

PHUra

Mahdollistamme huipulle tähtäävälle urheilijalle
joustavan opiskelun ja parhaan valmennuksen



Toimiston tervehdys

Hyvä urheilija!

Tuskailua kipeiden paikkojen kanssa, mieletöntä fiilistä tehdä omalla kehollaan jotain mihin muut eivät pysty - draamaa ja jännitystä. Onnittelut valinnasta panostaa urheiluun!

Urheiluakatemia haluaa tukea valintaasi. Tarjoamme urheilijalle erilaisia palveluja lähtien opiskelu- ja uraohjauksesta aina terveydenhuoltoon ja elämänhallintaan. Lisäksi lajista riippuen urheilijalla on mahdollisuus päästä ammattitason valmennukseen.

Voi sanoa, että urheiluakatemia on urheilijan mahdollisuus. Hienoa, että olet tarttunut tähän mahdollisuuteen. Oma aktiivisuus on edelleenkin tärkeää.

Tästä oppaasta löydät tietoa urheiluakatemian toiminnasta ja toimijoista.

Tsemppiä treeneihin!

Terveisin:

Johanna Ylinen - Päijät-Hämeen urheiluakatemian toiminnanjohtaja

Päijät-Hämeen urheiluakatemia pähkinäkuoressa

Päijät-Hämeen urheiluakatemia on verkosto-organisaatio, jonka tavoitteena on kehittää alueen urheilijoille koulutus- ja valmennusympäristö, jossa urheilijat pystyvät yhdistämään siviiliuran, lajikohtaisen valmennuksen sekä kilpailutoiminnan.

Verkostossa mukana ovat mm. Lahden ammattikorkeakoulu, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, koulutuskeskus Salpaus, Lahden lyseo, Lahden yliopistokampus, Lahden diakonian -instituutti, Lahden kaupunki, Suomen urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen Olympiakomitea, urheilun eri lajiliitot sekä alueen urheiluseurat ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Urheiluakatemian tavoitteena on luoda päijäthämäläinen urheilijakoulutuksen verkosto, jossa lahjakkaalle urheilijalle tarjotaan monipuolisen koulutustarjonnan, laadukkaan valmennuksen ja hyvien olosuhteiden avulla edellytykset urheilu-uran ja ammatillisen uran luomiseen Päijät-Hämeessä. Tavoitteena on myös yhä enenevässä määrin ottaa vastuuta koko urheilijan polun mahdollistamisesta maakunnassamme. Tämä tarkoittaa opiskelevien urheilijoiden lisäksi jo opiskelunsa päättäneiden urheilijoiden asioiden ajamista. Haluamme edistää myös nuorempien, vielä peruskoulua käyvien urheilijan alkujen urheilullisten tarpeiden tukemista maakunnassamme.

Urheilijaverkosto toimii suomalaisen urheilun ja liikunnan valtakunnallisena tiennäyttäjänä tuoden myönteistä näkyvyyttä kaikille akatemiatoiminnassa mukana oleville tahoille ja koko maakunnalle.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia toimii myös linkkinä valmentajien väliselle yhteistyölle yli lajirajojen. Tavoitteena on kehittää alueen valmennusta monisävyisesti laajentamalla valmentajaverkostoa eri lajien väliseksi yhteistyöksi.

Arvot

Urheilijalähtöisyys
Totuudenmukaisuus ja avoimuus
Yhteistyön tekeminen
Vastuuntuntoisuus
Oikeudenmukaisuus

Säännöt

Päijät-Hämeen urheiluakatemian urheilijat, valmentajat ja muut toimijat sitoutuvat osallistuessaan Päijät-Hämeen urheiluakatemian toimintaan käyttäytymään Päijät-Hämeen urheiluakatemian sääntöjen ja arvojen mukaisesti sekä noudattamaan Suomen antidopingtoimikunnan / Suomen urheilun eettisen keskuksen sääntöjä. PHUra:n säännöt ovat kokonaisuudessaan luettavissa nettisivuilla kohdassa <http://phura.fi/phura/>.

Mitä Päijät-Hämeen urheiluakatemia minulle tarjoaa?

Päijät-Hämeen urheiluakatemia tarjoaa urheilijalle erilaisia palveluja lähtien opiskelusta ja harjoittelusta aina terveydenhuoltoon ja elämönhallintaan. Lisäksi lajista riippuen urheilijalla on mahdollisuus päästä ammattitason valmentajien valmennukseen. Päijät-Hämeen urheiluakatemiassa on kolme tasoa; hopea-, kulta- ja platinatasot. **Hopeatasolla**, johon kuuluvat automaattisesti Lahden lyseon lukion, Koulutuskeskus Salpauksen, Pajulahden, Vierumäen ja Haaga-Helia amk Vierumäen yksikön urheilijakiintiön opiskelijat, ei ole urheilijamaksua.

