



# Asiantuntijapalvelut 2018–2019

v.19.9.18

## HUIPPURYHMÄN URHEILIJAT

PAINOPISTEET: Ennaltaehkäisy, seuranta & hoito

### Maksuttomat palvelut

- |   |  |
|---|--|
| • Omalääkäripalvelu / Paavo Nurmi -keskus             | Yhteydenottolomake: <a href="http://urheiluakatemia.fi">urheiluakatemia.fi</a> |
| • Lääkärin vastaanotto / Paavo Nurmi – keskus         | Yksi maksuton vastaanotto / sairaus tai vamma                                  |
| • PVK ja Ferritiini / Paavo Nurmi – keskus            | Kaksi maksutonta kertaa vuodessa   |
| • Ravitsemusvalmennus / Paavo Nurmi – keskus          | Yksi maksuton kerta vuodessa   |
| • Fyysisen kunnan laboratoriotesti / Paavo Nurmi – k. | Yksi maksuton kerta vuodessa   |
| • Fysioterapia, yksilöllinen vastaanotto / Superfysio | Kymmenen maksutonta kertaa vuodessa  |
| • Urheilupsykologin vastaanotto / Tuomas Grönman      | Kolme maksutonta kertaa vuodessa   |
| • Urasuunnittelupalvelut / Adecco                     | OK:n tukiurheilijoille maksuton  |

### Maksulliset palvelut (osin subventoituja/ilmaiskäyntejä, sen jälkeen 100 % omavastuu)

#### Paavo Nurmi-keskus

- Urheilulääkärin vastaanotto
- Urheilijan terveystarkastus
- Ravitsemusvalmennus
- PVK & Ferritiini & muut laboratoriotestit
- Kuntotestaus

#### Maksullisuus, jos...

yli yksi vastaanotto per sairaus tai vamma  
yli yksi tarkastus vuodessa (jolloin 50 % omav.)  
enemmän kuin 1 krt vuodessa  
enemmän kuin 1 krt vuodessa  
enemmän kuin 1 krt vuodessa  
(kestävyyslajit: 2 maksutonta kertaa)

#### Fysioterapia / Superfysio Oy (Ari Alonen, Ville Ranta-Aho)

- Ennaltaehkäisevä hoito ja ohjaus yhteensä enemmän kuin 10 krt vuodessa
- Vamman hoito ja kuntoutus yhteensä enemmän kuin 10 krt vuodessa

#### Psyykinen valmennus / Tuomas Grönman, William Lemoine

- Lajiryhmän psyykinen valmennus NOV-lajeissa enemmän kuin 2 henk.kohtaista käyntiä
- Yksilöllinen ohjaus (TSUA-valmentajan arvion mukaan) enemmän kuin 3 henk.kohtaista käyntiä

#### Turun Urheiluhierojakoulu

- Hierontapalvelut Alennetut hinnat, [urheiluakatemia.fi](http://urheiluakatemia.fi)

### YHTEYSTIEDOT

<b>Paavo Nurmi-keskus</b>	Lääkärin vastaanotto & verinäytteet, urheilijan terveystarkastus, ravitsemusvalmennus. Kuntotestausasema (Jukka Kapanen)	010 3365 102 tai: <a href="mailto:sini.nurmi@utu.fi">sini.nurmi@utu.fi</a> 010 3365 100
<b>Superfysio Oy</b>	Ari Alonen Ville Ranta-Aho	02-231 0333
<b>Psyykinen valmennus</b>	Tuomas Grönman	050-593 1390
<b>Valmennuskoordinaattori</b>	Janne Salmi <a href="mailto:janne.j.salmi@turku.fi">janne.j.salmi@turku.fi</a>	040-652 7490
<b>Huippu-urheilukoordinaattori</b>	Mika Korpela <a href="mailto:mika.korpela@turku.fi">mika.korpela@turku.fi</a>	050-432 3592

[www.urheiluakatemia.fi/turun-seudun-urheiluakatemia/urheiluakatemian-asiantuntijapalvelut](http://www.urheiluakatemia.fi/turun-seudun-urheiluakatemia/urheiluakatemian-asiantuntijapalvelut)