

# TERVETULOA

## *Lappeenrannan Luistelijat ry:n* **LUISTELUKOULUUN!**

Lappeenrannan luistelijoiden luistelukoulu on tarkoitettu kaikille yli 3-vuotiaille tytöille ja pojille. Luistelukoulussa opetellaan leikin avulla perusluistelun alkeita. Tavoitteena on opettaa lapsille oikeaa perusluistelutekniikkaa jokaisen yksilölliset taidot huomioiden. Luistelukoulusta on mahdollista edetä isompien ryhmiin, joissa harjoitellaan jo vaikeampia perusasioita sekä ensimmäisiä taitoluistelulementtejä. Luistelukoulussa on syys- ja kevätkausi. Syksyllä luistellaan joulukuulle ja keväällä tammikuusta noin huhtikuuhun.

### **VALMENTAJAT JA YHTEYSHENKILÖT**

Luistelukoulussa valmentajina toimii seuran päävalmentaja Noora Pitkänen apunaan seuramme nuoret ohjaajat. Epäselvissä asioissa voit olla yhteydessä luistelukouluvastaaviin (yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta ja luistelukoulupassista).

### **VARUSTELISTA TREENEIHIN**

Luistimet, kypärä (oma nimi kypärään jotta ohjaajat oppivat muistamaan lapsen nimen), riittävän lämpimät ja joustavat vaatteet (esim. tuulipuku tai kevyt toppapuku), pipo, sormikkaat tai muut hanskat. Usein paksut toppa-asut ovat liian paksuja ja jäykkiä vaikeuttaen liikkumista. Hanskojen tulee olla puhtaat, eli niiden mukana ei saa kantautua jäälle esim. hiekkaa. UK-areenan jumppaan kannattaa varata kevyt sisäliikuntavarustus (esim. shortsit ja t-paita) sekä tossut.

Pidemmälle edennyt luistelija voi laittaa harjoituksiin luistelupuvunkin, mutta tarvitsee sen lisäksi esim. lämpimät villatrikoot ja verryttely- tai villapuseron. Harjoituspuvussa ei saa olla paljetteja tai muita helposti irtoavia osia, koska ne ovat vaarallisia jäälle pudotessaan.

Luistelukouluohjaajat jakavat jokaiselle luistelijalle oman luistelukoulupassin. Passi kannattaa pitää mukana harjoituksissa. Siihen saa leiman tai tarran ohjaajilta aina jääharjoitusten jälkeen (ohjaajat jakavat ne jäähallin kahviotiloissa).

## **LUISTIMET JA NIIDEN TEROITUS**

Luistimet ovat luistelijan tärkeimmät työvälineet, joten niistä on myös pidettävä hyvää huolta. Hyvät luistimet ovat tukevat varresta ja nilkat hyvin tuetut. Luistimet tulee myös olla oikean kokoiset: sopivasti tilaa varpaille, mutta ei liian isot (liian suuri luistin aiheuttaa jatkossa ongelmia mm. luisteluasennon kanssa). Luistimet tulee sitoa sopivan tiukalle, mutta kuitenkin niin, että veri pääsee kiertämään. Sopivan kireyden pystyy mittamaan helposti: aikuisen etusormi tulisi mahtua takaa kokeiltuna luistimen varren ja jalan väliin.

Taitoluistimissa terä on hiukan kaareva ja edessä on piikit, joita ei saa poistaa. Piikkien ja oikeanmuotoisen terän avulla lapsi oppii jo heti alussa oikean luisteluasennon. Käytettyjä luistimia kannattaa myös kysellä jäähallilta, vanhemmilta luistelijoilta.

Luistimissa tulee aina olla teräsuojat paikallaan niillä kävellessä muualla kuin jäällä. Jäähallin käytävillä on hiekkaa ja muita roskia. Harjoituksen jälkeen terät on kuivattava hyvin pehmeällä pyyhkeellä ja jätettävä kotona kuivumaan, eikä niissä kannata pitää teräsuojia paikoillaan. Terät ruostuvat helposti ja ruostuminen vioittaa terää. Kuivaaminen on siis yksi tärkeimmistä toimenpiteistä luistimen huollon kannalta.

