



TERVETULO MUKAAN ILOISEEN SEURAAAMME

KEUPA HT TAITOLUISTELIJAT
2021-2022

#TAVATAANJÄÄLLÄ
#KEUPAHTTAITOLUISTELIJAT



KeuPa Hockey Team ry (KeuPa HT) on perustettu v. 1995. Seuran toiminta-ajatuksena on tarjota Keurusseudun alueen asukkaille mahdollisuus harrastaa jääkiekkoa ja taitoluistelua. Tarjolla on aina lapsesta aikuisikään paikka harrastaa jääurheilua mahtavassa ympäristössä Keuruulla.

KeuPa HT Taitoluistelijat tarjoavat ohjattuja luisteluryhmiä kaikille luistelusta kiinnostuneille. Ryhmiä on luistelukoulun jälkeen harrasteryhmistä, kilpaileviin yksinluistelijoihin. Tarjoamme harrasteluistelua kaiken ikäisille, niin uusille harrastajille kuin entisille kilpaluistelijoilta. Seuramme kilpailevat luistelijat kilpailevat kansallisella kilpatasolla asti. KeuPa HT Taitoluistelijat toimii Suomen Taitoluisteluliiton ja Jääkiekkoliiton alla, jolloin sitoudut myös liiton toiminnan periaatteisiin.

Tervetuloa KeuPa -perheeseen! #tavataanjäällä
#keupahttaitoluistelijat

SEURAMME ARVOT

AVOIMUUS

Toiminta on avointa ja perusteltavaa. Keupalaisen tärkein tehtävä on kannustaa muita yrittämään parhaansa. Tämä mahdollistaa avoimen ympäristön sekä reilun meiningin.

YHTEISÖLLISYYS – KEUPA-PERHE

Kunnioitetaan toisiamme ja puhalletaan yhteen hiileen. Jokainen on meille tärkeä ja kaikkien panosta tarvitaan.

URHEILULLISUUS

Seura tarjoaa kaikille turvallisen kasvu ympäristön sekä mahdollisuuden kehittää liikunnallisia perusvalmiuksia.

Tarjoamme samalla läpi elämän kestävän pelaaja-/luistelujauran, joko harraste- tai kilpapuolella.

INNOSTUS

Annamme kaikille lapsille sekä aikuisille ilon liikkua, oppia uusia asioita sekä päästä tekemään asioita yhdessä.

RYHMÄT KAUDELLA 2021-2022

Suosittellemme aloittamaan POPPI-luistelukoulusta, lisätiedot seuran kotisivuilta osoitteesta:

<https://www.keupa.fi/joukkueet/lapset/poppi-luistelukoulu/>

HARRASTE 1

Harraste 1 ryhmä on Poppi-luistelukoulun jatkoryhmä. Luistelijat osaavat jo luistelun perustaidot. Ryhmässä harjoitellaan terän käyttöä ja ensimmäisiä hyppyjä. Harjoitukset jää+tanssi/jumppa kerran viikossa maanantaisin klo 17.15-18.45. Ryhmä jakaa jäsen luistelukoulun kanssa. .

HARRASTE 2

Harraste 2 ryhmän luistelijat ovat kilpailevien luistelijoiden taitotasolla. Tämä ryhmä sopii hyvin esimerkiksi entisille taitoluistelijaille, joiden tavoite ei ole enään kilpailla. Ryhmän luistelijat valitsevat itse yhden jäsen taitoluistelijoiden jäistä.

TULPPI

Tulppi-ryhmän luistelijat harjoittelevat kahdesti viikossa jäällä. Ryhmässä harjoitellaan muun muassa kolmosia ja kaaria sekä aloitellaan piruettien ja hyppyjen harjoittelua. Jääharjoitusten lisäksi kerran viikossa oheisharjoittelua.

