

Toimintakäsikirja



Kari Petrow

Painijaosto

10.10.2015

Sisällys

Toimintakäsikirja	3
Toimintaorganisaatio	3
Näin me käytännössä toimimme	3
Eettiset toimintalinjaukset	6
Urheilulliset pelisäännöt	7
Ohjeita kilpailijoille	10
Kuinka pääsen mukaan toimintaan?	10

Toimintakäsikirja

”Kasva ja kehity hyvässä seurassa”

Toimintaorganisaatio

Jaoston johtoryhmä

Johtoryhmän tehtävänä on suunnitella ja ohjata jaoston toimintaa. Jaosto valitsee johtoryhmälle puheenjohtajan ja edustajat Keravan Urheilijoiden hallitukseen.

Johtoryhmän tavoitteena on kehittää painijaoston toimintaa tehtyjen vuosisuunnitelmien mukaisesti ja laatia jaostolle pitkántähtäimen tavoitteet suunnittelun apuvälineeksi.

Näin me käytännössä toimimme

Vahvuutemme on hyvä ja laadukas juniorittominta

Paini lajina on haastava, siksi kasvaminen yhteisöllisyys seurayhteisössä on meille tärkeä tie nuorten painijoiden kehittämisessä.

Kaikissa ikäryhmissä harrastaa paini ja Alokaskadetti ryhmistä ylöspäin voi myös osallistua kilpailuihin niin seuran sisäisiin tai Painiliiton järjestämiin kilpailuihin.

Kaikkien ikäryhmien harjoitukset ovat kuitenkin suunniteltu, niin että monipuolinen kehittyminen tapahtuu harjoittelun edetessä ikäryhmästä toiseen.

Vanhemmissa ikäryhmissä kuitenkin painin vaativa harjoittelu otetaan entistä tärkeämpää asemaa harjoittelua suunniteltaessa.



Toimimme vapaaehtois pohjalta

Vaikka aktiivitiivisten seuratoimijoiden määrä on pieni, olemme kasvaneet vuosien aikana merkittäväksi painiseuraksi. Toimintamme on täysin vapaaehtoistyöpohjaista, vaikka pitkäntähtäimen suunnitelmissa on palkattujen valmentaja/ohjaajien saaminen valmennustoimintaan mukaan.

Vapaaehtoishenkilöitä palkitaan vuosittain yhteisillä illanvietoilla kausittain.

Varainhankinta

Toimimme vuokratiloissa, josta johtuen kulurakenteemme on raskas. Pääsääntöisesti keräämme rahoituksemme harrastemaksuista.

Tukijaverkostomme on tällä hetkellä pieni, mutta toiminut kanssamme jo pitkää.

Lähitulevaisuuden tavoitteena on saada muutamia painia tukevia merkittävämpi yhteistyökumppaneita joiden avulla voi rahoittaa toimintaamme paremmin.

Viestintä

Jaostolla on oma välilehti Keravan Urheilijoiden nettisivuilla. Sivuilta löytyy kaikki ajankohtainen tieto painijaoston toiminnasta. Sivuilla on esittelyt eri rymistä ja kilpailukalenteri, sekä kisoihin ilmoittautumissivu.

Jaostolla on myös oma Facebook sivu, jossa kerrotaan tapahtumista ja esitellään toimintaa.

Kiireisessä viestinnässä lähetämme sähköpostit MyClub ohjelmiston kautta, jossa toimii myös ryhmiin ilmoittautuminen kevät/syyskausittain.

Toimitsijarekrytointi ja palautteensaaminen

Osa-alueille on pyritty hakemaan omat vastuu henkilöt. Jaostomme on kuitenkin toimijoiden osalta pieni ja tästä johtuen osa tehtävistä on kasaantunut muutamien hoidettavaksi. Tästä johtuen kaikki uudet sekä vanhat jäsenet voivat erityisen tervetulleita mukaan toimintaan.

Keräämme vuosittain palautetta ja toivomuksia / ehdotuksia jaoston jäseniltä. Näin saatujen tietojen pohjalta suunnitellaan seuraavan vuoden toimintaa.

