



Elokuu 2023

Skating Club Turku ry

Kausiohjeistus 2023–2024 kilpa- ja harrasteryhmille



# Sisällysluettelo

1. SKATING CLUB TURKU KAUSI 2023–2024 .....	3
1.1 Yleistä seurasta .....	3
1.2 Seuran ohjeet ja eettiset periaatteet .....	3
1.3. Tiedotus, kuvaaminen ja sosiaalinen media .....	4
2. HARJOITUKSET .....	5
2.1. Yleistä harjoituksista .....	5
2.2. Jääharjoittelusta yleisesti .....	6
2.3. Oheisharjoittelusta yleisesti .....	6
2.4 Ryhmien harjoitusten kuvaus .....	7
2.5. Luisteluryhmän määräytyminen ja ryhmäsiirrot .....	8
2.6. Yksityistunnit .....	9
2.7. Ongelmatilanteet .....	9
3. LUISTELUPASSI .....	9
4. KILPAILEMINEN JA KILPAILUMAKSUT .....	10
4.1. Yleistä kilpailemisesta ja kilpailumaksuista .....	10
4.2. Kilpailukäytännöt .....	10
4.3. Kilpailuohjelmien teko .....	11
5. TURVALLISUUS .....	11
6. TALKOOTYÖ .....	12
7. VALMENTAJIEN JA SEURATOIMIJOIDEN YHTEYSTIEDOT .....	12

# 1. SKATING CLUB TURKU KAUSI 2023–2024

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

Kaudella 2023-2024 maksuohjeistus on erillisenä dokumenttina.

## 1.1 Yleistä seurasta

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

### Seuran kevätkokouksessa 2023 sovitut tavoitteet

- Varainhankintaan panostaminen jatkuu, tavoitteena on kehittää erityisesti sponsorointitoimintaa
- Kilparyhmien ja tavoitteellisen kilpapolun kehittäminen jatkuu
- Harrasteryhmien toiminnan kehittäminen jatkuu
- Kilpailujen järjestämiseen liittyvän osaamisen kehittäminen
- Seuran hallinnollisten toimintojen kehittämisen jatkaminen

## 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 päihitteettömyys

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 tietosuojasäännöksiä. Lisätietoa luistelupasseista kaudella 2023-2024 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 päihitteettömyyttä omassa toiminnassaan. Seura on mukana tukemassa nikotiini- ja muiden tupakkatuotteiden vastustamistyötä.

Skating Club Turku on sitoutunut noudattamaan Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä. Seurana emme hyväksy epäasiallista käyttäytymistä, häiriköintiä tai kiusaamista missään muodossa. Mikäli havaitset

seurayhteisössämme epäasiallista käytöstä, pyydämme välittömästi informoimaan tästä epäkohdasta mielellään ensin omalle valmentajalle, seuran puheenjohtajalle tai seuran hallituksen jäsenille.

Suomen taitoluisteluliiton jäsenseurat ovat liiton jäseninä sitoutuneet eettisiin ohjeisiin ja yhdenvertaisuussuunnitelmaan. Toimintatapojen tarkoituksena on varmistaa lasten edun ja turvallisuuden toteutuminen seuratoiminnassa. Lasten oikeudet ovat Skating Club Turku ry:ssä keskeisiä toimintaa ohjaavia periaatteita. Lue lisää: [Lapsen oikeuksien sopimus | UNICEF](#). Lasten oikeuksista urheilussa löydät lisätietoa: [Tavoitteena kaikkien lasten Suomi - SUOMISPORT](#)

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

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 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](http://www.skatingclubturku.fi)

#### **Tiedottaminen ja viestintä**

Valmentajat sekä seuran hallitus tiedottavat pääasiassa sähköpostitse. 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. WhatsApp-ryhmiä pyörittävät huoltajat eli jokaisesta ryhmästä toivotaan vapaaehtoista vanhempaa. Kauden aikana vanhemmille pidetään infotilaisuuksia, joissa kerrotaan seuran toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. SCT:n hallitus tiedottaa ajankohtaisista asioista 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 luistelutarustekirpputoria 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 seuraan liittyvässä markkinoinnissa ja materiaaleissa. **Skating Club Turku ry pyytää kauden alussa perheiltä suostumuksen, että lapsen kuvaa/nimeä voidaan käyttää seuran sosiaalisessa mediassa, mutta SCT 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/kuvaaminen on kielletty.**

SCT:n sosiaalisen median päivitetty ohjeet löytyvät nettisivuilta (päivitys kesken 31.7.23).

