

Yksinluistelijan käsikirja

Helsingin Luistelijat ry.



Sisällysluettelo

1. Seuran organisaatio ja tehtävät	3
Seura.....	3
Yleistä.....	3
Yksinluistelun valmentajat ja valmennustiimi	4
Yksinluistelutoimikunta.....	4
2. Harjoittelu	5
Ryhmät.....	5
Harjoitusajat.....	5
Leirit ja lomat.....	6
Poissaolot.....	6
3. Käyttäytyminen	6
Esimerkillinen käytös.....	6
Ongelmien ratkominen.....	7
Mielipiteet ja sosiaalinen media.....	7
4. Kilpaileminen.....	7
Kilpailuihin osallistuminen.....	7
Ilmoittautumiset ja maksut	8
Lisenssi ja kilpailulupa.....	9
Kilpailujen kulku ja järjestäminen	9
5. Lääkkeet ja doping.....	9
Lääkkeet	9
Doping.....	10
6. Varustehankinnat	10
7. Maksut	11
Harjoitusmaksut (kk-maksut).....	11
Sairaslomat ja kevennetty harjoittelu.....	12
Poissaolojen korvaus	12
8. Luistelun lopettaminen	12
9. Talkootyöt	13
10. Jääshow	13
11. Luistelijalle	13
12. Vanhemmille.....	14

1. Seuran organisaatio ja tehtävät

Seura

Helsingin Luistelijat ry (HL) on voimakkaasti kehittyvä ja uudistuva kilpaurheiluseura. Seura on perustettu vuonna 1908 ja on siten maamme vanhin suomenkielinen luisteluseura. HL kuuluu Suomen Taitoluisteluliittoon (STLL) sekä Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:een (VALO). Seuramme noudattaa kansainvälisen luisteluliiton ISU:n (International Skating Union) sekä Suomen Taitoluisteluliiton STLL:n sääntöjä. Kilpailumenestyksellä mitattuna olemme olleet pitkään Suomen huipulla. Seuramme tarjoaa korkeatasoista valmennusta yksin- ja muodostelmaluistelussa sekä jäätanssissa. Kilpaluistelijamme ovat menestyneet hyvin sekä kansallisilla että kansainvälisillä kilpakentillä.

Luistelukoulussa sadat pienet luistelijanalut saavat vuosittain peruluistelutaidon, jota on mahdollisuus edelleen kehittää seuramme valmennusryhmissä. Monille luistelukoululaisille taitoluistelusta tulee vuosien liikunnallinen harrastus – joillekin laji muodostuu kilpa- tai huippu-urheiluksi. Aikuisillakin on mahdollisuus opetella uusia luistelutaitoja aikuisluistelukoulun, aikuisyksinluistelun sekä -muodostelmajoukkueiden harjoituksissa ja nauttia lajista mukavassa porukassa. Kaikki luistelijat pääsevät esiintymään joka keväisessä ja kovasti odotetussa luistelunäytöksessä, joka esitetään keväisin Helsingin Jäähallissa.

Yleistä

Helsingin Luistelijat on voittoa tavoittelematon rekisteröity yhdistys. Yhdistyksen tilikausi on 1.5.–30.4. Ylintä päätäntävaltaa seurassa käyttää kevät- ja syyskokous, johon kaikki seuran jäsenet kutsutaan. Seuran jäseniä ovat kaikki luistelijat tai erikseen hallituksen hyväksymät muut jäsenet. Seuran jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Viime kädessä hallitus hyväksyy jäsenet. Jäsenen tulee olla 15 vuotta täyttänyt, jotta hän voi käyttää äänivaltaa seuran kokouksessa. Yhdistyslain mukaan kokouksissa jäsentä ei voi edustaa valtakirjalla. Toivomme, että vanhemmat liittyisivät seuran jäseniksi. Näin kaikilla perheillä on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan. Seura pitää yllä jäsenrekisteriä luistelijoista ja muista jäsenistään. Jäsenrekisterin rekisteriseloste on nähtävissä seuran toimistolla sekä nettisivuilla (www.hl.fi).

Kevätkokouksessa valitaan puheenjohtaja ja hallitus (kaksivuotiskausi, puolet hallituksesta on erovuorossa vuorovuosin), joka vastaa seuran toiminnasta. Hallituksen päätöksiä toteuttavat toimikunnat, joukkueet/ryhmät, valmentajat ja toimisto. Seuramme hallitus koostuu vanhemmista sekä mahdollisesti tuomareista tai muista aktiivisista seuraihmisistä. Hallitus päättää mm. luistelumaksuista, valmentajien palkkaamisesta sekä muista seuran toiminnoista. Hallitus ei tee päätöksiä valmennuksellisista asioista, vaan antavat valmennustiimeille raamit, joiden sisällä valmentajat tekevät näitä päätöksiä. Hallituksen jäsenyys on luottamustoimi, josta ei makseta korvausta. Hallituksen jäsenet edustavat aina koko seuraa ja toimivat koko seuran parhaaksi riippumatta yksinluistelu-, jäätanssi tai muodostelmaluistelusidonnaisuudestaan.