RITTI

Rittiläiset ovat aloittaneet tai ovat aloittamassa kisaamisen. Rittiläiset kilpailevat omissa ja lähikaupunkien pienissä kisoissa Tintti-, Minit- sekä Taitajat-sarjoissa. Ryhmä jakaa jäsen kilparyhmän kanssa. Jäällä harjoitellaan yksöishyppyjä, askeleita, liukuja ja piruetteja. Lisäksi treeneihin kuuluu vahvasti myös oheisharjoittelu.

KILPA

Kilparyhmässä luistelevat seuramme edistyneimmät luistelijat. Kilparyhmä harjoittelee ja kilpailee aktiivisesti. Ryhmä jakaa osan jäävuoroista Ritti-ryhmän kanssa. Treenit koostuvat monipuolisista jää- sekä oheisharjoituksista.

MAKSUT KAUDELLA 2021-2022

Ryhmämaksu

Ryhmämaksu määräytyy ryhmän mukaan seuraavasti:

- Harrasteryhmät (laskutetaan erikseen)
 - Syksy 2021 120€/yht. syys-joulukuu
 - Kevät 2022 100€/yht. tammi-maaliskuu
- Tulppi 75€/kk
- Ritti 105€/kk
- Kilpa 130€/kk

Seuramaksu 8€ / 18€ / kk sisältyy maksuihin.

Muut maksut

Lisäksi luistelijat maksavat itse:

- KeuPa HT Jäsenmaksu 2021-2022 - 25€
- "Luistelupassi" 2021-2022 (lissenssi):
 - Harraste ja Tulppi 25€/ilman vakuutusta, 50€/vakuutuksella
 - Kilpa ja Ritti 90€/ilman vakuutusta, 130€-210€/vakuutuksella
- Vapaaehtoiset maksut
 - Kaikki leirit
 - Seuravaatteet ja treenikassi

