

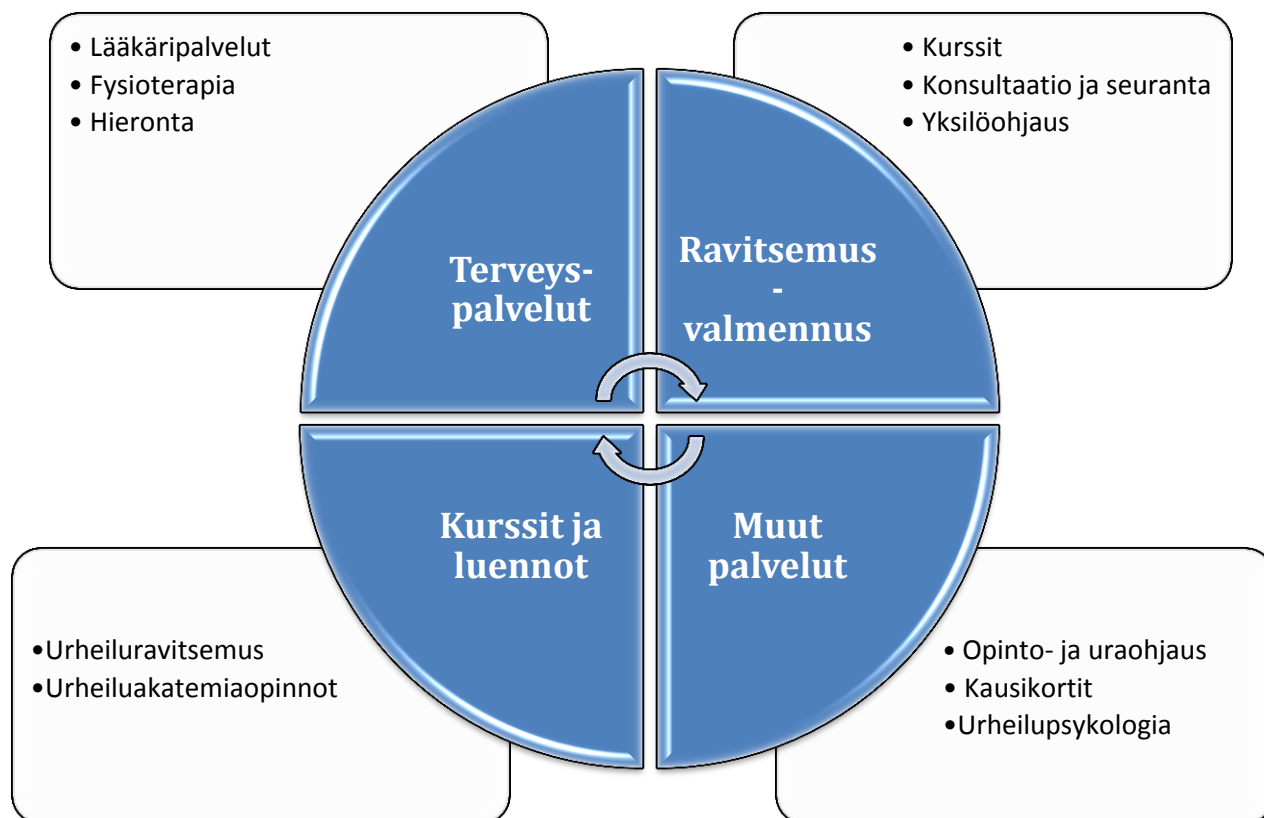


**KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIAN TUKI- JA  
ASiantuntijapalvelut 2017–2018**

**URAA!**



Kuopion alueen urheiluakatemiaan urheilijana sinulla on käytettävissä laadukkaat tuki- ja asiantuntijapalvelut yhteistyötahojemme kautta.



# URAA!



## **Terveyspalvelut**

Lääkäripalvelut

## **Fysioterapia/fysiopoli**

Urheiluhieronta

## **Ravitsemusvalmennus**

Konsultaatio ja seuranta

Urheilijan kokkikurssi

## **Kurssit ja luennot**

Urheiluakatemiaopinnot

Urheilijan ravitsemuksen perusteet

## **Kausikortit**

## **Opinto- ja uraohjaus**

## **Vakuutukset**

## **Asuminen ja KUOPAS yhteistyö**

Varaudu todistamaan jäsenyytesi urheiluakatemiassa tukipalveluita käyttäessäsi. Yllämainituista palveluista löydät tietoa seuraavilta sivuilta. Tarvittaessa yhteyttä voi ottaa myös huippu-urheilukoordinaattori Ilja Venäläiseen, p. 044- 718 1795, [ilja.venalainen@kuopio.fi](mailto:ilja.venalainen@kuopio.fi) tai toiminnanjohtaja Johanna Tikkanen, p.044 718 1790, [johanna.tikkanen@kuopio.fi](mailto:johanna.tikkanen@kuopio.fi).

