu Hoikassa, johon pääset meidän nettisivujen [www.heita.fi](http://www.heita.fi) kautta. Sieltä löydät myös ohjeet ilmoittautumiseen.

#### RYHMÄT

##### LUISTELUKOULU:

Luistelukoululaiset treenaavat kerran viikossa. Harjoitukset ovat lauantaisin klo 11.45–12.30. Aikataulut löytyvät Heinolan Taitoluistelijoiden nettisivuilta kohdasta Harjoitusaikataulut.

Koululaiset treenaavat kerran viikossa. Harjoitukset ovat lauantaisin klo 11.45–12.30. Tarkempi Aikataulut löytyvät Heinolan Taitoluistelijoiden nettisivuilta kohdasta Harjoitusaikataulut.

Tarkemmat kuvaukset ryhmistä löytyvät Heinolan Taitoluistelijoiden nettisivuilta ([www.heita.fi](http://www.heita.fi)).

#### RYHMÄN VAIHDOT

Mikäli lapsi on innostunut ja/tai luistelun perusasiat ovat hallussa, voidaan hänet siirtää ryhmään, jossa tehdään vaikeampia harjoitteita. Luistelukoulusta voi siirtyä Taitoluistelukouluun, jossa vaaditaan intoa harjoitteluun ja tahtoa kehittymiseen, tai Koululaisiin, jos haluaa jatkaa luistelua, mutta esimerkiksi motivaatio ei riitä kaksiiin harjoituksiin viikossa. Koululaisista voi vaihtaa myöhemmin Taitajiin, jossa harjoitellaan eri taitoluistelun elementtejä. Taitajiin siirtyessä pitää kuitenkin jo pärjätä jäähallissa itsenäisesti ilman vanhempia.

Ryhmän vaihtaminen – varsinkin kesken kauden (jota pyritään välttämään) – tapahtuu AINA valmentajan suosituksella. Jos ryhmä mietityttää, voi kysyä ohjaajilta neuvoa asiaan.

## **VARUSTEET**

### **LUISTIMET:**

- Sopivan kokoiset: Ei liikaa kasvun varaa, eikä liian pienet.
- Ehjät: Luistimet ovat tukevat nilkasta, eivätkä taittuneet/murtuneet.
- Teroitetut terät: Terissä ei ole ruostetta ja tuntuvat teräviltä.
- Kärkipiikit: Kärkipiikillisiä luistimia suositellaan. Taitoluistelukouluun siirtyessä ne olisi viimeistään hyvä olla, jotta voidaan alkaa opettelemaan oikeita taitoluistelun elementtejä. Piikit eivät kuitenkaan ole pakolliset, eikä sellaisia luistimia tarvitse ostaa ainakaan ensimmäisiksi luistimiksi.
- Luistimet sidotaan varpaista ja varresta löysemmälle ja nilkasta tukevammin. Nauhoja ei kierretä nilkan ympäri.
- Pyyhe: Luistinten terät pitää kuivata AINA käytön jälkeen ruosteen ehkäisemiseksi.

### **KOVAT TERÄSUOJAT:**

- Sopivan kokoiset
- Teräsuojia suositellaan käytettäväksi aina jään ulkopuolella, koska latioilla voi olla likaa ja kiviä, joka tylsyttää luistimet.

### **VAATETUS:**

- Joustava, mutta lämmin (jäällä voi tulla kylmä, koska lapset eivät vielä osaa luistella kovaa).
- Hanskat: Sellaiset, jotka ovat lämpimät ja pysyvät hyvin kädessä, jotta niitä ei tarvitse korjata kesken tunnin.
- Kypärä: Kypärä on pakollinen alkeisille ja sitä suositellaan käytettäväksi muissakin ryhmissä. Mieluiten luistelukupärä, sillä se suojaa myös takaraivoa, mutta pyöräilykypäräkin käy.
- Pipo: Kypärän alla kannattaa käyttää pipoa, jotta päälle ei tule kylmä.
- Varusteet jumppaan: Jumppa pidetään lämmitetyssä salissa, joten sinne voi laittaa ohuempaa vaatetta kuin jäälle. Vaatteissa pitää pystyä liikkumaan kunnolla, joten mekot ja pitkät hameet eivät ole paras valinta. Jumppaan voi ottaa myös oman juomapullon, jos siltä tuntuu. Salissa voi olla liukasta sukat jalassa, joten suositellaan, että käytetään sukkia, jotka saa tarvittaessa pois, eikä esimerkiksi sukkahousuja.