Seurallamme on toimisto, jonka tehtäviin kuuluvat käytännön asiat, mm. jää- ja salivaraukset, viestintä, talous- ja henkilöstöasiat. Toimisto sijaitsee Pohjois-Haagassa osoitteessa Teuvo Pakkalan tie 12 A-B, 00400 Helsinki. Toimiston tavoittaa puhelimitse numerosta 044 262 6561 tai sähköpostitse osoitteesta toimisto@hl.fi. Hallituksen jäsenillä on myös sähköpostiosoitteet muotoa etunimi.sukunimi@hl.fi.

Seuran tapahtumia kannattaa aktiivisesti seurata verkkosivuiltamme www.hl.fi sekä seuran Facebook ja Instagram – sivuilta.

Seuran toiminta jaksottuu kilpailukausien mukaan. Uusi kilpailu- ja toimintakausi heinäkuun ensimmäisenä päivänä ja päättyy seuraavan kalenterivuoden kesäkuun viimeisenä päivänä.

Yksinluistelun valmentajat ja valmennustiimi

Seuran yksinluistelun päävalmentajalla ja/tai valmennustiimillä on kokonaisvastuu kaikista yksinluistelun kilparyhmistä, kilpailemiseen valmistavista ryhmistä ja valmennustoiminnan kehittämisestä. Päävalmentaja ja/tai valmennustiimi esittää seuralle kunkin valmennusryhmän jää- ja oheisharjoittelutarpeen. Toimisto pyrkii mahdollisuuksien mukaan varaamaan ryhmille niiden tarpeiden mukaiset resurssit. Pääkaupunkiseudulla jääurheilun harrastajia on kuitenkin paljon ja siitä syystä optimaalisia harjoitusmääriä tai harjoitusten ajankohtia ei ole aina mahdollista saavuttaa. Ryhmän vastuvalmentaja laatii ryhmälleen harjoitussuunnitelman ja vastaa yhteistyöstä oman ryhmänsä luistelijoiden ja heidän perheidensä kanssa. Valmennustiimi tekee tiivistä yhteistyötä keskenään.

Jokaisella ryhmällä on vastuvalmentaja. Vastuvalmentaja ei välttämättä ole kaikilla ryhmänsä tunneilla paikalla. Valmennusta koskevista asioista voi kysyä ryhmän vastuvalmentajalta soittamalla tai sähköpostitse. Valmentajilla ei ole varsinaisia soittoaikoja (ellei toisin ilmoiteta), vaan valmentajat vastaavat viesteihin tai puheluihin silloin kun pystyvät. Valmennustuntien aikana ja vapaapäivinä he eivät vastaa puheluihin. Kiireettömissä asioissa kannattaa valmentajiin ottaa yhteyttä sähköpostitse. Valmentajien yhteystiedot löytyvät nettisivuilta ja kaikilla vastuvalmentajilla on sähköposti muotoa etunimi.sukunimi@hl.fi.

Yksinluistelutoimikunta

Yksinluistelutoimikunta hoitaa kauden aikana yksinluistelua koskevia jäsen ulkopuolisia asioita ja huolehtii tarvittaessa ryhmien sisäisestä tiedottamisesta, joten toimikunnan jäsenille voi vapaasti esittää kysymyksiä ja ehdotuksia seuran tapahtumiin, varustehankintoihin yms. liittyvissä asioissa. Toimikunta kokoontuu tarvittaessa. Toimikunnan jäsenet vastaavat eri osa-alueista, esimerkiksi yhteisistä varustehankinnoista, varainhankinnasta, viestinnästä, kilpailuista ja tapahtumista. Toimikunta vastaa osaltaan myös seuralle myönnettyjen yksinluistelukilpailujen järjestelyistä. Toimikunnan puheenjohtaja nimetään seuran kevätkokouksessa. Yksinluistelutoimikunta tekee ehdotuksia hallitukselle tärkeiksi katsomistaan asioista ja ottaa kantaa hallituksen esittämiin kysymyksiin.

2. Harjoittelu

Ryhmät

Vaikka yksinluistelu on yksilölaji, sitä harjoitellaan ryhmissä. Yksinluistelun päävalmentaja ja / tai valmennustiimi päättää siitä, mihin tasoryhmään kukin luistelija kuuluu. Tavoitteena on saada jokainen luistelija hänelle sopivaan ryhmään taitotason kehittämiseksi. Ryhmäsiirrot tapahtuvat keväisin, mutta ovat mahdollisia myös kilpailukauden aikana. Luistelukoululaiset ovat seuran puolesta tapaturmavakuutettuja, mutta sen jälkeen ylempiin kilpailemiseen valmistaviin ryhmiin ja kilparyhmiin siirryttäessä perheiden tulee itse huolehtia luistelijan vakuutusturvasta (esim. STLL:n kilpailulisenssi, jossa vakuutus).

Harjoitusajat

Harjoitusajat pidetään niin säännöllisinä kuin se resurssien puitteissa on mahdollista. Muutoksia kuitenkin aina silloin tällöin tulee johtuen esim. vakiovuorojen peruuntumisesta, vaikkapa jääkiekkoturnauksen tai jonkun muun yleisötilaisuuden takia. Valmentajan sairastuessa hänelle pyritään ensisijaisesti saamaan sijainen, mutta joskus yksittäisiä harjoituksia toteutetaan pienemmällä valmennusresurssilla tai joudutaan perumaan kokonaan. Peruuttamisia tapahtuu kuitenkin harvoin. Seuran varaamat vakiovuorot pätevät melko hyvin syyskuusta huhtikuuhun. Kaupungin hallien sulkeutuessa jäätä on huhtikuusta syyskuun alkuun asti määrällisesti tarjolla vähemmän ja jään tuntihinta on seuralle peruskautta huomattavasti kalliimpaa. Toukokuussa ja kesäkaudella yksinluistelijat harjoittelevat eri jäähalleissa, eri päivinä ja aikoina kuin vakiokaudella. Touko-elokuussa harjoituksia ei pääsääntöisesti ole viikonloppuisin. Juhlapyhinä, kuten joulun ja uuden vuoden aikaan, jäätä on vaihtelevasti tarjolla riippuen auki olevien hallien aikatauluista.

