

Hei!

Tervetuloa K1-ryhmään mukaan.

Tässä tiedotteessa on käytännönläheistä tietoa taitoluisteluharrastuksen aloittamisesta ja käytännöistä.

Taitoluisteluharrastukseen sisältyvät luisteluharjoitukset jäällä, oheisharjoitukset ja taitoluistelukilpailut.

Taitoluistelutreeneissä harjoitellaan luistelutaitoja sekä kisaohjelmia. Harjoituksissa on oltava ajoissa. Luistelijan on tehtävä itsenäisesti n. 15 min alkulämmittely, loukkaantumisten ehkäisemiseksi. Lisäksi on hyvä varata aikaa luistimien pukemiseen ja vaatteiden vaihtoon. Tarvittaessa vanhempi voi auttaa lasta luistinten sitomisessa, mutta on hyvä alkaa jo harjoittelemaan sitomista itse.

Ilmoittakaa poissaoloista Annalle Whatsappissa (0401559729) heti kun poissaolo on tiedossa. Poissaolosta on hyvä ilmoittaa myös ryhmän omassa whatsappissa, johon olisi ainakin toisen vanhemman hyvä liittyä mukaan.

Oheisharjoituksiin sisältyy erilaisia luistelua tukevia harjoituksia. Ne suunnitellaan tukemaan luisteluharrastusta. "Oheiset" on aikataulutettu jääharjoitusten oheen. Välineet löytyvät tavallisista urheiluliikkeistä tai luisteluliikkeistä). Whatsapp-ryhmässä voi kysyä vinkkejä näidenkin hankintaan!

Oheisissa tarvitaan:

- sisälenkkarit yms.
- säädettävä hyppynaru
- pieni jalkapallo (koko 2)
- piruettilusikka
- faskiapallo tennispallo tai Footbalance-pallot
- nystyräpallo (kehonhuolto)
- pitkä kuminauha
- ympyräkuminauha
- pieni foamroller kehonhuoltoon
- halutessa jumppamatto (kehonhuolto)



Taitoluistelukisoihin osallistuminen edellyttää luisteluohjelmaa. Valmentajat ilmoittavat vanhemmille, kun lapsella on riittävät luistelutaidot kilpailuihin osallistuakseen. Valmennus informoi vanhempia, kun on lapsenne kilpaohjelman tekemisen aika. Ohjelman tekemiseen käytetään jäällä 2-3 tuntia sekä harjoituksissa tullaan tekemään ohjelmia viikoittain, jotta ohjelmaan saadaan rutiinia ja sujuvuutta. Tarkemmat ohjeet löytyvät nettisivuilta <https://vtl.sporttisaiitti.com/seura/seuran-saannot-etiketti-ja-ryhmi/>

Kilpailuihin ilmoittaudutaan VTL:n nettisivujen kautta. Whatsapp-ryhmässä tiedotetaan ilmoittautumisaikatauluista.

Luistelukisoihin tarvittavan musiikin luistelija ehdottaa valmentajalle ja valmentaja hyväksyy musiikin. Hyviä musiikkeja löytyy mm. Disneyn elokuvista. Musiikin on oltava oikean pituinen luistelijan sarjaan. (Tiedon saa valmentajalta tai kilpailuvastaavalta.) Valmis musiikki on oltava CD-levyllä mukana kaikissa harjoituksissa sekä kilpailuissa. Apua musiikin leikkaamiseen voi pyytää pasi.halmisto@hotmail.com

Vanhemman tärkeä tehtävä on kuljettaa ja kannustaa lasta kisapäivänä. Kannattaa siis tutustua kisakäytäntöihin nettisivuilla niin tiedät käytännöistä. Voit myös kysyä ennen kisoja neuvoja valmentajalta tai Whatsapp-ryhmästä. Neuvoja kisoihin ja kuvauksen päivän kulusta löydät täältä <https://vtl.sporttisaiitti.com/kilpailut/ohjeita-kilpailijoille/>

Valmennus laittaa kisapäivän aikataulusta sähköpostia. Luistelija saatellaan aikataulun mukaisesti jäähallille. Kilpailupuku vaihdetaan vastaa jäähallilla. Mukaan otetaan luistinten ja kilpailupuvun lisäksi mm. fleece, viltti yms. lämmikkeeksi pukuhuoneeseen, kilpailuohjelman musiikki sekä alkulämmittelyvarusteet (oheisvarustus)

Kannattaa lukea huolellisesti myös kunkin kilpailun järjestäjän antama ohjeistus kisakäytännöistä. Kisoissa eivät vanhemmat pääse pääsääntöisesti pukukoppeihin, ellei kisavalmentaja erikseen pyydä apua (mm. päällekkäisyydet kilpailuaikatauluissa).

Huomioithan, että vanhemman tulee kuvata kilpailusuoritus. Valmentajat käyvät palautekeskustelun erikseen ilmoitettavana ajankohtana luistelijan kanssa ja silloin myös katsotaan kilpailusuoritus (voit lähettää sen luistelijan puhelimeen viestillä). Lähetä video myös valmentajalle kilpailun jälkeen Whatsappilla sekä kuva kilpailun pisteistä.

Seura järjestää myös omia kisoja sekä tapahtumia. Ne ovat varainkeruun kannalta erittäin tärkeitä tapahtumia. Jokaisen kilpaluistelijan perhettä veloitetaan osallistumaan talkootyöhön. Jos et itse pääsee, voi talkoovuorosi hoitaa myös mummi, kummi tai vaikkapa naapuri. Jokaisen luistelijan perheen osallistuminen talkootyöhön on kullannarvoista. Tehtäviä on paljon ja jokaiselle löytyy oma tehtävä eivätkä tehtävät ole vaikeita.

Taitoluistelussa on oltava voimassa vakuutus. **Ilman urheilutapaturmavakuutusta lapsenne ei voi osallistua seuran harjoituksiin tai kilpailuihin.**

Lisätietoa vakuutuksesta ja lisenssistä löytyy https://vtl.sporttisaiitti.com/seura/vakuutukset_ja_lisenssit/

Lisenssinumero ja ostopäivämäärä tulee ilmoittaa heti kun se on hankittu osoitteeseen vtl.kilpailut@gmail.com

Taitoluistimia, luisteluvaatteita, kisapukuja, aluspukuja, harjoitusvälineitä ja kisasukkahousuja löytyy mm:

- Spirit skatewear
- SM Skate Marketing Oy (Tuusula)
- Skateshop
- Lucky skate
- Goldenskiate
- Taitoluistelutori facebook-ryhmä (käytettyjä)

Kannattaa myös kysellä seuran sisällä varusteita (jojolle voi laittaa viestiä)

Sekä Facebook ryhmät: VTL:n oma facekirppis, taitoluistelukirppis, Lasten tanssi-, voimistelu- ja luisteluvaatteiden kirppis PK-seudulla. Myös facebook ryhmässä taitoluisteluharrastus voi kysellä asioista, jotka liittyvät luisteluun.

Perheet huolehtivat taitoluistinten teroitukseen. Teroitukseen kannattaa käyttää asian osaavia liikkeitä, näitä ovat mm. Lucky Skate, SM-Skate Marketing, Prosharp, Skateshop.

Ryhmän ja seuran toiminnasta saat viestejä K1-K3 -Whatsapp -ryhmässä. Jos haluatte ryhmään perheen toisenkin aikuisen, laittakaa viestiä joukkueenjohtajalle. Whatsapp-ryhmä on vain vanhemmille tarkoitettu infokanava. Luistelijoita ei ryhmään lisätä.