

# **Keravan Urheilijat**

## **Yleisurheilu**



# **Toimintakäsikirja**

**Päiväys 6.5.2021**

## Sisällys

1	Yleisurheilujaoston kokoonpano ja vastuut .....	3
2	Tule mukaan toimintaamme .....	3
2.1	Urheilijaksi Keravan Urheilijoihin .....	3
2.2	Ohjaajaksi, valmentajaksi, talkoolaiseksi .....	3
2.3	Yhteistyökumppaniksi .....	4
3	Yleisurheiluryhmät.....	4
4	Urheilijoiden toimintamaksut.....	6
4.1	Kausimaksut .....	6
4.2	Urheilijoiden toimintamaksuun sisältyvät asiat .....	6
4.3	Toimintamaksut pandemia tms. tilanteessa .....	6
5	Ohjaus ja valmennus.....	6
5.1	Valmentajien sekä ohjaajien koulutus .....	7
6	Kilpailutoiminta.....	7
6.1	Yleisurheilujaoston järjestämät kilpailut.....	7
6.2	Viestijoukkueiden valintaperusteet .....	7
6.3	SM-kilpailuiden tulosrajat .....	7
6.4	SM-, am-, pm-, TJIG- ja YAG-kilpailuihin ilmoittautuminen ja korvauskäytännöt .....	8
6.5	Kilpailuihin ilmoittautuminen omatoimisesti.....	8
6.6	Seura-asujen käyttö.....	9
7	Pelisäännöt .....	9
7.1	Urheilijoille ja vanhemmille.....	9
7.2	Ohjaajille ja valmentajille .....	9
7.3	Eettiset säännöt.....	10
8	Leiritykset.....	11
9	Palkitseminen .....	12
10	Viestintä .....	12
11	Yhteystiedot .....	12
12	Tietosuojaseloste .....	12

## 1 Yleisurheilujaoston kokoonpano ja vastuut

Yleisurheilujaosto vastaa yleisurheilutoiminnan suunnittelusta, kehittämisestä ja organisoinnista seuran vuosikokouksen hyväksymän toimintasuunnitelman mukaisesti. Yleisurheilujaosto kokoontuu noin kerran kuukaudessa (pois lukien heinäkuu).

Jaostoa johtaa puheenjohtaja. Jaoston jäsenet sekä puheenjohtaja valitaan vuosittain ja esitetään seuran johtokunnalle toimintasuunnitelmassa, jonka seuran johtokunta sekä syyskokous hyväksyy.

Valmennuksen suunnittelusta, kehittämisestä sekä organisoinnista vastaa valmennuskoordinaattori tai valmennuspäällikkö (tällä hetkellä Petteri Nousiainen). Hän toimii valmentajien ja ohjaajien esimiehenä. Hänen esimiehenään toimii jaoston puheenjohtaja. Valmennuskoordinaattori osallistuu myös jaoston kokouksiin ja esittelee jaostolle valmennukseen liittyvät asiat.

Yleisurheilujaoston nykyinen kokoonpano on nähtävillä seuran nettisivuilla osoitteessa:  
<https://keravanurheilijat.fi/yleisurheilu/yhteystiedot/>

## 2 Tule mukaan toimintaamme

### 2.1 Urheilijaksi Keravan Urheilijoihin

Lapset, nuoret ja aikuiset ovat kaikki tervetulleita mukaan toimintaamme. Iloiseen joukkoomme voi tulla monella eri tavalla, jokainen omaa polkuaan pitkin.

- Harjoitusryhmien kautta
- Toiselta paikkakunnalta muuttanut
- Aikuisurheilijana
- Toisen lajin harrastajana monipuolistamaan harjoitteluasi
- Tule paikanpäälle silloin, kun meillä on harjoitukset / tapahtuma, ja tartu ohjaajaa hihasta tai ole rohkeasti yhteydessä valmennuskoordinaattoriin, jonka yhteystiedot löydät esimerkiksi seuran nettisivuilta <https://keravanurheilijat.fi/yleisurheilu/yhteystiedot/> tai toimintakäsikirjan lopusta kohdasta Yhteystiedot.

