



KENSU ry.

TOIMINTAKÄSIKIRJA

Sisällysluettelo

1. Seuran esittely	3
2. Organisaatio ja toimihenkilöt	3
3. KENSU 2028 - strategia	4
4. Lasten ohjattu toiminta seurassa	5
5. Talous	6
6. Varusteet	7
7. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen	7
8. Tiedotus ja markkinointi	8
9. Palkitsemiskäytännöt	9
10. Ongelmanratkaisupolku seurassa	9
Liite 1. Vastuuvalmentajat 2026-2027	9
Liite 2. Luistelukoulujen pelisäännöt / syksy 2026	10
Liite 3. Pikaluistelukilpailujen järjestämisorganisaatio	10
Liite 4. Ohjeet pikaluistelu harrastuksen aloittamiseksi	11

1. Seuran esittely

KENSU ry on vuonna 1946 perustettu jyvaskyläläinen urheiluseura ja jäseniä on n. 150. KENSU liikuttaa vuosittain noin sataa 3-10 -vuotiasta luistelukoululaista (osa pikaluistelun ryhmissä) sekä järjestää lasten, nuorten ja aikuisten pikaluisteluvalmennusta. Aikuisten terveysliikuntaa ovat mm. Jyväsjärvi -soutu, retkiluistelu (ohjatut ryhmät ja välinevuokrausta) ja pikaluistelu. Olemme Olympiakomitean Tähtiseura lasten ja nuorten osalta. Tavoitteena on pitää lasten liikuttaminen kohtuullisissa ja yhdenvertaisissa kustannuksissa.

KENSU ry on ainoa keskisuomalainen, pikaluisteluun erikoistunut seura. Kaupungissamme on 333 1/3 metrin tekojäärata, joka luokitellaan ns. erityisliikuntapaikaksi. Tämä tarkoittaa sitä, että Jyväskylän muutoin ilmaiset juniorivuorot ovat maksullisia. Huomattavasti kohonneiden jäänkäyttömaksujen vuoksi taloutta on vaikea pitää tasapainossa. Kasvaneita käyttömaksuja emme voi periä käyttäjiltä täysimääräisinä, sillä se edellyttäisi mahdotonta hinnan nousua johtaen harrastuksen loppumiseen.

Seurassamme on useita SM-, maajoukkue- ja kuntoilutason pikaluistelijoita niin lapsissa, nuorissa, aikuisissa kuin master-sarjoissakin. Harrastajamäärien valossa olemme maan johtavia luistelun erikoisseuroja. Laji yhdistää niin perheitä kuin eri ikäluokkiakin – sekä kilpailu- että harrastetasolla. Talvikaudella jäävuoroja on 3/vko, muuna aikana kuivaharjoittelua yms. monipuolista toimintaa 1-2 krt/vko. Luistelukoululaiset mukaan lukien harrastajamäärämme v. 2026 on noin 100 henkilöä.

KENSU:lla on ollut jo joitakin vuosia ohjelmassaan myös short track- eli kaukalopikaluistelu. Hippoksen harjoitusjäähallissa on harjoitusvuoro kerran viikossa sekä yksi lyhyen radan vuoro Viitaniemen ulkotekojääradalla talvikaudella.

KENSU:n tavoitteena on olla yksi Suomen johtavista pikaluisteluseuroista Suomessa sekä merkittävä keskisuomalainen liikuttaja Jyväskylässä. Johtoajatuksena on se, että seuran urheilijana on hyvä harrastaa luistelua seurassa.

Lasten luistelukouluissa on mahdollista edetä taitojen kehittyessä alkeisryhmästä jatkoryhmään, isompien perusluisteluun ja pikaluisteluun. Pikaluisteluharjoituksiin seuralta saa tarvittaessa lainaksi COMBI harjoituspikaluistimet tai pikaluistimet. Lasten luistelukoulujen vetäjä organisoii ohjaajat, toiminnan ja kirjaa osallistujat jäsenrekisteriimme. Kesällä lapsille pyritään järjestämään rullaluistelukoulu.