Kultatasolle pitää hakea erikseen hakukaavakkeella (löytyy esim. nettisivuiltamme <http://phura.fi/hakeminen-kultatasolle/>). Urheiluakatemiaan kultatasolle hyväksytyksi tullessaan urheilijaa tiedotetaan tarkemmin urheiluakatemiaan toiminnasta sekä kultatason eduista. Maksettuaan vuosimaksun urheilija saa urheilijakortin, ja on oikeutettu kaikkiin akatemian tukipalveluihin. **Platinatasolle** ei voi erikseen hakea, vaan sille pääsee kultatason urheilija, joka ylittää olympiakomitean tukiurheilijoiden porukkaan. Platinatason jäsenyys edellyttää voimassa olevaa kultatason jäsenyyttä (samat vuosimaksut). Platinatason urheilijat saavat kultatason etuuksien lisäksi lisäetuja.

Kulta- ja platinatason vuosimaksu on vuodelle 2017 90 €. Vuosimaksulla lunastettua urheilijakorttia näyttämällä akatemiaurheilija on oikeutettu kaikkiin akatemian tarjoamiin etuihin ja palveluihin, hopeatason urheilija on oikeutettu osallistumaan aamuvalmennuksiin ja urheiluakatemiaan sekä oppilaitosten yhdessä järjestämille kursseille.

Tukipalveluita kultatason urheilijalle:

- Valmennus
 - lajivalmennusta useassa lajissa sekä kolmesti viikossa eri fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen keskittyvää aamuvalmennusta
 - mahdollisuus saada henkilökohtaista konsultaatiota
- Opinto- ja uraohjaus
 - akatemia tekee yhteistyötä eri oppilaitosten opinto-ohjaajien kanssa
 - Adecco-yhteistyön kautta yritetään auttaa urheilijoita löytämään urheilu-uraan sopivia työpaikkoja, mikäli työn tekemiselle urheilu-uran lomassa on tarvetta
- Fyysisen kunnon testaus
 - Pajulahden testiasemalle -30 % alennus, monipuoliset testausmahdollisuudet
- Psykkinen valmennus
 - yhteistyössä konsultit Frantsin kanssa (Päivi Frantsi)
 - mahdollisuus tapaamisiin psykkinen valmentajan kanssa
 - ensimmäinen kerta ilmaiseksi ja jatkossa palvelut puoleen hintaan (40€/h)
- Ravitsemusneuvonta
 - ravintovalmentaja Ville Isola
 - urheilijalle 1 h tapaamisista 10€/h omavastuu

- Antidoping
 - tietoa kielletyistä ja sallituista menetelmistä urheilussa

- Terveydenhuollon tukipalvelut
 - **Mehiläinen:** Mehiläisen palveluista erikseen sovitut akatemiahinnat
 - akatemiaurheilijan on mahdollista päästä vastaanotolle nopeasti, yhteyslääkärinä toimii Mika Liukkonen
 - PHUra maksaa lääkärikäyntimaksun, mikäli urheilijan vakuutus ei sitä korvaa (lääkärikäynti, ei kokeita tai kuvantamisia tms)
 - mahdollisuus edulliseen urheilijan terveystarkastukseen, joka sisältää: laboratoriokokeet (EKG, pvk + tromb), urheilijan yleisen terveydentilan tutkiminen, fysioterapeutin tarkastus ja kirjallinen palaute urheilijalle terveydentilasta ja harjoitteluun vaikuttavista terveydellisistä tekijöistä

 - **Fysakos:** edullisesti (15–20€/45min) hierontaa, fysioterapiaa ja fysioterapeutin ryhmässä harjoittelua
 - maksuton lihastasapainokartoitus
 - naprapatiaa, joka hoitaa koko tuki- ja liikuntaelimistön akuutteja sekä kroonisia vaivoja, selkärangan erilaiset kiputilat ja oireet ovat naprapaatin erikoisalaa (25€/45min)
 - neurosonic-hoidot 10€

- Harjoituspaikat
 - Lahden uimahallit ja maauimala kuntosalineen käytössä maksutta
 - Pajulahden urheiluopiston tiloista ja palveluista (pois lukien ravintolapalvelut) -30 %
 - Vierumäen urheiluopiston juoksuradan ja hileladun käyttö maksutta
 - Maken Fitness Center -kuntosalille etuuksia
 - EBN Areenalle (toiminnallisen harjoittelun sali) alennuksia
 - Suurhallikortti: Kultatason urheilijat voivat halutessaan ostaa Lahden Suurhallin liikuntatilojen käyttöön oikeuttavan kortin alehintaan 55€/vuosi. Hallista löytyy tiloja monenlaiseen harjoitteluun, esim. voima-, nopeus-, loikkaharjoituksiin jne. Akatemia korvaa osan (35€) Suurhallikortin maksusta urheilijalle jälkikäteen
 - LAMK Sports tarjoaa edullisesti kuntosali- ja ryhmäliikuntatuntipalveluita

- Akatemian kurssit ja luennot
 - yhteistyössä alueen oppilaitosten kanssa järjestetään asiantuntijaluentoja ja kursseja urheiluun liittyvistä aiheista