### 2.2 Ohjaajaksi, valmentajaksi, talkoolaiseksi

Laadukkaan toiminnan takaamiseksi tarvitsemme joukkoomme ohjaajia, valmentajia sekä talkoolaisia. Jokaisen mukana olevan yhteistyöllä rakennamme laadukasta ja kestävästä kehitystä myös tulevaisuudessa. Yleisurheilu ei ole pelkkää urheilua. Alla on esimerkkejä, missä kaikessa voit meitä auttaa:

- Talkoolaiset kilpailuissa: mittaamassa, pituushyppypaikkaa lanaamassa, aitoja siirtelemässä jne.
- Ohjaamassa harjoituksia, me koulutamme ohjaajamme sekä valmentajamme.
- Oletko hyvä jossain lajissa, haluaisitko jakaa tietoasi ja käydä ohjaamassa nuoriamme?

- Oletko hyvä ohjelmistojen parissa, haluaisitko ylläpitää kotisivujamme tai tuottaa sinne sisältöä?
- Oletko näppärä tietokoneen kanssa, voisit olla kilpailuiden yhteydessä kuuluttamossa tulosten syöttäjänä?
- Leipominen tai grillaaminen on sinun juttusi? Haluaisitko tulla pitämään tapahtumiin puffettia.
- Sinulla olisi ideoita ja parannusehdotuksia, kerro niistä meille.

## 2.3 Yhteistyökumppaniksi

Tavoitteenamme on mahdollistaa matalan kynnyksen liikkuminen ja pitää näin ollen myös urheilijoiden maksut mahdollisimman alhaalla. Näin ollen teemme mielellämme yhteistyötä yritysten ja yhteisöiden kanssa tavoitteenamme varainhankinta sekä liikunnan riemun välittäminen.

Olemme toteuttaneet yhteistyötä yritysten kanssa toteuttamalla mm. yritysryhmille räätälöityjä juoksu-, yleisurheilu- ja polkujuoksurseja. Näiden lisäksi voimme toteuttaa erityyppisiä talkootehtäviä mm. muutto-, liikenteenohjaus- tai vaikka tapahtumajärjestäjätehtävissä. Lisäksi tarjoamme mahdollisuutta näkyvyyteen kilpailutapahtumissamme, viestinnässämme sekä urheilijoiden asuissa.

Voimme laajentaa yhteistyötä kattamaan myös Keravan Urheilijoiden muiden jaostojen toimintaa. Näin ollen yhteistyö kanssamme mahdollistaa jopa n. 900 jäsenen tavoittamisen sekä lisäksi heidän perheensä.

Yhteistyöasioissa voi olla yhteydessä jaoston valmennuskoordinaattoriin. Yhteystiedot löydät toimintakäsikirjan lopusta kohdasta Yhteystiedot.

## 3 Yleisurheiluryhmät

Seuralla on lapsille ja nuorille viisi eri tason yleisurheiluryhmää. Seuraavalla sivulla on esitetty näiden ryhmien yleiset suuntaviivat. Poikkeuksia voidaan tehdä tapauskohtaisesti.

Ryhmä	Ikä-luokka	Liikunnallinen tavoite	Harjoituskerrat	Kilpailutoiminta	Muuta huomioitavaa
<b>Nappula-yleisurheilu</b>	4-6 v	Opetellaan liikunnan perustaitoja leikin avulla. Tavoitteena on luoda lapsille positiivinen kuva liikunnasta ja kannustaa jatkamaan liikkumista kasvaessa.	1 x viikossa	Kannustetaan osallistumaan seurakilpailuihin kesäisin	
<b>Yleisurheilu-koulu</b>	7-9 v	Harjoitellaan ja kokeillaan eri yleisurheilulajeja ikäryhmälle sopivalla tavalla keskittyen liikunnan riemun saavuttamiseen.	1-2 x viikossa (kaudesta riippuen)	Kannustetaan osallistumaan seurakilpailuihin kesäisin	
<b>Harraste-ryhmä</b>	10-15 v	Harjoitellaan ja kokeillaan eri yleisurheilulajeja sekä harrastetaan liikuntaa monipuolisesti ilman kilpatavoitteita (tai omien kilpatavoitteiden mukaisesti)	1 x viikossa	Jokainen harrasteryhmäläinen on tervetullut osallistumaan myös kilpailuihin, mutta se ei ole vaatimus.	
<b>Nuorten kilparyhmä</b>	10-13v	Kilpaurheilupainotteinen harjoitusryhmä. Harjoitellaan eri yleisurheilulajeja monipuolisesti sekä yleisiä yleisurheiluun liittyviä taitoja laaja-alaisesti.	3 x viikossa vuoden ympäri	Kilparyhmäläinen on valmis ja halukas edustamaan seuraa kilpailuissa (esim. viesteissä ja pm-kilpailuissa)	
<b>Kilparyhmä 1</b>	Yli 13 v	Ryhmäläisten harjoittelun tavoitteena on osallistua sekä menestyä SM-kilpailuissa	Vähintään 3 x viikossa vuoden ympäri	Aktiivinen kilpaileminen kesän aikana on vaatimuksena.	Pääsyvaatimuksena ovat sitoutuminen aktiiviseen harjoitteluun, lajitaidot sekä riittävä fyysinen kunto harjoitteluun tässä ryhmässä. Seuraan tulevat yli 13-vuotiaat vaatimukset täyttävä kilpaurheilutaustaiset nuoret voivat hakea tähän ryhmään suoraan.