Jaoston tavoitteet vuodelle 2019

Toimintamme

- Olemme olleet muutaman vuoden suomen suurimpia painiseuroja ja jatkamme samalla tiellä. Seuramme toiminta kattaa laajalti harrastajat ikäryhmittäin.
- Seuran urheilullinen menestys nousee maamme 5 parhaimman seuran joukkoon.
- Seurassa toimiin muutama palkattu valmentaja eri ikäryhmien valmentajana.

Nuoret

- Toimintamme on laadukasta ja innostavaa kaikissa harrasteryhmissä.
- Ryhmien vetäjät ovat koulutettuja ohjaajia.

Aikuiset

- Painijamme ovat hyvin edustettuna SM-tason kilpailuissa.
 - Pystymme tarjoamaan osaavaa valmennusta huipulle tähtääville painijoille.
 - Pystymme tukemaan edustuspainijoitamme taloudellisesti heidän tavoitellessa kansainvälistä menestystä.
-

Harraste (KeU Team)

- KeU Team on ryhmä jossa voi myös vain harrastaa paini.
- Harrastaja voi maksaa vain painiliiton harrastuslisenssin.

Eettiset toimintalinjaukset

Seurassamme on käytössä seuran jäsenistön yhteisesti hyväksymä ja kirjattu arvopohja. Olemme kuvanneet arvopohjaa eri osallistuja- ja toimijaryhmien näkökulmasta.

Lapsen näkökulma

Urheilu on lapsen oma valinta. Seurassamme lapsi voi kokea olevansa turvassa urheilun parissa. Lasten urheilussa lähdetään liikkeelle leikin ja leikkimielisyyden kautta.

Lapsen vanhempien näkökulma

KeUn toiminnan parissa on hyvä kasvaa. Seuran leireillä, kilpailumatkoilla ja yleensä urheilutoiminnassa ei hyväksytä päihteitä. Toivomme, että urheiluharrastus on lasten ja vanhempien yhteinen juttu.

Kilpaurheilijan näkökulma

Harjoittelu- ja kilpailutavoitteiden asettaminen lähtee aina urheilijasta itsestään. Seuramme pyrkii tarjoamaan jokaiselle urheilijalle hänen tavoitteidensa mukaista tukea. Kilpailumenestys perustuu dopingista puhtaaseen harjoitteluun ja kilpailuun, lajisääntöjen noudattamiseen sekä muita urheilijoita ja seuroja kunnioittavaan reilun pelin henkeen.

Harrastajan näkökulma

KeU kannustaa ja tukee kaikenikäisten harrastus-, kunto- ja terveysliikuntaa.

Ohjaajan ja valmentajan näkökulma

Lasten ja nuorten laadukas ohjaus- ja valmennustoiminta on seuran ydintoimintaa. Toiminnan arvostus näkyy pyrkimyksenä turvata sitoutuneille toimijoille asianmukaiset ohjaus- ja valmennusolosuhteet sekä -puitteet.

Seuratoimijan ja talkoolaisen näkökulma

KeUssa kaikki seuratoiminta on yhtä arvokasta, johon kukin osallistuu oman elämäntilanteensa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Toiminta perustuu ensisijaisesti vapaaehtoiseen talkootoimintaan.

Urheilulliset pelisäännöt

Alla olevia pelisääntöjä sovelletaan urheilijan iän ja kilpailullisen tavoitetaso mukaisesti. Jaosto tukee tavoitteellisesti harjoittelevia ja aktiivisesti kilpailevia urheilijoita taloudellisen tilanteen ja talousohjeensa mukaisesti. Kaikkia toiminnassa mukana olevia veloitetaan osallistumaan varainhankintaan pelisääntöjen mukaisesti.

Harrastajan tulee;

- Maksaa painijaoston kausittainen harrastemaksu.
- Maksaa Keravan Urheilijoiden jäsenmaksu.
- KeU Team jäsenet maksaa itse Painiliito lisenssimaksun
- Edustaa seuraa myönteisesti kilpailuissa, leireillä ja julkisuudessa, sekä ylläpitää ja kehittää omalta osaltaan hyvää seurahenkeä.
- Noudattaa Lajiliiton määrittämiä kilpailu- ja dopingsääntöjä
- Tulee ehdottomasti välttää päihteitä (alkoholi, nuuska ja tupakka) tilanteissa, joissa hänet rinnastetaan KeUn urheilijaksi.
- Osallistua mahdollisuuksien mukaa seuran talkoisiin ja toimia ohjaajana/valmentajana kykyjensä mukaa.