Jääharjoittelun lisäksi lajiin kuuluvat olennaisena osana oheisharjoitukset. Oheisharjoituksissa kehitetään lajitaitojen lisäksi taitoluistelussa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, voimaa, ketteryyttä, notkeutta ja kestävyyttä. Lisäksi on mahdollisuuksien mukaan tanssi- ja koreografiatunteja. Nämä ovat yhtä tärkeitä kuin jäällä tapahtuva harjoittelu. Valmentajat seuraavat luistelijoiden fyysisen kunnon kehittymistä kauden aikana. Kaikesta seuran harjoitusten lisäksi toteutettavasta ylimääräisestä harjoittelusta on sovittava aina oman vastuvalmentajan kanssa. Tämä on tärkeää erityisesti luistelijan liian kuormituksen ennaltaehkäisemiseksi, ja hyvän yhteistyön, sekä luistelijan tehokkaan edistymisen mahdollistamiseksi.

Leirit ja lomat

Jokaisen luistelijan on tärkeä pitää vuotuinen lomajakso, joka sijoittuu useimmiten kesään. Kesäohjelma laaditaan vanhemmille kilpaluistelijoille yksilöllisesti. Kilparyhmillä saattaa myös joului- ja hiihtolomilla olla tehostettua harjoittelua. Kesäharjoittelu ja muut tehostetut harjoittelujaksot kuuluvat luistelijan normaaliin harjoitteluohjelmaan aivan kuten muutkin harjoitukset. Muiden seurojen ja ulkopuolisten tahojen järjestämille leireille osallistumisesta on sovittava aina oman vastuvalmentajan kanssa.

Poissaolot

Esikilparyhmät: Poissaolosta on hyvä ilmoittaa ryhmän vastuvalmentajalle esim. sähköpostilla tai tekstiviestillä. Mikäli luisteluun on tulossa pidempi tauko esim. loukkaantumisen tai sairastumisen takia, siitä ilmoitetaan ensisijaisesti vastuvalmentajalle sekä laskutukseen (laskutus@hl.fi). Harjoituksiin ei saa tulla kipeänä.

Kilparyhmät: Lähtökohta on, että kilparyhmään valittu luistelijat osallistuu kaikkiin viikkoaikataulun mukaisiin harjoituksiin. Poissaolosta on aina ilmoitettava vastuvalmentajalle esim. tekstiviestin tai sähköpostin välityksellä. Harjoituksiin ei saa tulla kipeänä. Loukkaantumisen ollessa kyseessä mietitään vastuvalmentajan kanssa yhdessä mahdollisia muita harjoitteita tauon ajaksi. Myös kaikista kiputiloista ja ylirasitusoireista tulee puhua vastuvalmentajan kanssa, sillä nopea tilanteeseen puuttuminen estää lisävammoja ja nopeuttaa toipumista. Lääkärinlausunnot ja fysioterapeutin ohjeet on hyvä toimittaa vastuvalmentajalle. Valmentaja voi tehdä näin helpommin yhteistyötä lääkärin ja fysioterapeutin kanssa. Koulujen aikataulumuutokset saattavat joskus estää harjoituksiin pääsyä, näistäkin tulee aina informoida vastuvalmentajaa.

3. Käyttäytyminen

Esimerkillinen käytös

Edellytämme luistelijoiltaamme esimerkillistä ja edustavaa käyttäytymistä niin jäällä kuin sen ulkopuolella. Luistelijan tulee ymmärtää, että hän edustaa aina paitsi itseään myös lajiaan, seuraansa ja kansainvälisissä kisoissa kotimaataan. Hän on myös esimerkkinä nuoremmille luistelijoille; siisti kielenkäyttö ja hyvät käytöstavat antavat myönteisen esimerkin. Moleminpuolinen kohteliaisuus, kunnioitus ja rehellisyys ovat valmentajien ja valmennettavien välisen yhteistyön edellytys. Huonotuulisuudella ja kielteisyydellä on taipumus tarttua. Ikävästi käyttäytyvä luistelijat häiritsee muiden ryhmässä luistelevien täysipainoista harjoittelua. Valmentajilla on lupa antaa lyhyitä jäähyjä huonon käytöksen johdosta, esim. kiroilu tai jään/laitojen potkiminen voi johtaa pieneen tuumaustaukoon kentän laidalla. Mikäli luistelijat poistetaan huonon käytöksen vuoksi kaksi kertaa saman harjoituksen aikana, tulee hänen jättää

seuraava harjoituskerta väliin. Tällä halutaan varmistaa, etteivät muut ryhmän luistelijat joudu kärsimään. Tällaisesta tilanteesta valmentaja on myös yhteydessä luistelijan huoltajiin.