## 4 Urheilijoiden toimintamaksut

### 4.1 Kausimaksut

Kausien (syksy, kevät, kesä tai niiden yhdistelmä) urheilijakohtaisen toimintamaksun päättää yleisurheilujaosto. Ryhmien meneillään olevien kausien toimintamaksut löytyvät osoitteesta <https://keravanurheilijat.fi/yleisurheilu/yleisurheilun-ryhmat/>

Muut mahdolliset juoksukoulut tai aikuisten ryhmät hinnoitellaan erikseen. Sisäralennus on -15% (edullisemmän toimintamaksun mukaan).

Huom: Toiminnassa mukanaolo edellyttää seuran jäsenmaksun ja toimintamaksun maksamista sekä vanhemman sitoutumista talkootöihin kilpailuissa.

### 4.2 Urheilijoiden toimintamaksuun sisältyvät asiat

- Kilpailulisenssi (SUL:n kilpailuihin osallistuville)
- Tapaturmavakuutus (**SAULin aikuisurheilijat maksavat itse**)
- Ohjatut harjoitukset
- Osallistumismaksut seuraavien kilpailuiden osalta:
  - Seurakilpailut (KeU järjestää, sarjat 5v lähtien)
  - TJIG= Tampere Junior Indoor Games (hallikilpailut, sarjat 10v lähtien)
  - YAG= Youth Athletics Games (vaihtuva kilpailupaikka, sarjat 9v lähtien)
  - pm-kilpailut = piirinmestaruuskilpailut (sarjat 9v lähtien)
  - am-kilpailut = aluemestaruuskilpailut (sarjat 14v lähtien)
  - SM-kilpailut = Suomen mestaruuskilpailut (sarjat 14v lähtien)

### 4.3 Toimintamaksut pandemia tms. tilanteessa

Mikäli yleisurheilujaostosta riippumaton tekijä (pandemia tai muu vastaava ja/tai viranomais määräys) aiheuttaa yleisurheiluharjoitusten keskeyttämisen, toimintamaksulla tarkoitettua kautta jatketaan tai tarjotaan ohjausta omatoimiseen harjoitteluun ja/tai etäohjattua harjoittelua. Toimintamaksuja ei palauteta tällaisissa ylivoimainen este (force majeure) -tilanteissa.

## 5 Ohjaus ja valmennus

Ilman hyviä ja luotettavia valmentajia sekä ohjaajia laadukas toiminta ei olisi mahdollista. Valmennusta ja muutakin jaoston toimintaa ohjaa tämä Toimintakäsikirja, lajien yleiset valmennusohjeet ja suositukset sekä valmentajien kokemus sekä koulutus. Valmennuksen tulee olla tavoitteellista, urheilijalähtöistä sekä kommunikaation kaksisuuntaista. Valmentajat ilmoittavat urheilijoille harjoituksen tavoitteet.

