



Elokuu 2022

Skating Club Turku ry

Kausiohjeistus 2022–2023 kilpa- ja harrasteryhmille



Sisällysluettelo

1. SKATING CLUB TURKU KAUSI 2022–2023	3
1.1 Yleistä seurasta	3
1.2 Seuran ohjeet ja eettiset periaatteet	4
1.3. Tiedotus, kuvaaminen ja sosiaalinen media	4
2. HARJOITUKSET	5
2.1. Yleistä harjoituksista	5
2.2. Jääharjoittelusta yleisesti	7
2.3. Oheisharjoittelusta yleisesti	7
2.4 Ryhmien harjoitusten kuvaus	7
2.5. Luisteluryhmän määräytyminen ja ryhmäsiirrot	9
2.6. Yksityistunnit	9
2.7. Ongelmatilanteet	10
3. LUISTELUPASSI	10
4. KILPAILEMINEN JA KILPAILUMAKSUT	11
4.1. Yleistä kilpailemisesta ja kilpailumaksuista	11
4.2. Kilpailukäytännöt	11
4.3. Kilpailuohjelmien teko	12
5. TURVALLISUUS	12
6. TALKOOTYÖ	13
7. VALMENTAJIEN JA SEURATOIMIJOIDEN YHTEYSTIEDOT	14

1. SKATING CLUB TURKU KAUSI 2022–2023

Kiitos, että olet valinnut lapsellesi Skating Club Turku ry:n (SCT) luisteluseuran. Ohessa tärkeitä seuratoimintaan ja valmennustyöhön liittyviä asioita. Lue kausiohjeistus huolella, tästä on myöhemminkin hyvä tarkistaa kauden aikana ilmeneviä kysymyksiä. Kausiohjeistus löytyy myös seuran nettisivuilta <https://www.skatingclubturku.fi/seura/hinnasto/>.

Kaudella 2022-2023 maksuohjeistus on erillisenä dokumenttina.

1.1 Yleistä seurasta

Skating Club Turku ry on vuonna 2014 perustettu taitoluisteluseura, joka tarjoaa ammattitaitoista taitoluisteluvalmennusta sekä kilpa- että harrasteluistelijoille. Seurassa järjestetään myös luistelukouluja lapsille ja nuorille sekä tarjotaan valmennusta aikuisluistelijoille.

Seuran kevätkokouksessa 2022 sovitut tavoitteet

- Tarjota innostava ja ammattitaitoinen seuraympäristö sekä taitoluistelun harrastamiseen että tavoitteelliseen kilpailemiseen.
- Ylläpitää arvopohjaista ja positiivista SCT:n seurahenkeä luistelijoiden, valmentajien ja luistelijoiden perheiden kesken.
- Kannustaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.
- Ehkäistä nuorten drop out –ilmiötä.

ARVOT

- avoimuus
- kunnioitus
- positiivisuus
- tavoitteellisuus
- ystävällisyys

VISIO

- Olla alueellisesti ja kansallisesti tunnettu yksinluisteluseura.
- Tarjota monipuolista, osaavaa luistelunopetusta kaiken ikäisille lapsille, nuorille ja aikuisille.

ERITYISET TAVOITTEET KAUELLE 2022–2023

- Varainhankintaan panostaminen jatkuu, tavoitteena on kehittää erityisesti sponsorointitoimintaa.
- Kilparyhmien sekä kilpavalmennuksen kehittäminen jatkuu.
- Harrasteryhmien toiminnan kehittäminen jatkuu.
- Kilpailujen järjestämiseen liittyvän osaamisen kehittäminen erityisesti ISU-arvioinnin osalta.
- Tähtiseuraj-laatuohjelman edistäminen (<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseuraj-seurojen-laatuohjelma/>).

1.2 Seuran ohjeet ja eettiset periaatteet

Lue seuran ohjeet luisteliijoille sekä vanhemmille nettisivuiltamme:

<https://www.skatingclubturku.fi/seura/sct-pelisaannot/>. Ohjeiden tarkoituksena on edistää toisia huomioivaa, kannustavaa sekä arvostavaa toimintaa. Hyvät, kauniit käytöstavat sekä urheilulliset elämäntavat ovat seurassamme tärkeitä.

Seuran ja Suomen taitoluisteluliiton (STLL) eettinen säännöstö, antidoping ja päihteettömyys

Skating Club Turku ry:ssä noudatetaan Suomen taitoluisteluliiton eettistä säännöstöä. Ks. tarkemmin: <https://www.stll.fi/liitto/eettinen-saannosto/>.

Jokaisella Suomen Taitoluisteluliiton (STLL) jäsen seurassa luistelevalla tulee olla vuosittain hankittava harrastaja- tai kilpailupassi. Tietyt seuran toiminnassa olevat toimihenkilöt ovat velvollisia hankkimaan puolestaan toimihenkilöpassin. Passin ostamalla urheilija ja/tai toimihenkilö sitoutuu noudattamaan Suomen Taitoluisteluliiton kilpailu- ja [kurinpitösääntöjä](#) sekä [eettistä ohjeistusta](#) sekä tietosuojasääntöksiä. Lisätietoa luistelupasseista kaudella 2022-2023 löytyy: <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/>

Skating Club Turku ry:ssä noudatetaan myös voimassa olevaa antidoping-ohjeistusta: <https://www.stll.fi/liitto/antidoping/>. Seura tukee päihteettömyyttä omassa toiminnassaan. Seura on mukana tukemassa nikotiini- ja muiden tupakkatuotteiden vastustamistyötä.