Ongelmien ratkominen

Taitoluistelu on vaativa laji, jossa kaikille tulee eteen vaikeita hetkiä. Tällöin tulisi muistaa, ettei kiukuttelu tai selän takana jupina yleensä johda myönteiseen lopputulokseen. Mieltä vaivaavista asioista voi keskustella avoimesti ja luottamuksellisesti ennen kuin ongelmalliset asiat saavat liian suuret mittasuhteet. Vaikeuksien ilmetessä on ryhmän vastuupalmentaja ensisijainen henkilö, johon olla yhteydessä. Myös yksinluistelutoimikunnan ja hallituksen jäsenille voi puhua luottamuksellisesti. Valmentajien vapaapäiviä ja kotirauhaa tulee kuitenkin kunnioittaa. Paras tapa on sopia erikseen valmentajalle sopiva hetki, jolloin asioista ehtii puhua rauhassa ja häiriöttä. Helsingin Luistelijoiden toimistotiloja voidaan tarvittaessa käyttää tällaisiin keskusteluihin.

Mielipiteet ja sosiaalinen media

Jokainen luistelija ja hänen taustajoukkonsa ovat yksilöitä ja sitä tulee ehdottomasti kunnioittaa. Kaikilla on myös oikeus omiin mielipiteisiinsä, mutta toivottavaa on, etteivät luistelijamme tai heidän taustajoukkonsa arvostele julkisesti esim. somessa muita seuroja tai heidän luistelijoitaa, eivätkä myöskään lähde mukaan HL-aiheisiin nimettämiin keskusteluihin. Seuran virallinen edustaja saattaa joskus oikaista selkeitä asiavirheitä, mutta muuten jätämme nimettömät arvioinnit omaan arvoonsa. Omat mielipiteet esitetään niin, että ne voi julkaista omalla nimellä.

Sosiaalisessa mediassa (Facebook, Twitter, Instagram tms.) on hyvä miettiä, mitä omassa profiilissaan julkaisee ja kenet hyväksyy kaverikseen tai seuraajakseen. Erityisesti omissa ”status”-päivityksissä, on jokaisen muistettava, ettei edusta profiilillaan ainoastaan itseään vaan aina myös seuraansa. Seura kuitenkin kannustaa luistelijointa ja muita jäseniä tuomaan somessa seuraa esiin positiivisella tavalla.

4. Kilpaileminen

Kilpailuihin osallistuminen

STLL julkaisee säännöllisesti sääntökirjan, josta ilmenee Suomessa käytössä olevat kilpailusarjat ikä- ja taitotasovaatimuksineen. HL:ssa kilpaileminen aloitetaan luistelijan saavutettua tietyn perustason (STLL:n ohjeisiin pohjautuen), jonka valmennustiimi on määritellyt alueellisten vaatimusten pohjalta. Luistelijan ja ryhmän vastuupalmentaja päättää luistelijan kilpailusarjan. Päätös perustuu STLL:n suoritettuihin testeihin, STLL:n sääntökirjan mukaisesti kilpailusarjavaatimukseen sekä valmentajan arvioon luistelijan osaamisesta kaikilla osa-alueilla.

Luistelijamme osallistuvat STLL:n kotimaan kilpailuihin ja useimpiin alueellisiin kilpailuihin, ellei siihen ole erityistä estettä. Muihin kilpailuihin, ns. kutsukilpailuihin, osallistutaan valmentajien harkinnan mukaan. Osa luisteliijoistamme edustaa seuraa ja Suomea myös kansainvälisissä kilpailuissa. Jokaisella kilpailevalla luistelijalla on omahenkilökohtainen kilpailusuunnitelma, joten tästä syystä ryhmän sisällä kilpailumäärät voivat vaihdella eivätkä näin ole vertailukelpoisia.

Kilpailuohjelmien ja -musiikkien tekemisestä sovitaan aina oman vastuuvallmentajan kanssa. Samoin siitä, jos luistelijalle tehdään kilpailuohjelma seuran ulkopuolella. Ulkomaille lähtevän ryhmän koosta riippuen mukaan lähtee valmentajan lisäksi tarvittava määrä aikuisia huoltajia. Heillä on vastuu kisaan lähtevistä luisteliijoista ja heidän odotetaan käyttäytyvän sen mukaisesti. Samoin myös luistelijoiden odotetaan käyttäytyvän annettujen ohjeiden mukaisesti, jotta kaikilla luisteliijoilla olisi hyvä ja turvallinen kilpailumatka. Matkat, hotellivaraukset ja kuljetukset järjestetään esim. huoltajien toimesta. Valmentajat eivät ole kilpailumatkoilla vastuussa luisteliijoista.

Ilmoittautumiset ja maksut

Seuran kilpailusihteeri huolehtii kilpailuihin ilmoittautumisista. Hän hoitaa myös erikseen sovittujen kilpailujen osallistumismaksut. Joskus kilpailun järjestävä seura joutuu resurssipulasta johtuen karsimaan kilpailijoiden lukumäärää. Tästä syystä valmentajat ilmoittavat luistelijat kilpailuihin tietyssä järjestyksessä, jonka pohjalta mahdollinen karsinta järjestävän seuran taholta tapahtuu. Ilmoittautuminen ei siis vielä takaa varsinaista kilpailupaikkaa, vaan on odotettava kilpailun järjestävältä seuralta tulevaa vahvistusta. Kilpailuvahvistus saadaan yleensä viimeistään viikkoa ennen kisaa, mutta varsinainen luistelujärjestys arvotaan usein vasta lähempänä kilpailua. Yksinluistelun kilpailusihteeri informoi perheitä kilpailuvahvistuksesta mahdollisimman pian. Nykyisin kilpailuvahvistukset, osallistujalistat ja luistelujärjestykset ovat helposti seurattavissa myös järjestävän seuran verkkosivuilla.

