

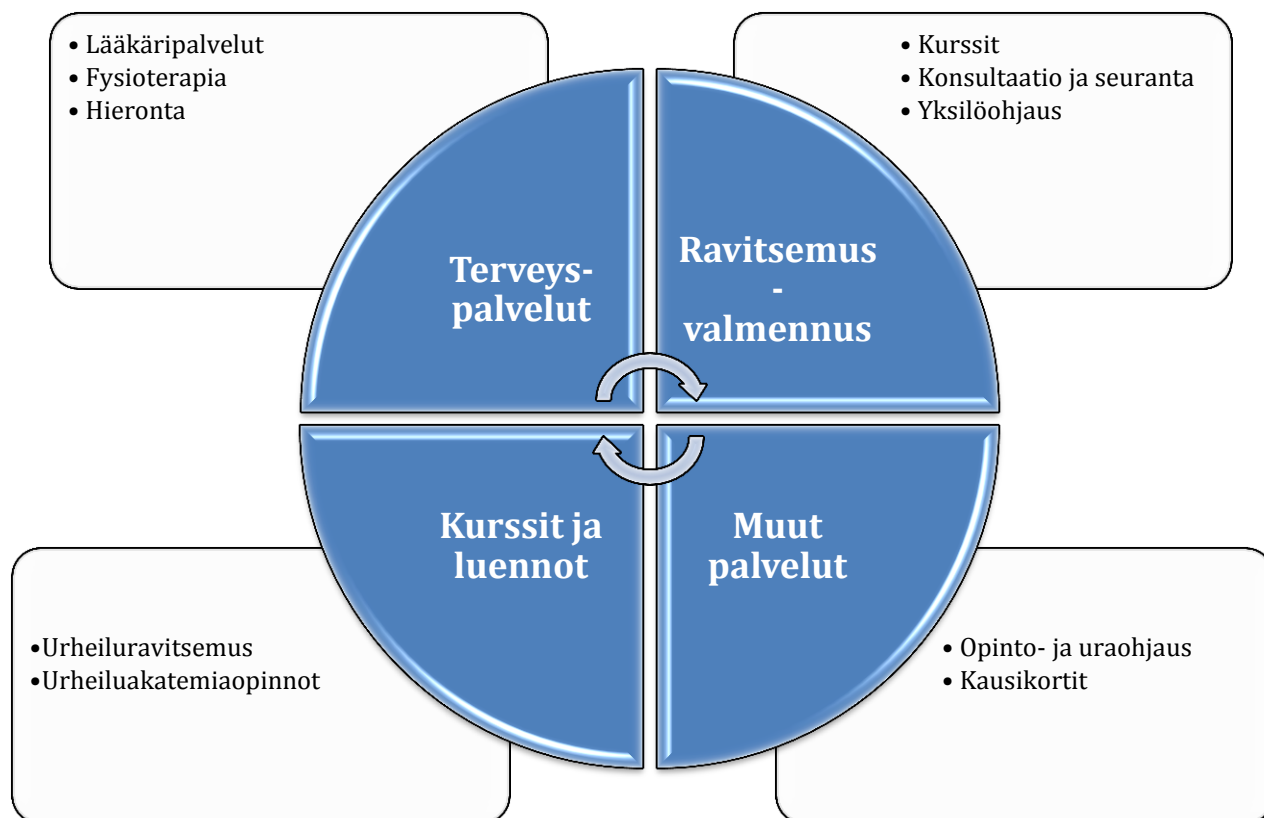


**KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIAN TUKI- JA
ASiantuntijapalvelut 2016–17**

URAA!



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



URAA!



| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Terveyspalvelut | s. 4 |
| Lääkäripalvelut | |
| Fysioterapia/fysiopoli | s. 8 |
| Urheiluhieronta | |
| Ravitsemusvalmennus | s. 9 |
| Konsultaatio ja seuranta | |
| Urheilijan kokkikurssi | |
| Kurssit ja luennot | s. 11 |
| Urheiluakatemiaopinnot | |
| Urheilijan ravitsemuksen perusteet | |
| Kausikortit | s. 12 |
| Opinto- ja uraohjaus | s. 12 |
| Vakuutukset | s. 13 |
| Asuminen ja KUOPAS yhteistyö | s. 13 |

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

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)
- Ajanvaraus urheilijan terveystarkastuksen laboratoriotutkimukseen: Sirje Poutiainen 050-300 5113 (Arkisin klo 11–14 välisenä aikana)
- Aikaa varatessaan urheilija ilmoittaa olevansa Kuopion alueen urheiluakatemian urheilija
- Viikonloppuisin 24/7 päivystys p. 044 767 6000 tai 030 6000

Palvelut:

Lääkärin vastaanotto

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

Urheilijan terveystarkastus (normaali hinnoittelu)

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

Urheilijan terveystarkastus sisältää:

- Esitietolomake
- Laboratoriotutkimus: pieni verenkuva, mm. hemoglobiini ja valkosolujen määrä
- Sydänfilmi (EKG)

URAA!