## **PUKuhuoneet ja harjoituspaikat**

- Luistelukoululaisilla on käytössä pukuhuone 3 tai 4.
- Luistimet voi myös vaihtaa kaukalon vieressä olevilla penkeillä, katsomossa tai vaihtoaitiossa.
- Jäälle tullaan ja sieltä poistutaan luukusta, joka on pukuhuonekäytävälle vievän oven vieressä.
- Jäältä poistutaan ripeästi, jotta seuraava ryhmä pääsee harjoittelemaan.

## **OHJEET VANHEMMILLE**

- Tuo lapsi ajoissa paikalle
- Vanhemmat/huoltajat, jotka haluavat jäädä seuramaan jäätä istuvat katsomossa (ellei muusta erikseen sovita).
- Luistelukoululaisten vanhempien olisi hyvä olla paikalla koko jään ajan.
  - Jos lapsi haluaa pois jäältä vanhempi voi tulla hakemaan hänet, eikä ohjaajan tarvitse lähteä, sillä heitä on vain rajallinen määrä.
- Seuramme puolesta on kuitenkin yksi aikuinen luistelukoulun ajan jään laidalla valvomassa ja huolehtimassa lapsista.

## **OHJAAJAT**

- Ohjaajina toimivat seuran lajikoulutetut ohjaajat sekä omat K1-ryhmän luistelijat, jotka myöskin ovat lajikoulutettuja.
- Ohjaajat ovat luistelleet aktiivisesti useita vuosia.

## **SEURAN TOIMINTA**

Heinolan Taitoluistelijat järjestää harrastus- ja kilpailutoimintaa alueen lapsille ja nuorille. Kauden aikana järjestämme muutamia kilpailuja sekä syys- ja kevätkaudet huipentavat joulu- ja kevätnäytökset, joihin myös jokainen halukas luistelukoululainen pääsee esiintymään. Heinolassa on noin 20 kilpailevaa luistelijaa (K1- , ja K2-ryhmät) sekä pienempiä kehitysryhmäläisiä (Flipit), jotka harjoittelevat tavoitteellisesti tähdäten kilpaluisteliijoiksi. Ryhmävalikoimasta löytyy myös mm. aikuisluistelukoulu.

Toimintaa ylläpidetään luistelumaksujen, yritysten mainostuen ja luistelijoiden/vanhempien talkootyön voimin. Kaupungilta saamme myös seuroille suunnattua toiminta-avustusta.

## **Näytökset**

Järjestämme vuodessa kaksi kertaa näytöksen joulukuussa sekä maaliskuussa.

Tänä vuonna poikkeuksellisesti näytös järjestetään 5.9.2021!

Aiheena on: Prinsessat jäällä

Luistelukoulu ja koululaiset rooli: lumihiihtäleet (Frozen)

Näytösinfo on erillisenä, joten siihen kannattaa tutustua huolella.

## **Muuta huomioitavaa**

- Turvallisuussyistä jäälle ei saa mennä ennen oman vuoron alkua.
- Jäälle ei saa mennä ulkokengissä.
- Älä lähetä lastasi jäälle purkka yms. suussa.
- Tarkista aina ennen jäälle menoa, että lapsen terän alle ei mene mitään, esimerkiksi haalarin jalkaremmi tms.

## **TIEDOTTAMINEN**

Seuran asioista tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostissa ja seuran omilla sivuilla ([www.heita.fi](http://www.heita.fi)). Nettisivuilta löytyvät mm. yhteyshenkilöiden tiedot ja ryhmien aikataulut sekä ajankohtaiset uutiset. Tarkista seuran sivuilta tai sähköpostista mahdolliset muutokset aikatauluihin, joita voi tulla Peliittojen pelin tai kilpailujen takia. Myös Facebookissa ja Instagramissa tiedotetaan seuran asioista.

## **YHTEYSTIEDOT**

Tiedustelut ryhmistä:

[uski.laura@gmail.com](mailto:uski.laura@gmail.com)

Heinolan Taitoluistelijat ry:

[taitoluistelu.heita@gmail.com](mailto:taitoluistelu.heita@gmail.com)

Ottakaa yhteyttä kaikissa mieltänne askarruttavissa asioissa :)