Pikaluistelun valmennusryhmän toiminta on ympärivuotista ja luistelijoiden on mahdollista osallistua paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin pikaluistelukilpailuihin valmentajien johdolla.

2. Organisaatio ja toimihenkilöt

KENSU ry:n organisaatiossa on seuraavia tehtäviä:

Puheenjohtaja

Henkilön tehtävänä on mm. johtaa seuran organisaatiota ja toimia johtokunnan ja virallisten kokousten koollekutsujana sekä vetäjänä. Puheenjohtaja toimii myös nimenkirjoittajana eli seuran

lakisääteisenä edustajana. Hän vastaa myös kunnan kohdeavustuksien anomisesta ja muista sidosryhmävastuista.

Eri jaostojen vastaavat

Johtokunnasta nimetyt henkilöt vastaavat pikaluistelusta ja aikuisurheilusta.

Luistelukouluvastaava

Hän toimii luistelukoulujen vetäjänä ja luistelukouluohjaajien yhteyshenkilönä. Henkilön tehtävänä on vastata organisaatiosta, toiminnasta ja laadusta. Luistelukouluvastaava kerää ilmoittautumiset ja muodostaa sopivat ryhmät sekä järjestää niihin riittävän määrän ohjaajia.

Kilpailu- ja tapahtumavastaavat

Vastuuhenkilöt nimetään kausittain seuran järjestämiin tapahtumiin (mm. Jyväskyläsoutu ja KENSU –cup). Heidän tehtävänä on vastata kilpailu- ja tapahtumatoiminnan toimitsijaorganisaatiosta.

Kirjanpitäjä / rahastonhoitaja (talousvastaava)

Henkilön tehtävänä on vastata kirjanpidosta ja seuran taloushallinnosta.

Jäsenasioista vastaava

Henkilön tehtävänä on vastata jäsenrekisteristä ja jäsenpostituksista.

Tiedotus- ja markkinointivastaavat

Henkilöt vastaavat KENSUn tiedotustoiminnasta, mm. netti- ja Facebook -sivut.

Varustevastaava

Henkilö vastaa seuran varustevaraston ylläpidosta, kunnosta ja kehittämisestä.

Seuran johtokunta

Johtokunta päättää seuran toimintaan liittyvistä asioista. Se kokoontuu noin joka toinen kuukausi. Johtokunta vastaa lakisääteisesti toimintakertomusten ja tilinpäätöksen tekemisestä vuosittain, ja seuran sääntöjen mukaan tekee myös toimintasuunnitelman ja budjetin (talousarvion) tulevalle kaudelle.

3. KENSU 2028 - strategia

KENSU:n tavoitteena on olla yksi Suomen johtavista pikaluistelseuroista ja tukea monipuolista luistelu- ja kuntourheilun harrastusmahdollisuutta Jyväskylässä. KENSU:lla on hyvin toimivat, laadukkaasti ohjatut ja valmennetut luistelukoulut sekä valmennusryhmät kaikille ikä- ja tasoryhmille. Seura pyrkii tukemaan urheilijoitaan heidän tavoitteiden toteutumiseksi. KENSU kehittää nuorisotoimintaansa ottaen huomioon Olympiakomitean Tähtiseura -toiminnan ja Luisteluliiton urheilijan urapolku ohjeiden linjaukset.

KENSU 2028 on neljän vuoden mittainen visio, jossa seura on noussut entistä suuremmaksi vaikuttajaksi suomalaisessa pikaluistelussa, kaukalopikaluistelussa ja rullaluistelussa.

Luistelukoulut: KENSU:n luistelukoulut ovat erittäin arvostettuja Jyväskylällä ja liikutamme talven ja kesän (rullaluistelu) aikana 100 3-12 vuotiasta perusluistelijaa. Luistelukouluistamme on helppo siirtyä pikaluistelun ja kaukalopikaluistelun puolelle.