Seura:

- Jaosto vastaa jaoston kilpailukalenterissa olevien kilpailujen osallistumismaksuista.
- Jaosto huolehtii SM-tason kilpailuissa majoituksesta ja ainakin yhdestä päivittäisestä ateriesta.
- Tarjoaa kaikille harrastajille tasonsa mukaista korkealaatuista valmennusta.
- Informoi ja tiedottaa harrastajia tärkeistä ja ajankohtaisista asioista tiedotuskanaviaan käyttäen.
- Voi käyttää harrastajan kuvaa ja/tai nimeä Internet-sivuillaan, sosiaalisessa mediassa ja omassa markkinoinnissaan, jos sitä ei ole erikseen kielletty.

Seura-asusääntö

Keravan Urheilijoilla on omat seuran edustusasut. Painijoiden toivotaan käyttävän kilpailutilanteissa näitä seuran edustusasuja niiden lajille soveltuvien osin.

Niiltä osin, kun painijoilla on omia henkilökohtaisia tukijoita voi hän pyytää lupaa painijaoston puheenjohtajalta kiinnittää tukijan mainoksen edustusasuunsa.

Valmennustiimin tehtävät ja pelisäännöt

Valmennustiimi

- Suunnittelee ja organisoii kullekin ikäryhmälle sopivat harjoituskerrat.
- Suunnittelee ja organisoii tavoitteellisten harrastajien harjoittelu ja niihin kuuluvat pitkäntähtäimen harjoitusohjelmat.
- Huolehtii valmentajien osaamisesta tarjolla olevan koulutuksen mukaan.
- Huolentii ajantasaisen tiedon ohjaamisesta kaikissa painijalle tärkeissä asioissa.

Valmennuksen lähtökohdat

- Pienimpien ikäryhmissä suunnitellaan harjoitukset monipuolisiksi ja leikkimielisiksi.
- Painin harjoittelu aloitetaan Alokaskadettiryhmissä.
- Kadettiryhmistä ylöspäin, painitekniikkaharjoittelun lisäksi, pyritään huomioimaan lihaskunnan ja motoriikan kehittyminen.
- Alokaskadeteille ja Kadeteille järjestetään kotisalikisoja kaksi kertaa vuodessa kilpailutilanteen opettelemiseksi.
- Kaikki Kilparyhmän ja KeU- Teamin harrastajat testataan kaksi kertaa vuodessa.

Pelisäännöt SM tason kilpailijavalinnoissa

Valmennustiimi valitsee edustaja seuraavin perustein;

- Valinnassa painotetaan kilpailijan tavoitteellisuutta harjoittelussa ja valmennuksellisia perusteita.

Lisäksi

Kaikkia harrastajia Alokaskadettiryhmästä lähtien kannustetaan osallistumaa kilpailuihin, niin kotisalikisoihin, kuin jaoston kalenterissa oleviin kilpailuihin.

Tilanteessa, jossa harrastaja kokee kärsineensä vääryyttä, asia käsitellään välittömästi ja asiallisesti neuvottelemalla puheenjohtajan johdolla – kaikki ovat tasa-arvoisia ja kaikilla on samat pelisäännöt.

Ryhmät

Lapset harrastavat ikäryhmissään aina Kilparyhmään asti. Kilpa ja KeU Team ryhmässä harjoittelu pääosin tapahtuu yhteisissä harjoituksissa.

Temppurryhmä 3-4 v:

- Monipulista kehon hallintaa kehittäviä pelejä ja leikkejä.
- Painin aloittamiseen tukevia harjoitteita.
- Kesto 45min.
- Kerran viikossa

Nassikkaryhmä 5-6 v:

- Monipulista kehon hallintaa kehittäviä pelejä ja leikkejä.
- Painin aloittamiseen tukevia harjoitteita.
- Painin omaisia liikeitä ja leikkejä
- Kesto 45min.
- Kerran viikossa

Alokaskadetit 7-8 v.