Skating Club Turku on sitoutunut noudattamaan liiton eettisiä sääntöjä ja olemmekin jo pitkään reagoineet välittömästi seuran johdon tietoon tulleista pienistäkin ongelmatilanteista. Seurana emme hyväksy epäasiallista käyttäytymistä, häiriköintiä tai kiusaamista missään muodossa. Mikäli havaitset seurayhteisössämme minkäänlaista epäasiallista käytöstä, pyydämme välittömästi avoimesti informoimaan tästä epäkohdasta mielellään ensin omalle valmentajalle, omille vanhemmille, seuran puheenjohtajalle tai seuran hallituksen jäsenille.

Suomen taitoluisteluliiton seurat ovat liiton jäseninä sitoutuneet eettisiin ohjeisiin ja yhdenvertaisuussuunnitelmaan. Toimintatapojen tarkoituksena on varmistaa lasten edun ja turvallisuuden toteutuminen seuratoiminnassa.

Valmentajamme ja ohjaajamme SCT:ssä ovat palkka- tai ostopalvelusuhteessa ja näin ollen sitoutuneet noudattamaan seuran ja Suomen Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä.

Ongelmatilanteet pyritään selvittämään heti niiden tultua valmennustiimin tietoon. Valmentaja keskustelelee asiasta ensin luistelijan kanssa ja kertoo keskustelussa esiin tulleet asiat huoltajalle tiedoksi. Ongelmatilanteen jatkuessa voidaan keskustelua jatkaa yhteisesti niin, että keskusteluun osallistuu luistelija, huoltaja, valmentaja sekä hallituksen jäsen tai hallituksen osoittama luottamushenkilö.

Lisätietoja esimerkiksi [Et ole yksin -verkkopalvelusta](#)

1.3. Tiedotus, kuvaaminen ja sosiaalinen media

Keskeiset seuratiedot löytyvät seuran kotisivuilta www.skatingclubturku.fi

Tiedottaminen ja viestintä

Valmentajat sekä seuran hallitus tiedottavat pääasiassa sähköpostitse luisteluharrastukseen liittyvistä asioista. Kiireellisissä tilanteissa yhteydenotto voi tapahtua myös puhelimitse. Tämän vuoksi on tärkeää, että valmentajilla on luistelijoiden tai heidän huoltajiensa ajantasaiset yhteystiedot. WhatsApp -ryhmien kautta tapahtuu pääasiassa nopea tiedostus esim. äkillisistä aikataulumuutoksista yms. Kauden aikana vanhemmille pidetään infotilaisuuksia, joissa kerrotaan seuran toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. SCT:n hallitus tiedottaa hallituksen kuulumisista säännöllisesti sähköpostitse. Hallituksen yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta sekä kausiohjeistuksen lopusta. Hallitukseen voi ottaa yhteyttä seuran toimintaan liittyvissä asioissa.

Sosiaalinen media, valo- ja videokuvaukset

Seuralla on Facebook-sivut (Skating Club Turku) ja Instagram-profiili (Skating Club Turku). Facebook- ja Instagram- sivustoilla tiedotetaan ja jaetaan kuvia tapahtumista, kisoista ja luisteliijoista. Kilpa- ja harrasteryhmillä on myös omat Facebook-ryhmät. Lisäksi SCT ylläpitää omaa luisteluvälinekirpputoria Facebookissa. Ryhmillä on myös omia WhatsApp -ryhmiä vanhempien väliseen viestintään.

Seura dokumentoi luistelijoiden arkea ja käyttää harjoituksissa, kilpailuissa ja muissa SCT:n toimintaan liittyvissä tapahtumissa urheilijoista otettuja kuvia ja videoita SCT:n nettisivuilla ja mainoksissa sekä muussa seuran liittyvässä markkinoinnissa ja materiaaleissa. **Skating Club Turku ry pyytää kauden alussa perheitä ilmoittamaan, jos lapsen nimeä/kuvaa ei saa julkaista seuran sosiaalisessa viestinnässä, mutta pidättää oikeuden käyttää SCT:n toimintaan liittyvissä tapahtumissa ja tilanteissa otettuja kuvia ja videoita, mikäli kuvassa tai videossa esiintyy useampi urheilija (esim. näytökset, leirit, tapahtumat). Pukukopeissa videointi on kielletty.**

Sosiaalisissa medioissa edellytämme SCT perheitä kauniita, toiset huomioivia käytöstapoja. Jokainen SCT perhe sitoutuu noudattamaan SCT:n sosiaalisen median ohjeistusta, joka löytyy nettisivuiltamme. Ethän arvostele seuraa, seuran toimijoita tai toimintaa julkisesti sosiaalisissa medioissa, keskustellaan mieluummin kasvotusten!

Lue myös Taitoluisteluliiton Sosiaalisen Median Säännöt:

<https://www.stll.fi/materiaalipankki/materiaalit-seuroille/sosiaalisen-median-pelisaannot/>

Kilpaileville luisteliijoille järjestetään syksyisin valokuvaus, jossa otetaan ryhmäkuvat sekä yksilökuvat. Kuvauksesta tiedotetaan erikseen.