- Lounaskortti
 - mahdollisuus ostaa Dila:n 10 kerran lounaskortti hintaan 40€

- Lisäravinne-etuus
 - 15 % alennus EBN Supplements oy:n nettikauppaan, tarjolla on laaja valikoima mm. palautusjuomia ja lisäravinteita, EBN Areenan kaupassa myös etuuksia

- Asuminen
 - Edullisen vuokra-asunnon löytämiseen (Dila:n kautta) tai asumiseen Pajulahden asuntolassa on mahdollisuus saada etuuksia
- Alennuksia urheiluvälineistä ja –varusteista
 - Intersport Valosta -15 % alennus normaalihintaisista vaatteista, jalkineista ja tarvikkeista (poislukien elektroniikka ja Footbalance)
- **Platinatason** lisäedut
 - Ensimmäisen vuoden maksuton vuosikortti Maken Fitness Centerille (seuraavina vuosina 30€/kk)
 - maksuton vuosikortti Lahden Suurhalliin
 - maksutta 4 fysioterapia- tai hierontakäyntiä (a 45min) Fysakoksessa
 - maksutta 1 fyysisen kunnon testi (urheilijan tarpeiden mukainen) Vierumäen tai Pajulahden testiasemalla → yhteys PHUra:n toimistoon, niin järjestämme sopivan ajan ja paikan
 - maksutta 2 ravintoneuvontatapaamista vuodessa, ravintovalmentaja Ville Isola

Tarkemmat tiedot tukipalveluista www.phura.fi → urheilijoille → tukipalvelut.

Apua urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen

Tavoitteellisen urheilun yhdistäminen opiskeluun ei ole helppoa. Huipulle tähtäävä urheilija tietää opintojen, täysipainoisen valmentautumisen ja kilpailemisen yhdistämisen olevan haastavaa. Siviiliuran rakentaminen leirien, harjoittelun ja matkustamisen lomassa vaatii urheilijalta määrätietoisuutta ja suunnitelmallisuutta.

Kaiken onnistumiseksi urheilijan on mahdollista käyttää apunaan urheiluakatemia palveluita. Meillä on valmiina päivitettyä tietoa Päijät-Hämeen alueen koulutustarjonnasta, apua urasuunnitteluun sekä yhteydet alueen oppilaitoksiin.

Urheiluakatemia auttaa urheilijaa urasuunnittelussa, ammatinvalintaan liittyvissä kysymyksissä sekä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittyvissä käytännön ongelmissa. Pyrimme tarjoamaan urheilijoille yksilöllisiä ratkaisuja opintojen suorittamiseksi. Olemme valmiita tekemään oppilaitoksen edustajan ja urheilijan kanssa yhdessä urheilijalle henkilökohtaisia opintosuunnitelmia, joilla räätälöidään opiskelua paremmin urheilu-uran kanssa yhteensopiviksi. Odotamme kuitenkin myös urheilijan henkilökohtaista sitoutumista ja panostusta opiskelujen hoitamiseen. Urheilijatapaamisiin kuuluu opintojen seuranta. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa tutkintoon sisältyvät vapaasti valittavat opinnot 15op urheiluakatemia portfolio-opinnoilla omaan urheilu-uraansa liittyen.

Opiskelupalveluita

- Apua henkilökohtaisen opintosuunnitelman laatimisessa
- Apua valmennussuunnitelman ja opintosuunnitelman yhteensovittamisessa
- Yhteistyötä ja neuvotteluja opintojen joustoista oppilaitosten kanssa
- Apua urasuunnitteluun
- Tukea ja keskustelua
- Mahdollisuus portfolio-opintoihin

Yhteistyöoppilaitokset

Lahden lyseon lukio <https://lahdenlyseo.onedu.fi/web/>

Koulutuskeskus Salpaus <http://www.salpaus.fi/>

Lahden ammattikorkeakoulu <http://www.lamk.fi/>

Liikuntakeskus Pajulahti <http://www.pajulahti.com/>

Suomen urheiluopisto <http://www.vierumaki.fi/>

Lahden yliopistokampus <http://www.lahdenyliopistokampus.fi/>

Lahden diakonian instituutti <http://www.dila.fi/>

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu www.haaga-helia.fi

Lisätietoja opiskeluun liittyvistä palveluista www.phura.fi → urheilijoille → urheilu ja opiskelu.

Hyödyllisiä linkkejä:

Tietoa akatemiasta Päijät-Hämeen urheiluakatemia netisivuilta www.phura.fi

Suomalaisen urheilun tietopankki www.sport.fi

Tietoa kielletyistä ja sallituista menetelmistä urheilussa www.antidoping.fi

Yhteystietoja ja toimijoita

Toiminnanjohtaja

Johanna Ylinen

johanna.ylinen@phura.fi

044-7638444

PHUran toimiston osoite

Lahdenkatu 6, 15110 Lahti

Laskutusosoite

Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy / Päijät-Hämeen Urheiluakatemia
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

Kotisivut:

www.phura.fi

Kaikenlaisissa ongelmissa ja kysymyksissä ota rohkeasti yhteyttä, olemme sinua varten!