Lue myös Taitoluisteluliiton Sosiaalisen Median Säännöt: <https://www.stll.fi/materiaalipankki/materiaalit-seuroille/sosiaalisen-median-pelisaannot/>

Luistelijoille 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 ensisijaisesti 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 useimmiten päättyvät aikaisemmin kuin vanhemmille koululaisille.

Kauden aikana luistelu- tai oheisharjoitteluvuoroja voidaan joutua peruuttamaan juhlapyhien, halleissa järjestettävien tapahtumien tai muiden syiden vuoksi. 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.**

#### **Muutamia yleisiä asioita:**

- **Aikataulumuutokset:** Valmennus merkitsee kilparyhmien harjoitukset sähköiseen kalenteriin, jonka linkki lähetetään perheille sähköpostilla. Kalenterista näkyy harjoituspaikka ja -aika. Kiireellisistä harjoitusmuutoksista pyritään ilmoittamaan WhatsApp-ryhmissä. Harrasteryhmille aikataulumuutokset tulevat sähköpostitse. Tarvittaessa myös kilparyhmien aikataulumuutoksista tiedotetaan sähköpostilla.
- **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 myyvien kauppojen nettisivuilta. 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. Tällöin 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 luistelija 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.
- SCT tukee kansallisia ikärajoja energiajuomien käytölle.
- Kännyköitä ei suositella käytettävän lainkaan treenien aikana pukukopeissa tai siirtymissä.
- Mikäli lapsi ei pääse pidempiaikaisesti osallistumaan perheestä johtuvasta syystä jollekin tunnille esimerkiksi on toistuvasti toisen huoltajan tai perheen kanssa tietynä ajankohtana toisessa kaupungissa/kunnassa, pyydämme huoltajaa olemaan yhteydessä [puheenjohtaja.sct@gmail.com](mailto:puheenjohtaja.sct@gmail.com) ja [skatingclubturku@gmail.com](mailto:skatingclubturku@gmail.com) ja pohditaan vaihtoehtoja tilanteeseen. Samoin erittäin tavoitteellisesti harjoitteleville SM-tasolla luisteleville pyritään turvaamaan riittävä harjoitusmäärä yksilöllisesti arvioiden.

## 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 **vastuuvallmentajan** ja perheen kanssa.

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

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

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

Toivomme huoltajien ja sisarusten antavan pukukopeissa luisteliijoille rauhallisen tilan vaihtaa vaatteita. Pukukopit voivat olla useamman ryhmän käytössä samaan aikaan ja siksi on tärkeää kunnioittaa luistelijoiden intimitteettiä.

## 2.3. Oheisharjoittelusta yleisesti

Oheisharjoitteluun kuuluu lajille ominaisten fyysisten taitojen kehittämistä, voima- ja tasapainoharjoittelua sekä kehonhuoltoa. Oheisharjoittelua on eri ryhmillä eri määrät. Kaikki luistelijat hyötyvät omatoimisesta alkulämmittelystä ennen jäälle menemistä. Joskus oheisharjoittelu on ennen jäätä.

Oheisharjoittelu pyritään järjestämään lähellä jäätä, jotta siirtyminen on mahdollisimman sujuvaa. Tanssioheinen järjestetään tilassa, joka saadaan maksutta/pienellä maksulla käyttöön. SSL järjestetään palvelutuottajan omissa tiloissa Kärsämäessä. SCT ei huolehdi siirtymisistä kuin harjoituspaikkojen välittömään läheisyyteen. Mikäli oheistila ei sijaitse välittömästi jäähallin läheisyydessä, pitää luistelijan siirtyä huoltajan kanssa sovitulla tavalla oheistilaan. Moni ryhmä onkin järjestänyt siirtymiin kimpapakyytejä.

## 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. Alla kuvatut harjoitusmäärät vastaavat harjoitusmääriä ajanjaksolla syyskuu-maaliskuu, huhtikuu-elokuu välillä harjoitusmäärät ovat pienemmät (vrt aiemmat vuodet. Harjoittelumäärissä voi olla viikoittaista vaihtelua. Osa oheisista on omatoimisia oheisia, joita harjoitellaan omatoimisesti noin kuukauden ajan.

**Light Pink:** Ryhmässä harjoitellaan luistelun perusaskelaita, kuten kaaria ja kolmosia, peruspiiruetteja 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 perusaskelaita, -piiruetteja ja helpoimpia yksöishyppyjä. Lisäksi harjoitellaan näiden liikkeiden yhdistämistä musiikkiin. Light Green ryhmän luistelijoiden on mahdollisuus valita yksi tai kaksi harjoituspäivää viikkoon.