KEUPA HT RY HALLITUS KAUDELLA 2021-2022

Puheenjohtaja

Heidi Kauppila
heidi.kauppila@keupa.fi

Jäsenet

Sami Vilokki, Pasi Kovanen,
Mika Saarinen, Pirjo Tullila

Varajäsenet

Tommi Koto ja Janne
Väliaho

TOIMIHENKILÖT KAUDELLA 2021-2021

Toiminnanjohtaja

Ismo Rukkila
ismo.rukkila@keupa.fi
040 158 9882

Joukkueenjohtaja

Hannu Ylitalo
hannu.ylitalo@keupa.fi
040 073 8130

Varajoukkueenjohtaja, uusien luistelijoiden yhteyshenkilö

Heidi Kauppila
heidi.kauppila@keupa.fi
045 126 6169

Rahastonhoitaja

Tuija Nygård
keupaht.taitoluistelijat@gmail.com
040 719 8219

Kilpailuvastaava

Veera Komulainen
keupaht.kilpailut@gmail.com
044 328 3814

VALMENNUS KAUDELLA 2021-2022

Päävalmentaja

Riikka Tullila

Valmentaja

Warttu Riihimäki

Valmentaja

Janina Holopainen

Ohjaaja, Luistelukoulu

Heidi Kauppila

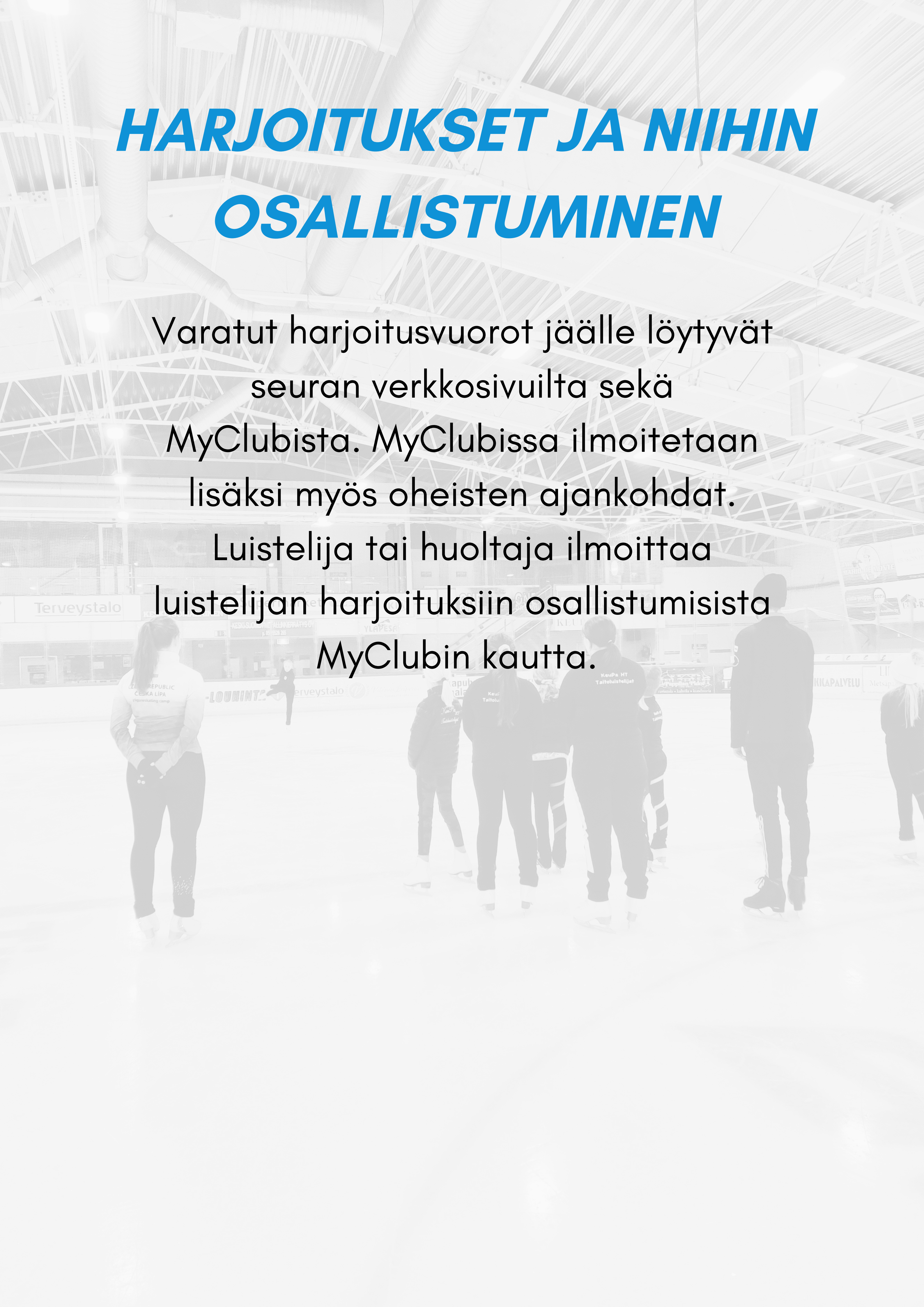
Ohjaaja, Harraste 1

Anna Kovanen

HARJOITUKSET JA NIIHIN OSALLISTUMINEN

Varatut harjoitusvuorot jälle löytyvät seuran verkkosivuilta sekä MyClubista. MyClubissa ilmoitetaan lisäksi myös oheisten ajankohdat.

Luisteliija tai huoltaja ilmoittaa luistelijan harjoitukseen osallistumisista MyClubin kautta.



VAKUUTUKSET JA LUISTELUPASSI

Jokaisella Suomen Taitoluisteluliiton (STLL) jäsenseurassa luistelevalla tulee olla joko harrastaja- tai kilpailupassi. Luistelupasseja pystyy ostamaan niin vakuutuksen kanssa kuin myös ilman. Vakuutkselliseen luistelupassiin kuuluu Pohjola Sporttiturva -vakuutus. Mikäli luistelijalla on oma tapaturmavakuutus, voidaan luistelijalle hankkia passi ilman vakuutusta. Tällöin on kuitenkin muistettava varmistaa, että tapaturmavakuutuksessa urheilutapaturmakorvaavuusehto.

