

Tervetuloa Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluun!

Luistelukoulussamme opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukouluun tullessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta ei ole haittaakaan.

Luistelukoululaisen muistilista:

- ✓ Hyvät ja tukevat luistimet: Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa ja on välttämätön uusien taitojen oppimisessa. Lisäksi mukana tulee olla teräsuojat ja pyyhe luistinten kuivaamista varten. (Kurkkaa vinkit luistinten sitomiseen nettisivuiltamme lahdentaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/varusteet/)
- ✓ Kypärä: Kypärä on hyvä turvallisuusväline pienelle aloittelevalle luistelijalle.
- ✓ Kevyt ja lämmin vaatetus: Luisteluasun tulee olla lämmin, joustava ja mukava päällä, jotta luistelijan on helppo liikkua. Suosittelemme kerrospukeutumista!
- ✓ Hanskat ja päähine: Lapsilla on hyvä olla pipo tai panta ja sormikkaat tai lapaset. Käsineitä on hyvä varata mukaan useamminkin, sillä aluksi kaatuillaan tahattomasti ja tahallaan.
- ✓ Hiukset: Pitkät hiukset tulee olla siististi kiinni harjoituksissa.

Saapuminen harjoituksiin:

- **Saavuttehan ajoissa ensimmäiselle kerralle, jotta ehditte saada nimilapun ja laittaa luistimet jalkaan.**
- Harjoituksiin on hyvä saapua hyvissä ajoin (noin 15min ennen), jotta lapsi pääsee heti tunnin alusta opetukseen mukaan. Tunti alkaa silloin kuin se on merkattu alkamaan.
- **Pukukoppiin ja jään laidalle/vaihtoaition on pääsy ainoastaan luisteliijoilla ja ohjaajilla.** Ohjaajat auttavat pukukopissa kaikki varusteet päälle ja huolehtivat jäälle menosta sekä poistumisesta.
- Harjoituksen kesto on 50 minuuttia.
- Muistuttakaa lapsia WC:ssä käymisestä ennen harjoituksia. Ohjaajat eivät pääse käyttämään lapsia tunnin aikana WC:ssä.
- **VAKUUTUS:** Seura vakuuttaa kaikki alle 15-vuotiaat luistelukoululaiset Suomen Taitoluisteluliiton luistelukoululisenssillä.

Luistinten sitominen ja vaatteiden vaihto:

- Luistimet voi sitoa joko ennen hallille saapumista tai sitten pukukopissa yhdessä luistelukoulun ohjaajien kanssa. Harjoituksen jälkeen ohjaajat auttavat jokaista lasta ottamaan luistimet pois sekä pukeutumaan, jonka jälkeen lapset tuodaan pienissä ryhmissä aulaan vanhempien luokse.
- **Jotta jäälle kulkeminen ja sieltä poistuminen olisi mahdollisimman sujuvaa, pyydämme, että vanhemmat eivät tule lainkaan pukukoppiin.** Luistelukoululaisia on paljon ja pukukopin tila on rajallista.

Harjoitusten seuraaminen:

- Harjoituksia voi seurata **vain** ylätasanteelta, kulku kahvion kautta.

Harjoitusajat ja hinnat syksy 2023

Vko 36 alkaen

SOL Areena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta syyskausi
Tiistaisin	17.30-18.30	1 x /vko 115€
Torstaisin	17.30-18.30	2 x /vko 210€
Lauantaisin	10.00-11.00	3 x /vko 295€
		+jäsenmaksu

Perheluistelu (2 - 5 vuotiaat lapset ja heidän vanhemmat)

HUOM! Ryhmä perustetaan mikäli osallistujia on vähintään viisi perhettä.

SOL Areena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta syyskausi
Lauantaisin	10.00-11.00	115€ +jäsenmaksu

Temppujumppa (3 - 7 vuotiaat tytöt ja pojat)

SOL Areena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta syyskausi
Maanantaisin	17.00-18.00	25€ <i>(hintaa muille kuin luistelukoululaisille 50€ +jäsenmaksu)</i>

Jäsenmaksu:

Jäsenmaksu kausi 2023-2024 (sis. syksy ja kevät)	30€
Sisaralennus (pienemmästä maksusta).	-20%

Jokaiselle laskulle lisätään 3€ toimistopalvelumaksu

Teemakerrat ja lomaviikot syksy 2023:

Viikko 38 pehmolelukerrat, tuo oma pehmolelusi luistelemaan kanssasi!

Viikko 43 syysloma, ei luisteluharjoituksia! (tiedossa syyslomaleiri, infoa myöhemmin)

Viikko 44 Halloween, pukeudu teeman mukaisesti!

Viikko 49 joulunäytös tiistaina

Viikko 50 viimeiset kerrat jouluisissa tunnelmissa! Tämän viikon jälkeen siirrymme joululomille.

Joulunäytös luistellaan 5.12. Luistelukoululla on oma ohjelmanumero näytöksessä ja kaikki lapset pääsevät esiintymään! (Tarkempi ohjeistus lähemmin)

Tervetuloa mukaan!

Venla Kuoppala

Luistelukouluvastaava

luistelukoulu.ltl@gmail.com