Jokaisen ryhmän valmentaja sekä ohjaajat resursoidaan ryhmän tarpeita vastaavaksi. Kesäisin toiminnan kasvaessa ryhmät jaetaan sopivan kokoisiksi ja jokaisessa ryhmässä on yksi vastuvalmentaja sekä apuohjaaja. Yleisurheilujaosto tarvittaessa kouluttaa aktiivisia toimijoita sekä valmentajia / ohjaajia tehtävään, kts. 5.1.

## 5.1 Valmentajien sekä ohjaajien koulutus

Jokaisen ryhmän valmentajat sekä ohjaajat koulutetaan tarvittaessa SUL:n Yleisurheilututkintojen mukaan, ja seura maksaa koulutukset. Nappulayleisurheilussa sekä Yleisurheilukoulussa voi olla apuohjaajina myös seuran omia nuoria ohjaamassa, ja myös he saavat tarvittaessa koulutuksen työhönsä.

Valmentajien sekä ohjaajien on myös mahdollista käydä Nuorten Yleisurheilututkinto (Nuorten Yleisurheilututkintoon hakevalla täytyy olla käytyä Yleisurheilututkinto). Seura maksaa ohjaajien koulutuksen, mikäli he sitoutuvat ohjaamaan vähintään kahtena kesänä seurassa harjoituksia. Tämän lisäksi pidämme sisäisiä valmentaja- ja ohjaajakoulutuspäiviä, jotka tukevat yleisurheilujaoston valmennuskäytäntöjä sekä valmennuksen kehittämistä.

## 6 Kilpailutoiminta

### 6.1 Yleisurheilujaoston järjestämät kilpailut

Yleisurheilujaosto järjestää vuosittain itse useita kilpailuita. Kilpailuihin toivomme suurta osallistumista niin urheilijoiden osalta, kuin huoltajien ja urheilunystävienkin osalta panoksena talkoolaisena. Näin saamme järjestettyä onnistuneet kilpailut.

- Keväällä järjestämme nappulamaastokilpailut, johon kuuluu neljä osakilpailua. Jokainen osakilpailu juostaan eri paikassa.
- Kesällä järjestämme 2-4 kpl seurakilpailuita.
- Järjestämme mahdolliset haettavat am- ja pm-kilpailut vuosittain.
- Erilaiset kilpailuiden järjestämiset koulujen ja oppilaitosten kanssa.
- Sherwood Trail Run
- Hyvä Suomi -juoksu

### 6.2 Viestijoukkueiden valintaperusteet

Urheilijavalinnat viesteihin tehdään urheilullisilla periaatteilla tavoitteena seuran paras mahdollinen kokonaismenestys. Ryhmien valmentajat päättävät edustusurheilijat kilpailuihin ja määrittelevät viestiosuudet. Tavoitteena on, että joukkueiden kokoonpano varahenkilöineen on ilmoitettu urheilijoille kaksi viikkoa ennen kilpailua.

### 6.3 SM-kilpailuiden tulosrajat

SUL:n määrittelemät tulosrajat SM-kilpailuihin löytyvät osoitteesta:

<https://www.yleisurheilu.fi/saannot-ja-ohjeet-2/tulosrajat/>.

## 6.4 SM-, am-, pm-, TJIG- ja YAG-kilpailuihin ilmoittautuminen ja korvauskäytännöt

SM-kilpailuihin, kaikkiin am- ja pm-kilpailuihin sekä TJIG- ja YAG-kilpailuihin ilmoittautumiset kootusti osoitteeseen [valmennus\(at\)keravanurheilijat.fi](mailto:valmennus(at)keravanurheilijat.fi). Kaikista mainituista kilpailuista tulee info ja muistutus hyvissä ajoin ennen kilpailuja. Muihin kilpailuihin ilmoittaudutaan lähtökohtaisesti omatoimisesti.

SM-kilpailuiden korvauskäytännöt:

Jaosto korvaa SM-kilpailuiden osallistumismaksut ja majoituksen (max 80 €/yö/huone kuittia vastaan), kun kilpailupaikkakunnan etäisyys on Keravalta yli 150 km. Lisäksi SM-kilpailuiden matkakustannusten korvauserusteet on esitetty alla.