## **OHJEITA HARJOITUKSIA VARTEN**

Hallille kannattaa tulla hyvissä ajoin, mielellään 10–15 minuuttia ennen harjoitusten alkua, jotta lapsi ehtii ajoissa jäälle. Jäälle ei kuitenkaan saa mennä ilman ohjaajien lupaa. Luistelukoululaisille on merkitty oma pukuhuone, jota tulee käyttää vaikka muitakin tyhjiä koppeja olisi. Koppinumeron näet jäähallin ilmoitustaululla olevasta listasta. Pukuhuoneeseen tulee luultavasti ruuhkaa, joten omat tavarat kannattaa merkitä nimikirjaimilla ja laittaa ne siististi omaan harjoituskassiin jään ajaksi. Arvokkaita tavaroita ei kannata pukukoppiin jättää. Seura ei vastaa kadonneista tavaroista.

Jäällä ei saa syödä purukumia tai muitakaan eväitä. Sama sääntö koskee jumppaa. Vanhemmat saavat seurata harjoitusta jään ulkopuolelta. Aluksi vanhemmatkin voivat mennä myös jäälle mukaan, jos lapsi ujostelee. Vanhemmilla on kuitenkin ehdottomasti oltava luistimet jalassa!! Kengistä kulkeutuu jäälle aina pieniä kiviä ja roskia aiheuttaen vaaratilanteita luistelijoille. On toivottavaa, että vanhemmat antavat lapsille harjoitusrauhan, jolloin lapsi myös oppii nopeammin toimimaan oman ryhmänsä kanssa. UK-areenan sali on melko pieni, joten vanhempien toivotaan odottavan lapsiaan salin ulkopuolella tai kahviossa. Yleensä lapsi jaksaa keskittyä paremmin, kun vanhempia ei ole näkyvillä.

## **MAKSUT**

Luistelukoululasku lähetetään postitse ilmoittamaanne osoitteeseen. Seuran jäsenmaksu laskutetaan vain kerran luistelukauden aikana. Jäsenmaksu on perhekohtainen, eli se kattaa perheen kaikki luistelevat lapset. Jos perheestä on luistelukoulussa useampi lapsi, on sisaralennus 50 % toisesta luistelevasta lapsesta alkaen. Alennus ei koske jäsenmaksua.

## **VAKUUTUKSET JA VALMENNUSHYVITYKSET**

Luistelukoululisenssi koskee kaikkia alle 15-vuotiaita Suomen Taitoluisteluliiton luistelukoululaisia. Lisenssi sisältyy luistelukoulun kausimaksuun ja lisenssin lisäksi jokainen luistelukoululainen saa Taitoluistelu – lehden.

Lisätietoa luistelukoululisenssistä voit lukea netistä:

<https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/>

Valitettavasti joskus luistelukoulu joudutaan perumaan turnausten, kilpailujen tai muista seurasta riippumattomista syistä. Pyrimme ilmoittamaan peruutuksista mahdollisimman ajoissa seuran nettisivuilla ja luistelukouluvastaavan kautta sähköpostitse. Kausimaksusta EI hyvitetä satunnaisia esimerkiksi peleistä tai turnauksista aiheutuvia jääaikaperuuksia tai omista syistä johtuvia poissaoloja, kuten lomamatkoja. Pitkäaikaisesta sairaudesta voi saada hyvitystä lääkärintodistusta vastaan. Tällaisessa tapauksessa kannattaa ottaa suoraan yhteys seuraan.

## **ETENEMISMAHDOLLISUUDET LAPPEENRANNAN LUISTELIJOISSA**

Luisteluharrastuksen ei tarvitse loppua siihen, että on ”liian vanha luistelukouluun”. Seurassamme on mahdollisuus jatkaa taitoluisteluharrastusta lapsen kasvaessa. Lapsen on mahdollista jatkaa taitoluistelua kilpailumielessä eteenpäin, jolloin harjoituskerrat lisääntyvät ja harjoituksissa alkaa tulla vaikeampia asioita eteen. Toinen vaihtoehto on edetä harrastusmielessä Harrastajat – ryhmään, jossa kilpaileminen ei ole pääasia.

## **TIEDOTTAMINEN**

Ilmoittemme mahdollisista muutoksista tai muista luistelukoulua koskevista asioista seuramme nettisivuilla ja sähköpostilla. Jos sähköpostiosoitteenne muuttuu kauden aikana, ilmoittakaa uusi osoitteenne pikaisesti. Nettisivuja kannattaa seuraila.

...Ja neuvoja saa kysellä myös vanhemmilta/luistelijoilta, jotka ovat olleet lajin parissa jo pidempään! Mukavia luisteluhetkiä!