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

**Pink:** Pääpaino harjoittelussa on liukuvassa peruluistelussa, yksöishyppyissä ja peruspiiruetteissa. Riittävän taitotason saavutettuaan luistelijat harjoittelevat Tintti-ohjelmaa, joka on koko ryhmälle sama ja ohjelman hinta sisältyy kausimaksuun. Valmennustiimin suosituksesta luistelijoiden on mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Pinkit harjoittelevat 3-4 kertaa viikossa jäällä ja 2-3 kertaa oheisharjoituksissa.

**Green:** Ryhmän luistelijoiden on edellytykset harjoitella kaikkia yksöishyppyjä, mukaan lukien yksöisakselia. Piiruetiharjoittelussa painotetaan rotaationopeutta ja asentojen puhtautta. Kaikilla luistelijoiden on Tintti-, Minit- tai Silmut-sarjan kilpaohjelma, jolla kilpaillaan seuran osoittamissa kilpailuissa. Minit- ja Silmut sarjojen ohjelman luistelija hankkii itse, se ei sisälly enää kausimaksuun. Green Minit ja Silmut harjoittelevat jäälle 6 päivänä viikossa ja Green Tintit 5 päivänä viikossa. Green ryhmän luistelijat harjoittelevat 5-6 päivänä viikossa. Lisäksi Green Minit ja Silmut pienryhmäläisillä on mahdollisuus käydä aamujäällä.

**Rose:** Luistelijat hallitsevat monia peruluistelun askelaita ja osaavat yhdistellä niitä lyhyiksi askelsarjoiksi. Ryhmässä harjoitellaan yksöishyppyjä ja axelia. Tavoitteena on oppia erilaisia piiruetteja. Ryhmäläiset osallistuvat halutessaan pääsääntöisesti Taitajat-sarjan kilpailuihin. Ryhmällä on kauden aikana harjoituksia pääsääntöisesti 3 päivänä viikossa. Jääharjoittelun lisäksi ryhmällä on oheisharjoittelua.

**Blue:** Perusaskelaiden, -piiruetten ja yksöishyppyjen lisäksi harjoitellaan erilaisia käännösaskelaita, piiruetten variaatioita, axelia ja kaksoishyppyjä. Jokaisella luistelijalla on oma kilpailuohjelma, joka ei sisälly kausimaksuun. Blue ryhmässä harjoittelevat luistelijat, jotka kilpailevat Taitajat-sarjoissa. Ryhmällä harjoituksia on pääsääntöisesti 3 päivänä viikossa. Jääharjoittelun lisäksi ryhmällä on oheisharjoittelua.

**Grey:** Siirtyessään ryhmään luistelija osaa sujuvasti kaikki yksöishyppy (myös Axel) sekä omaa valmiudet harjoitella kaksoishyppyjä, jotka ovat harjoittelun tavoitteena. Grey ryhmässä harjoitellaan perusluistelua ja käännösaskeleita monipuolisesti. Piruettien perusasennot ovat hallussa, erilaiset variaatiot tavoitteena. Ryhmä harjoittelee 6 päivänä viikossa jäällä ja oheisissa. Mahdollisuus osallistua aamujäille.

**White:** Valmennussuunnitelma perustuu luistelijan kilpasarjaan ja sisältää myös STLL:n perus- ja elementtitestien harjoittelua. Ryhmässä harjoitellaan aktiivisesti kaksoishyppyjä ja erilaisia piruettivariaatioita. White ryhmä harjoittelee kolmena tai neljänä päivänä viikossa. Oheisharjoittelussa painottuu yksinluistelun vaatimat ominaisuudet.

**Silver:** Kilpavalmennusryhmä, jossa sitoudutaan harjoitusmäärään ja urheilulliseen elämäntapaan. Ryhmä harjoittelee aktiivisesti yhdistelmähyppyjä, kaksoisaxelia ja kolmoishyppyjä, pirueteissa tavoitellaan 4-tasoa. Harjoituksia on kuutena päivänä viikossa. Jääharjoituksia on 7-8h/vko, lisäksi aamuharjoittelu suunnitellaan yksilöllisesti. Oheisharjoitteluun kuuluu lajoheisten lisäksi tanssia sekä erillismaksulla SSL voimaharjoittelu.