HUOM! Ilman urheilutapaturmavakuutusta ei voi osallistua STLL:n jäsenseurojen harjoituksiin tai kilpailuihin.

LUISTIMET

Taitoluistimen tulee olla oikean kokoinen sekä tukeva. Sopivan kokoinen kenkä ei hankaa ja aiheuta rakkoja. Liian isossa luistinkengässä luistimen muodot eivät osu jalkaterän oikeisiin kohtiin, jolloin jalka ei saa tukea joka puolelta. Luistimeen ei myöskään tulisi jättää kasvuvaraa riittävän tuen sekä toimivuuden vuoksi. Pienellä lapsella käytetty luistin on myös ihan hyvä vaihtoehto ja netistä saattaa tehdäkin hyviä löytöjä. On kuitenkin hyvä muistaa käytettyä kenkää ostettaessa pyytää myyjältä mahdollisuutta käydä jäällä testaamassa luistinta ennen ostopäätöksen tekemistä. Taitoluistelun erikoisliikkeistä on mahdollisuus uusien varusteiden lisäksi löytää käytettyjä. On hyvä muistaa luistinta ostaessa, että erikoisliikkeiden myyjät ovat ammattilaisia ja osaavat varmasti suositella juuri sinun käyttötarkoitukseesi sopivaa kenkää ja terää.

TEROITUS

Luistinten terien teroitusväli on hyvin yksilöllinen. Teroitusvälin pituus on kiinni luistelijan luistelutavasta, jään kovuudesta sekä siitä, kuinka usein luistimilla harjoitellaan. Lisäksi on hyvä huolehtia, että terät pysyisivät hyvässä kunnossa, eikä ilman suojia liikuta hiekkaisilla alustoilla. Jos terä on ryppyinen ja epätasainen, on aika teroittaa. Voit tehdä myös helpon kynsitestin: vedä kevyesti kynttäsi terän kanttia vasten alaspäin. Terävä terä viilaa hieman kynnen pintaa, ja se jää terän pinnalle näkyviin. Tylsä terä ei toimi samoin.

Terän urasyvyys vaihtelee myös yksilöllisesti. Suomessa on jo vuosikymmeniä ollut tapana tehdä teriin todella syviä uria. Urasyvyys vaihtelee Suomessa usein 8-11 millin välillä. Ensimmäistä kertaa luistimia teroittaessa, ammattilaiset erikoisliikkeissä osaavat suositella oikeaa urasyvyyttä luistelijalle. Omien terien urasyvyys kannattaakin pitää mielessä, sillä se helpottaa teroittajan työtä seuraavaa teroitusta tehtäessä.

Taitoluistimet kannattaakin käyttää teroituksessa ammattilaisella, joka on erikoistunut taitoluistinten teroitukseen ja osaa säilyttää terän oikean muodon.

Keuruulla luistimia pystytään teroittamaan Mestiksen huoltajalla, jonka kanssa aikaisempina kausina on sovittu ajoittain teroituspäiviä. Teroitus maksaa tällöin 10€ ja raha laitetaan luistimen sisälle ja viedään porukalla sovittuun paikkaan.

Teroituksia tarjolla ympäri Suomea, mm:

Prosharpshop Peurunka

Golden Skate, Tampere

Sportia-10, Tampere

Lucky Skate, Helsinki

Skate Shop, Vantaa



SEURAVAATTEET

Seuravaatteiden ostaminen

Seuravaatteet ovat ostettavissa Team Place-verkkokaupasta, johon suora linkki seuramme nettisivuilla. Tuotteet tulevat painettuna ja postitettuna suoraan maksajalle. Näin ollen emme tee enää kimppatilauksia, vaan kaikki pääsevät tilaamaan vaatteet itse, milloin vaan. Kaikilla edustustehtävissä olevilla tulee olla seuravaatteet, vanhoja ei enää käytetä. Seuramme kilpailijoilta edellytämme edustustakin (Glow Polar) käyttöä.