# URAA!



## TERVEYSPALVELUT

Kuopion alueen urheiluakatemialla on yhteistyösopimus urheilijoiden terveystalouden järjestämisestä **Terveystalon** (Asemakatu 22–24, Kuopio) kanssa. Terveystalon henkilöstöllä on vankka kokemus urheilijoiden kanssa työskentelystä. Urheiluakatemialla on **oma yhteyshenkilö**, joka ohjaa ajanvarauksessa, varmistaa hoitoketjun nopean ja vaivattoman kulun sekä auttaa tarvittaessa vakuutukseen liittyvissä asioissa. Jotta asiat sujuisivat mahdollisimman nopeasti, ota aina yhteyttä yhteyshenkilöön asioidessasi Terveystalon kanssa.

### **Yhteydenotto/ajanvaraus:**

- Yhteyshenkilö Jussi Huttunen, p. 050 – 598 7013 (varalla Sirje Poutiainen)
- Aikaa varatessaan urheilija ilmoittaa olevansa Kuopion alueen urheiluakatemian urheilija

### **Palvelut:**

#### **Lääkärin vastaanotto**

Ville-Pekka Vuorinen, LL, fysiatrian erikoislääkäri (normaali hinnoittelu)

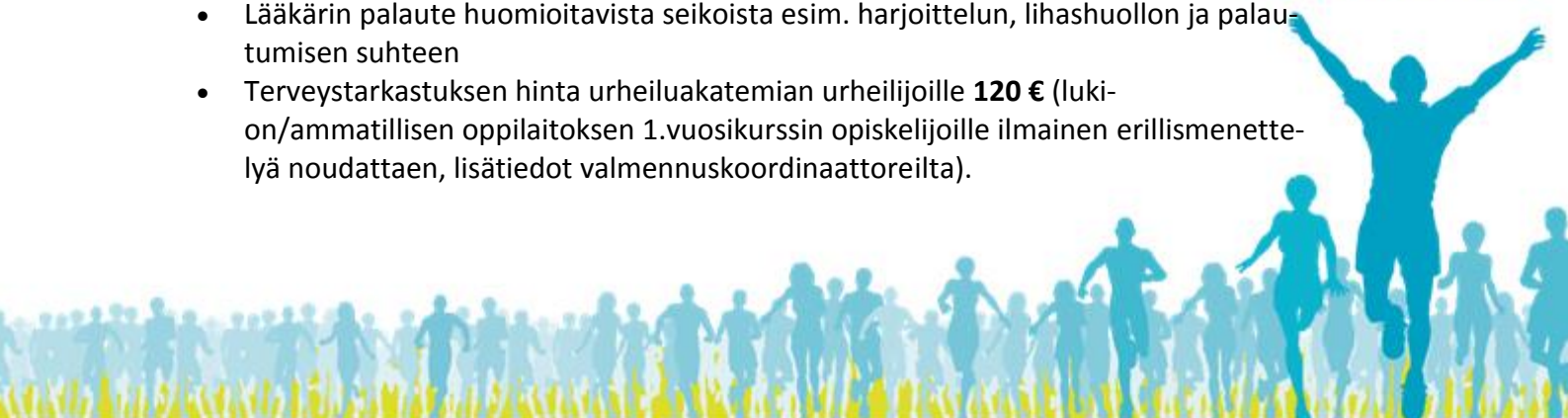
#### **Urheilijan terveystarkastus**

Urheilijan terveystarkastus arvioi liikkujan nykytilanteen ja selvittää hänen rakenteellisia riskejään. Tarkastus auttaa ennaltaehkäisemään vammoja ja tehostamaan harjoittelua.

Urheilijan terveystarkastus sisältää:

- Esitietolomake
- Laboratoriotutkimus: pieni verenkova, mm. hemoglobiini ja valkosolujen määrä
- Sydänfilmi (EKG)
- Lääkärintarkastus: ennakkoon täytetyn esitietolomakkeen arviointi, laboratoriotulosten arviointi, lihastasapaino, biologisen iän arviointi junioreille
- Lääkärin palaute huomioitavista seikoista esim. harjoittelun, lihastuonon ja palautumisen suhteen
- Terveystarkastuksen hinta urheiluakatemian urheilijoille **120 €** (luki-on/ammattillisen oppilaitoksen 1.vuosikurssin opiskelijoille ilmainen erillismenettelyä noudattaen, lisätiedot valmennuskoordinaattoreilta).