Valmennus- ja ohjaustoiminta: Kaikki seurassamme saavat oman ikä- ja taitotasonsa mukaista ohjausta ja valmennusta sekä mahdollisuuden kehittyä omien tavoitteidensa mukaisesti. Seuraohjaajien koulutustasosta huolehtimalla pidämme KENSUn yhtenä maan johtavista pikaluistelseurana, joka tarjoaa hyvät harjoittelu- ja kehittymismahdollisuudet kaikille halukkaille ikään ja taitotasoon katsomatta. Seuralla on urheilijoita kaikissa ikäluokissa ja luistelukouluista jatketaan aikuisurheilijaksi laajalla rintamalla.

Yhteistyössä Jyväskylän urheiluakatemiaa kanssa mahdollistetaan nuorten urheilijoiden kehittyminen omiin tavoitteisiinsa. KENSU ja Jyväskylä ovat toimivan urheiluakatemiatoiminnan vuoksi kiinnostava vaihtoehto myös muualla asuville luisteliijoille.

Pikaluistelu: Seura on Suomen paras junioripikaluistelseura, mikä näkyy menestyksenä Hopealuistinfinaalissa sekä Nuorisocupissa. Seuran luistelijat ovat jokavuotinen näky Ikkäkausimaailmalla ja Viking Racessa. Ensimmäiset luistelijat ovat mukana juniorimaajoukkueessa ja kiertävät junioreiden maailmancupia.

KENSU tarjoaa aktiivista luistelutoimintaa myös aikuisille, mikä sitouttaa luistelijoiden vanhempia yhteiseen tekemiseen ja seuraan.

Kaukalopikaluistelu/rullaluistelu: KENSU on Suomen johtava seura ja sen luistelijat menestyvät SM-kisoissa aikuisissa ja nuorissa.

Talous: Talous pidetään vakaalla pohjalla ja seuralla on säännöllisiä tulonlähteitä. Seura on hyvin tunnettu ja arvostettu koko valtakunnan alueella. Visio on nähtävillä nettisivuilla.

4. Lasten ohjattu toiminta seurassa

Luistelukoulut

KENSU:n luistelukouluissa on hyvä aloittaa luistelun harrastaminen. Tavoitteena on mahdollistaa lasten eteneminen luistelun alkeista (3-5v), jatkoalkeisiin (4-8v) ja perusluisteluryhmään (5-10v). Luistelukouluissa voi valita käykö yhden vai kaksi kertaa viikossa. Tavoitteena on myös, että mahdollisimman moni luistelukoulua käynyt luistelijä jatkaisi pikaluistelun valmennusryhmiin. Luistelukouluihin osallistuu yhteensä n. 100 luistelijaa (5 krt syksy 50 lasta ja 5 krt kevät 50 lasta). Pikaluisteluryhmät kokoontuvat 3-5 kertaa viikossa koko luistelukauden ajan valmentajien johdolla.

Luistelun alkeet (3-5v)

Alkeisryhmässä totutellaan luistimiin ja tasapainoon. Liikkeelle lähdetään maitokorien tukemina ja harjoitellaan eteenpäin pääsemistä, kaatumista, liukkaalla jäällä pystyyn nousemista ja liukuja. Lasten iän huomioiden edistysaskeleet ovat usein pieniä, mutta sitäkin tärkeämpiä. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa. Halutessaan voi osallistua kaksi kertaa viikossa luistelukouluun.

Jatkoalkeet (4-8v)

Jatkoalkeisryhmässä lähtötasona riittää tasapaino luistimilla ja jonkinlainen eteenpäinluistelun taito. Harjoitellaan mm. jarrutuksia, liukumista ja kaartelua luistimilla erilaisten leikkien kautta. Tasapaino ja rohkeus luistelussa kehittyvät vähitellen. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa. Halutessaan voi osallistua kaksi kertaa viikossa luistelukouluun.

Perusluisteluryhmä (5-10v)

Perusluisteluryhmässä luisteluleikit ovat alkeisryhmiä vauhdikkaampia ja lapsen ketteryys on eduksi. Luistelutaito ja vauhti kehittyvät erilaisten harjoitusten kautta ja luistelutaitoja kehitetään jokaisen omalla tasolla. Harjoituksissa on monipuolisia leikkejä ja mm. erilaisia taitoratoja. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa. Halutessaan voi osallistua kaksi kertaa viikossa luistelukouluun.