Seuravaatteiden ja vanhojen varusteiden myyminen

Seuravaatteita ja varusteita voi myydä jatkossa eteenpäin Seuran omassa Varustepörssissä (linkki seuran nettisivuilla)!

Ekologista ja helppoa vai mitä!

HARJOITUSVARUSTEET

Alla on lueteltu varusteita, joita taitoluisteliija tarvitsee.
Kysythän rohkeasti valmentajilta lisätietoa.

Varusteet oheisharjoitteluun:

- Ulkona käytettävät lenkkarit.
- Hyppynaru (mieluiten urheiluosastolta ostettu laadukas ja ohut muovinen hyppynaru)
- Juomapullo
- Sään mukainen varustus. Olemme sään salliessa myös ulkona.

Varusteet jääharjoitteluun:

- Luistimet
- Teräsuojat, joilla kävellään jään reunalle
- Pehmeät teräsuojat, jotka laitetaan luistimiin kuivauksen jälkeen
- Pieni pyyhe terien kuivaamiseen (terien suojaamiseksi kuivaa terät huolella)
- Turvapanta
- Hanskat (mieluusti sormikkaat)
- Oikeanlaiset joustavat harjoitusvaatteet, esim. trikoot ja fleece tai sukkahousut ja hame/mekko

Muuta huomioitavaa: Hiukset tulee olla aina sidottuna kiinni harjoituksissa turvallisuussyistä!

HARJOITUKSISSA LOUKKAANTUESSA

Jos luisteliija loukkaantuu luistelu Harrastuksessa, tulee luistelijan tai huoltajan ilmoittaa seuran toimihenkilölle loukkaantumisesta. Seuran lisenssin (luistelupassi) vakuutus tai vakuutusettoman luistelupassin kohdalla luistelijan oma vakuutus korvaa tapaturman kuluja. Tietoa korvauksesta saat vakuutusyhtiöstäsi. STLL:n lisenssin vakuutuksena on Pohjolan Sporttiturva.

Pidä aina valmentaja tietoisena tilanteesta, niin loukkaantumisen tapahtumisesta kuin sen hoidosta ja kuntoutuksesta.

KILPAILEMINEN JA KISAMATKAT

Valmennus kilpailuissa

Ensisijaisesti kilpailuihin lähtee mukaan seuran oma valmentaja/valmentajat. Jos tämä ei mahdollista, selvitetään seuran puolesta kilpailuihin valmentaja mukaan ellei toisin sovita.

Kilpailumaksut

Kilpailuvastaava hoitaa luistelijoiden ilmoittautumiset kaikkiin kilpailuihin. Kilpaluista aiheutuvat kulut (valmentajan kulut + tuomaripalkkioiden seuran osuus) jaetaan kilpailuihin osallistuneiden luistelijoiden kesken. Saat laskun sähköpostiisi pian kilpailuiden jälkeen. Lasku sisältää myös järjestävän seuran ilmoittautumiskulut. Kaksipäiväisissä kilpailuissa valmentajan majoituskustannukset tulevat myös luistelijoiden maksettavaksi. Tavoitteemme on, että valmentajat kulkisivat kisamatkat ensisijaisesti luistelijoiden perheiden kyydeillä, jos mahdollista.

Kilpailumatkat

Yksinluistelussa kilpailuihin kuljetaan omin kyydein tai kimppakyydeillä.

Kilpailuohjelmat ja -musiikit

Kilpailuohjelman musiikki valitaan yhdessä valmentajan kanssa. Valmentajan näkemys musiikista on ensiarvoinen, sillä hän pohtii musiikkia luistelun, rytminvaihdosten ja ohjelman elementtien näkökulmasta. Valmentaja arvioi myös musiikin sopivuuden yksinluistelun kilpailuohjelman musiikiksi. Musiikin tulee olla sellainen, että luistelija pitää siitä. Kilpailuohjelma tehdään joko koreografin tai valmentajan kanssa. Ohjelmat veloitetaan erikseen valmentajan/koreografin kanssa sovitun hinnan mukaisesti.