2. HARJOITUKSET

2.1. Yleistä harjoituksista

Harjoittelu järjestetään Turun alueen jäähalleissa ja oheisliikuntapaikoissa. Harjoittelupaikoista tiedotetaan viimeistään kauden alkaessa harjoituspaikkojen selvittyä. Jäänjako jääkaudella (elokuun puoliväli-maaliskuun loppu) tapahtuu Turun kaupungin liikuntalautakunnan hyväksymien

kriteerien perusteella. Lisäksi SCT ostaa elo-maaliskuussa lisäjäättä Turun tai lähialueiden jäähalleista. Kevät- ja kesäjäiden (huhtikuu-elokuun puoliväli) maksulliset jäät pyritään ensisijaisesta ostamaan Turun jäähalleista, mutta jäätilanteen vaatiessa jääharjoitukset saattavat olla myös Turun lähialueiden jäähalleissa.

SCT:n Turun kaupungin jäähalleista saamasta jääajasta puolet on viikonloppuisin ja puolet viikolla. Turun kaupungin myöntämien jääaikojen lisäksi SCT ostaa maksullista lisäjäättä erityisesti Kupittaaan jäähallista. Jääaika on kallista ja siksi jääaikojen tehokas käyttö on tärkeää. SCT:n vaikutusmahdollisuudet jäiden ajankohtiin ovat erittäin rajalliset. Jääharjoitukset alkavat osalla ryhmistä jo klo 14 jälkeen iltapäivisin. Iltapäiväaikoina harjoittelevat erityisesti nuoremmat alakouluikäiset, joiden koulupäivät usein myös päättyvät aikaisin.

Kauden aikana luistelu- tai oheisharjoitteluvuoroja voidaan joutua peruuttamaan juhlapyhien, halleissa järjestettävien tapahtumien tai muista syistä johtuen. SCT ei pääsääntöisesti järjestä korvaavia harjoitusvuoroja eikä hyvitä kausimaksuja peruuntuneiden vuorojen vuoksi. Muutoksista tiedotetaan perheille.

Seura pidättää oikeuden kauden aikana tapahtuviin harjoitusmuoto-, aikataulu- ja paikkamuutoksiin.

- **Aikataulumuutokset:** Valmennus merkitsee kilparyhmien harjoitukset sähköiseen kalenteriin, jonka linkki lähetetään perheille sähköpostilla. Kalenterista näkyy harjoituspaikka ja -aika. Kiireellisistä harjoitusmuutoksista pyritään myös ilmoittamaan WhatsApp-ryhmissä. Harrasteryhmille aikataulumuutokset tulevat sähköpostitse.
- **Varusteet:** Luistelijan/luistelijan huoltajien tulee huolehtia, että luistelijalla on jokaisessa harjoituksessa asianmukaiset varusteet. Ohjeita luistelijalle sopivien luistimien valintaan saat valmentajilta tai esimerkiksi taitoluisteluliiton ja monien taitoluistimia myyvän kaupan nettisivuilta. Kehityskeskusteluissa keskustellaan myös luistimista seuraavaa kautta ajatellen. Oikeanlaiset luistimet ovat taitoluistelussa erittäin tärkeä hankinta.
- Seura ei ole vastuussa luistelijoiden varusteista eikä varustuksesta. **Luistelijan varusteiden nimikointi on tärkeää, koska varusteet menevät helposti pukukopissa sekaisin.**
- **Harjoituksen aikana:** Jää- ja oheisharjoituksien välillä on tärkeää, että lapset vaihtavat varusteet nopeasti, jotta jälkimmäinen harjoitus pääsee alkamaan aikataulun mukaisesti.
- Luistelijoita ja perheitä muistutetaan myös hyvistä, terveellisistä elämäntavoista; välipaloista, säännöllisistä ruoka-ajoista sekä riittävästä unesta. Hyvän ja terveellisen välipalan turvin luisteliija jaksaa harjoitella paremmin. Välipala on hyvä syödä joko ennen harjoituksia tai harjoituksen jälkeen, koska jään ja oheisten välissä ei ole aikaa välipalan syömiselle. Vesipullo otetaan mukaan oheisiin.
- Kännyköitä ei suositella käytettävän lainkaan treenien aikana pukukopeissa tai siirtymissä.

2.2. Jääharjoittelusta yleisesti

Valmentajat suunnittelevat kullekin ryhmälle sopivat harjoitteet. Valmennustiimi päättää luistelijalle sopivan harjoitusryhmän(/-ryhmät). Ryhmäsiirrot pyritään keskittämään kauden alkuun ja välttämään siirtoja kesken kauden (elo-maaliskuu). Ryhmäsiirroista keskustellaan aina **vastuvalmentajan/vastuvalmentajien** ja perheen kanssa.

Ryhmässä Silver/Silver nuoret, White, Grey, Green, Blue, Rose ja Light Grey luistelijat siirtyvät omatoimisesti jäältä oheisiin tai toisinpäin. Luistelijalta edellytetään omatoimisuutta ja ripeyttä siirtymissä.

Ryhmien Pink, PikkuPink, Light Green ja Light Pink kanssa valmentaja/ohjaaja on pukukopissa mukana ja auttaa siirtymisessä oheisiin tai oheisista jäälle. Pienempien kanssa on huoltajan mahdollista auttaa luistimien ja varusteiden laitossa. On myös mahdollista sopia muutama huoltaja, jotka vuorollaan auttaa pienempien luistimien kanssa. Tämä jää ryhmän omaan harkintaan.

Vanhemmat saavat seurata harjoituksia, kunhan muistetaan antaa sekä luisteliijoille että valmentajille työrauha ja jäähallien ohjeet huoltajille.