Tarkemmat tiedot kilpailukulujen maksuista löydät seuran maksusäännön liitteestä 1. Mikäli luistelija peruuttaa osallistumisensa (muusta kuin sairastumisesta tai loukkaantumisesta johtuen) sen jälkeen, kun ilmoittautumismaksu on maksettu, tulee hänen perheensä maksaa itse ilmoittautumismaksu takaisin seuralle.

Kotimaan ja ulkomaan kilpailuissa luistelijan matkojen ja yöpymisen järjestäminen sekä niiden kustannukset ovat luistelijan ja hänen huoltajansa/vanhempiensa vastuulla. Ulkomaan kilpailuista ja pääkaupunkiseudun ulkopuolisista kilpailuista tulee maksettavaksi myös valmentajien, sekä mahdollisten huoltajien matkakustannukset, kuten matkat, majoitus ja päivärahat.

STLL:n testijärjestelmän mukaisiin testeihin (perus- ja elementtitestit) ilmoittaudutaan valmentajien antaman ohjeen mukaan. Testeistä veloitetaan STLL:n määrittämän testihinnaston mukainen korvaus. Vastuuvallmentaja päättää, milloin luistelija on valmis taidollisesti testin suorittamiseen. Luistelija tai hänen huoltajansa eivät voi ilmoittautua omatoimisesti testeihin.

Lisenssi ja kilpailulupa

Suomen Taitoluisteluliitto edellyttää jokaiselta kilpailevalta luistelijalta voimassa olevaa lisenssiä. Tästä tulee luistelijan/hänen vanhempiansa huolehtia itse. Lisenssin numero ja maksupäivä ilmoitetaan seuran yksinluistelun kilpailusihteerille. Lisenssin voi ostaa Internetistä, esim. Suomen Taitoluisteluliiton sivujen kautta (www.stll.fi -> Luistelijalle -> Lisenssit).

Lisenssin voi korvata myös vakuutuksettomana kilpailulupana, mikäli luistelijalla on tapaturmavakuutus, joka kattaa myös kilpaurheilun. Lisenssi ja kilpailulupa ovat voimassa vuoden kerrallaan, kilpailukausien mukaan. Myös muilla kuin kilpailevilla luisteliijoilla on hyvä olla vakuutus tapaturman varalta.

Kilpailujen kulku ja järjestäminen

Jäähallille saavutaan annetun aikataulun mukaisesti ja jäähallin ovella luistelijan ja tukijoukkojen tiet eroavat, kunnes kisa on käyty. Luistelijat hoitavat itse kilpailurutiinit kuten esim. musiikkinsa viennin järjestäjille ja kisapukuihin pukeutumisen. Valmentajille kisat ovat aina työmatka; valmentaja on paikalla hyvissä ajoin ja luistelijan tukena.

Ohjelmansa luisteltuaan, mahdollisen valmentajapalautteen saatuaan ja loppuverryttelyn tehtyään luisteliija on vapaa liittymään katsomoon muita kannustamaan.

Kaikissa kilpailuissa tulee muistaa koko kisaorganisaation, tuomareiden ja kanssakilpailijoiden kunnioitus. Kilpailut järjestetään vapaaehtoisvoimin, joten kisajärjestelyiden kritisointi ei ole toivottua. Tuomareiden ja muiden luistelijoiden tai seurojen arvostelu on kiellettyä; kaikenlainen negatiivinen kommentointi on syytä jättää kotiin. Mikäli kilpailussa on selkeitä puutteita, seuran virallinen edustaja tekee tarvittavat reklamaatiot kilpailunjohtajalle.

HL järjestää myös omia kisoja useita kertoja kilpailukauden aikana. Kisajärjestelyihin tarvitaan vapaaehtoisia työntekijöitä lukuisiin eri työtehtäviin eikä niitä voida järjestää ilman vanhempien apua. Vanhempien toivotaan osallistuvan järjestelyihin mahdollisuuksiensa mukaan. Pienikin apu on tarpeen. Suurin osa kilpailujen tehtävistä ei vaadi erityistaitoja ja niihin saa aina tarvittavan opastuksen.

5. Lääkkeet ja doping

Lääkkeet

Jokainen luisteliija huolehtii siitä, että hänellä on aina harjoituksissa ja matkalla mukana tarvitsemansa lääkkeet (astmalääkkeet ym.). Kilpailumatkalla valmentajalle pitää kertoa kaikista niistä lääkkeistä, joita luisteliija ottaa, jotta yhdellä henkilöllä on tarkka tieto siitä, mitä lääkkeitä luistelijat ovat matkan aikana nauttineet. Luistelijat eivät saa antaa toisilleen mitään lääkkeitä, vaan kaikki pitää tapahtua huoltajan tai valmentajan kautta. Mikäli luistelijalla on jokin sairaus

(esim. epilepsia, astma, allergia, diabetes tms.), ja/tai hänellä on jatkuva lääkitys, tulee näistä ilmoittaa valmentajalle etukäteen. Näin hätätilanteissa osataan toimia oikein.