**URAA!**



### Ennen terveystarkastusta:

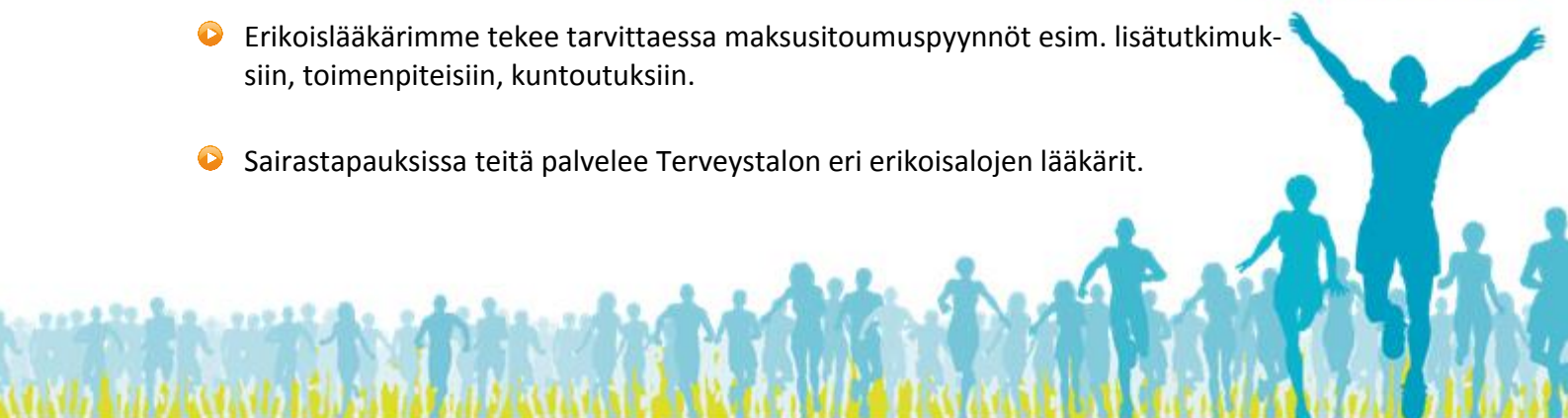
- 1) Varaa aika laboratoriokokeisiin numerosta 050-300 5113 (Sirje Poutiainen), arkisin kello 11–14 välisenä aikana.
- 2) Ota mukaan laboratoriokokeisiin täytetty esitietolomake, jonka saat nettisivuiltamme tai valmennuskoordinaattoreiltamme

Muiden palveluiden osalta (lääkäri-, erikoislääkäri- ja laboratoriopalveluissa jne.) noudatetaan normaalia hinnoittelua. Kela korvaa osan vastaanottokäyntimaksusta, myös fyysikaalisen hoidon osalta. Terveystalossa on käytössä Kelan suorakorvaus, jolloin korvaus voidaan vähentää suoraan kassalla.

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus yhteistyössä Terveystalon kanssa

- ▶ Ensisijainen hoitopaikka on Terveystalo Kuopio Asemakatu. Tapaturman sattuessa Kuopion ulkopuolella ensihoitoon voi hakeutua mihin tahansa Terveystalon toimipisteeseen.
- ▶ Tapaturman sattuessa muista täyttää **vahinkoilmoitus** vakuutusyhtiönne sivustolla.
- ▶ Vakuutusehtojenne mukaan varautukaa maksamaan vastaanotto ja ensihoito asiakaspalvelu pisteessämme. Muistakaa ottaa Kela-kortti mukaan. Asiakaspalvelun ollessa auki laskusta vähennetään Kelan korvaukset ja sen jälkeen voitte hakea korvaukset vakuutusyhtiöstänne.
- ▶ Erikoislääkärimme tekee tarvittaessa maksusitoumuspyynnöt esim. lisätutkimuksiin, toimenpiteisiin, kuntoutuksiin.
- ▶ Sairastapauksissa teitä palvelee Terveystalon eri erikoisalojen lääkärit.