Yhteiskuljetuksia SM-kilpailuihin järjestetään harkinnan mukaan riippuen joukkueen koosta ja kilpailupaikkakunnasta. Mikäli yhteiskuljetus on järjestetty, muita matkakuluja ei korvata. Mikäli yhteiskuljetusta ei järjestetä, jaosto korvaa matkakulut jälkikäteen joko:

- edullisimman julkisen kulkuneuvon mukaan (säilytä matkalippu kuitiksi), tai
- oman auton käytöstä kilometrikorvauksen 0,20 e/km, kuitenkin vain, mikäli samassa autossa on matkustanut vähintään kaksi kilpailuihin osallistuvaa urheilijaa/valmentajaa.
- Matkakulujen maksimikorvaus on 80€ per kulkuväline.

Toivomme, että kilometrikorvauksia nostettaessa autoissa matkustaa mahdollisimman monta urheilijaa / valmentajaa.

Muiden kilpailuiden korvauskäytännöt:

Yleisurheilujaosto korvaa kaikki am- ja pm-kilpailuiden sekä TJIG- ja YAG-kilpailuiden osallistumismaksut. Mahdollisista jaoston järjestämistä kuljetuksista tai muista yhteiskuljetuksista sekä kustannuksista ilmoitetaan kilpailukohtaisesti.

HUOM: Jaosto ei korvaa jälki-ilmoittautumismaksuja. Kuitit tulee toimittaa skannattuina pdf-muotoon sähköpostitse jaoston rahastonhoitajalle [mika.rontu\(at\)vvv.fi](mailto:mika.rontu(at)vvv.fi). Kuitit tulee olla perillä viimeistään yhden kuukauden kuluessa tapahtumasta.

## 6.5 Kilpailuihin ilmoittautuminen omatoimisesti

Tarvitset kilpailulisenssin osallistuaksesi kaikkiin muihin, paitsi seuran omiin seurakilpailuihin. Näin ilmoittaudut kilpailuihin omatoimisesti:

- mene osoitteeseen [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)
- vasemmassa reunassa on "Haku" nappi, paina sitä, jolloin näyttöön aukeaa hakukenttä.
- Valitse "Piiri" valikosta >> "Uusimaa" >> "Hae". Tällöin näet kaikki piirimme tapahtumat.
- Kilpailuja auki klikkaamalla näet lisätietoja kilpailuista.
  - Kilpailuiden edessä oleva luokittelu on lyhyesti selitetty alla:
    - pk = piirikunnalliset, näihin voi osallistua piirin omat kilpailijat.
    - seura = järjestävän seuran omille urheilijoilleen järjestämät kisat.
    - aa = avoin aluekilpailu, kansalliset kilpailut. Näihin voi osallistua kilpailijoita myös oman piirin ulkopuolelta. Kilpailija maksaa itse osallistumisen.
- Klikkaa kilpailu auki, näet kilpailulajit ja ikäryhmät, kenelle lajeja on. Sivulla on myös muuta infoa, yleensä jo ilmoittautuneet kilpailijat, aikataulut, jne.



- Ilmoittaudu kilpailuun kilpailun sivulla olevan ohjeen mukaan, joko "Ilmoittaudu"-napilla, tai sivulla olevaan sähköpostiin. Joissain kilpailuissa jälki-ilmoittautuminen on mahdollista (hinta on korkeampi).
- Muista maksaa ilmoittautuminen niin moneen lajiin kuin osallistut, sivulla on tilinumero (joissain kisoissa on nykyään myös verkkomaksu mahdollisuus). Jos maksat tilille, niin laita viestikenttään kilpailijoiden nimet ja lajit.
- Mikäli joissain ilmoittautumisasioissa on epäselvyyttä, ota yhteyttä ohjaajaan tai kilparyhmän vetäjiin.

## 6.6 Seura-asujen käyttö

Seuran urheilijoilta edellytetään seura-asujen käyttämistä kilpailutapahtumissa. Mikäli olet uusi jäsen eikä asua vielä ole, voi lasten kilpailuihin osallistua myös ilman seura-asua. Seura-asua käyttäessä ja seuraa edustaessa on aina hyvä muistaa hyvä käytös!

## 7 Pelisäännöt

Kullakin ryhmällä on omat ryhmän nuorten itsensä laatimat pelisäännöt, joissa sitoudutaan myös seuran sääntöihin.

