



TERVETULOA Skating Team Raision (STR) HARRASTAJARYHMIIN!

STR:N HARRASTAJARYHMIEN kevätkausi käynnistyy maanantaina 7.1.2019. Kauden aikana harjoitellaan:

Isot taitajat:

- Maanantaisin klo 18:00-19:00 Jäähalli 1
- Lauantaisin klo 13:15-14:15 Jäähalli 2

Pienet taitajat:

- Maanantaisin klo 18:00-19:00 Jäähalli 1
- Lauantaisin klo 12:15-13:15 Jäähalli 2

Oheisharjoitukset:

- Isot taitajat: maanantaisin klo 19:15-20:15
- Pienet taitajat: lauantaisin klo 11:15-12:00

Kerran viikossa luistelevat valitsevat harjoituspäivän kauden alussa (joko maanantai tai lauantai).

Lisäksi isoilla taitajilla on mahdollisuus kolmanteen jäätuntiin viikossa. Tämä tunti pidetään:

- Keskiviikkoisin klo 20:15-21:15 Jäähalli 2

ILMOITTAUTUMINEN

- Voit ilmoittautua tästä täyttämällä [ilmoittautumislomakkeen](#)

KAUDEN OHJELMA

- Kevätkausi alkaa tiistaina 7.1.2019 ja jatkuu 1.6.2019 asti
- Lauantaivuorot 6.4. ja 13.4. peruutettu jääkiekon Turkuturnauksen vuoksi.

RYHMÄT

Seuramme harrastajaluistelijat on jaettu kahteen ryhmään: **isoihin ja pieniin taitajiin**. Isot taitajat ovat yli 10-vuotiaita ja pienet taitajat alle 10-vuotiaita luistelijoita. Taitajat voivat halutessaan osallistua Lounais- Suomen alueella järjestettäviin Taitajat-sarjan kisoihin.

Taitajat-ryhmän vastuuvalmentajana toimii Eeva Heikkilä.

VAATETUS JA VARUSTEET

Luistelutunneille kannattaa pukeutua vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Toppatakit ja -haalarit ovat usein liian paksuja ja jäykkiä ja vaikeuttavat liikkumista. Joustavasta kankaasta valmistetut housut, trikoot ja verryttelyasut ovat sen sijaan sopivia, kunhan lahkeet eivät ole liian leveät. Lämmin fleece riittää takiksi. Käsiin voi laittaa sormikkaat tai ohuet kintaat, mutta ei paksuja tumppuja. Kypärän (pyöräilykypärä tai

Taitajien infopaketti 2018-2019

jääkiekkokypärä) alle voi pukea ohuen pipon pään suojaksi. Huolehdiathan ettei vaatteiden mukana kulkeudu hiekkaa jäälle.

Oheisharjoituksia järjestetään kauden aikana sisällä. Oheisharjoituksissa treenataan jäällä harjoiteltavia asioita kuten hyppyjä, piruetteja ja esittämistä. Lisäksi oheisharjoituksissa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, reaktiota, sekä muita luistelua tukevia harjoitteita. Oheisharjoituksiin kannattaa pukeutua sisäliikuntavarustukseen ja mukaan tarvitaan myös juoksulenkkarit. Harjoituksissa on hyvä olla mukana vesipullo sekä hyppynaru. Keväällä ulkolämpötilan noustessa oheisharjoitukset järjestetään ulkona. Ulkona järjestettäviin oheisharjoituksiin tulee pukeutua sään mukaisin ulkovarustein. Juoksulenkkarit ovat myös ulkona oltaessa välttämättömät. Oheisharjoitusten siirtämisestä ulos ilmoitetaan etukäteen.

LUISTIMET

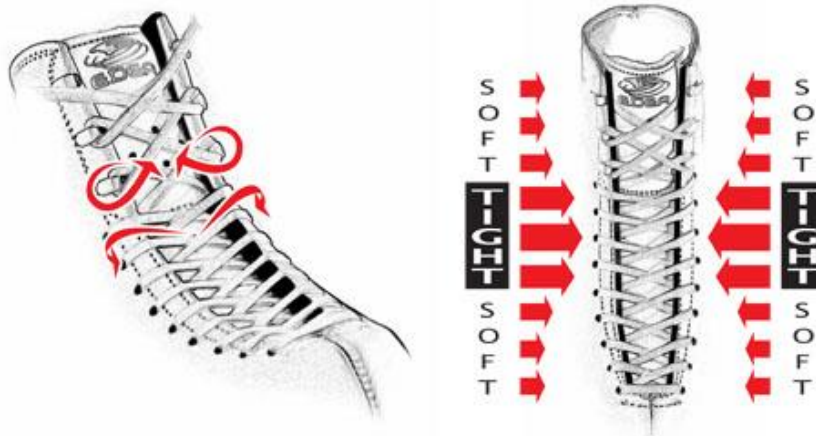
Luistelijan tärkeimmät varusteet ovat tietysti hyvät luistimet. Hyvän luistimen tunnistaa siitä, että kengän materiaalina on hyvälaatuinen nahka ja kengässä on sisään rakennettu tukikaari. Hyviin luistimiin tarvitaan myös sopivan terävä ja hyvin hoidettu terä.

