

**HEINOLAN TAITOLUISTELIJAT RY:N
TIEDOTE
TAITOLUISTELUKOULULAISTEN
VANHEMMILLE**

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu jäsenpalvelu Hoikassa, johon pääset meidän nettisivujen www.heita.fi kautta. Sieltä löydät myös ohjeet ilmoittautumiseen.

RYHMÄ

TAITOLUISTELUKOULU:

Taitoluistelukoulu treenaa kaksi kertaa viikossa. Aikataulut löytyvät Heinolan Taitoluistelijoiden nettisivuilta kohdasta Harjoitusaikataulut.

Tarkempi kuvaus ryhmästä ja hinnat löytyvät Heinolan Taitoluistelijoiden nettisivuilta (www.heita.fi).

RYHMÄN VAIHDOT

Mikäli lapsi on innostunut ja/tai luistelun perusasiat ovat hallussa, voidaan hänet siirtää ryhmään, jossa tehdään vaikeampia harjoitteita. Taitoluistelukoulusta voi siirtyä Flippeihin, joka on kilpaluisteluun valmistava kehitysryhmä, tai Taitajiin, jos haluaa jatkaa luistelua, mutta esimerkiksi motivaatio ei riitä useampiin harjoituksiin viikossa.

Flippeihin ja Taitajiin siirtyessä pitää kuitenkin jo pärjätä jäähallissa itsenäisesti ilman vanhempia. Siksi on hyvä alkaa opettelemaan luistinten sitomista itse jo taitoluistelukoulussa. Flipeistä voi jatkaa K2-ryhmään. K2-ryhmässä harjoitellaan tavoitteellisesti kaikkia taitoluistelun elementtejä ja kilpaillaan aktiivisesti omalla ohjelmalla.

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. Taitoluistelukoulussa ne olisi viimeistään hyvä olla, jotta voidaan alkaa opettelemaan oikeita taitoluistelun elementtejä.
- 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 lattioilla voi olla hiekkaa ja kiviä, jotka tylsyttävät 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. **Taitoluistelukoulussa voi käyttää myös turvapantaa joita mm. luisteluliikkeet myyvät.**
- Pipo/panta: Kypärän alla kannattaa käyttää pipoa tai pantaa, 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. Salissa voi olla liukasta sukat jalassa, joten suositellaan, että käytetään jumppatossuja tai sukkia, jotka saa tarvittaessa pois, eikä esimerkiksi sukkahousuja.

PUKHUONEET JA HARJOITUSPAIKAT

- Taitoluistelukoululaisilla on käytössä peilisalin pukuhuone tai pukuhuone 3/4.
- Jäältä poistutaan ripeästi, jotta seuraava ryhmä pääsee harjoittelemaan.
- Jumppaan lähdetään pukuhuone käytävältä, josta valmentajat tulevat hakemaan lapset ryhmittäin.
- Jumppa pidetään jäähallin saleissa, jotka sijaitsevat katsomon alla. Käytössä ovat peilisali, painisali ja budosali.
- Jumpan jälkeen valmentajat tuovat lapset takaisin pukuhuoneisiin.

OHJEET VANHEMMILLE/HUOLTAJILLE

- Tuo lapsi ajoissa paikalle
- Huoltaja voi saattaa lapsen pukuhuoneille ja tarvittaessa avustaa luistinten laitossa
- Kannustamme lapsia opettelemaan luistintenlaittoa itse ja toimimaan jäähallilla mahdollisimman itsenäisesti/ ohjaajien avustuksella
- Huoltajat voivat seurata jääharjoituksia katsomossa **1x viikossa** ja päivän voi valita itselle sopivaksi.

OHJAAJAT

- **Taitoluistelukoulun vastuuvallmentajina toimii Laura Kaukonen ja Anniina Pärssinen**

SEURAN TOIMINTA

Heinolan Taitoluistelijat järjestää harrastus- ja kilpailutoimintaa alueen lapsille ja nuorille. Kauden aikana järjestämme muutamia kilpailuja sekä syys- ja kevätkaudet huipentavat joulun- 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 kilpaluistelijoiksi. 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

Taitoluistelukoulun rooli: lumihiutaleet

Näytösinfo on erillisenä, joten siihen kannattaa tutustua huolella.

TIEDOTTAMINEN

Seuran asioista tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostissa ja seuran omilla sivuilla (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 jääkiekko/ringettepelien tai kilpailujen takia. Myös Facebookissa ja Instagramissa tiedotetaan seuran asioista.

YHTEYSTIEDOT

Päävalmentaja: uski.laura@gmail.com

Vastuupalmentajat: anniina.parssinen@gmail.com , laura.kaukonen@dnainternet.net

Heinolan Taitoluistelijat ry: taitoluistelu.heita@gmail.com

Ottakaa yhteyttä kaikissa mieltänne askarruttavissa asioissa :)