### 7.1 Urheilijoille ja vanhemmille

Ohjatuissa harjoituksissa ja joukkuekilpailuissa kunnioitetaan aina ohjaajien ja valmentajien ohjeita. Jokainen urheilija suorittaa omalla tasollaan ja omien taitojensa mukaan. Jokaista kannustetaan tasapuolisesti. Vanhempana voit osallistua ja olla osana lapsesi liikuntahetkeä esim. seurakisoissa lanaamalla pituushyppypaikkaa, siirtelemällä aitoja jne. Kysy ohjaajalta lisää, miten voisit auttaa. Jos muuta työtä ei sattuisi löytymään, niin kannustaminen iloisella mielellä kelpaa aina kaikille. Keskustelut ja kommentit ovat aina tervetulleita; tulethan juttusille harjoituksen tai kilpailun jälkeen. Jokainen urheilija tekee parhaansa ja jokainen vanhempi ja kannustaja luovat hyvän ja positiivisen hengen tapahtumiin. Sosiaalinen media ei ole oikea paikka mielipahansa purkamiseen, tule juttelemaan harjoitusten jälkeen, niin asiat selviävät varmasti parhaiten.

### 7.2 Ohjaajille ja valmentajille

Keravan Urheilijoiden yleisurheilujaoston ohjaajien tehtävät:

- Valmennus suunnittelee harjoituskauden sisällön ja tavoitteet ennen kauden alkua ja suunnittelee suuntaviivat viikkotason harjoittelulle. Nämä julkaistaan urheilijoille ennen kauden alkua.
- Ohjaaja/ valmentaja suunnittelee yhdessä muiden oman ryhmän ohjaajien kanssa jokaisen harjoituskerran etukäteen noudattaen urheilukoulun ohjelmaa.
- Ohjaaja huolehtii siitä, että urheilukoulussa käytetyt tavarat viedään harjoituskerran jälkeen *siististi* niille osoitetuille paikoille.
- Ohjaaja pitää joka kerralta listaa siitä, keitä urheilijoita on paikalla.
- Ohjaaja ei käytä puhelinta ohjauksen aikana.

- Ohjaaja on velvollinen ilmoittamaan *ajoissa* (=heti kun on tiedossa) urheilukouluvastaavalle esteestä, joka estää ohjaamisen (lyhyt lomareissu yms. on hyväksyttävä este, mutta muu työ ei).
- Sairaustapauksissa ilmoitus pitää tehdä *välittömästi* sairastuessa, jotta tuuraajan hankkimiseen jää aikaa.
- Ohjaaja on velvollinen osallistumaan seurakisojen järjestämiseen. Seurakisoista maksetaan yhden ohjauskerran palkkio riippumatta viikkokisojen kestosta.
- SUL:n yleisurheiluohjaajatutkinnon suorittaneelle ohjaajalle maksetaan palkkio ohjauskerrasta, palkkion määrittää jaosto talven aikana.
- Ohjaaja on velvollinen noudattamaan urheilukouluvastaavan ohjeita ja tekemään hänen erikseen osoittamansa tehtävät huolellisesti

### 7.3 Eettiset säännöt

Me Keravan Urheilijoissa kannamme huolta seuramme jäsenistä. Seuramme toiminta tähtää kasvattamaan kokonaisvaltaisia ihmisiä. Urheilullisuuden ja fyysisyyden ohessa myös henkisesti myönteinen ilmapiiri on tavoiteltava asia. Säännöt on kirjoitettu seuramme jäsenistölle ohjeeksi sekä lasten ja nuorten vanhemmille kasvatuksen tueksi. Säännöt on jaettu kolmeen osaan: Lapset ja nuoret, Aikuisurheilijat ja Doping.

#### Lapset ja nuoret

Säännöt koskevat kaikkia ryhmissä toimivia henkilöitä, olivat he sitten urheilijoita, valmentajia tai huoltajia. Lisäksi valmentajien tulee toimia myönteisinä esimerkkeinä ja ohjata lasten ja nuorten kasvua.

Keravan Urheilijoiden lasten ja nuorten pelisäännöt:

- Urheilemme reilusti ja tasavertaisesti.
- Otamme toiset huomioon ja kannustamme kaikkia.
- Urheilemme oman ikämme ja kehitystason mukaan.
- Käyttäydymme ystävällisesti ja kunnioitamme toisiamme.
- Vaalimme ja korostamme päihteettömyyttä ja savuttomuutta.