Ulkomaanmatkoille luistelijan tulee huolehtia mukaan myös lääkkeiden reseptit. Lääkkeitä ulkomailla ostettaessa tulee olla varovainen, sillä ulkomailla reseptivapaasti myytävät lääkkeet saattavat olla Suomessa reseptinvaraisia eikä maahantuonti tällöin välttämättä suju ongelmitta.

Doping

Doping eli suorituksen parantaminen lääkeaineiden tai kiellettyjen menetelmien avulla on kiellettyä seuran, lajiliiton ja kansainvälisen liiton sääntöjen perusteella. Antidoping toimikunnan (ADT, www.antidoping.fi) jokavuotisessa julkaisussa on lista niistä aineista, jotka ovat urheilijoille sallittuja tai kiellettyjä. Kyseistä vihkosta kannattaa pitää aina mukana lääkkeitä ostaessa. Myös reseptiä kirjoitettavia lääkäreitä tulee muistuttaa siitä, että kyse on urheilijasta, joka ei saa käyttää mitä tahansa lääkeaineita. Apteekin hyllyssä on vierekkäin mm. flunssalääkkeitä, joista toiset ovat sallittuja ja toiset taas kiellettyjä. Siksi kannattaa olla tarkkana, mitä ostaa. Luistelijoita voidaan testata missä vaiheessa kautta tahansa, joten kiellettyjä lääkkeitä ei voi käyttää harjoituskaudellakaan. Urheilija on aina itse vastuussa kielletyn aineen joutumisesta elimistönsä riippumatta siitä, onko hän tietoisesti pyrkinyt suoritustaan parantamaan. Tiettyjen lääkeaineryhmien käyttöön myönnetään erivapauksia. WADA:n (World Anti-Doping Agency) uudistettu Kansainvälinen erivapausstandardi tuli voimaan 1.1.2015.

Mikäli urheilija jää kiinni dopingista, seuraa siitä vähintään huomautus, todennäköisimmin kilpailukiello ja luistelijan suoritus hylätään. Kiinnijäänyt luistelija saattaa joutua maksamaan ISU:lle myös suuren rahallisen korvauksen. SM-seniori ja -juniori tasoisten luistelijoiden täytyy lähettää ISU:lle heti syyskauden alkaessa tiedot käyttämistään lääkkeistä virallisine todistuksineen. Luistelijan on hyvä pitää lääkepäiväkirjaa kaikista käyttämistään lääkkeistä koko vuodelta dopingtestien varalta. Testaajat voivat tulla tekemään yllätystestin myös harjoituksiin tai edustusurheilijan kotiin.

Huomatkaa, että myös monet urheilujuomat, lisäravinteet ja luontaistuotteet saattavat sisältää kiellettyjä aineita!

6. Varustehankinnat

Jokainen luistelija hankkii itse omat varusteensa. Luistimet ovat vapaavalintaiset kuitenkin siten, että valmentaja antaa suosituksensa sekä käytettävästä kengästä että terästä. Vanhempainilloissa valmentajat kertovat muista harjoituspukuihin ja oheisvarusteisiin mahdollisesti liittyvistä toiveistaan. Kilpailupuku suunnitellaan yhdessä valmentajan kanssa. Hyväksytyyn suunnitelman mukaisen kilpailupuvun voi hankkia valmiina, ompeluttaa tai ommella itse. Puvun hankintakustannukset jokainen hoitaa itse. HL:n tunnuksilla varustettuja fleeccejä ja muita tuotteita voi hankkia yhteisesti esim. yksinluistelutoimikunnan kautta. Seuran varusteilla saadaan yhtenäinen linja harjoituksiin ja kilpailumatkojen edustustehtäviin. Seuran yhteisten

varusteiden hankkiminen on yksinluistelijoille vapaaehtoista, mutta suositeltavaa. Seuran tunnuksia käytettäessä tilaajalla täytyy olla valmentajan hyväksyntä varusteille.

7. Maksut

Harjoitusmaksut (kk-maksut)

Luistelumaksut tasataan eri kuukausille koko vuoden arvioitujen kulujen mukaan. Tämä tarkoittaa sitä, että vakioaikojen eri kuukausina voi olla eri määrä harjoituksia ja maksu kuitenkin sama. Maksut alkavat heti ryhmän syyskauden ensimmäisistä harjoituksista lähtien. Ryhmät aloittavat uuden kauden yksilöllisen aikataulun mukaisesti heinä-syyskuussa. Kaikkien ryhmiin valittujen luistelijoiden ja heidän perheidensä on ehdottomasti sitouduttava seuran sääntöihin, jotta pystymme pitämään toimintamme tavoitteiden mukaisena. Myös luistelumaksujen määrittämisen kannalta on tärkeää pitää sitoumuksista kiinni.

Valmennusryhmissä sisaralennus harjoitusmaksusta on 20 %/sisarus. Alennus seuraavasta sisaruksesta on 50 %. Luistelukoulumaksuista sisaralennus on 10 %. Alennus lasketaan aina halvimmasta harjoitusmaksusta ja se koskee ainoastaan lapsia ja nuoria, ei aikuisia.