Kilpailupuvut, -kampauss ja vaatetus kilpailuissa

Kilpailupukuja voi ostaa lukuisista nettikaupoista niin Suomessa, kuin ulkomailla. Suomessa kilpailupukuja myyvät taitoluisteluliikkeet. Puvun voi myös teettää ompelijalla tai ostaa käytettynä esim. Facebookin taitoluistelukirpputoreilta. Kilpailuissa alkuverryttelyssä käytetään seuran edustustakkia.

Hiukset tulee kilpailuissa olla siististi. Kisakampauss/nuttura tulee olla hyvin tehty, ettei se pääse purkautumaan luistelun aikana. Jos käytät hiuskoristeita, niin tarkista harjoituksissa, että ne pysyvät hiuksissa. Jälle ei saisi kampauksesta tippua mitään turvallisuuden vuoksi.

PELISÄÄNNÖT

Pelisäännöt luistelijoille

Luistelijoiden pelisäännöt sovitaan jokaisen kauden alussa yhdessä luistelijoiden sekä valmentajien kesken.

Pelisäännöt vanhemmille

1. Lapseni harrastaa taitoluistelua, koska HÄN haluaa luistella sitä ja se on hänestä kivaa.
2. Minä en valmenna vaan tuen valmentajaa hänen työssään ja annan valmentajalle työrauhan kaikissa tapahtumissa.
3. Arvostan joukkueen toimihenkilöiden omalla vapaa-ajallaan tekemää arvokasta työtä.
4. Olemme itse valinneet joukkueelle joukkueenjohtajan, rahastonhoitajan ja huoltajat. Kuka tahansa meistä voi ottaa tehtävän vastaan. Kun valinta on tehty, toimihenkilöiden työtä tuetaan.
5. Mikäli havaitsen kiusaamista, puutun siihen välittömästi ilmoittamalla asian joukkueenjohtajalle. Huolehdin myös siitä, ettei lapseni kiusaa muita. Kiusaamisessa pidämme yhdessä yllä nollatoleranssia.
6. En nöyryytä lastani tai muiden lapsia enkä huuda hänelle, kun hän tekee virheitä tai pelaa mielestäni huonosti.
7. Käyttäydyn asiallisesti katsomossa.
8. Muistan, että: Luistelijat ovat lapsia, jotka pitävät hauskaa & korotan ääntäni vain silloin kun kannustan
9. En esiinny jäähallilla tai kilpailumatkoilla päihtyneenä. Tupakoin vain sille varatulla alueella.
10. Ratkaisen aina erimielisyydet keskustelemalla.
11. Esiinnyn asiallisesti sosiaalisessa mediassa sekä seuraamme että joukkueeseemme liittyvissä asioissa. Huolehdin myös, ettei lapseni syyllisty epäasialliseen käytökseen sosiaalisessa mediassa.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Hyvässä kunnossa oleva terä on yksi luistelijan tärkeimmistä välineistä. Pidä siis terät kunnossa.
<https://www.skatingfinland.fi/ajankohtaista/hyvassa-terassa-kuinka-usein-luistimet-pitaa-teroittaa/>

Varusteiden hankinta

<https://www.skatingfinland.fi/ajankohtaista/taitoluistelu-abc-luistimet-ja-vaatteet/>

Taitoluisteluliikkeitä:

<https://www.taitoluistelukauppa.fi>

<https://www.goldenskate.fi/>

<https://www.luckyskate.fi/>

<https://www.taitoluistin.fi/>

<https://pureice.fi>

Käytettyjä varusteita:

[www.facebook.com – Taitoluistelukirpputori](https://www.facebook.com/Taitoluistelukirpputori)



#keupahttaitoluistelijat
#tavataanjäällä



KeuPa HT Taitoluistelijat



@keupahttaitoluistelijat