

VALMENNUSLINJAUS

Alle 6-vuotiaat

- leikinomaiset harjoitteet
- motoristen ominaisuuksien kehittäminen
- välineisiin tutustuminen

6-10-vuotiaat

- leikinomaiset liikkuvuusharjoitteet
- motoristen ominaisuuksien kehittäminen
- hiihtotekniikka, taitoharjoitteet

10-12-vuotiaat

- monipuoliset harjoitteet eri lihasryhmille
- motoriset taidot, taitoharjoitteet
- hiihtotekniikka

12-16-vuotiaat

- harjoitellaan liikkuvuutta, oikeat tekniset suoritteet
- lihasten kuormittamista
- säännölliseen harjoitteluun tottuminen

Ski team

- säännöllisen ja monipuolisen harjoittelun opit
- vuodenajan harjoitusrytmi
- harjoitellaan myös kovia harjoitteita, lihaskestävyyttä, nopeutta, jne.
- harjoituksiin kuuluu liikkuvuutta, kuntopiirit, tekniikkaa, vaellukset, ruokavalion merkitys



PÖYTYÄN URHEILIJAT

HIIHTO

HIIHTOKOULUN KÄSIKIRJA 2021-2022



TERVETULOA HIIHTOKOULUUN!

Tervetuloa kaikenikäiset lapset ja nuoret Pöytyän Urheilijoiden Hopeasompakouluun eli tutummin Hopikseen. Myös alle 6-vuotiaat hiihtäjänalut voivat osallistua yhdessä oman huoltajan kanssa. Isompienkin lasten vanhemmat ovat tervetulleita hiihtokouluun ja toimimaan vaikkapa harjoitusten apuvetäjinä. Aloitamme joka torstai klo 18.00 ryhmänjaolla ja nimenhuudolla. Hiihtokoulussa ulkoillaan, pelataan, leikitään ja tutustutaan hiihtoon ja sen eri harjoitusmuotoihin – leikin varjolla. Syyskaudella olemme alkuun Haukkavuorella ja myöhemmin kelien huonontuessa siirrymme Kisariihen isoon saliin. Lumen tultua harjoitukset siirtyvät takaisin Haukkavuoreen.

Pöytyän Urheilijat / Hiihto visiona on mahdollistaa lumiliikkumisen riemun koko perheelle. Lapsi/Nuori voi edetä hiihtokoulussa kahdella tapaa; harrastaa ja nauttia lumiliikkunnasta ilman kilpailemista (hiihtokoululainen) tai tähdätä tavoitteellisesti harjoitteluun ja kilpailemaan maastohiihdossa (ski teamiläinen). Hiihtokoululainen voi hakea milloin tahansa Ski Team ryhmään tai siirtyä Ski team ryhmästä hiihtokoululaiseksi.

Ilmoittaudu mukaan Vello-järjestelmällä! Lisätietoja kotisivuilla.

Mukaan hiihtokouluun tarvitset:

- Kelin mukaiset liikuntavarusteet
- Vaihtovaatteet / lämmintä päälle harjoitusten jälkeen
- Sisäliikunnassa sisäkengät tai tossut
- Juomapullo (ja -vyö). Juomaksi vesi tai mehu

Huomioi:

- Mikäli tarvitset apua kaluston kanssa (esim. pito tai lainasauvat), saavuthan paikalle hyvissä ajoin ennen hiihtokoulun alkua)
- Pakkasraja -15°
- Ohjelmasta poiketaan hiihtotyylin osalta, mikäli
 - "vesikeli" tai plusasteita → vapaa hiihtotyyli (=luistelu)
 - yli -10° → perinteinen hiihtotyyli
- Pysy aina ryhmässä ja noudata harjoituksissa oman vetäjäsi ohjeita sekä hiihtokoulun pelisääntöjä

HIIHTOJAOSTON YHTEISTYÖKUMPPANEITA KAUDELLA 2021-2022

Auranmaan Ambulanssi Oy
B.R.Oiler Oy
Häijään Urheilutarvike
Kisafysio Oy
Kone Rauhansuu
Kyrön Kulta-Kello Oy
Matka-Niinimäki
Myssyfarmi
Nonamesport Oy
Peltonen ski

Pöytyän Kunta
Rex ski wax
SigNet Oy
Tuohiaron Sahaus ja Höyläys Oy
Turun Teollisuuden Rakentajat
Ullmax
Vihervakka Oy
Vakka-Auranmaan Osuuspankki
WS-Motors Oy
Ylläs Villas

Seuraa

www.poytyanurheilijat.fi/hiihto



Pöytyän Urheilijat Hiihtojaosto



@poytyahiihto

Vuokravälineet

- Varaa aika Vello-järjestelmän avulla (linkki kotisivuilla)
- Hiihtokoululainen 40 € / setti / kausi (sis. monot, sukset, sauvat)
- Ski Teamiläinen 75 € / setti / kausi (sis. monot, lämmittelysukset, kisasukset, sauvat, rullat)
- Mahdollisuus käyttää seuran välinehuollon työkaluja ja tarvikkeita ja saada niiden käyttöön ohjausta ja opastusta
- Kilpavoitelusta vastaa urheilijan huoltaja yhdessä välinehuollon kanssa