Pikaluistelun valmennusryhmä (6-19v)

Pikaluistelun valmennusryhmässä harjoitellaan pikaluistelun tekniikkaa. Ryhmässä kehitetään luistelutaitoa, nopeutta ja tekniikkaa leikinomaisesti ja kisaillen. Tavoitteena on järjestää hyvin toimiva valmennus ja pitää huolta siitä, että KENSU:n luisteliijoilla on hyvät varusteet, mahdollisuus osallistua leireille koti- ja ulkomailla yhdessä Suomen luisteliiton kanssa sekä edellytyksiä kehittyä kansallisesti menestyviksi luistelijoiksi. Seura kannustaa jatko-opintojen kynnyksellä olevia nuoria hakemaan urheilulukioon, jossa valmennukseen on mahdollista keskittyä paremmin kuin esim. tavallisessa lukiossa.

Lisäksi KENSU järjestää kesäisin lasten rullaluistelukouluja.

Valmentajat ja ohjaajat

Kaikilla lasten luistelukoulu -ryhmillä on vastuuhjaaja. Kokonaisuutta koordinoi luistelukoulujen vastaava. Ohjaajat/valmentajat ovat pääsääntöisesti Jyväskylän yliopiston liikunnan opiskelijoita. Kullekin ryhmälle tehdään pelisäännöt yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.

Eettiset periaatteet

Kaikki ovat tervetulleita KENSUn toimintaan. Lapsen kunnioittaminen on osallistumisen lähtökohta ja osallistuminen on vapaaehtoista. Seuran valmennusryhmiin otetaan jatkuvasti uusia luisteliijoita. Valmennus järjestetään niin, että osallistua voivat monen tasoiset urheilijat. Valmennuksen lähtökohta on kannustaa jokainen luistelija parantamaan lähtökohtaisesti omia ennätyksiään, mikä mahdollistaa eritasoisten urheilijoiden harjoittelemisen ja kilpailemisen yhdessä.

5. Talous

TULOJA

Jäsenmaksut. Tavoitteena on vakiinnuttaa maksaneiden jäsenten määrä 150 jäsenen ja pitää jäsenrekisteri toimivana. Jäsenmäärää voidaan myös kasvattaa.

Jäämaksut. Tavoitteena on saada luistelukausi maksuja (seuran jäämaksuja) maksavien luistelijoiden määrä 50 luisteliijaan vuoteen 2027 mennessä.

Luistelukoulumaksut. Luistelukoulumaksuilla katetaan mm. ohjaajakorvaukset, luistelukoululaisten tapaturmavakuutus ja markkinointikulut. Viitaniemen tekojäärata on ns. erityisliikuntapaikka, jossa kaupunki ei myönnä tukea nuorisotoimintaan.

Retkiluistelu. KENSU järjestää yrityksille ja yhteisöille liikuntailtapäiviä Jyväskylän retkiluisteluradalla. Muuna aikana kalustomme on retkiluisteluradan Kahvikodalla, jota toimintaa pyörittää TiimiAkatemian.

Tapahtumatuotot. Tärkeimpänä Jyväsjärvi -soutu.

Avustukset. Jyväskylän kaupungilta anotaan vuosittain vuosi- ja tapahtumatukia sekä mahdollisia muiden tahojen avustuksia.

MENOJA

Peruskulut. Toiminnan peruskulut muodostuvat jäämaksuista harjoitusvuoroilla ja kalustokuluista. Tavoitteena on kolme jäävuoroa viikossa Viitaniemen tekojääradalla sekä ainakin yksi harjoitusvuoro Hippoksen harjoitusjäähaukalossa.

Tapahtumakulut. Mm. Jyväsjärvisoutu ja kansalliset pikaluistelukilpailut.

Valmennus- ja kilpailukulut yms. kulut. Ohjaajapalkkiot, urheilijoiden tukeminen, yhtenäiset seura-asut

Kalustekulut. Pika- ja retkiluistelukaluston uusiminen ja laajennus.

