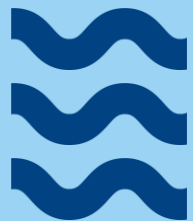


Valmennuskeskus lisäinfotilaisuus

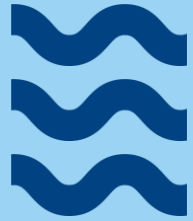


TERVETULOA



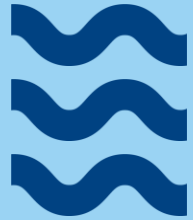
- Tavoitteenamme on luoda Pohjoismaiden paras uinnin valmennuskeskus, jossa urheilijat voivat kasvaa ja kehittyä turvallisessa ympäristössä lajin kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyviksi huipuiksi.
- Valmennuskeskushankkeen toteuttaa Suomen Uimaliitto yhteistyössä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean, Suomen Olympiakomitean, Urheiluhallit/Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy:n, Mäkelänrinteen lukion sekä uimaseura Helsingfors Simsällskapin kanssa.

MIKSI VALMENNUSKESKUS?



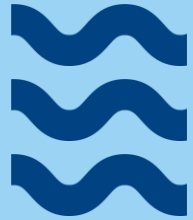
- Suomalainen uinti on kehittynyt ja meillä on paljon hyviä nuoria uimareita ympäri Suomea. Haasteena on ollut nuorten uimareiden kehittyminen huipulle aikuistasolla. Tähän on monta syytä, sillä menestys on monen tekijän summa. Uinnin osalta menestystekijöitä on paljon, ja yksi isoimmista on olosuhde.
- Toinen iso menestystekijä on arkiharjoittelu, sen laatu ja harjoitusvastus. Harjoittelun laatua nostaa yksilöllinen valmennus ja hyvä harjoitusryhmä. Lisäksi palautumisella on iso merkitys, ja siinä korostuu lepo, ravinto ja ajan tehokas käyttäminen.

VALMENNUS JA TUKITOIMET



- Tavoite kansainvälinen huippu-uinti
- Uimari edustaa omaa seuraansa
- Valmennusvastuu Valmennuskeskuksella
- Kansalliset kilpailut oman seuran edustus
- Kansalliset arvokilpailut oman seuran edustus, Uimaliitto maksaa starttimaksut
- Kansainväliset kisat Uimaliiton valintajärjestelmän mukaan
- Maajoukkue Uimaliiton valintajärjestelmän mukaa

VALMENNUS JA TUKITOIMET



Suunnitellut tukitoimet yhdessä URHEA:n kanssa:

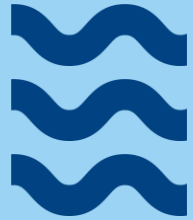
- Fysiikkavalmennus, biomekaniikka ja fysiologia 4 -6 h/vko
- Psyykinenvalmennus 2 h/vko
- Fysioterapia 4 -5 h/vko
- Kaksoisura 2 -4 h/kk
- Ravintovalmennus 2 -4 h/kk
- Kuormituksen- ja palautumisenseuranta 24/7
- Uinnin tekniikka-analyysit 1-3 krt/kk
- Lääkäripalvelut 2 krt/vuosi ja tarpeen mukaan
- Mahdollisuus korkean paikan asumiseen asuntolassa

VALMENNUS JA TUKITOIMET



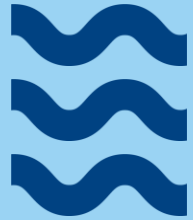
- Yksilöllisyys ja henkilökohtainen kehittyminen
- Arkivalmennus, 2 -3 harjoitusta päivässä
- Pääsääntöisesti kaksi uintiharjoitusta päivässä
- Uinnit 25m ja 50m altaassa
- Päävalmentaja ja apuvalmentaja
- Kuukausimaksu 100 €

KELA - Etuudet



- Opintotuki tarjoaa: **opintorahan, valtion lainatakauksen** sekä **asumislisän** kansan- tai urheiluopiston maksullisilla linjoilla opiskeleville, jotka asuvat opiston asuntolassa. Jos asuntolaoikeutta ei ole, opiskelijalla on oikeus hakea **yleistä asumistukea**.
- [Pikaopas opintoetuuksiin - kela.fi](#)
- [Opintotuki - kela.fi](#)
- [Opintotuen asumislisä - kela.fi](#)
- [Yleinen asumistuki - kela.fi](#)
- [Mitä opintotukea voit saada? - kela.fi](#)

ASUMINEN JA RUOKAILU



- Kampus: <https://urhea-halli.fi/kampus/>
- Asuminen: <https://urheakoti.fi/>
- Ruokailu:
 - Nuorille tarkoitettussa lukiokoulutuksessa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan **läsnäoloa** koulutuksen järjestäjän osoittamassa **koulutuspaikassa**. Koulutuksessa, joka on 4 §:n 2 momentin perusteella järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti, opiskelijalla on lisäksi oikeus muuhun riittävään päivittäiseen ruokailuun.
 - Päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa ja valmentavassa koulutuksessa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan sellaisina päivinä, joina opiskelijan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Opiskelijalla on edellä säädetyn lisäksi oikeus myös muuhun maksuttomaan päivittäiseen ruokailuun koulutuksessa, joka on järjestämisluvan mukaisesti järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti sekä valtioneuvoston asetuksella säädettävissä perustutkinnoissa, joissa osaamisen hankkiminen edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa tavanomaista työpäivää pidemmän ajan.

OPISKELU

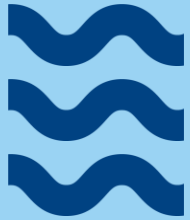


- Yhteishaun hakuaikaa pidennetty 7.4.2021 klo 15.00 asti
- Mäkelänrinteen Urheilulukio: <https://www.hel.fi/mrl>
- Opintopolku: <https://opintopolku.fi/wp/opo/toisen-asteen-haut/>
- Helsingin Kaupunki: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/ammattillinen-koulutus/hakeminen-koulutukseen/>

SEURAAVAT ASKELMERKIT



- Hakeminen valmennuskeskukseen 23.2.–23.3.2021
- Hakukaavake :
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/valmennuskeskus>
- Valinnat tekee Suomen Uimaliitto, apunaan Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
- Hakuajan päätyttyä kutsutaan potentiaaliset hakijat haastatteluun ja testeihin
- Alustavat testipäivämäärät:
 - ulkopaikkakuntalaiset maanantaina 26.4.2021
 - pääkaupunkiseutulaiset keskiviikkona 28.4.2021



Kysymykset ja hakemukset huippu-uinnin
valmennuspäällikkö Tommi Pulkkinen
(tommi.pulkkinen@uimaliitto.fi)

KIITOS