#### Aikuisurheilijat

Urheilu on julkista toimintaa, jota tuetaan yhteiskunnan varoin ja joka kiinnostaa suurta yleisöä. Urheiluyhteisön jäsenet toimivat esimerkkinä lapsille ja nuorille. Siksi heidän tulee noudattaa sovittuja sääntöjä kaikessa julkisessa elämässään.

Keravan Urheilijoiden jäsenten eettiset säännöt, joiden taustana on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Eettisen toimikunnan selonteko epäurheilijamaisen käyttäytymisen määrittelystä:

1. Vieraat aineet - ei käytetä huumeita eikä dopingaineita - ei esiinnytä häiritsevästi humalassa - ei käytetä tupakkaa eikä nuuskaa urheilutilaisuuksissa
2. Käyttäytyminen harjoituksissa ja kilpailuissa - ei käyttäydytä väkivaltaisesti eikä arvostella epäasiallisesti lähimmäisiä - ei harhauteta tuomareita ja noudatetaan annettuja ohjeita ja sääntöjä
3. Huijaus

- a. ei manipuloida kilpailutilaa eikä välineitä
  - b. ei sovita tuloksia etukäteen
4. Vedonlyönti
- a. ei lyödä vetoa omasta kilpailusta
5. Lahjonta
- a. ei lahjota tuomareita, kilpakumppaneita, valmentajia eikä toimitsijoita tuloksen parantamiseksi

### **Doping**

Edellytyksenä kilpailuihin osallistumisesta on, että urheilijat noudattavat Suomen Antidoping –toimikunnan ja Kansainvälisen lajiliiton dopingsääntöjä. Kaikkia urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita veloitetaan tutustumaan heitä koskevaan dopingsäännöstöön. Tiedot urheilussa kielletyistä dopingaineista ja –menetelmistä, kuten selvitys testin teknisestä toteutuksesta, ovat Suomen Antidoping –toimikunnan vuosittaisesta julkaisusta "Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa". Urheilijalle suoritetaan dopingtestejä sekä kilpailujen yhteydessä että niiden ulkopuolella (harjoituskauden testit). Lajien suomen-, euroopan- ja maailmanennätysten hyväksyntä vaatii yleensä saman vuorokauden aikana annetun negatiivisen dopingnäytteen.

Urheilija pyritään kutsumaan dopingtestiin aina kirjallisesti sekä kilpailuissa että niiden ulkopuolella. Kutsu voidaan antaa myös suullisesti kahden todistajan läsnä ollessa. Kutsu testiin annetaan urheilijalle tai joukkueen johdolle välittömästi urheilijan kilpailusuorituksen päätyttyä tai harjoituksen aikana tai viimeistään pelin viimeisellä neljänneksellä. Kutsuun pyydetään yleensä urheilijan tai johtajan allekirjoitus. Yksittäisiä urheilijoita kutsutaan harjoituskauden testiin myös haastemiehen välityksellä. Urheilijan tulee saapua testiin mahdollisimman nopeasti. Kilpailu- ja harjoitustilanteessa saattaja valvoo urheilijaa koko ajan ennen testiin tuloa. Urheilijan tulee todistaa henkilötietonsa testaajalle. Testihuoneeseen urheilija saa tuoda mukanaan huoltajan sekä tarvittaessa tulkin. Lisätietoja saa Suomen urheilun eettiseltä keskukselta SUEK ry:ltä.

## **8 Leiritykset**

Jaosto pyrkii järjestämään urheilijoille harjoitusleirejä resurssien sekä tarpeen mukaan. Jaosto kannustaa urheilijoita osallistumaan piiri-, alue-, nuorten aluemaajoukkue- sekä yläkoululeirityksiin.

## 9 Palkitseminen

Lapset ja nuoret kehittyvät kukin omaa tahtiaan ja siksi pelkän tulostason vertaaminen ei ole kriteeri palkitsemisessa. Jaosto valitsee palkittavat urheilijat vertaamalla urheilijan kehitystä pidemmällä aikajanelalla.