6. Varusteet

Seuran luistinvarasto

KENSU ry:n tavoitteena on ylläpitää nuorille ja aikuisille soveltuvaa luistinvarastoa hyväkuntoisia klaps-luistimia ja lasten COMBI –luistimia. Nykyistä varastoa huolletaan ja päivitetään säännöllisesti.

Muiden luistintarvikkeiden saatavuus

Seuran tavoitteena on toimia yhteistyössä kaupallisten yrittäjien kanssa niin, että seuran luisteliijoilla on käytettävissään kohtuuhintaan luisteluvarusteita. KENSU järjestää luisteliijoilleen yhtenäisten kilpailuasujen tilaamisen.

Välinehuoltokoulutus

Seuran tavoitteena on järjestää kerran vuodessa koulutus välinehuollossa - erityisesti luistinten teroituksessa.

7. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen

KENSU ry. järjestää vuosittain pikaluistelun kilpailuja niin nuorille kuin aikuisillekin. Jyväsjärvi -soutu on merkittävin tulonhankinta -projekti. Johtokunta nimeää vuosittain tapahtumavastaavat kilpailuille,

jotka huolehtivat kisaorganisaation keräämisestä ja turvallisuudesta tapahtumissa (pelastussuunnitelma ja vastuuhenkilöt).

Kilpailujen tuomaritehtävissä toimiminen edellyttää peruskoulutusta. KENSU kannustaa jäseniään osallistumaan Suomen Luisteluliiton järjestämiin koulutuksiin.

8. Tiedotus ja markkinointi

KENSU ry:n tiedottaa aktiivisesti toiminnastaan käyttäen seuraavia toimintatapoja. Sisäisen viestinnän tavoitteena on saavuttaa luistelutoiminnan osalta jyvaskyläisten päiväkotijäsenien ja kouluikäisten huoltajat sekä kouluikäiset lapset ja jäsenistö. Jyväskylän seuran osalta viestinnän tavoitteena on saavuttaa aiemmat osallistujat sekä kontaktoida paikallisia yrityksiä ja soutuseuroja kansallisesti. Ulkoisen viestinnän osalta keskeisimmät kohderyhmät ovat Luisteluliitto, muut luisteluseurat ympäri Suomen sekä virolaiset luisteluseurat, paikalliset muiden lajien urheiluseurat, Jyväskylän kaupunki, Keski-Suomen Liikunta ja Urheiluakatemia.

Vastuu ulkoisesta viestinnästä on puheenjohtajalla ja sisäisestä viestinnästä luistelukouluvastaavalla, valmentajilla sekä johtokunnan nimetyillä vastuuhenkilöillä. Markkinointiin on varattu vuosittain noin 500-1000 € ja se kattaa maksetun mainonnan sosiaalisessa mediassa, printatut mainokset sekä lehtimainokset.

Viestinnän tavoitavuutta arvioidaan ilmoittaumismäärillä, Google Analyticsin avulla ja sosiaalisen median markkinointikampanjoiden tavoitavuudella. Lisäksi apuna käytetään palautekyselyitä.

Seuran nettisivut

Seuran nettisivut www.kensu.fi on uusittu vuoden 2026 alussa. Nettisivuja käytetään toiminnan jatkuvaan tiedottamiseen, ja niitä päivittävät johtokunnan nimeämät henkilöt. Sivujen sisältöä pyritään jatkuvasti kehittämään erityisesti uusien toimintaan pyrkivien näkökulmasta.

Sosiaalinen media

KENSU:lla on omat facebook ja instagram sivut, jossa se tiedottaa seuran toiminnasta. KENSU pyrkii olemaan esillä myös omien urheilijoidensa internetsivuilla.

SuomiSport

Seuralla on sähköpostilistat Suomisportissa, jonka kautta tiedotetusta myös hoidetaan.

Whatsapp -ryhmät

Lasten, nuorten ja aikuisten harjoitusryhmillä ja heidän huoltajillaan on omat Whatsapp-ryhmät.

Yhteistyökumppaneiden kalenterit

Jyväskylän kaupungin eri tapahtumakalenterit ja luisteluliiton tapahtumakalenteri.