Laskut lähetetään luistelijan/huoltajan ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen. Laskuja koskeviin kyselyihin vastataan sähköpostitse. Kyselyt osoitteeseen laskutus@hl.fi. Erääntyneistä maksamattomista laskuista lähetetään maksumuistutus, johon lisätään korot. Kahden maksumuistutuksen jälkeen laskut siirtyvät perintään. Laskujen mentyä perintään, ei luistelija voi enää osallistua harjoituksiin ja asiasta ilmoitetaan valmentajalle ja perheelle. Harjoitukset voivat jatkua laskujen maksun jälkeen tai kun maksujärjestelyistä on sovittu laskutuksen kanssa.

Kuukausimaksuista päättää hallitus toiminnasta aiheutuvien kustannusten pohjalta. Kuukausimaksut tarkistetaan muutaman kerran vuodessa, lähinnä uuden kauden alkaessa, vuodenvaihteessa sekä vakioaikataulun mukaisten jäiden jälkeen siirryttäessä clearing-jäiden ulkopuolelle. Kuukausimaksut pohjautuvat valmennustiimin tekemiin tuntisuunnitelmiin ja toisaalta saatuihin jääaikoihin. Kustannuksissa huomioidaan myös oheisharjoittelusta ja henkilöstöstä aiheutuvat kustannukset. Näihin saattaa tulla muutoksia kauden aikana, joten maksujen tarkistukset ovat paikallaan; jokaisen kuukauden toteutuneita tai toteutumattomia tunteja ei kuitenkaan lasketa, vaan maksut tasataan useamman kuukauden ajalta. Luistelumaksuihin kuuluu myös seuran kausikohtainen jäsenmaksu. Jäsenmaksu laskutetaan yleensä kauden ensimmäisessä laskussa. Jäsenmaksu on jokaiselle seuran luistelijalle pakollinen, koska seura tarjoaa toimintaa ainoastaan jäsenilleen. Myös vanhemmat voivat liittyä jäseneksi. Ohjeet jäseneksi liittymiseen löytyvät HL:n verkkosivuilta (<https://hl.fi/seura/liity-helsingin-luistelijoiden-j>).

HL:n yksinluistelun harjoitusmaksuun sisältyy

- kaikki harjoitustunnit, joita kullakin ryhmällä on vakiokauden aikana (jää, baletti, tanssi, fysiotunnit, voimaharjoittelu, koreografi/baletinopettajan tunnit ryhmän omalla jäällä)
- seuran tarjoama harjoittelu vakiokauden ulkopuolella (touko-elokuu)

- valmentajan palkka ja sijaiskulut kilpailumatkojen osalta
- kilpailuohjelmien tekeminen, huolto sekä päivittäminen yksinluistelun omien valmentajien ja koreografien toimesta ryhmän omalla jäällä
- seuran järjestämien STLL:n testien tuomarikulut

Kilpailukulujen ja leirimaksujen maksusäännöt löytyvät seuran maksusäännön liitteistä.

Sairaslomat ja kevennetty harjoittelu

Satunnaisista poissaoloista ei saa hyvitystä maksuissa, koska toiminnan kustannukset ovat kiinteät riippumatta luistelijoiden määrästä harjoituskertaa kohden. Lähtökohtana on sitoutuminen ryhmälle tarjottuihin tunteihin. Lyhyet sairaudet menevät satunnaisten poissaolojen piikkiin. Yli kaksi viikkoa kestävästä sairauspoissaolosta voi lääkärintodistuksella saada maksuihin hyvitystä kaksi viikkoa ylittävältä ajalta. Lääkärintodistus tulee toimittaa seuran toimistolle Teuvo Pakkalan tie 12 A-B, 00400 Helsinki tai toimisto@hl.fi.

Jollekin luistelijalle saatetaan vastuvalmentajan toimesta tai luistelijan/ hänen vanhempiensa toiveesta ehdottaa joksikin aikaa kevennettyä harjoitusohjelmaa. Tämä tapahtuu aina luistelijan hyvinvoinnin varmistamiseksi ja siltä ajalta peritään normaali kk-maksu. Kuntoutusajalta, jolloin luisteliija saa osallistua alle 50 % jääharjoituksista, laskutetaan kausimaksun kuukausierästä 25 % vähemmän. Tästä menettelystä ja sen kestosta sovitaan aina erikseen vastuvalmentajan ja seuran laskutuksen kanssa.

Poissaolojen korvaus

Poissaoloja (muuta kuin edellä mainitut sairaslomat lääkärintodistuksella) ei korvata korvaavilla jäätunneilla eikä maksuhyvityksillä.

8. Luistelun lopettaminen

Luistelun lopettamisesta tulee ilmoittaa aina vastuvalmentajalle. Virallinen lopettamisilmoitus tehdään aina Hoika-jäsentietojärjestelmään (<https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx>). Seuran maksusäännössä on kuvattu tarkoin lopettamiseen liittyvät irtisanomisajat ja maksuvelvoitteet. Irtisanomisajan voi käydä harjoituksissa aivan normaalisti. Irtisanoutumistilanteessa luistelijalta peritään kilpailuista, joihin hänet on ilmoitettu, seuralle aiheutuvat kulut (tuomarikulut ja ilmoittautumismaksut). Luisteliija voi kesken kauden tapahtuvassa lopettamistilanteessa hakea maksuvapautusta perustellusta syystä seuran hallitukselta. Hallitus käsittelee maksuvapautukset tapauskohtaisesti.

