

Yleistä

Tähän dokumenttiin on pyritty keräämään luistelukoululaisille ja heidän vanhemmilleen keskeisiä tietoja. Luethan tiedotteen tarkasti ja säilytät mahdollista myöhempää tarvetta varten.

Hämeenlinnan Taitoluistelijoiden luistelukoulussa on tavoitteena saavuttaa luistelun perustaidot turvallisessa ympäristössä. Jäällä toimintaa ohjaavat koulutetut ohjaajat sekä valmentajat yhdessä vanhempien seuran luistelijoidemme kanssa. Luistelukoulu jakautuu LUKO-ryhmään sekä H3-ryhmään. LUKOlaiset ovat alle kouluikäisiä ja H3-ryhmäläiset koululaisia. Lisäksi luistelijat jaetaan jäällä pienempiin ryhmiin taitojen ja vauhdin mukaan.

Luistelukouluun ilmoittaudutaan aina puoleksi vuodeksi kerrallaan ja sieltä on mahdollisuus edetä seuraaviin ryhmiin valmentajan suosituksesta. Ajatuksena on löytää jokaiselle sopiva polku luistelukoulusta eteenpäin joko harraste- tai kilparyhmään.

Harjoitusajat -ja paikat

Harjoitukset luistellaan lähes poikkeuksetta Metritiski-Areenalla (Ritarihallin yhteydessä oleva halli) sunnuntaisin klo 17.15 – 18.05. Poikkeuksista tiedotetaan seuran [www-sivuilla](http://www.hameenlinnantaitoluistelijat.net) osoitteessa www.hameenlinnantaitoluistelijat.net. On tärkeää, että vanhemmat tarkistavat [www-sivuilta](http://www.hameenlinnantaitoluistelijat.net) loppuviikosta, ettei aikaan tai paikkaan ole tullut muutoksia. Jäähalleilla turnaukset ja pelit siirtävät joskus vuoroja, mutta yritämme aina löytää poisjääneelle vuorolle korvaavan vuoron.

Varustautuminen jäälle

Luisteluasun tulee olla lämmin, joustava ja mukava päällä, jotta luistelijan on helppo liikkua. Esimerkiksi verryttelypuku, jonka alle puetaan pitkät alusvaatteet, on hyvä vaihtoehto. Pidemmälle ehtineille luistelijoille suositellaan luistelutrikoita ja –pukua harjoitteluasuksi. Lisäksi pipo ja sormikkaat tai lapaset. Pitkät hiukset tulee olla kiinni. Purukumin, karkin tms. syöminen on ehdottomasti kielletty jäällä turvallisuussyistä. Suosittelemme myös kypärän käyttöä.

Luistimet

Kasvavan jalan hyvinvointi on tärkeä asia. Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa ja on välttämätön uusien taitojen oppimisessa. Luistimissa ei kannata säästää, hinta on useimmiten laadun tae. Aloittelevalle luistelijalle voi ostaa hyvät luistimet joko käytettyinä tai uusina. Taitoluistimet ovat käytettyinäkin parempia kuin ns. tavalliset ”markettiluistimet”.

Kun luistelu aloitetaan, luistimien valinta on varsin helppoa. Valittavana on vain muutama taitoluistinmerkki ja asiantuntijaliikkeessä katsotaan lapsen jalan mukainen paras vaihtoehto. Terätkin ovat valmiiksi kiinnitettynä, joten ongelmaa valinnasta ei ole. Hyviä aloittelijan luistimia ovat esim. Risport, Wifa, Edea ja Riedell. Hyviä taitoluistimia ei kannata käyttää ulkojäillä, vaan ulos kannattaa hankkia eri luistimet. Luistimista on syytä pitää hyvää huolta ja se tarkoittaa teräsuojien käyttöä liikkuesssa hallilla jään ulkopuolella. Luistelun jälkeen terät tulee kuivata ja suojata pehmeillä teräsuojilla säilytyksen ajaksi.

Taitoluistimien teroituksessa on hyvä huomioida, että teroitus tulee aina tehdä alan erikoisliikkeessä, ei pikasuutarissa tms. Taitoluistin teroitetaan erilaisella laitteella kuin jääkiekkoluistin.

Luistimia kannattaa etsiä seuran www-sivujen varustepörssistä ja lähialueen paras valikoima käytetyistä luistimista lienee Aaltonen Skate Marketingissa Tuusulassa (<http://www.taitoluistin.fi/>).

Poissaolot, sairastapaukset

Sairaana ei saa osallistua harjoitukseen tai näytöksiin oman ja kavereiden turvallisuuden vuoksi. Sairaspoissaoloista ei tarvitse ilmoittaa valmentajille, mutta pitkäaikaisista poissaoloista ja näytöspoissaoloista toivomme ilmoitusta ryhmän vastuuhjaajalle.

Vanhempien rooli harjoitusten aikana

Harjoituksista vastaavat valmentajat sekä ohjaajat. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia hallin katsomosta, vaihtoitioihin tai jäälle ei saa tulla kengillä, jotta vältämme hiekan kulkeutumisen paikkoihin, joissa kuljetaan luistimin. Lapset ovat valvottuna koko harjoitustapahtuman ajan, eli vanhemman ei ole välttämätöntä jäädä hallille seuraamaan harjoituksia. Lapselle on kuitenkin hyvä laittaa vaikkapa taskuun vanhemman matkapuhelinnumero, jotta tarpeen vaatiessa huoltaja saadaan kiinni harjoitusten aikana.

Näytökset

Kaikki seuramme luistelijat osallistuvat luistelunäytöksiin, joita järjestetään kaksi näytöstä ennen joulua ja yksi keväällä. Näytöksissä luistelijat pääsevät esittämään taitojaan suurelle yleisölle. Kolmessa näytöksessämme on tyypillisesti käynyt yhteensä n. 4000 katsojaa! Näytöstä edeltävillä viikoilla on erillisiä näytösharjoituksia, joiden ajankohdat ilmoitetaan www-sivuilla sekä harjoitusten yhteydessä.

Maksut ja vakuutukset

Kaikki luistelukoululaiset vakuutetaan HTL:n toimesta. Onkin tärkeää, että täytätte ilmoittautumislomakkeen tiedot täydellisinä (henkilötunnus kokonaisuudessaan!), jotta voimme vakuuttaa luistelijat. Mahdollisissa luistelumaksuihin liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla yhteydessä paitsi omaan valmentajaan, niin myös seuran rahastonhoitajaan, jonka yhteystiedot löytyvät seuran www-sivuilta.

Lisätietoja: www.hameenlinnantaitoluistelijat.net
Satu Petramaa 045 1101 728
satu.petramaa@pp.inet.fi