Seuran ilmoitustaulu ja digitaalinen ilmoitustaulu Viitaniemessä

Seura kertoo toiminnastaan mm. seuran ilmoitustaululla Viitaniemessä sekä Jyväskylän kaupungin digitaalisella ilmoitustaululla Viitaniemessä. Lisäksi luistelu- ja sporttikerhojen mainontaa tehdään Jyväskylän alueen ilmoitustauluilla.

Mediatuotanto

Seuran tavoitteena on tuottaa seuran järjestämistä kisoista ja tapahtumista videokuvaa nettisivuille ja sosiaaliseen mediaan.

Lehti-ilmoittelu ja mediamarkkinointi

KENSU käyttää valikoiden lehti-ilmoittelua osana tapahtumien markkinointia.

Jutut tiedotusvälineissä

Seuran tavoitteena on toimia niin, että seuran toiminnasta ja sen urheilijoista on säännöllisesti juttuja Jyväskylän seudun mediassa.

Yhteiset asusteet

Seuralla on yhtenäiset kilpailuasut ja lämmittelyasut. Muiden asusteiden hankkimista selvitetään vuosittain (verryttelyasut, T-paidat).

9. Palkitsemiskäytännöt

KENSU palkitsee urheilijoitaan vuosittain kauden päätöstilaisuudessa kevätkokouksen yhteydessä. Palkitsemisiin kuuluu ennätysten tehneiden junioreiden ja parhaiden luistelijoiden palkinnot, sekä muut kulloinkin päätettävät tunnustukset. Päätökset palkittavista tehdään johtokunnassa. Tavoitteena on palkita myös aktiivisia toimitsijoita (seura-aktiivi, ym.).

KENSU kannustaa jokaista luistelijaa parantamaan vuosittain omia tuloksiaan. Omien tulosten jatkuva parantaminen on keskeinen osa pikaluistelua ja urheilua. Tämän kannustamiseksi seura miettii, kuinka voidaan huomioida ennätyksiä tehneet luistelijansa.

10. Ongelmanratkaisupolku seurassa

Johtokunta on seuran päättävä elin ja se voi ottaa kokouksessa esiin myös ongelmakohtia ja miettiä niihin ratkaisuja. Laajemmissa, kehitystä vaativissa tehtävissä voidaan nimetä henkilöitä tutkimaan vaihtoehtoja ja tiedustelemaan asiaa laajemmin seuran jäseniltä. Päätökset tehdään kuitenkin virallisesti johtokunnan kokouksissa, ellei ongelma ratkea helpommin esimerkiksi vakuutusyhtiön käytäntöjen kautta suoraan. Epäasiallisen käytöksen osalta seuran on nimennyt vastuuhenkilön, jonka yhteystiedot löytyvät nettisivuiltamme.

Liite 1. Vastuuvalmentajat 2026-2027

- Vastuuvalmentajat pikaluistelun valmennusryhmissä: Jaakko Hautamäki ja Annina Wannas
- Luistelukouluvastaavat: Elli Ruusu
- Luistelukouluohjaajina pääsääntöisesti Liikunnan opiskelijat

Liite 2. Luistelukoulujen pelisäännöt / syksy 2026

KENSU RY, LASTEN LUISTELUKOULUT SYKSY 2026

PELISÄÄNNÖT TORSTAIN JA LAUANTAIN RYHMÄT

Luistelun alkeet 3-5v.

1. Kuunnellaan ohjaajia
2. Ei kiusata
3. Pysytään rajojen sisällä

Luistelun jatkoalkeet 4-8v.

1. Ei kiusata
2. Kuunnellaan ohjaajia
3. Pidetään hauskaa

Perusluistelu 5-10v. torstai

- 1 ei tönitä
- 2 ei ilkeilyä tai arvostelua
- 3 ollaan kannustavia
- 4 ollaan kavereita
- 5 ei rikota sääntöjä

Perusluistelu 5-10v. lauantai

- 1 ei saa kiusata
- 2 ei saa tönitä
- 3 kuunnellaan ohjaajaa ja muita
- 4 ollaan kannustavia
- 5 ei ilkeilyä tai arvostelua

Liite 3. Pikaluistelukilpailujen järjestämisorganisaatio

Kilpailuorganisaatioon (valtakunnalliset kilpailut) tarvitaan yleensä 19-20 henkeä.

