



TERVETULO MUKAAN ILOISEEN SEURAAAMME

KEUPA HT TAITOLUISTELIJAT
2022-2023

#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 kilpaluistelijaille. 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 kasvuympäristön 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 2022-2023

Suosittellemme aloittamaan POPPI-luistelukoulusta, lisätiedot seuran kotisivuilta osoitteesta:

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

HARRASTE 1 Ryhmä luistelukoulun jatkoryhmä, joka on suunnattu yli 6 vuotiaille tytöille ja pojille. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Luistelijat ovat yleensä luistelukoulusta siirtyneitä ja omaavat jo luistelun perustaidot. Ryhmässä harjoitellaan eteen- ja taaksepäin luistelua, sirklausta, sisä- ja ulkokaaren erottamista, sekä liukuja.

HARRASTE 2 Harraste 2 ryhmä on suunnattu yli 8 vuotiaille tytöille ja pojille. Harraste 2 ryhmän luistelijat voivat valita yhden oman jäsenjääntaitoluistelijalle varatuista jäävuoroista. Tämä ryhmä sopii hyvin taitoluistelijalle, joiden tavoite ei ole enää kilpailla ja haluavat käydä treenaamassa kerran viikossa kilparyhmän jäällä.

TULPPI Tulppiryhmän luistelijat harjoittelevat kahdesti viikossa jäällä. Ryhmässä harjoitellaan muun muassa kolmosia ja kaaria sekä aloitellaan piruettien ja hyppyjen harjoittelua.

KILPA 2 Kilpa 2 -ryhmäläiset ovat aloittaneet tai ovat aloittamassa kisaamisen. Ryhmän luistelijat kilpailevat omissa ja lähikaupunkien pienissä kisoissa Tintti-, Minit ja Taitajat (ei axel) -sarjoissa. Jäällä harjoitellaan yksöis- sekä kaksoishyppyjä, askeleita, liukuja ja piruetteja. Lisäksi treeneihin kuuluu vahvasti myös oheisharjoittelu.

KILPA 1 Kilparyhmässä luistelevat seuramme edistyneimmät luistelijat (mm. tähtinoviisit, tähtisilmut sekä taitajat axel).

Kilparyhmä harjoittelee ja kilpailee aktiivisesti. Treenit koostuvat monipuolisista jää- ja oheisharjoituksista.

MAKSUT KAUDELLA 2022-2023

Ryhmämaksu

Ryhmämaksu määräytyy ryhmän mukaan seuraavasti:

- Harrasteryhmät (laskutetaan erikseen)
 - Syksy 2022 125€/yht. syys-joulukuu
 - Kevät 2023 125€/yht. tammi-maaliskuu
- Tulppi 80€/kk
- Kilpa 2 120€/kk
- Kilpa 1 130€/kk

Seuramaksu 10€ / 22€ / kk sisältyy maksuihin.

Muut maksut

Lisäksi luistelijat maksavat itse:

- KeuPa HT Jäsenmaksu 2022-2023 - 25€
- "Luistelupassi" 2022-2023 (lisenssi):
 - Harraste ja Tulppi
 - 25€/ilman vakuutusta, 50€/vakuutuksella
 - Kilpailevat luistelijat
 - 90€/ilman vakuutusta, 130€-210€/vakuutuksella
- Vapaaehtoiset maksut
 - Kaikki leirit
 - Seuravaatteet ja treenikassi

KEUPA HT RY HALLITUS KAUDELLA 2022-2023

Puheenjohtaja

Mika Saarinen
japa.saarinen@gmail.com

Jäsenet

Sami Vilokki (varapj.),
Pasi Kovanen,
Jussi Virta, Pirjo Tullila

Varajäsenet

Nina Hoivanen ja Janne
Väliaho

TOIMIHENKILÖT KAUDELLA 2023-2023

Toiminnanjohtaja

Heidi Kauppila
heidi.kauppila@keupa.fi
040 158 9882

Joukkueenjohtaja

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

Rahastonhoitaja

Heini Kaukonen
keupaht.taitoluistelijat@gmail.com
040 776 6247

Kilpailuvastaava

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

VALMENNUS KAUDELLA 2022-2023

Päävalmentaja

Riikka Tullila
riikka.tullila@keupa.fi

Valmentaja

Janina Holopainen

Valmentaja

Warttu Riihimäki

Ohjaaja, Luistelukoulu

Heidi Kauppila

Ohjaaja, Harraste

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 treenejä edeltävän päivän aikana.

Lisäksi toivomme ilmoitusta, jos luisteliija ei äkillisesti pääsekkään harjoitukseen. Asiasta voi ilmoittaa valmentajille mm. tekstiviestillä.

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 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.

HUOM! Valitkaa juuri luistelijan taitotasolle ja käyttötarkoitukselle sopiva kenkä.

HYVÄ LUISTINTERÄ

Hyvä luistinterä on laadukas ja tukee lasta oppimisessa ja kehittämisessä. Siinä on kärkipiikit ja ns. urateroitus. Kärkipiikkejä tarvitaan esimerkiksi tietyissä hyppyissä, pirueteissa ja askeleissa. Oikeanlainen terä mahdollistaa myös kaariluistelun ja helpottaa kääntymistä, jolloin luistelun oppimisesta tulee mielekkäämpää.

Luistimien terien tulee olla terävät. Tylsillä terillä ote lipsuu ja uusien taitojen opettelu hidastuu. Terien kuntoa tuleekin aika ajoin tarkkailla ja tarvittaessa käyttää teroituksessa. On hyvä muistaa, että luistelija itse tietää parhaiten, miltä omien luistimien terät tuntuvat.



TEROITUS

Luistinten terien teroitusväli on hyvin yksilöllinen. Teroitusvälin pituus on kiinni 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.

Terän urasyvyys vaihtelee myös yksilöllisesti. Suositeltava urasyvyys vaihteleeekin 10-15mm välillä, mutta on hyvä muistaa, että jokainen luistelija tietää parhaiten itse miltä terä tuntuu. Omien terien urasyvyys kannattaakin pitää mielessä, sillä se helpottaa teroittajan työtä seuraavaa teroitusta tehtäessä.

Taitoluistimet kannattaa 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

Suomen taitoluistelukauppa, Jyväskylä

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 taitoluistelija 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 (tai kypärä)
- 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 vakuutuksettoman 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.***

Kilpailumatkat

Yksinluistelussa kilpailuihin kuljetaan omin kyydein tai kimppakyydeillä. Pääsääntöisesti valmentajat kulkevat seuran ensimmäisen/viimeisen luistelijan kyydillä kisapaikalle ja takaisin ellei toisin sovita.

Kilpailuohjelmat ja -musiikit

Kilpailuohjelman musiikki valitaan yhdessä valmentajan kanssa. Valmentajan näkemys musiikista on ensiarvoinen, sillä hän pohtii musiikkia luistelun, rytminvaihdojen 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. Seuramme luistelijoilla on tavoitteena 1 kilpailupuku / kausi, ellei ole kahta eri ohjelmaa.

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 luistelijaille

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

Päivitetty 22.9.2022