- Monipulista kehon hallintaa kehittäviä pelejä ja leikkejä.
- Painin harrastamista tukevia harjoitteita.
- Painiliikkeiden harjoittelua
- Kesto 1h.
- Kaksi kertaa viikossa.

Kadetit 9-10 v.

- Monipulista kehon hallintaa kehittäviä pelejä ja leikkejä.
- Painin harrastamista tukevia harjoitteita.
- Painiliikkeiden harjoittelua
- Kesto 1h 30min.
- Kaksi kertaa viikossa.

Pelissäännöt

Pelissäännöt on kirjattu aikaisempien vuosien mukaan, jotka on luotu yhdessä huoltajien/painijan ja valmentajan kanssa.

Lasten pelissäännöt ovat luotu yhdessä lasten ja ohjaajien kanssa. Pelisääntöjä päivitetään tarvittaessa vuosittain.

Huoltajat

- Tuo lapsesi ajoissa paikalle
 - Anna ohjaajille työrauha
 - Kannustetaan kaikkia
 - Ethän tuo sairasta lasta harjoitukseen
 - Huolehdi oikeat välineet lapsen mukaan
 - Jaetaan tietoa vanhempien kesken
 - Turvallisuus parkkipaikalla lasta tuodessa/hakiessa
-

Lapset

- Tule ajoissa paikalle
- Kannusta toisia
- Ole kaikkien kaveri, ei ketään tönitä eikä kiusasta.
- Kuuntele ohjaajaa
- Noudata sääntöjä
- Anna toisille harjoittelurauha

Ohjeita kilpailijoille

Näin ilmoittaudut kilpailuihin.

Ilmoittautumislomakkeen löydät osoitteesta;

www.keravanurheilijat.fi/paini/tapahtumat/ilmoittaudu-kisoihin/

Ohjeet kilpailuihin ilmoittautumiseen

- Henkilökohtaisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan **aina** ilmoittautumislomakkeella
- Täytä lomakkeen kaikki kohdat
- Yhdellä lomakkeella voi ilmoittautua vain yhteen kilpailuun kerrallaan
- Ilmoittautumisten tulee olla perillä jaoston kilpailukalenterissa ilmoitettuna ajankohtana.
- Sairastapauksissa tai esteen sattuessa ota heti yhteys kilpailuihin lähtevää huoltajaan.
- Painijaosto huolehtii ilmoittautumisesta ja ilmoittautumismaksusta.

Seuran säännöt kilpailijoille

- Huolehdi, että sinulla on mukana kopio tai kuva voimassa olevasta Painiliiton lisenssistä, Painiliiton ohjeiden mukaisesti.
- Huolehdi oikeat sääntöjenmukaiset varusteet ovat mukana
- Jos sinulla on ihottumaa tai muita ihosairauksia, et voi kilpailla.
- Muista leikata kynnet enne kilpailuihin lähtöä.
- Turhia osallistumismaksuja tulee välttää ja seuralla on oikeus periä ylimääräiset kilpailumaksut.

Kuinka pääsen mukaan toimintaan?

Liity seuran jäseneksi: www.keravanurheilijat.fi/jasenasiat/liittyminen/

- Seuran jäsenrekisteriä ylläpidetään myClub järjestelmässä, jossa valitaan jaosto, jonka toimintaan haluat ensisijaisesti liittyä sekä yhteystiedot. Täytettyäsi jäsenlomakkeen tiedot saat sähköpostiisi tai postitse seuran jäsenmaksulaskun.
-

- Tarvittaessa kysy lisätietoja jäseneksi liittymisestä:
jasenasiat@keravanurheilijat.fi

Keravan Urheilijoiden jäsenmaksu

- 35 euroa ja 15 euroa alle 18-vuotialta
- Uuden jäsenen 1.10 jälkeen maksama jäsenmaksu kattaa myös seuraavan vuoden jäsenmaksun.

Tarvittaessa laita meille sähköpostia osoitteeseen

paini@keravanurheilijat.fi tai ota yhteyttä jaoston vastuuhenkilöihin:

- Kari Petrow p. 040 823 2887 kari.petrow@firststep.fi
 - Juha Kalander p. 00 juha@kalander.fi
 - Juho Kalander p. juho@kalander.fi
-