# URAA!





## Terveystalo tarjoaa

- ▶ Asiantuntemuksen ja osaamisen urheilun ja liikunnan tapaturmiin ja rasitusvam-moihin
- ▶ Mahdollisuuden päästä päivystyksenä tilanteen ensiarvioon
- ▶ Laadukkaat kuvantamiset (röntgen, ultra-ääni, magneetti) joko heti tai lyhyellä vii-veellä
- ▶ Ongelmasta riippuen oikeat asiantuntijat Terveystalon Sportin asiantuntijaverkos-tosta. Asiantuntijoita on kaikilta tärkeiltä urheilun ja liikunnan osa-alueilta (mm. lääketieteen erikoisalot, fysioterapia, ravitsemusterapia, kuntotestaus, urheilijoi-den terveystarkastukset ym.)
- ▶ Erinomaisesti varustellun sairaalan ja joustavan pääsyn leikkaukseen.
- ▶ Toimivan yhteistyön vakuutusyhtiöiden kanssa nopeiden korvauspäätösten saami-seksi.
- ▶ Liikunnan harrastajien erityisongelmat, mm. tyttö- ja naisurheilijoilla, sydän- ja ve-risuonitautia sairastavilla jne.

# URAA!



## FYSIOTERAPIA/FYSIOPOLI

Urheiluakatemia urheilijoita hoitavat kaksi fysioterapeuttia **Jari Puustinen** ja **Jussi Huttunen**.

Jari Puustinen pitää akatemiaurheilijoille **fysiopolia** Kuopio-hallilla keskiviikkoisin klo 8.00–10.00. Fysiopolilla tehdään tilannearvio vammasta, annetaan mahdollinen ensivaiheenhoito ja sovitaan jatkotoimenpiteistä. Fysiopolille ei tarvitse varata aikaa etukäteen. Käynnin pituus on keskimäärin 15 minuuttia ja se on ilmainen urheiluakatemia urheilijoille.

### **Fysiopoli lv 2017–2018**

<b>Syyslukukausi 2017</b>	<b>Kevätlukukausi 2018</b>
16.8	10.1.
23.8	17.1.
30.8	7.2
6.9	14.2
13.9	21.2
20.9	28.2
4.10	14.3
11.10	21.3
25.10	11.4
1.11	18.4
8.11	25.4
15.11	2.5
29.11	9.5
13.12	16.5
20.12.	

Mikäli urheilija haluaa varata erikseen ajan fysioterapeutilta, ovat käynnit omakustanteisia.

Yhteystiedot: 010 2578 100, jari.puustinen@pohjolasairaala.fi

Jussi Huttunen: p. 050-598 7013 tai Terveystalon ajanvarauksen kautta

# URAA!



## URHEILUHIERONTA

Urheiluakatemia kontakti urheiluhieronnassa on **Paul Davies**. Paul on KalPan edustusjoukkueen hieroja ja omaa näin ollen paljon kokemusta urheilijoiden kanssa toimimisesta. Paul ottaa vastaan sekä Niiralan Jäähallilla että omassa toimipisteessään (Herbietta) os. Satamakatu 5.

Hinnat:

Kertakäynnit:	10 kerran kortti
30 min – 25 €	30 min X 10 – 200 €
45 min – 35 €	45 min X 10 – 280 €
60 min – 40 €	60 min X 10 – 320 €
90 min – 55 €	90 min X 10 – 440 €

Ajanvaraus: p. 050-338 2747 tai email: pdavies.hieronta@gmail.com

## RAVITSEMUSVALMENNUS

Ravitsemusvalmennuksen asiantuntijanamme toimii laillistettu ravitsemusterapeutti **Jaakko Mursu (FT)**.

**Palvelut:**

- Luennot urheilijoiden ravitsemuksesta
- Konsultaatiokäynnit esim. aamuharjoituksissa
- Yksilöohjaus, ruokapäiväkirjan analysointi ja ravitsemusneuvonta
- Ruuanvalmistusopetus yksin tai ryhmässä

Em. palveluihin on neuvoteltu sopimushinnat, lisätiedot akatemiakoordinaattorilta.

### **Urheilijan kokkikurssi (2.asteen opiskelijoille)**

Kurssin tavoitteena on opettaa nuorille esim. itseksään asuville nuorille perusruuanvalmistustaitoja, jotta ruuanvalmistus onnistuu kotona ja mahdollistaa tuottavan harjoittelun. Tehdään nopeita ja helppoja ruokia, jolloin aikaa ja energiaa ei kulu liikaa. Ryhmän koko 12 hlö.