Luistimien hoito kannattaa tehdä huolella, jotta luistimet säilyvät hyväkuntoisina. Terät ovat hyvin herkäät ja vioittuvat helposti, joten teräsuojien käyttö on suositeltavaa aina jään ulkopuolella. Suojat on kuitenkin poistettava ja terät kuivattava ennen kuin luistimet pakataan kassiin, jotta välttyään terän ruostumiselta. Tarvittaessa luistimet voi pakata vielä erillisiin kangaspusseihin kuljetuksen ajaksi. Kotona luistimet on hyvä ottaa pois kassista, jotta ne kuivuvat myös sisältä.

Taitoluistinten teroitus poikkeaa täysin jääkiekkoluistinten teroituksesta. Seuraavissa lähialueen liikkeissä on mahdollista terotuttaa myös taitoluistimia: Sport Service, Länsikeskus sekä Intersport Megastore, Länsikeskus. Lisäksi naantalilainen yhteistyökumppanimme Taitoluistinhuolto T:mi Esa Gustafsson on erikoistunut erityisesti taitoluistimien huoltoon. Luistinten teräsuojat kannattaa puhdistaa jokaisen teroituksen jälkeen, jottei suojiin tarttunut hiekka vaurioita teriä heti teroituksen jälkeen.

Luistimia sidottaessa, jätetään varpaat löysemmin kiinni, kiristetään kunnolla nilkan kohdalta, ja löysätään varren yläosasta. Nilkan kohdalle on hyvä laittaa ylimääräinen solmu, jotta luistin ei löystyisi. Varren yläosa jätetään parin sormen verran tilaa, jotta polvenkäyttö olisi mahdollista. Nauhat tulisi lyhentää sopivan mittaisiksi vaaratilanteiden ehkäisemiseksi.

BOOT LACING



Taitajien infopaketti 2018-2019

TUNNILLE TULO

Luistelutunnille on hyvä tulla ajoissa, noin 10-15 min ennen tunnin alkua, jotta ehtii laittaa rauhassa luistimet pukukopissa jalkaan ja mahdollisesti käydä vessassa ennen tunnin alkua. Jäähallin kello on muutaman minuutin edellä. Toisinaan pukukopissa saattaa olla ruuhkaa, joten omista varusteista kannattaa pitää huolta asianmukaisesti. Seura ei vastaa kadonneista tai vaurioituneista varusteista. Kadonneita varusteita voi etsiä löytötavaralaatikosta, harmaasta puulaatikosta, joka löytyy jäähalli 2:sen sisäänkäynnin luota, ilmoitustaulun alapuolelta.

Jäälle ei saa mennä ennen ohjaajia. Jääkoneen ajaessa aitioiden ohi pitää muistaa, etteivät pienet luistelijat nojaile / roiku laitaa vasten. Purukumin tai karkkien syönti jäällä on kielletty turvallisuussyistä.

Vanhemmat voivat seurata luistelutunteja. Vaihtoaitiosta seuraaminen ei kuitenkaan ole mahdollista. Kengistä kulkeutuva hiekka vaihtoaitiossa vahingoittaa kaikkien hallilla harjoittelevien luistelijoiden luistinten teriä ja tarkoittaa pahimmassa tapauksessa ylimääräistä teroituskertaa.

KAUSIMAKSU JA VAKUUTUS KAUDELLA 2018-2019

1 jääharjoitus + 1 oheisharjoitus viikossa = 300 €/koko kausi (laskutus 2 erässä, syksyllä ja keväällä).

2 jääharjoitusta + 1 oheisharjoitus viikossa = 520 €/koko kausi (laskutus 2 erässä, syksyllä ja keväällä).

Taitajat hankkivat harrastelisanssin [Hoikapalvelun](#) kautta. Lisätietoa lisenssistä löytyy Suomen Taitoluisteluliiton sivuilta [täältä](#).

Yksi ilmainen kokeilukerta, minkä jälkeen luistelija sitoutuu maksamaan koko kuluvan puolivuotiskauden maksun (syys / kevät). Mikäli luistelija aloittaa harrastuksen kesken kauden, lasketaan hinta aloitusajankohdan mukaan. Seuran maksusäännöt löydät [täältä](#).

TUNTIPERUUTUKSET

Joskus poikkeustapauksissa harjoitukset joudutaan peruuttamaan / siirtämään eri kellonaikaan oman tai jonkun toisen seuran järjestämien kilpailujen tai turnausten takia. Peruutuksista tai muista aikataulumuutoksista tiedotetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa nettisivuilla ja sähköpostitiedotteella. Peruutettuja tunteja ei hyvitetä.

TIEDOTUS JA KYSELYT

Seuran ja luistelukoulun asioista tiedotetaan sähköpostitse sekä seuran nettisivuilla. Kyselyihin vastaavat taitajien vastuvalmentaja Eeva Heikkilä (posti.eeva@gmail.com) ja valmennusvastaava Tiina Leino info@skatingteam.com tai puhelimitse 040 5083524.