- Lääkärintarkastus: ennakkoon täytetyn esitietolomakkeen arviointi, laboratoriokokeiden tulosten arviointi, lihastasapaino, biologisen iän arviointi junioreille
- Lääkärin palaute huomioitavista seikoista esim. harjoittelun, lihashuollon ja palautumisen suhteen

Terveystarkastuksen hinta urheiluakatemiaan urheilijoille **120 €** (lukion/ammattillisen oppilaitoksen 1.vuosikurssin opiskelijoille ilmainen (30.11.2016 saakka) erillismenettelyä noudattaen, lisätiedot valmennuskoordinaattoreilta).

Ennen terveystarkastusta:

- 1) Varaa aika laboratoriokokeisiin numerosta 050-300 5113 (Sirje Poutiainen), arkisin kello 11–14 välisenä aikana. HUOM! 1. vuosikurssin opiskelijoiden tulee varata aika 30.11.2016 mennessä.
- 2) Ota mukaan laboratoriokokeisiin täytetty esitietolomake, jonka saat nettisivuiltamme tai valmennuskoordinaattoreiltamme

Urheilijan lihastasapainokartoitus 85 €

Fysioterapeutin suorittama kokonaisvaltainen lihastasapainokartoitus ohjeistuksineen

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.

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 rasitusvamoihin
- ▶ Mahdollisuuden päästä päivystyksenä tilanteen ensiarvioon
- ▶ Laadukkaat kuvantamiset (röntgen, ultra-ääni, magneetti) joko heti tai lyhyellä viiveellä
- ▶ Ongelmasta riippuen oikeat asiantuntijat Terveystalon Sportin asiantuntijaverkostosta. Asiantuntijoita on kaikilta tärkeiltä urheilun ja liikunnan osa-alueilta (mm. lääketieteen erikoisalat, fysioterapia, ravitsemusterapia, kuntotestaus, urheilijoiden terveystarkastukset ym.)

URAA!



- ▶ Erinomaisesti varustellun sairaalan ja joustavan pääsyn leikkaukseen.
- ▶ Toimivan yhteistyön vakuutusyhtiöiden kanssa nopeiden korvauspäätösten saamiseksi.
- ▶ Liikunnan harrastajien erityisongelmat, mm. tyttö- ja naisurheilijoilla, sydän- ja verisuonitautia sairastavilla jne.

URAA!



FYSIOTERAPIA/FYSIOPOLI

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

Jari Puustinen pitää akatemiaurheilijoille **fysiopolia** Kuopio-hallilla keskiviikkoisin klo 9.00–10.00. Fysiopolilla tehdään tilannearvio vammasta, annetaan mahdollinen ensivaihehoito ja sovitaan jatkotoimenpiteistä. Fysiopolille ei tarvitse varata aikaa etukäteen. Käynnin pituus on keskimäärin 15 minuuttia ja se on ilmainen urheiluakatemia urheilijoille.

Fysiopoli lv 2016–2017

| Syyslukukausi 2016 | Kevätlukukausi 2017 |
|---------------------------|----------------------------|
| 24.8. | 4.1. |
| 31.8. | 11.1. |
| 7.9. | 18.1. |
| 14.9. | 25.1. |
| 21.9. | 8.2. |
| 5.10. | 15.2. |
| 12.10. | 22.2. |
| 26.10. | 1.3. |
| 2.11. | 15.3. |
| 9.11. | 22.3. |
| 16.11. | 12.4. |
| 23.11. | 26.4. |
| 30.11. | 3.5. |
| 7.12. | 10.5. |
| 14.12. | 17.5. |

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

Ajanvaraus: Jari Puustinen: p. 0291237201 tai Terveystalon ajanvarauksen kautta

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 asiantuntijamme toimii laillistettu ravitsemusterapeutti

Jaakko Mursu (FT).

Palvelut:

- Luennot ja verkkokurssi 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. itsekseen 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!