# URAA!





## KURSSIT JA LUENNOT

### **1. Urheiluakatemiaopinnot (korkeakouluopiskelijoille)**

Urheiluakatemiaopintojen (15 op) tavoitteena on urheilijaopiskelijan kahden uran (ammatillinen ja urheilu-ura) tukeminen ja opiskelijan kokonaisvaltainen kehittyminen. Kokonaisuus on tarkoitettu Urheiluakatemia-statusen omaaville Savonia-ammattikorkeakoulun ja Itä-Suomen yliopiston tutkinto-opiskelijoille. Kokonaisuus koostuu kolmesta viiden opintopisteen opintojaksosta, joissa jokaisesta neljä opintopistettä saa urheiluvalmentautumisesta ja yhden opintopisteen kahden uran suunnittelemisesta ja toteutuksesta sekä hankitun osaamisen näkyväksi tekemisestä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen akatemiakoordinaattorille.

### **2. Urheilijan ravitsemuksen perusteet (toinen aste, 1 kurssi / 2 osaamispistettä)**

Kurssin ajankohta: kevät 2018

Opettaja: Jaakko Mursu, FT, ravitsemusterapeutti

Kurssin tavoite: Kurssilla opitaan perusteet terveellisestä urheilijan ruokavalios-  
ta sekä ravinnon merkityksestä harjoittelun ja kilpailun tuki-  
muotona

Kurssin sisältö: Energiantarve ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus, nesteentarve  
ja harjoittelun vaikutus, energia- ja suojaravintoaineet, palau-  
tuminen ja urheilulisäravinteet

Opetusmenetelmät: Verkkokurssi Moodlessa. Sisältää teoriaosioita ja oppimisteh-  
täviä, videotallenteita ja ruokapäiväkirjan pitämisen ja ana-  
lysoinnin

Muista mahdollisista kursseista ja luennoista tiedotetaan erikseen nettisivuillamme  
[www.kuopionalueenurheiluakatemia.fi](http://www.kuopionalueenurheiluakatemia.fi)

# URAA!



## KAUSIKORTIT

Kuopion alueen urheiluakatemia jäseniksi hyväksytyillä urheilijoilla ja valmentajilla on mahdollisuus ostaa itselleen haluamansa versio Kuopion kaupungin ylläpitämien harjoituspaikkojen käyttöön oikeuttavista kausikorteista. Urheiluakatemia kausikortit oikeuttavat sisäänpääsyyn Kuopion kaupungin ylläpitämiin uimahalleihin, jäähalleihin ja Kuopiohalliin.

Urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattori toimittaa urheiluakatemiaan hyväksytyille urheilijoille jäsenkortin, jota vastaan urheilija voi ostaa kausikortin Kuopiohallin kassalta.

**A) Urheiluakatemia superkortti** (160,90 €): Kortti on voimassa harjoituspaikkojen aukioloaikoina, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

**B) Urheiluakatemia kausikortti** (80,40 €). Kausikortti on voimassa arkisin klo 7.45 – 16.00 välisenä aikana.

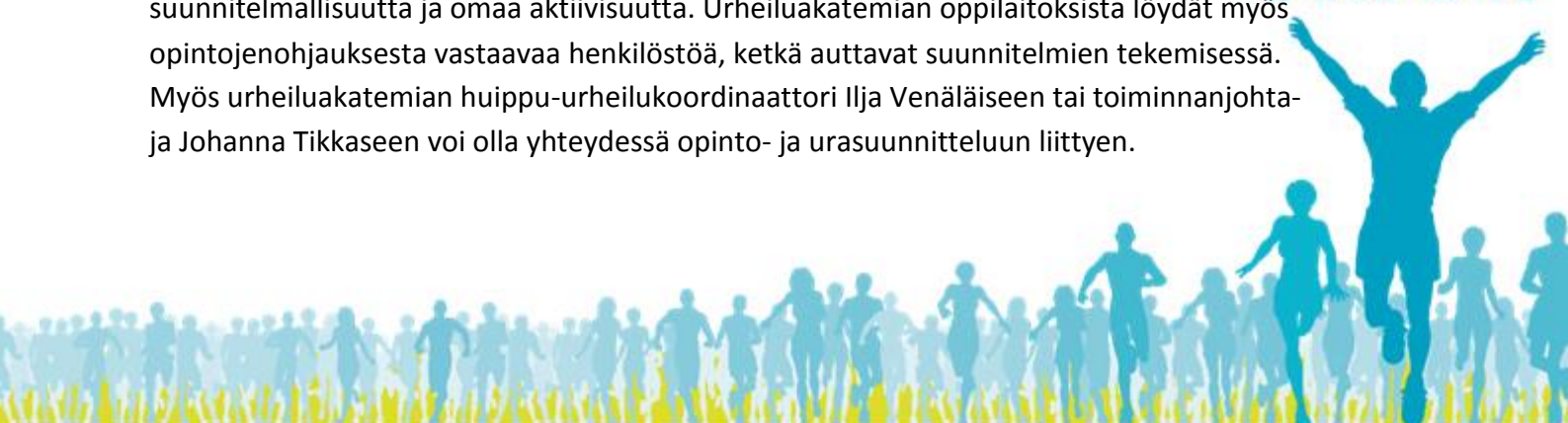
**c) Valmentajan kausikortti** (81,20 €): Kortti on voimassa harjoituspaikkojen aukioloaikoina, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Kuopion klassillisen lukion urheilulinjalaiset ja Savon ammatti- ja aikuisopiston urheilijoiden ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville urheilijoille oppilaitokset kustantavat aamuharjoittelun mahdollistavan urheiluakatemia kausikortin. Em. oppilaitosten urheilijat voiva halutessaan ostaa urheiluakatemia superkortin hintaan 80,45 €.