2.3. Oheisharjoittelusta yleisesti

Oheisharjoitteluun kuuluu lajille ominaisten fyysisten taitojen kehittämistä, voima- ja tasapainoharjoittelua sekä kehonhuoltoa. Oheisharjoittelua on eri ryhmillä eri määrät. Osalla ryhmistä on myös alkulämmittely ennen jäätä (ohjattu tai omatoiminen). Aina on mahdollisuuksien mukaan hyvä lämmitellä ennen jäälle menoa ja tässä luistelijat voivat hyödyntää myös kisalämpää.

Oheisharjoittelu pyritään järjestämään lähellä jäätä, jotta siirtyminen on sujuvaa. Tanssioheinen, telinevoimistelu ja mahdollisesti jokin muukin ostettava oheistoiminta toteutuu usein järjestävän toimijan tiloissa. Tanssiin, telinevoimisteluun tai muuhun ei jäähallin välittömässä läheisyydessä olevaan oheistilaan siirtymisissä tarvita huoltajia eli SCT ei huolehdi siirtymisistä kuin harjoituspaikkojen välittömään läheisyyteen.

2.4 Ryhmien harjoitusten kuvaus

Alla yleisluontoinen kuvaus ryhmän harjoitusmääristä ja harjoitusten sisällöistä. Oheisharjoittelu voi koostua eri ryhmillä erilaisista osioista kuten fysiikkatreenistä, kehonhuollosta, lajinomaisista harjoituksista, tanssista/baletista, telinevoimistelusta. Alla kuvatut harjoitusmäärät vastaavat harjoitusmääriä ajanjaksolla syyskuu-maaliskuu, huhtikuu-elokuu välillä harjoitusmäärät ovat pienemmät (vrt aiemmat vuodet),

Light Pink: Ryhmässä harjoitellaan luistelun perusaskeleita, kuten kaaria ja kolmosia, peruspiiruiteja ja helpoimpia yksöishyppyjä. Light Pinkit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisissa.

Light Green: Light Green ryhmä on tarkoitettu eskari- ja alakouluikäisille lapsille, jotka ovat kiinnostuneita ja innostuneita taitoluistelusta ja haluavat oppia luistelun perusaskeleita, -piiruiteja ja helpoimpia

yksöishyppyjä. Lisäksi harjoitellaan näiden liikkeiden yhdistämistä musiikkiin. Light Green ryhmän luistelijoilla on mahdollisuus valita yksi tai kaksi harjoituspäivää viikkoon.

Light Grey: Ryhmässä harjoitellaan perusaskeleita, yhden jalan piruetteja ja yksöishyppyjä, kuten rittiä ja flippiä. Ryhmällä on kaksi jääharjoitusta ja yksi oheisharjoitus viikossa.

Easy Skate & Fun: Easy Skate & Fun -ryhmän ajatuksena on nauttia luistelusta, kohottaa samalla peruskuntoa, liikkua, kehittää luistelun perustaitoja, ryhmätyöskentelytaitoja sekä ennen kaikkea iloita yhdessä tekemisestä ja harjoittelusta. Harjoituksia on kerran viikossa ja jään jälkeen on oheinen, jossa kokeillaan erilaisia liikunnallisia juttuja.

Pikku Pink: Pääpaino harjoittelussa on liukuvassa peruluistelussa, helpoimmissa yksöishyppyissä ja pirueteissa. PikkuPink ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti 3 kertaa viikossa jäällä ja 3 kertaa oheisharjoituksissa.

Pink: Pääpaino harjoittelussa on liukuvassa peruluistelussa, yksöishyppyissä ja peruspirueteissa. Luistelijat harjoittelevat Tintti-ohjelmaa, joka on koko ryhmälle sama ja ohjelman hinta sisältyy kausimaksuun. Valmennustiimin suosituksesta luistelijoilla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Pinkit harjoittelevat pääsääntöisesti 4 kertaa viikossa jäällä ja 4 kertaa oheisharjoituksissa.

Green: Ryhmän luistelijoilla on edellytykset harjoitella kaikkia yksöishyppyjä, mukaan lukien yksöisaxelia. Piruettiharjoittelussa painotetaan rotaationopeutta ja asentojen puhtautta. Kaikilla luistelijoilla on Tintti- tai Minit-sarjan kilpaohjelma, jolla kilpaillaan seuran osoittamissa kilpailuissa. Minit-ohjelman luistelija hankkii itse, se ei sisälly enää kausimaksuun. Green ryhmän luistelija harjoittelee pääsääntöisesti viitenä päivänä viikossa jäällä ja oheisissa.

Rose: Luistelijat hallitsevat monia peruluistelun askeleita ja osaavat yhdistellä niitä lyhyiksi askelsarjoiksi. Ryhmässä harjoitellaan yksöishyppyjä ja axelia. Tavoitteena on oppia erilaisia piruetteja. Ryhmäläiset osallistuvat halutessaan pääsääntöisesti Taitajat-sarjan kilpailuihin. Ryhmällä on kauden aikana pääsääntöisesti 3 jää- ja oheisharjoitusta viikossa.

Blue: Perusaskeleiden, -piruettien ja yksöishyppyjen lisäksi harjoitellaan erilaisia käännösaskeleita, piruettien variaatioita, Axelia ja kaksoishyppyjä. Jokaisella luistelijalla on oma kilpailuohjelma, joka ei sisälly kausimaksuun. Blue ryhmässä harjoittelevat luistelijat, jotka kilpailevat Taitajat-sarjoissa. Ryhmän luistelija voi valita kauden alussa 3 tai 4 harjoituspäivää viikossa. Jääharjoittelun lisäksi ryhmällä on oheisharjoittelua.