Kilpailujen johtaja: Tehtävänä on mm. varmistaa, että organisaatio on paikallaan

Ylituomari (1): Vastaa kilpailusääntöjen tulkinnasta

Lähtetäjä: Vastaa lähetyksestä

Lähdön avustaja: Vastaa hihanauhojen jakamisesta

Kaarretuomarit (4): Tarkkailevat ylituomarin apuna rata- ja radanvaihtorikkomuksia

Etusuoran tuomari (1): Tarkkailee etusuoran ratarikkoja

Ajanottajat (4): Käsiäjanotto

Ajanoton sihteeri: Kirjaa käsiäjanoton tulokset

Tulospalvelu (1): Vastaa tuloksista ja parijärjestyksistä

Kuuluttaja: Vastaa kenttäkuulutuksesta

Kierroslaskijat (2): Vastaavat jäljellä olevien kierrosten näyttämisestä luistelijoille

KENSU -cupin organisaatio on vähintään seuraava:

kuuluttaja, lähtetäjät, ajanoton sihteeri ja 2 ajanottajaa.

Liite 4. Ohjeet pikaluisteluharrastuksen aloittamiseksi

Nuorille:

Mukaan pääseminen

Seuran harjoitusryhmät ottavat jatkuvasti uusia luistelijoita. Ota yhteyttä vastuvalmentajaan. Luisteluvuoroja on 3 kertaa viikossa, pikaluisteluharjoituksia 2 ja luistelukouluja 1 viikossa.

Luistimet

Seura lainaa/vuokraa nuorille COMBI-luistimet tai pikaluistimet harjoituksiin. Uudet klaps -luistimet maksavat n. 350-400 €.

Muut välineet

Pikaluistelun voi aloittaa ihonmyötäisessä tuuliasussa. Ensimmäinen oma varustehankinta on yleensä kilpailuasua, joka maksaa noin 120-130 €.

Maksut

Alle 15 v. junioreille jäsenmaksu on 5 euroa ja jäämaksu on 30 euroa. Valmennusryhmän/koulun syys- tai kevätkauden maksu on 50€.

Kilpailut

Kilpailuja on talvisin tiistaisin erikseen valituilla harjoitusvuoroilla Viitaniemessä (myös KENSU –cup). Niihin voi osallistua ja parantaa aikoja. Nuorille on Hopealuistinfinaali ja nuorten SM –kisat helmikuun puolivälissä.

Aikuisille:**Harrastuksen aloittaminen**

Paras tapa aloittaa luisteluharrastus on tulla Viitaniemeen luistelemaan. Pikaluisteluvuoroilla on hyvä olla pikaluistimet tai retkiluistimet. Seura järjestää talvella myös tekniikkakursseja, joihin se vuokraa pikaluistimia (aikuisten kokoja on rajoitetusti).

Luistimet.

Pikaluistimia ei yleensä myydä urheiluliikkeissä, vaan niitä tuovat maahan lajiin erikoistuneet maahantuoijat. Luistimet tilataan yleensä ennen kauden alkua.

Maksut

Yli 15 vuotiaiden jäsenmaksu 10 euroa ja jäämaksu 110 €.

Muut välineet

Kilpaluistelun aloitettaessa kannattaa yleensä hankkia kilpailuasua.

Kilpailut

Aikuisille harrastajille järjestetään neljän osakilpailun KENSU –cup. Suomen aikuisurheiluliitto ja Suomen luisteluliitto järjestävät kansallisia kilpailuja.

KENSU järjestää talvikaudella yhden kansalliset pikaluistelukilpailut sekä pitkällä radalla että short track luistelussa. Lisäksi KENSU on järjestänyt tähän mennessä kolmet short track-luistelun Suomenmestaruuskilpailut.