Kustannukset

- Hiihtokoulun kausimaksu 40 € (elo-huhtikuu) sisältäen ski passi/lisenssi, kilpailujen osallistumismaksut, retkipäivien ja kisareissujen maksuja ja alennuksia
 - Seura kustantaa jokaiselle ski-passin (25/75 €) sis. vakuutuksen seuran toiminnas-sa/harjoituksissa.
- Leirejä varten suositeltavaa olla oma matkava-kuutus, joka korvaa mm. leiriperuuntumisen

Kilpailut

- Tutustu kilpailuihin www.hiitokalenteri.fi
- Kilpailuilmoittautuminen määräaikaan mennessä Vello-järjestelmällä
- Seura järjestää kilpailuihin maksuttoman yhteiskuljetuksen
- Kisavoiteluun mahdollista saada apua edellisenä iltana voitelukopilla
- Kilpailija on yhdessä huoltajan kanssa itse vastuussa varusteista ja aikataulusta kisapaikalla
- Tutustu viestihiihtokriteereihin kotisivuilla

Hiihtokoulun arvot ja pelisäännöt

- Yhteisöllisyys
- Koko perhe mukaan
- Kaikille avoin harrastus
- Hyväksytään jokainen
- Ystävällisyys
- Yhdessä tekeminen
- Kiusaamista ei sallita
- Päihteettömyys



HIIHTOKOULUN VALMENTAJAT, OHJAAJAT JA VASTUHENKILÖT

Salmi Veikko

040 5278847

maastohiihdon C- ja B-valmentaja, voitelukoulutus, TD-koulutus
hiihtojaoston puheenjohtaja, alle 12-vuotiaiden ohjaaja, latukoneen kuljettaja,
varainhankinta, yhteistyö- ja sponsorisopimukset, seuran edustaja piirissä

Alikeskikylä Jyrki

050 3424619

hiihdonohjaaja 1-taso, maastohiihdon valmentaja 1- ja 2-taso,
hiihtokoulun rehtori, harjoitus suunnitelmat, leirit, hiihtoreittien talvihoito,
yli 12-vuotiaiden valmentaja, henkilökohtaiset harjoitusohjelmat

Hellstén Tauno

040 5016546

maastohiihdon C-valmentaja, voitelukoulutus
yli 12-vuotiaiden ohjaaja, voitelupalvelu ja välinevuokraus

Saarinen Virve

0500 720722

seuraohjaajan peruskurssi, voimisteluohjaajakurssi 3-taso
hiihtojaoston sihteeri, alle 12-vuotiaiden apuohjaaja, Ullmax-yhteyshenkilö

Salmi Marika

040 7530376

Maastohiihdon valmentaja 1- ja 2-taso, sairaanhoitaja, tiedotus,
alle 12-vuotiaiden ohjaaja, leirit, some

Vainikkala Suvi

044 988 1427

maastohiihdon valmentaja 1- ja 2-taso, hiihdonohjaaja 1-taso, voimistelunohjaajan peruskurssi,
fysioterapeutti, yli 12-vuotiaiden valmentaja, henkilökohtaiset harjoitusohjelmat

Saari Asko

040 5855655

maastohiihdon C-valmentaja, voitelukoulutus
yli 12-vuotiaiden ohjaaja, voitelupalvelu ja välinevuokraus, kilpavoitelu

Jasu Jari

040 7552217

hiihdonohjaaja 1-taso
kalustovastaava, voitelupalvelu ja välinevuokraus, apuohjaaja

Matintalo Martti

050 5554866

maastohiihdon valmentaja 1-taso, hiihtojaoston lääkäri,
voitelukoulutus, yli 12-vuotiaiden ohjaaja, jaoston edustaja seuran johtokunnassa

Alikeskikylä Jouni

044 0786186

apuohjaaja

Multamäki Tommi

040 0809227

Kuljettaja, välinehuolto, seuran edustaja piirissä

Kulju Sirkka

044 0604125

hiihdonohjaaja 1-taso, lasten urheiluohjaajan starttikurssi,
kuntonyrkkeilyohjaajan perus- ja täydennyskurssi
alle 12-vuotiaiden ohjaaja

Salonen Hermann

040 8669498

vetäjä, ajanotto, sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä

Salonen Sanna

040 5710373

Alle 12-vuotiaiden ohjaaja

Uusipaikka Jenni

050 5880236

Alle 12-vuotiaiden ohjaaja

Joukas Jari

0443082779

voitelu- ja huoltokoulutus, suksihionta ja välinehuolto, kilpavoitelu

Saarinen Anu

044 777 7947

maastohiihdon valmentaja 1-taso, liikuntatieteiden opiskelija
Yli 12-vuotiaiden valmentaja, some, kotisivut

Alikeskikylä Milla

044 222 20085

maastohiihdon valmentaja 1-taso
Yli 12-vuotiaiden valmentaja