Grey: Siirtyessään ryhmään luistelija osaa sujuvasti kaikki yksöishyppyt (myös Axel) sekä omaa valmiudet harjoitella kaksoishyppyjä, jotka ovat harjoittelun tavoitteena. Grey ryhmässä harjoitellaan peruluistelua ja käännösaskeleita monipuolisesti. Piruettien perusasennot ovat hallussa, erilaiset variaatiot tavoitteena. Ryhmä harjoittelee 6 päivänä viikossa jäällä ja oheisissa. Lisäksi on mahdollisuus osallistua aamujälle.

White: Valmennussuunnitelma perustuu luistelijan kilpasarjaan ja sisältää myös STLL:n perus- ja elementtitestien harjoittelua. Ryhmässä harjoitellaan aktiivisesti kaksoishyppyjä ja erilaisia piruettivariaatioita. White ryhmä harjoittelee neljänä tai viitenä päivänä viikossa. Oheisharjoittelussa painottuu yksinluistelun vaatimat ominaisuudet. Oheisharjoittelussa käytetään lajivalmentajan lisäksi myös muiden urheilun asiantuntijoiden palveluita.

Silver nuoret: Kilpavalmennusryhmä, jossa sitoudutaan ryhmän tavoitteisiin ja harjoitusmäärään. Ryhmä harjoittelee aktiivisesti kaksoisaxelia ja kolmoishyppyjä, pirueteissa tavoitellaan 4-tasoa. Harjoituksia on kuutena päivänä viikossa. Jääharjoituksia on 8h/vko, lisäksi aamuharjoittelu suunnitellaan yksilöllisesti. Oheisharjoitteluun kuuluu lajioheisten lisäksi myös muiden urheilun asiantuntijoiden palveluita, oheisharjoittelua on viitenä tai kuutena päivänä viikossa.

Silver: Kilpavalmennusryhmä, jossa sitoudutaan harjoitusmäärään ja urheilulliseen elämäntapaan. Harjoituksia on kuutena päivänä viikossa. Oheisharjoitteluun kuuluu lajioheisten lisäksi myös muiden urheilun asiantuntijoiden palveluita. Oheisharjoituksia on viitenä tai kuutena päivänä viikossa.

Alumnit: Alumni on tarkoitettu aktiivisen kilpauran päättäneille yksinluistelijoille. Ryhmässä harjoitellaan askeleita, piruetteja ja hyppyjä luistelijoiden toiveiden mukaisesti. Tarkoituksena on pitää luistelutaitoja yllä rennolla fiiliksellä ja loistavassa tiimissä, luistelusta nauttien. Harjoituksia on ainakin kerran viikossa.

Aikuiset: Aikuisluistelussa pääpaino on liikkumisen ilossa, hyvässä seurassa. Aikuisluistelussa tutustutaan taitoluisteluun lajina sekä opetellaan luistelun perusteita hyvän musiikin siivittämänä. Tunneilla harjoitellaan luistelun perustaitoja eli luistelua eteen ja taakse, kaaria, sirklausta, käännöksiä, piruetteja sekä hyppyjä. Taitoluistelu kehittää tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta, lihaskuntoa sekä kestävyyttä.

2.5. Luisteluryhmän määräytyminen ja ryhmäsiirrot

Kilparyhmissä pidetään kehityskeskustelut keväisin kauden päättyessä. Kehityskeskusteluiden tarkoitus on heijastella mennyttä kautta, pohtia onnistumisia ja kehittämisen kohtia sekä suunnata katsetta tulevaan, seuraavaan kauteen. Jokaisen luistelijan ja perheen kanssa käydään keskustelu luistelijan omasta tasosta sekä tulevan kauden tavoitteista ja harjoitusmäärästä.

Taitoluistelu on yksilölaji ja tarjoamme SCT:ssä yksilöille ryhmävalmennusta. Optimaalisin valmennustilanne saadaan, kun jäällä on mahdollisimman samantasoisia luistelijoita ja valmennus pystyy opettamaan jäällä oleville samantasoisia taitoja. Jokainen luistelija on yksilö ja kehittyy omaan tahtiin, siksi ryhmäjaotkaan eivät ole sidottuja ikäluokkiin.

Tarjoamme jokaiselle luistelijalle mahdollisuuden edetä luistelijapolulla omaa vauhtiaan. Ryhmien kokoonpanoon vaikuttaa motivaation ja sitoutumisen (kuinka usein käy harjoituksissa, tuleeko oheisiin jne.) lisäksi myös luistelijan taitotaso. Valmennus tarkastelee jokaisen luistelijan kohdalla kokonaisuutta. Joskus luisteliijoilla - niin pienillä kuin isoillakin saattaa olla elämänvaiheita, jossa väsyttää, harmittaa tai on mielessä muita asioita. Joskus ryhmäsiirtoja ja harjoitteluolosuhteita on pohdittava myös lapsen ja luistelijan kasvun, henkisen ja fyysisen kehityksen ja jaksamisen kannalta.