**Black:** Kilpavalmennusryhmä, jossa sitoudutaan harjoitusmäärään ja urheilulliseen elämäntapaan. Ryhmässä harjoitellaan aktiivisesti yhdistelmähyppyjä, kaksoisaxelia sekä kolmoishyppyjä. Harjoituksia on kuutena päivänä viikossa. Jääharjoituksia on 6-8h/vko. Mahdollisuus aamujäihin. Oheisharjoituksia on neljänä tai viitenä päivänä viikossa. SSL on erillismaksulla.

**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

Kilparyhmäläisten kehityskeskustelut pidetään keväällä. Kehityskeskusteluiden tarkoitus on pohtia mennyttä kautta, onnistumisia, kehittämisen kohtia sekä suunnata katsetta tulevaan, seuraavaan kauteen. Jokaisen luistelijan ja perheen kanssa käydään keskustelu luistelijan omasta tasosta sekä tulevan kauden tavoitteista ja harjoitusmääräistä.

Taitoluistelu on yksilölaji. 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 ryhmäjako ei ole sidottu ikäluokkaan. Seuran luistelijoiden taito- ja ikärakenne vaikuttavat ryhmien kokoonpanoon ja on osittain syynä pieniin vaihteluihin ryhmien minimitaitotasovaatimuksissa. Valmennustiimi arvioi keväällä eri ryhmien kokoonpanoa.

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 puhua toisen luistelijan asioista eikä siitä mihin esimerkiksi harjoitusmääriin joku toinen luistelija on sitoutunut. Ryhmäsiirtoja tehdään pääasiassa keväällä/kesällä.

Seuran hallitus ei voi päättää yksittäisen luistelijan ryhmäsiirrosta.

## 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 haluaa 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 luistelija, huoltaja, valmentaja 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 vakuutuksen sisältävän **urheilutapaturmakorvaavusehdon**.

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 tietosuojaehtot, 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 alle 15-vuotiaiden lasten luistelukoulutasoisissa ryhmissä. Eli kaikissa muissa ryhmissä pitää olla luistelijalle sopiva Taitoluisteluliiton luistelupassi.
- Luistelupassi ja siitä muodostuva Suomen taitoluisteluliiton rekisteri (Hoika) toimii myös SCT:n jäsenrekisterinä. Tämä taitoluisteluliiton rekisteri on SCT:n Turun kaupungilta saaman jääajan perustana. Turun kaupunki tarkistaa luistelupassit STLL:ltä ennen kuin jäänjako voidaan vahvistaa. Lisäksi rekisteriä käytetään Turun kaupungin toiminta-avustuksen myöntämisessä.

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

Jos 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 pyydettäessä esittää vakuutustodistus seuralle, jos luistelijalla on vakuutukseton 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 Taitoluisteliiton 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 luistelijalla on aikaisemmin ilmoitettu kisaan, mutta karsittu kisasta järjestävän seuran toimesta, annetaan hänelle seuraavassa kisassa etusija. Ohjeistuksen tarkoituksena on pyrkiä takaamaan kaikille luisteliijoille 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 luistelijalla peruus kilpailuihin menonsa sairauden vuoksi, tulee hänen toimittaa pikaisesti SCT:n kilpailusihteerille sairaustodistus. Sairaustodistuksen toimittaminen jää perheen päätettäväksi ja jos sitä ei halua toimittaa, laskutetaan kisamaksu luistelijalta. Kilpailun järjestävä seura informoi peruutusasiat kisakutsussa esimerkiksi pitääkö todistuksen olla lääkärintodistus vai riittääkö terveydenhuollon ammattihenkilön selvitys. Jos luistelijalla ei toimita sairaustodistusta, laskuttaa SCT luistelijalta kilpailusta koituneet kustannukset.
- Jos luistelijalla (ilmoittaututtuaan ensin kilpailuun) peruus itse kilpailuun osallistumisen ilman perusteltua syytä, voidaan häneltä veloittaa kustannus, mikäli järjestävä seura veloittaa siitä SCT:tä. 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 voi olla 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 luistelijoilta. Samalla vahvistetaan myös kilpailuun lähtevä valmentaja (jos on jo tiedossa). SCT voi käyttää myös yhteistyövalmentajaa eli kaikissa kisoissa ei ole mukana SCT:n omaa valmentajaa.
- Skating Club Turku ei tee luistelijaille hotellivaroituksia kilpailujen yhteydessä, vaan luistelijat hoitavat ne itse.
- SCT laskuttaa kilpailumaksut kisojen jälkeen kuukausilaskun yhteydessä.
- SCT:n järjestämissä kisoissa noudatetaan samoja ohjeita kuin muidenkin seurojen järjestämissä kisoissa.

