



## Aloitus ja hallille saapuminen

Kun tulet ensimmäistä kertaa kauden alussa, tulethan ajoissa. Myllypuron jäähalliin kuljetaan sisälle toistaiseksi parkkipaikan puoleisesta harmaasta exit-ovesta. Katso kartasta kuinka pääset hallille autolla tai kävellen/pyörällä. Saapuessasi autolla, huomioithan, että jäähallin parkkipaikka on maksullinen. Pysäköinti maksetaan Parkman-sovelluksella.

Hallille sisään saavuttuasi, ilmoittaudu MTK:n luistelukouluohjaajalle jään puolella olevalla infopisteellä. Infopiste sijaitsee kaukaloiden välissä lasiovien edessä.

Ilmoittautumisen yhteydessä saat Pandapassin ja ensimmäisen pandaleiman. Voit kokeilla luistelukoulua yksi - kaksi (1-2) kertaa jäsenmaksun hinnalla. Jäsenmaksusta ja luistelukoulusta saat laskun sähköpostitse. Taitoluistelu on iloinen ja hauska laji, joka antaa parhaimmillaan ikimuistoisia elämyksiä niin lapsille, nuorille, kuin aikuisillekin. MTK on taitoluistelseura, joka pyrkii järjestämään opetusta kaikille ikä- ja taitotasolle yksinluistelussa ja muodostelmaluistelussa. Ohjaajat ja valmentajat pyrkivät kauden alkaessa löytämään kaikille sopivan ryhmän. Jos kuitenkin haluatte tarkistaa ryhmää, älkää epäilkö kysyä ohjaajalta tai seuran edustajalta vaihtoehtoa. Luistelukoulu on mukava paikka opetella luistelun alkeita. Luistelukoulussa voi olla niin pitkään, kun haluaa, mutta halutessa lisää haasteita seurasta löytyy kehitysryhmiä alle kouluikäisestä ylöspäin, niin yksinluistelussa kun muodostelmaluistelussakin.

## PandaPassi & Ilmoittautuminen tunneille

Hallilla on seuran luistelukoulun infopiste. Kauden alussa luistelukoululaisille jaetaan pandapassit. Kirjoita passiin luistelijan koko nimi. Ilmoittaudu tunnille aina infopisteessä. Saat samalla passiin leiman. Saatuasi riittävästi leimoja, saat sitä vastaavia etuja. Kun passi on täynnä, pääset kokeilemaan kehitysryhmiin ja saat pienen muiston. Kauden aikana saat myös omalta ohjaajaltasi palautetta passiin sekä tarroja. Saavuthan hallille ajoissa, jotta tunnit päästään aloittamaan ajallaan. Luistelijan tulee olla jään laidalla ennen tunnin alkua. Luistelukoulun infopiste/ilmoittautuminen tunnille on aukeaa 30 minuuttia ennen tunnin alkua ja päättyy 5 minuuttia ennen tunnin alkua.

## Kausikalenteri

Luistelukoulussa luistellaan kausikalenterin mukaisesti. Kausikalenterissa on poikkeuspäivät, sekä erikoispäivät, kuten kaveripäivä, Pandadisko ja kaikkien ryhmien yhteinen joulu-/kevätkuuhla. Muista tutustua kalenteriin! Kalenteri lähetetään kaikille sähköpostiin ja se löytyy myös aina seuran verkkosivuilta.