Kehityskeskusteluissa valmennus ei voi koskaan puhua toisen luistelijan asioista eikä siitä mihin esimerkiksi harjoitusmääriin joku toinen luistelija on sitoutunut. Ryhmäsiirtoja tehdään jatkossa pääasiassa kevätharjoittelun alkaessa, kesken elo-maaliskuun kauden ryhmäsiirrot pyritään minimoimaan.

Seuran hallitus ei ota kantaa ryhmäsiirtoihin vaan seuran taitoluisteluvalmentajien ammattitaitoa on päättää ryhmäsiirroista.

2.6. Yksityistunnit

Kilpaluistelijoilla on mahdollisuus käyttää seuran jäätä yksityistunteja varten seuran omien valmentajien ohjauksessa. Yksityistunteja on pääsääntöisesti varattavissa enintään kolmeksi viikoksi eteenpäin. Tilanteissa, joissa useampi kuin yksi luistelija toivoo samaa yksityistuntiaikaa,

seuran hallitus pidättää oikeuden päättää jääajan käytöstä valmentajia kuultuaan. Lisätietoja yksityistunneista saa valmentajilta.

2.7. Ongelmatilanteet

Ongelmatilanteet pyritään selvittämään heti niiden tultua valmennustiimin tietoon. Valmentaja keskustelee asiasta ensin luistelijan kanssa ja kertoo keskustelussa esiin tulleet asiat huoltajalle tiedoksi. Ongelmatilanteen jatkuessa voidaan keskustelua jatkaa yhteisesti niin, että keskusteluun osallistuu luistelijat, huoltajat, valmentajat sekä hallituksen jäsen tai hallituksen osoittama luottamushenkilö.

3. LUISTELUPASSI

Jokaisella seurassa luistelevalla tulee olla voimassa oleva ja oikean tasoinen luistelupassi. Kilpa- ja harrasteryhmien luistelijoiden tulee itse hankkia Suomen Taitoluisteluliiton ohjeiden mukainen luistelupassi ja vakuutus. Lisätietoja passien voimassaoloajoista [Kilpaluistelupassit](#) ja [Harrastepassi](#)- sivuilla. Passeihin suositellaan yhdistettäväksi Pohjola Sporttiturva -vakuutus. Mikäli luistelijalla on oma tapaturmavakuutus, on huoltajan varmistettava, että siinä on **urheilutapaturmakorvaavuusehto**.

Luistelupassin ostamalla urheilija ja/tai toimihenkilö sitoutuu noudattamaan Suomen Taitoluisteluliiton **kilpailu- ja kurinpitosääntöjä** sekä **eettistä ohjeistusta**. Lisäksi ostamalla passin urheilija ja/tai toimihenkilö hyväksyy Suomen taitoluisteluliiton ja sen jäsenseurojen tietosuojatiedot, jotka on kerrottu kaikille luistelupassien ostajille; tarkemmin: <https://www.stll.fi/liitto/tietosuoja-ja-verkkosivujen-kayttoehdot/tietosuoja-lisenssin-ostoon/>.

- Luistelupassi ei sisälly kausimaksuihin muissa ryhmissä kuin luistelukoulutasoisissa ryhmissä eli alle kouluikäisten lasten luistelukoulussa sekä Easy Skate & Fun -kerhossa. Eli kaikissa muissa ryhmissä pitää olla luistelijalle sopiva Taitoluisteluliiton luistelupassi.
- Luistelupassi ja siitä muodostuva Suomen taitoluisteluliiton rekisteri toimii myös SCT:n jäsenrekisterinä. Tämä taitoluisteluliiton rekisteri on SCT:n Turun kaupungilta saaman jääajan perustana.

Tärkeää! Huoltajien pitää huomioida, että ilman urheilutapaturmavakuutusta ei voi osallistua Suomen Taitoluisteluliiton jäsenseurojen harjoituksiin tai kilpailuihin.

Jos taitoluistelua harrastavalla vakuutus katkeaa kauden aikana, on perheen omalla vastuulla hankkia uusi. SCT ei ole vastuussa eikä korvaa mahdollisesti sattuneita vahinkoja. Perheiden täytyy myös itse vuosittain tarkastaa, ettei korvaussummat ym. vakuutuksen vaatimukset ole muuttuneet.

Harraste- ja kilpaluistelijoiden tulee pyydettyä esittää vakuutustodistus seuralle, jos luistelijalla on vakuutuseton luistelupassi.

Lue tarkemmat ohjeet luistelupassien hankkimiseen: <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/>

Jos luistelijalla on STLL:n luistelupassin kautta vakuutus, lisäohjeita löytyy: <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/tapaturman-sattuessa/>

4. KILPAILEMINEN JA KILPAILUMAKSUT

4.1. Yleistä kilpailemisesta ja kilpailumaksuista

Yleistietoa kilpailemisesta löydät seuran nettisivuilta, oman alueemme Lounais-Suomen Taitoluistelu ry:n (LoSuTa) sivuilta (<https://losuta.sporttisaitti.com/kilpailut/>) sekä Suomen Taitoluisteluliiton sivuilta <https://www.stll.fi/luistelijalle/kilpailijalle/>.

Luistelijat maksavat itse kisakulut, kuten kilpailumaksut sekä kisoihin liittyvät matka- ja majoituskulut. Tarkemmin kisalaskutuksesta on SCT:n maksuohjeistuksessa.

4.2. Kilpailukäytännöt

Valmentajat käsittelevät seuraan tulleet kilpailukutsut ja päättävät, mihin kilpailuihin ja sarjoihin osallistutaan. Valmentajat myös päättävät, ketkä luistelijat ilmoitetaan ja – karsinnan varalta - missä järjestyksessä (järjestysperiaatteena käytetään yleisesti arvontaa).