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 uudisti Suomen kisajärjestelmää merkittävästi syksyllä 2022 ja kaudelle 2023-2024 on tulossa lisää muutoksia.** Tiedot kisojen määrästä, lohkojaoista yms tarkentuvat alkusyksystä 2023.

#### 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 luistelijan kilpasarjasta sekä koreografista riippuen.

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. Tilanteen vaatiessa valmentaja on yhteydessä huoltajaan. Jäähalleissa on myös omat pelastussuunnitelmat isompien vaaratilanteiden varalle.

Jotta luistelijoiden olisi turvallista olla harjoituksissa, luistelijoiden on tärkeää kuunnella ja noudattaa valmentajien ohjeita. Tästä on hyvä keskustella kotona lapsen kanssa. Seuran valmentajat ja ohjaajat osallistuivat kesällä 2023 Liiku ry:n järjestämään hätäensiapukoulutukseen (suunnattu urheiluvallmentajille).

Näytöksiä varten tehdään erillinen turvallisuussuunnitelma.

## 6. TALKOOTOYÖ

Seura järjestää kauden aikana erilaisia tapahtumia esimerkiksi joulu- 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 kilparyhmien luistelijoiden vanhemmilta osallistumista kauden aikana kisojen järjestämiseen.** Tästä ohjeistetaan tarkemmin kisakauden alkaessa. SCT ei järjestä kaikille kisasarjoille kilpailuja, mutta tästä huolimatta kaikkien kilparyhmien vanhempien apua tarvitaan kisojen järjestämiseen. 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 2023–2024:

Sini Menna [sini.sct@gmail.com](mailto:sini.sct@gmail.com) (opintovapaalla 1.9.23 alkaen)

Jasmin Uttula [jasmin.sct@gmail.com](mailto:jasmin.sct@gmail.com) puh: 040 2186783 (Perhevapaalla 31.8.23 asti)

Eevi Ruutti [eevi.sct@gmail.com](mailto:eevi.sct@gmail.com)

Seija-Maria Lehtonen: [seijamaria@me.com](mailto:seijamaria@me.com)

Mari Koskinen: [marikoskinen.sct@gmail.com](mailto:marikoskinen.sct@gmail.com) puh: 040 552 0920

Jenny Hansen: [jennyhansen.sct@gmail.com](mailto:jennyhansen.sct@gmail.com)

Tiia Hurme: [tiia.sct@gmail.com](mailto:tiia.sct@gmail.com)

Janna Rastas [jannarastas.sct@gmail.com](mailto:jannarastas.sct@gmail.com)

Amanda Airo: [amandaairo.sct@gmail.com](mailto:amandaairo.sct@gmail.com)

Lotta Levonen: [lotta.sct@gmail.com](mailto:lotta.sct@gmail.com)

Luistelukouluohjaajien nimet sekä valmentajien esittelyt löytyvät seuran nettisivuilta.

## Seuran hallitus ja vastuutehtävät

Jutta Peltoniemi puheenjohtaja ([puheenjohtaja.sct@gmail.com](mailto:puheenjohtaja.sct@gmail.com))

Tuuli Kangasaho varapuheenjohtaja

Johanna Raitis rahastonhoitaja/talousvastaava ([laskutus.sct@gmail.com](mailto:laskutus.sct@gmail.com))

Nora Knuutinen sihteeri, luistelijoiden laskutus ([laskutus.sct@gmail.com](mailto:laskutus.sct@gmail.com))

Johanna Mäkinen: markkinointi, varainhankinta ([viestinta.sct@gmail.com](mailto:viestinta.sct@gmail.com) )

Eve Anttila: markkinointi, varainhankinta

Johanna Byskata: ryhmien ja vanhempien yhteistyö, tapahtumavastaava, Move-seuratuotteet

Emmi Saturnus: tapahtumavastaava

Saija Laine: kisavastaava, Stadium-seuravaatteet

### **Lisäksi kaudelle 2023–2023 seuran vastuutehtävissä toimivat:**

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

Tilla Tuominen Losutan hallituksessa SCT:n varajäsen

Seuran sähköposti: [skatingclubturku@gmail.com](mailto:skatingclubturku@gmail.com)

Kilpailuasioissa ota yhteyttä: [kilpailut.sct@gmail.com](mailto:kilpailut.sct@gmail.com)

Markkinointi ja varainhankinta sekä seuravaatteet: [viestinta.sct@gmail.com](mailto: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.