

TERVETULOA KLINIKKAVASTAANOTOLLE!

KLINIKKA-VASTAANOTTO PALVELEE KAUDELLA 2023 FC KUUSYSIN JUNIORIJOUKKUEITA
2015-ikäluokasta lähtien,
SEKÄ KAIKKIA FC LAHTI AKATEMIA-JOUKKUEITA.

TÄSSÄ VIELÄ LYHYT INFO KLINIKAN TOIMINNASTA

Tavoitteena jalkapalloilijoiden loukkaantumisten ennaltaehkäisy, nopea kuntoutuminen & suorituskyvyn parantaminen, sekä lasten ja nuorten laadukkaan ja terveyttä tukevan valmennuksen edistäminen

- Vastaanottoaika on 15 min ja vastaanotto järjestetään harjoituspaikoilla pukuhuonetiloissa. Pukuhuone on merkitty kyltillä.
- Työntekijöinä klinikalla on urheilun parissa työskentelevät fysioterapeutit.
- Klinikalle voi varata ajan aina, kun on kysyttävää liikkumis- ja toimintakykyä haittaavista oireista, urheiluvammoissa, vammojen ja kipujen ennaltaehkäisystä, tai kun on epäily, että kuormitus tai kasvu aiheuttaa ongelmia. Autamme Klinikalla myös korvaavan harjoittelun suunnittelussa, jos urheilija ei pysty osallistumaan joukkueen harjoituksiin.
- Tarvittaessa ohjaamme laajempiin tutkimuksiin lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle.
- Klinikalla saa käydä vuoden aikana niin usein kuin on tarvis. Kannustamme varaamaan ajan matalalla kynnyksellä!
- Klinikkaa järjestetään läpi kauden, pois lukien loma-ajat viikot 9 (talviloma), 27–30 (kesäloma), 43 (syysloma) ja 51–52 (joulutauko). Myös PHV-mittaus ja liikkuvuus- ja liikehallintatestipäivinä klinikavastaanottoa ei järjestetä.

LISÄKSI

- Kaikille Klinikka-toiminnassa mukana oleville joukkueille tehdään liikkuvuus- ja liikehallintatestaukset kahdesti vuodessa. Testeistä keräämme, niin urheilijalle, kuin valmennukselle arvokasta tietoa valmennuksen suunnitteluun.
- 10–15-vuotiaille tytöille ja 13–15-vuotiaille pojille tehdään Klinikkan toimesta pituuden huippukasvun mittaus, PHV-mittaus, 4–5 kertaa vuodessa. Tällä mittauksella arvioidaan ja seurataan lapsen pituuskasvun eri vaiheita. Mittaustuloksen perusteella lapselle ja valmennukselle ohjataan tarvittavat toimenpiteet harjoittelun suhteen.
- Joukkueille on osoitettu oma Klinikka-ajankohta pääosin omien harjoitusten yhteydessä, jota pyydämme ensisijaisesti käyttämään. Kaikkien aikojen ollessa varattuina, voit hyödyntää muita vapaana olevia aikoja. Huomioithan, että vastaanotot järjestetään eri paikoissa.
- **Pyydämme vanhempia täyttämään suostumuslomakkeen**, jolla annetaan lupa alaikäisen lapsen mittaamiseen ja hänen tietojensa tallentamiseen ja jakamiseen. Lomake jaetaan joukkueille ja se tulee toimittaa mukana ensimmäiseen mittaukseen tai testaukseen, tai ensimmäistä kertaa Klinikavastaanotolle tullessa. Joukkue voi myös toimia asiassa itselle sopivalla tavalla (esim. joukkueenjohtaja organisoi lomakkeiden jaon ja keräämisen).
- AJANVARAUS löytyy tästä linkistä: www.varaaheti.fi/fclahtip ja linkki löytyy myös jatkossa FC Lahden nettisivuilta www.fclahti.fi

Jos sinulla on kysyttävää, olethan yhteydessä. Moikataan kentän laidalla!

Iloisin jalkapalloterveisin

Elisa Vauhkonen
FC Lahti Performancen klinikavastaava ja fysioterapeutti, FC Lahti
050- 5452033, elisa.vauhkonen@fclahti.fi

MAANANTAI PAJULAHTI KLO 17.45–19.45

PAJULAHTIHALLIN PUKUHUONETILA

FC Kuusysi P11 (2012) HAASTE- ja KILPA-joukkueet
FC Kuusysi P12 (2011) HAASTE- ja KILPA-joukkueet
FC Kuusysi P13 (2010) HAASTE- ja KILPA-joukkueet

MAANANTAI MUKKULA KLO 17.45–19.45

PUKUHUONETILA

FC Kuusysi P10 (2013) HAASTE- ja KILPA-joukkueet
FC Kuusysi T11–T10 (2012–2013)
FC Kuusysi T14 (2009)
FC Kuusysi T15 (2008)
FC Kuusysi T18 II (2005–2007)
FC Lahti T18 Valkoinen (2005–2007)
FC Lahti Naiset

TIISTAI MUKKULA KLO 17.00–20.00

PUKUHUONETILA

FC Kuusysi P9 (2014)
FC Kuusysi T13–12 (2010–2011)
FC Kuusysi 2011–2012 harraste
FC Kuusysi P14 (2009)
FC Kuusysi P15 (2008)
FC Kuusysi P17 (2006–2007)
FC Lahti P13

TIISTAI KISAPUISTO KLO 17.00–19.00

PUKUHUONETILA

FC Kuusysi P8 (2015)
FC Kuusysi T9–T8 (2014–2015)
FC Kuusysi 2009–2010 harraste
FC Kuusysi 2013–2014 harraste
FC Lahti P14
FC Lahti P15
FC Lahti P17
FC Lahti T18 Musta