## Varusteet

Hyvät varusteet lisäävät harrastukseen mukavuutta ja edistävät oppimista. **Luistimien** tulisi olla mahdollisimman tukevat nilkasta ja sopivan kokoiset. Taitoluistimet poikkeavat harjoitusluistimista paitsi tukevuutensa myös terien vuoksi. Kärkipiikit ovat tarpeelliset, eikä niitä saa missään nimessä pienentää. Nauhat tulee sitoa, siten ettei ylimääräistä nauhaa jää roikkumaan. Älä kuitenkaan sido nauhoja luistinten ympäri. Ne aiheuttavat vaaratilanteen jäädessään kiinni toisen jalan luistimeen. Parhaiten luistinten hankinta onnistuu alan **erikoisliikkeistä**, jotka myyvät taitoluistimia myös käytettyinä. Hyvillä taitoluistimilla on myös jälleenmyyntiarvoa. Muistathan käyttää teräsuojia käveltäessä jään ulkopuolella. Käytäthän luistimissa vain tavallisia sukkaa (ei villakukkia)! **Terät** tulee kuivata aina jäältä tultua ja säilytettävä ilman teräsuojia, mieluiten erillisissä luistinpusseissa. Koska jäähallit ovat varsin viileitä, tulee **vaatetuksen olla tarpeeksi lämmin**. Luistelukouluun kannattaa pukeutua joustaviin ja lämpimiin ihonmyötäisiin vaatteisiin useina kerroksina. Hyvä yhdistelmä on esimerkiksi verryttelypuku ja sen alla lämpimiä kerroksia tarpeen mukaan, kuten ohut villakerrasto. Tietysti jäälle saa laittaa myös luistelupuvun ja trikoot. Jätähän kaulaliinan kotiin, sillä se voi olla vaaraksi tippuessaan jäälle. Hyvä vaihtoehto sen sijaan on esim. kauluri (ei pakollinen). Kypärän käyttö on sallittua ja alkuun suositeltavaakin. Kypärän jäädessä pois on suositeltavaa käyttää paksua päähinettä, joka kaaduttaessa suojaa hiukan päätä. Kylmässä hallissa lämpimät käsineet ovat myös välttämättömät. Huomioithan, että luisteluvaatteiden tulee olla puhtaat ja eri vaatteet, kun mitä käytetään samanaikaisesti ulkona, jotta jäälle ei kulkeutuisi hiekkaa. Hiekka tylsyyttää luistinten terät ja hidastaa oppimista.



## **Diplomit**

Luistelukoulun suorituksesta saa Diplomin. Diplomin saa kauden päätöstapahtumassa, kevät- tai joulujuhlassa/näytöksessä, jossa kaikki luistelukoululaiset esiintyvät.

## **Erikoisliikkeet ja teroitus**

Luistelijan tärkeimmät varusteet ovat hyvät luistimet. Kunnon merkkiluistimet (Risport, Edea, Wifa, Graf, Riedell) hankitaan taitoluistelutarvikkeisiin erikoistuneesta liikkeestä, esim. Lucky Skate, Pakilantie 95, 00670 Helsinki ja Skateshop, Malminraitti 17, 00700 Helsinki. Liikkeissä myydään sekä uusia että käytettyjä taitoluistimia. Teroittaja Helsingin seudulla löytyy mm. Vuosaaren jäähallista Prosharp.

## **Jäällä**

Jäälle tullaan suu tyhjänä. Purkat pois ennen tunnin alkua. Ennen jäälle tuloa on hyvä käydä myös wc:ssä. Ohjaajat ja valmentajat huolehtivat lapsista jäällä, ja vanhempien toivotaan siirtyvän hiukan sivuun. Näin annetaan työrauha valmentajille sekä lapsille rauha oppimiseen ja luistelutuntiin keskittymiseen. Kauden alussa jäällä on avustamassa myös seuran isompia luistelijoina. Tuntia voi Myllypurossa parhaiten seurata esim. lasiovien takaa tai kauempaa pleksien takaa. Laitaan ei saa nojata tunnin aikana! Huomioithan myös, että vaihtoaitiot ovat tarkoitettu vain luisteliijoille ja niihin saa mennä vain luistimet jalassa, ettei hiekkaa kulkeudu kenkien kautta jäälle. Kauden alussa jokainen luistelija saa ohjaajalta merkinauhan. Nauhan väri kertoo mihin ryhmään lapsi kuuluu. Nauha tulee laittaa kiinni oikeaan luistimeen tai mikäli lapsi käyttää kankaisia luistinpäällisiä, tulee nauha ommella samaan kohtaan päälliseen. Se, että nauha on kaikilla oikeassa jalassa, helpottaa etenkin pienempiä lapsia oppimisessa.

## **Vakuutus ja Passi**

Luistelukoululaiset vakuutetaan Stll:n luistelukoulupassilla. Luistelukoulupassi on pakollinen kaikille. Huolehdiathan että lapsen henkilötunnus on järjestelmässämme myClubissa. Vain näin voimme vakuuttaa luistelijan.

## **Poissaolot**

Luistelukoululaisen poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa meille erikseen. Huomioithan myös, että lapsen ollessa luistelukoulusta pois, ei menetettyä tuntia voi tulla korvaamaan.

## **Kun haluat luistella enemmän**

Ole yhteydessä luistelukouluvastaavaan tai omaan ohjaajaan, kaikki seuran edustajat auttavat teitä myös mielellään kaikissa mieltänne askarruttavissa asioissa.

## **ILOISIA LUISTELUHETKIÄ!**

Kysy lisää: [info@myllypurontaitoluisteluklubi.net](mailto:info@myllypurontaitoluisteluklubi.net)

[www.myllypurontaitoluisteluklubi.net](http://www.myllypurontaitoluisteluklubi.net)