Kaikissa sarjoissa pyritään noudattamaan ns. kiertoperiaatetta, eli ilmoitusjärjestystä vaihdellaan kisasta toiseen. Jos luistelija on aikaisemmin ilmoitettu kisaan, mutta karsittu kisasta järjestävän seuran toimesta, annetaan hänelle seuraavassa kisassa etusija. Ohjeistuksen tarkoituksena on pyrkiä takaamaan kaikille luistelijoille riittävästi kilpailuja. Valmentajat voivat kuitenkin poiketa tästä säännöstä, jos kisan luonne sitä edellyttää.

Kun päätös on tehty, kilpailusihteeri lähettää kilpailukutsun tiedoksi luistelijoiden perheille ja ilmoittaa luistelijat kilpailuun ja. Tämän jälkeen päivitetään kilpailu ja ilmoitetut luistelijat nettiin, seuran sivuille kohtaan *Kisasivut* <https://www.skatingclubturku.fi/kisasivut/>.

- Jos kilpailuihin ilmoitettu luistelija peruu kilpailuihin menonsa, tulee hänen toimittaa välittömästi kilpailusihteerille sairaustodistus. Jos luistelija ei toimita välittömästi sairaustodistusta pidättää seura oikeuden laskuttaa luistelijalta kilpailusta koituneet kustannukset. Jos luistelija (ilmoittauduttuaan ensin kilpailuun) peruu itse kilpailuun osallistumisen ilman perusteltua syytä, maksaa hän ilmoittautumismaksun riippumatta siitä mitä järjestävä seura veloittaa seuralta. Tämä koskee seuran oman viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen peruttuja osallistumisia, mikä ei välttämättä ole sama päivä kuin kilpailun järjestävän seuran viimeinen ilmoittautumispäivä.
- Kilpailuun jälki-ilmoittautuminen alkaa SCT:n ilmoittamasta viimeisestä kilpailuun ilmoittautumispäivästä, mikä ei välttämättä ole sama päivä kuin kilpailun järjestävän seuran viimeinen ilmoittautumispäivä. Kilpailuun osallistumisen tarpeesta tulee tällöin tehdä kirjallinen selvitys sekä valmentajalle että kilpailusihteerille. Jälki-ilmoittautumismaksu

on kaksinkertainen alkuperäiseen ilmoittautumismaksuun verrattuna, riippumatta siitä mitä kilpailun järjestävä seura veloittaa jälki-ilmoittautumisesta. Jälki-ilmoittautumisissa luistelija maksaa itse myös mahdollisen korotuksen. Kansainvälisissä kilpailuissa luistelija maksaa itse koko ilmoittautumismaksun.

- Kun järjestävältä seuralta tulee kilpailuvahvistus ja osallistujalista, lähetetään ne tiedoksi valmentajille sekä kilpailuun ilmoitetuille luistelijoille. Samalla vahvistetaan myös kilpailuun lähtevä valmentaja (jos on jo tiedossa).
- Skating Club Turku ei tee luistelijoille hotellivaroituksia kilpailujen yhteydessä, vaan luistelijat hoitavat ne itse. Seura laskuttaa kilpailuista koituneet kulut kilpailun jälkeen.

Kilpailuista ja niihin liittyvistä asioista lisätietoa seuramme nettisivuilla

<https://www.skatingclubturku.fi/kisasivut/ohjeita-kilpailuun/>. Suomessa järjestettävissä kilpailuissa noudatetaan Suomen Taitoluisteluliiton arviointeja eli joko tähtiarviointeja (suorituksen arviointi tai laajennettu tähtiarviointi) tai ISU-arviointia. Kisassa käytettävä arviointi on ilmoitettu kilpailukutsussa. Kilpailuasioista ja arvioinneista löytyy tietoa STLL:n nettisivuilla: <https://www.stll.fi/materiaalipankki/kilpailuasiat/>

STLL on kaudelle 2022–2023 uudistanut Suomen kisajärjestelmää. Tiedot kisojen määrästä, lohkojaoista yms tarkentuvat alkusyksystä 2022.

4.3. Kilpailuohjelmien teko

Kilpailuohjelmien uusiminen ja tekeminen hoidetaan ennen tulevaa kilpailukautta joko keväällä, loppukesällä tai alkusyksystä. Valmentajat suosittelevat luistelijan luistelutyyliin ja taitotasoon sopivaa koreografiaa ja organisoivat aikataulutuksen. Kilpailuohjelmat maksetaan itse suoraan koreografille. Ohjelmien hinta vaihtelee alkaen n. 100 € useisiin satoihin euroihin riippuen esimerkiksi luistelijan kilpasarjasta (esimerkiksi mini-ohjelma on edullisempi kuin debytanttiohjelma, koska ohjelmavaatimukset ovat hyvin erilaiset).

Pääsääntöisesti ohjelmat tehdään SCT:n jäillä, jolloin jäestä ei koidu luistelijalle lisäkustannuksia, ellei ohjelman teko vaadi poikkeuksellisen paljon jääaikaa. Valmentajat aikatauluttavat ohjelmien teon SCT:n jäillä.

Kilpailuohjelman musiikin voi ostaa valmiina tai jos osaamista on, sen voi tehdä itse. Jos kilpailuohjelman musiikki on tehty itse, on tärkeää huomioida ja tarkistaa musiikkivaatimukset valmentajilta.

