

KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIAN TUKI- JA

ASiantuntijapalvelut 2018–2019

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

Harjoitteluolosuhteet

Urheilijan kausikortti

Terveyspalvelut

Lääkäripalvelut ja hoitoketju

Fysioterapia

Fysiopoli ja kuntoutusryhmä

Yksilökäynnit

Ravitsemusvalmennus

Konsultaatio ja seuranta, yksilökäynnit

Urheilijan kokkikurssi

Urheiluhieronta

Urheilupsykologin palvelut

Kurssit ja luennot

Urheiluakatemiaopinnot (15 op) korkeakouluissa

Verkkokurssit

Opinto- ja uraohjaus

Vakuutukset

Asuminen

Varaudu todistamaan jäsenyytesi urheiluakatemiassa tukipalveluita käyttäessäsi. Yllämainituista palveluista löydät tietoa seuraavilta sivuilta. Tarvittaessa yhteyttä voi ottaa myös toiminnanjohtaja Johanna Tikkanen, p.044 718 1790, johanna.tikkanen@kuopio.fi.

URAA!



KAUSIKORTIT

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

Urheiluakatemiaan toiminnanjohtaja toimittaa urheiluakatemiaan hyväksytyille urheilijoille jäsenkortin Kuopiohallin kassalle, jota vastaan urheilija voi ostaa kausikortin samasta paikasta.

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

B) Urheiluakatemiaan 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 urheiluakatemiaan kausikortin. Em. oppilaitosten urheilijat voiva halutessaan ostaa urheiluakatemiaan superkortin hintaan 80,45 €.

TERVEYSPALVELUT

Kuopion alueen urheiluakatemiassa on yhteistyösopimus urheilijoiden terveyspalveluiden järjestämisestä **Terveystalon** (Asemakatu 22–24, Kuopio) kanssa. Terveystalon henkilöstöllä on vankka kokemus urheilijoiden kanssa työskentelystä. Urheiluakatemiassa 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.

URAA!



Yhteydenotto/ajanvaraus:

Yhteyshenkilö Jussi Huttunen, p. 050 – 598 7013 (varalla Sirje Poutiainen). Aikaa varatesaan urheilija ilmoittaa olevansa Kuopion alueen urheiluakatemiaan 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 urheiluakatemiaan urheilijoille **120 €** (lukion/ammattillisen oppilaitoksen 1.vuosikurssin opiskelijoille ilmainen erillismenettelyä noudattaen, lisätiedot valmennuskoordinaattoreilta).

Ennen terveystarkastusta varaa aika laboratoriotarkastuksiin numerosta 050-300 5113 (Sirje Poutiainen), arkisin kello 11–14 välisenä aikana. Ota mukaan laboratoriotarkastuksiin täytetty esitietolomake, jonka saat nettisivuiltamme tai valmennuskoordinaattoreiltamme

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

URAA!



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.

Terveystalo tarjoaa

- ▶ Asiantuntemuksen ja osaamisen urheilun ja liikunnan tapaturmiin ja rasitusvammoihin
- ▶ Mahdollisuuden päästä päivystyksenä tilanteen ensiarvioon
- ▶ Laadukkaat kuvantamiset (röntgen, ultraääni, magneetti) joko heti tai lyhyellä viiveellä
- ▶ Ongelmasta riippuen oikeat asiantuntijat Terveystalon Sportin asiantuntijaverkostosta. Asiantuntijoita on kaikilta tärkeiltä urheilun ja liikunnan osa-alueilta (mm. lääketieteen erikoisalut, fysioterapia, ravitsemusterapia, kuntotestaus, urheilijoiden terveystarkastukset ym.)
- ▶ Erinomaisesti varustellun sairaalan ja joustavan pääsyn leikkaukseen.

URAA!



FYSIOTERAPIA/FYSIOPOLI

Urheiluakatemian 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 urheiluakatemian urheilijoille.

Syyslukukausi 2018	Kevätlukukausi 2019
22.8	2.1
29.8	9.1
5.9	16.1
12.9	23.1
19.9	6.2
3.10	13.2
10.10	20.2
24.10	27.2
31.10	13.3
7.11	20.3
14.11	10.4
5.12	17.4
12.12	24.4
19.12	8.5
	15.5

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!



RAVITSEMUSVALMENNUS

Ravitsemusvalmennuksen asiantuntijamme 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 urheiluakatemia toiminnanjohtajalta.

Urheilijan kokkikurssi (2.asteen opiskelijoille)

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

URHEILUPSYKOLOGIN PALVELUT

Kuopion alueen urheiluakatemia tekee yhteistyötä urheilupsykologian palveluita tarjoavan Psykicks:in kanssa. Saara Grönholm työskentelee urheiluakatemia valmentajien ja valmennusryhmien kanssa. Luentoja ja yksilökäyntien osalta on rakennettu toimintamalli josta lisätietoja saa urheiluakatemia toiminnanjohtajalta.

URAA!



URHEILUHIERONTA



JP

URHEILUHIEROJA
HYVINVOINTIPALVELUT JOONAS PÄÄKKÖNEN

Tarvitsetko apua treenistä palautumiseen, lihaskireyksen hoitoon tai nivelliikkuvuuksien parantamiseen? Varaa aika urheiluhierontaan! **Ensimmäinen käynti -15%.**

HINNASTO:	YHTEYSTIEDOT:
30min - 20€	Kuopion Klassillinen Lukio,
45min - 28€	Opistotie 1, 70200 Kuopio
60min - 35€	hyvinvointipalvelutjp@gmail.com
90min - 50€	0405292978

www.hyvinvointipalvelutjp.fi

KURSSIT JA LUENNOT

Urheiluakatemiaopinnot (korkeakouluopiskelijoille)

Urheiluakatemiaopintojen (15 op) tavoitteena on urheilijaopiskelijan kahden uran (ammattillinen 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 urheiluakatemia toiminnanjohtajalle.

Verkkokursseista ilmoitamme erikseen.

URAA!



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 toiminnanjohtaja Johanna Tikkaseen voi olla yhteydessä opinto- ja urasuunnitteluun liittyen.

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 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 haluvia 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 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.

URAA!





WWW.KUOPIONALUEENURHEILUKATEMIA.FI

URAA!