Seuran maksusääntö-liitteeseen on koottu tarkemmat tiedot luistelun lopettamiseen liittyvistä ehdoista.

9. Talkootyöt

Urheiluseuratoimintaan liittyy luonnollisena osana talkoo- ja vapaaehtoistoiminta, näin myös HL:ssa. Niiden tuotto kohdennetaan yksinluistelulle siten, että kaikki luistelijat ja ryhmät hyötyvät niistä. Talkoorahoja käytetään mm. leiripäiviin, varusteisiin ja yhteisten tapahtumien järjestämiseen. Koska hyöty on yhteinen, on tärkeää, että jokainen perhe antaa itselleen sopivan panoksen vapaaehtoistehtäviin ja talkootyöhön. Tällä on myös positiivinen vaikutus yleiseen ilmapiiriin, sillä yhteisen tekemisen kautta tutustumme toisiimme paremmin.

Myös ulkomaan kisoja rahoitetaan joskus erillisellä talkookeräyksellä. Näillä tuotoilla pyritään rahoittamaan mukaan lähtevien valmentajien ja huoltajien kustannukset, jotta kisamatkojen kustannukset eivät nousisi kohtuuttoman suuriksi edustamaan lähtevää luistelijaa kohti. Perheet voivat tehdä aloitteita talkookeräysten kohteista yksinluistelutoimikunnalle.

10. Jääshow

Jääshow on - paitsi upea elämys luisteliijoille - seuramme merkittävin yksittäinen varainhankintamuoto. Seuran työntekijät toimistossa ja valmentajat panostavat työnsä puolesta tähän jokavuotiseen urakkaan paljon, mutta ilman vanhempien ja luistelijoiden panosta jääshow ei onnistuisi upeana ja täysipainoisena. Tämä vapaaehtoistyö on täysin korvaamatonta. Näytöksen idea, koreografia ja ohjelmien harjoittaminen on valmentajien vastuulla. Lavastus ja puvustus hoidetaan omin voimin siten, että kokeneet/ammattilaiset suunnittelevat ja vanhemmat, luistelijat sekä muut vapaaehtoiset toteuttavat. Suuri osa tehtävästä työstä vaatii ainoastaan hyvän asenteen; ammattilainen ei tarvitse olla pystyäkseen auttamaan. Myös näytöksen aktiivinen markkinointi ja lippujen myynti on merkittävä osa onnistunutta lopputulosta. Runsaslukuiselle yleisölle on haus Kempaa esittää kuin puolityhjille katsomoille – nähty vaiva on kuitenkin sama.

11. Luistelijalle

Taitoluistelu on monipuolinen ja haasteellinen laji, joka antaa harrastajilleen hyvän kuntopohjan ammattivalmentajien opastuksessa. Tiivis harjoittelu opettaa kurinalaisuutta, ajankäytön organisointia ja ryhmässä toimimista. Jo nuoruudessa luodut terveelliset elämäntavat ja hyvät ystävyysuhteet kantavat pitkälle aikuisuuteen. Tehdä parhaansa ei tarkoita, että on paras. Rakkaus mihin tahansa harrastukseen auttaa kuitenkin jaksamaan ja yrittämään omien rajojen saavuttamista. Mikäli tekee parhaansa ja kilpailee aina ensisijaisesti itseään vastaan, kasvaa voittajaksi - ihan kaikilla elämän osa-alueilla.

12. Vanhemmille

Helsingin luistelijat on urheiluseura ja urheiluseuraa ei ole ilman vanhempia. Taitoluisteluseurat toimivat vapaaehtoisten ehdoilla. Hyvinvoiva seura tarvitsee säännöllisesti uutta energiaa ja uusiutuvia voimavaroja. Osallistumiseen ei tarvita varsinaisia taitoja tai erityisominaisuuksia. Mukavaa puuhaa ja kaikenlaista oheistoimintaa riittää kaikille halukkaille. Näitä yhteisen ajankäytön ja tukemisen mahdollisuuksia tarjoavat mm. kilpailujen järjestelyt, talkootyöt, joului- ja kevätjuhlien sekä kevätnäytöksen valmistelut samoin kuin toimikuntien ja hallituksen toimintaan osallistumiset. Vanhemmat ovat myös tervetulleita kartuttamaan omia luistelutaitojaan aikuisluistelun ryhmässä.

Vanhempien rooli on helppo kiteyttää kultaiseen kolmen K:n sääntöön:

Kannusta, Kuljeta ja Kustanna.

Vanhempien kannustava ja kasvattava vaikutus on luistelijan kehityksessä erittäin tärkeää. Luistelijoita ja valmentajia kunnioitetaan, arvostetaan sekä heihin luotetaan. Tämän osoituksena harjoituksissa annetaan täysi työrauha. Vastuvalmentajat ilmoittavat erikseen ajankohdat, jolloin vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia. Vanhemmat voivat lisäksi tukea nuoren jaksamista avustamalla kuljetuksissa, koulun ja harjoitusten yhteensovittamisessa, huolehtimalla riittävästä levosta ja tarkoituksenmukaisesta ravinnosta. Pienillä asioilla on suuri merkitys. Tukekaamme yhdessä nuorten kasvamista tämän hienon harrastuksen parissa!