Kurssi sisältö ja aikataulu:

| Ajankohta | Ohjaukertojen sisällöt pääpiirteittäin |
|-----------|---|
| 21.9. | Johdanto. Urheilijan aamu- ja välipaloja, joita voi käyttää myös palautumisateriana harjoituksen ja kilpailun jälkeen |
| 5.10. | Keitto-/pataruoat |
| 12.10. | Kastikeruokia |
| 26.10. | Urheilijan ruokaa valmisruokia ja puolivalmisteita hyödyntäen, vinkkejä kaupassa käyntiin |
| 2.11. | Leivontaa ja omien reseptien suunnittelu |
| 9.11. | Omien reseptien toteutus |

Lisätiedot:

Jaakko Mursu, p. 050-573 1378, email: jaakko.mursu@uef.fi

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 2016 |
| Opettaja: | Jaakko Mursu, FT, ravitsemusterapeutti |
| Kurssin tavoite: | Kurssilla opitaan perusteet terveellisestä urheilijan ruokavaliosta sekä ravinnon merkityksestä harjoittelun ja kilpailun tukimuotona |
| Kurssin sisältö: | Energiantarve ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus, nesteentarve ja harjoittelun vaikutus, energia- ja suojaravintoaineet, palautuminen ja urheilulisäravinteet |
| Opetusmenetelmät: | Verkkokurssi Moodlessa. Sisältää teoriaosioita ja oppimistehtäviä, videotallenteita ja ruokapäiväkirjan pitämisen ja analysoinnin |

Muista mahdollisista kursseista ja luennoista tiedotetaan erikseen nettisivuillamme www.kuopionalueenurheiluakatemia.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 Kuopio-halliin.

Urheiluakatemiaan huippu-urheilukoordinaattori toimittaa urheiluakatemiaan hyväksytyille urheilijoille jäsenkortin, jota vastaan urheilija voi ostaa kausikortin Kuopio-hallin kassalta.

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.

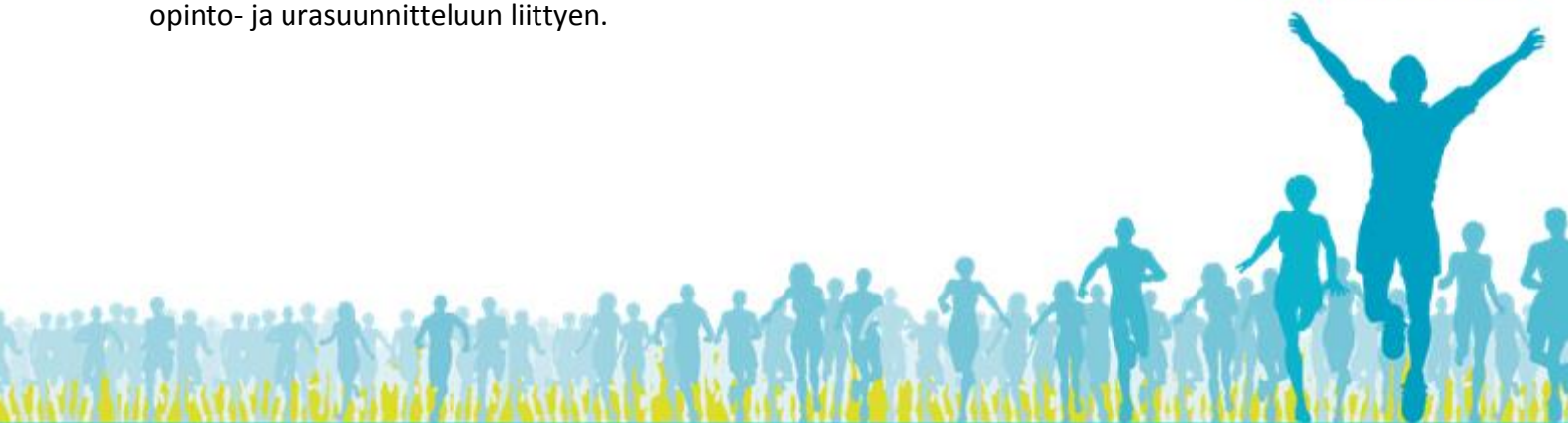
c) Valmentajan kausikortti (81,20 €): Kortti on voimassa harjoituspaikkojen aukioloaikoina, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Kuopion klassillisen lukion urheilulinjalaiset ja Savon ammatti- ja aikuisopiston urheilijoiden ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville urheilijoille oppilaitokset kustantavat aamuharjoittelun mahdollistavan urheiluakatemiaan kausikortin. Em. oppilaitosten urheilijat voivat halutessaan ostaa urheiluakatemiaan 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. Urheiluakatemiaan oppilaitoksista löydät myös opintojenohjauksesta vastaavaa henkilöstöä, jotka auttavat suunnitelmien tekemisessä. Myös urheiluakatemiaan huippu-urheilukoordinaattori Ilja Venäläiseen 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!