## OPINTO-JA URAOHJAUS

Urheilijaopiskelijan arjen täyttävät määrätietoinen harjoittelu ja opiskelu. Näiden kahden asian hallittu ja onnistunut yhdistäminen edellyttävät urheilijalta määrätietoisuutta, suunnitelmallisuutta ja omaa aktiivisuutta. Urheiluakatemia oppilaitoksista löydät myös opintojenohjauksesta vastaavaa henkilöstöä, jotka auttavat suunnitelmien tekemisessä. Myös urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattori Ilja Venäläiseen tai toiminnanjohtaja Johanna Tikkaseen voi olla yhteydessä opinto- ja urasuunnitteluun liittyen.

**URAA!**



## VAKUUTUSTURVA

Kuopion alueen urheiluakatemia ei ole vakuuttanut urheilijoitaan. **Jokaisen urheilijan tulee huolehtia omasta vakuutusturvastaan.** Kannattaa tarkistaa myös oman lisenssivakuutuksen kattavuus sekä oman oppilaitoksen mahdolliset vakuutukset.

## ASUMINEN

Opiskelupaikan varmistuttua Kuopion oppilaitoksissa opiskelija on oikeutettu hakemaan asuntoa Kuopion Opiskelija-asunnot Oy:ltä (Kuopas). Urheilijaopiskelijoita koskevat luonnollisesti samat käytännöt kuin muitakin Kuopakselle hakijoita, mutta ohessa kootusti muutamia käytännön asioita, jotka toivottavasti auttavat asunnon hakemisessa.

- Hakijalla on oltava opiskelupaikka Kuopion oppilaitoksissa
- Mitä aikaisemmin hakemuksen Kuopakselle jättää, sen parempi on mahdollisuus päästä haluamaansa asuntokohteeseen
- Asunto kannattaa olla valmis ottamaan vastaan mahdollisimman pikaisesti (esim. jo kesän aikana), koska 1.8 tai 1.9 alkaen asuntoa haluavia opiskelijoita on suuri määrä ja tällöin toivomuksia asunnon sijainnista ei voida mitenkään huomioida. Tässä kohtaa tulee huomata, että jos asunnon ottaa kesän ajaksi, tulee siitä maksaa normaalisti vuokraa vaikka esim. opintotuen maksu ei vielä olekaan alkanut
- Vaikka heti ensimmäisellä haulla ei pääsisikään juuri haluamaansa kohteeseen asumaan, kannattaa paikka ottaa vastaan, koska sen jälkeen voi tehdä ns. **vaihtohakemuksen**, jossa voi ilmoittaa halukkuutensa tiettyihin asuntokohteisiin. Vaihtohakemuksessa perusteluksi kannattaa laittaa urheilulliset asiat; ks. seuraava kohta.
- Hakemuksessa on hyvä mainita olevansa urheilija, mutta sitä kannattaa myös hieman tarkentaa: laji jota edustaa, lajin vaatimukset esim. varusteiden kuljetuksen vaikeudet julkisissa kulkuneuvoissa halleille jne. Tällöin on parempi mahdollisuus päästä asumaan harjoituspaikkojen läheisyyteen

# URAA!





[WWW.KUOPIONALUEENURHEILUAKATEMIA.FI](http://WWW.KUOPIONALUEENURHEILUAKATEMIA.FI)

**URAA!**