5. TURVALLISUUS

Valmentajilla on mukanaan ensiaputarvikkeita pienten tapaturmien hoitamiseksi. Jääharjoittelussa tyypillisimpiä tapaturmia ovat erilaiset nyrjähdykset ja kolhut. Viiltohaavat ovat myös mahdollisia. Tapaturman jälkeen valmentaja auttaa luistelijaa. Jos tilanne vaatii, valmentaja on yhteydessä huoltajaan. Jäähalleissa on myös omat pelastussuunnitelmat isompien vaaratilanteiden varalle.

Jotta luistelijoiden olisi turvallista olla harjoituksissa, on tärkeää kuunnella ja noudattaa valmentajien ohjeita ja tästä on hyvä keskustella kotona lapsen kanssa. Seuran valmentajat ja

ohjaajat osallistuivat syksyllä 2019 luisteluvalmentajille räätälöityyn ensiapukoulutukseen. Kaudella 2022–2023 on seuraava valmentajien ensiapukoulutus.

Näytöksiä varten tehdään aina erillinen turvallisuussuunnitelma.

6. TALKOOTYÖ

Seura järjestää kauden aikana erilaisia tapahtumia esimerkiksi joulun- ja kevätinäytöksen, seurapäivän, kevätjuhlan sekä yksinluistelukilpailuja.

Seura järjestää tapahtumat talkootyön avulla ja tehtävät pyritään jakamaan tasapuolisesti kilparyhmien kesken. Ilman vanhempien apua, ei näytöksiä ole mahdollista järjestää.

Talkootehtävät eivät ole vaikeita ja pitävät sisällään mm. lipunmyyntiä, ilmoittautumista, ensiaputehtäviä, musiikin soittoa, ajanottoa tai buffetin organisoimista. Lisäksi perheiltä toivotaan buffettiin myytäviä tuotteita kuten leivonnaisia ja muita tuotteita sekä arpajaispalkintoja. Näytöksiin tarvitaan myös järjestyksenvalvoja.

Kisojen osalta edellytetään kaikilta kilpa- ja harrastekilparyhmien luistelijoiden vanhemmilta osallistumista kauden aikana kisojen järjestämiseen. Tästä ohjeistetaan tarkemmin kisakauden alkaessa. SCT ei järjestä kaikille kisasarjoille kilpailuja ja ensisijaisesti järjestelyapuja toivotaan osallistuvien kotikisoihin osallistuvien kilpailijoiden vanhempien taholta. Kisojen talkootehtäviin saa perehdytyksen.

Seuran toiminta on yhdistystoimintaa ja se edellyttää varainhankintaa. Varainhankintaa on erilaisten tapahtumien järjestäminen tai tuotteiden pienimuotoinen myynti. Seuralle toivotaan myös sponsoreita, joten jos tiedät sellaisen, niin ota yhteyttä seuran puheenjohtajaan!

7. VALMENTAJIEN JA SEURATOIMIJOIDEN YHTEYSTIEDOT

Seuran valmentajat kaudella 2022–2023:

Sini Menna sini.sct@gmail.com

Jasmin Uttula jasmin.sct@gmail.com puh: 040 2186783

Seija-Maria Lehtonen: seijamaria@me.com

Mari Koskinen: marikoskinen.sct@gmail.com puh: 040 552 0920

Jenny Hansen: jennyhansen.sct@gmail.com

Eevi Ruutti eevi.sct@gmail.com

Tiia Hurme: tiia.sct@gmail.com

Tilla Tuominen

Lotta Levonen: lotta.sct@gmail.com

Amanda Airo: amandaairo.sct@gmail.com

Luistelukoulu- ja muut ohjaajien nimet sekä valmentajien esittelyt löytyvät seuran nettisivuilta.

Seuran hallitus ja vastuutehtävät

Jutta Peltoniemi puheenjohtaja (puheenjohtaja.sct@gmail.com)

Maria Finnberg varapuheenjohtaja, luistelijoiden laskutus, seura-asut

Johanna Raitis rahastonhoitaja (laskutus.sct@gmail.com)

Jutta Parkatti sihteeri, IT-asiat, seuran nettisivut

Johanna Byskata: ryhmien ja vanhempien yhteistyö, tapahtumavastaava

Johanna Mäkinen: markkinointi (viestinta.sct@gmail.com)

Emilia Vesa: varainhankinta, sponsorointi

Tuuli Kangasaho: rekisteriasiat, yhteistyökumppanit

Lisäksi kaudelle 2022–2023 seuran vastuutehtävissä toimivat:

Marjukka Tarkki, SCT:n kisajohtaja ja Losutan hallituksessa SCT:n edustaja

Seuran sähköposti: skatingclubturku@gmail.com

Kilpailuasioissa ota yhteyttä: kilpailut.sct@gmail.com

Markkinointi ja varainhankinta sekä seuravaatteet: viestinta.sct@gmail.com

Toivomme, että valmentajiin otetaan yhteyttä seuran kautta ilmoitetuilla yhteystiedoilla.

Valmentajan kanssa voi sopia soittoajankohdan. Valmentajat vastaavat vanhempien yhteydenottoihin työajan puitteissa.

Seuran hallitus tekee seuratyötä vapaaehtoistyönä omien töiden ohella ja pyrkii myös vastaamaan yhteydenottoihin pikaisesti.