Jaosto palkitsee vuosittain:

- SM-kisoissa menestyneet
- am- ja pm-kisoissa menestyneet
- vuoden urheilijan sekä vuoden valmentajan
- muut mahdolliset palkittavat ja palkinnot päättää yleisurheilujaosto

## 10 Viestintä

Keravan Urheilijoiden yleisurheilujaoston päätiedotuskanava on osoitteessa <http://www.keravanurheilijat.fi/yleisurheilu> oleva nettisivu sekä MyClub-palvelu.

Jaosto viestii toiminnastaan myös aktiivisesti Instagramissa ja Facebookissa.

Viestinnällä on tarkoitus saavuttaa niin seuran yleisurheilutoiminnassa työskenteleviä, urheilijoita, yleisurheilua aktiivisesti seuraavia, kuin myös yleisurheilumaailman ulkopuolisiakin ja kertoa heille, mitä kaikkea toimintaamme liittyy ja mitä kaikkea järjestämme. Tällä tavalla toimimalla meillä on mahdollisuus jättää positiivinen mielikuva toiminnastamme.

## 11 Yhteystiedot

Voimassa olevat yhteystiedot löytyvät seuraavasti:

Instagram: @keravanurheilijat

Facebook: Keravan Urheilijat yleisurheilu

Valmennuskoordinaattori: Petteri Nousiainen, [valmennus\(at\)keravanurheilijat.fi](mailto:valmennus(at)keravanurheilijat.fi) tai 050 591 8876

Yleisurheilujaoston internet-sivut: <http://www.keravanurheilijat.fi/yleisurheilu>

## 12 Tietosuojaseloste

Rekisterinpitäjä Keravan Urheilijat toimii rekisterinpitäjänä niille henkilötiedoille, joita keräämme seuran toimintaan osallistuvista. Rekisterinpitäjä on vastuussa sille annetuista henkilötiedoista ja niiden käsittelystä. Tietosuojassa kyse on luottamuksesta, ja yksityisyytesi sekä henkilötietojesi suojaaminen on jaostolle ensiarvoisen tärkeää. Tämän vuoksi keräämme henkilötietojasi vain niissä määrin kuin tarvitsemme niitä, ylläpitääksemme ja hoitaaksemme suhdetta seuran toimintaan osallistuviin. Tässä tietosuojaselosteessa on käsitelty niitä periaatteita, joita seura toteuttaa henkilötietoja käsittelyssä. Yhteyshenkilö henkilötietojen käsittelyä koskevissa asioissa on Keravan Urheilijoiden, yleisurheilujaoston valmennuskoordinaattori Petteri Nousiainen.

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset: Henkilötietoja käsitellään rekisteröidyn suostumuksen taikka seuran ja jäsenen välisen jäsensuhteen taikka muun asiallisen yhteyden perusteella, jolloin lainmukainen käsittelyperuste on rekisterinpitäjän oikeutettu etu, etenkin seuraaviin käsittelyn tarkoituksiin:

- jäsenyyksien ylläpito
- kilpailutoiminnan toteuttaminen
- tulospalvelun ylläpito ja tilastojen julkaisu esimerkiksi Tilastopaja-sivusto
- sähköinen jäsenviestintä, esimerkiksi webbisivut
- analysointi ja tilastointi
- asiakaspalvelun ja toiminnan toteuttaminen sekä kehittäminen
- paperisena listana julkaistaan kilpailuissa lähtölistat sekä kilpailun ilmoitustaululla kilpailun tulokset
- kilpailujen tulokset voidaan mahdollisesti jakaa sanomalehdille julkaistavaksi

Käsiteltävät henkilötietojen ryhmät, rekisterin tietosisältö: Seura käsittelee rekisteröidystä seuraavia käyttötarkoituksen kannalta tarpeellisia henkilötietoja tai henkilötietojen ryhmiä:

- yhteystiedot, kuten nimi, osoite, puhelinnumerot, sähköpostiosoitteet,
- rekisteröitymistiedot, kuten käyttäjätunnus, nimimerkki, salasana ja muu mahdollinen yksilöivä tunnus
- demografiatiedot, kuten ikä, sukupuoli ja äidinkieli
- tieto mahdollisista ruoka-aineallergioista
- mahdolliset luvat ja suostumukset
- jäsensuhdetta koskevat tiedot, kuten laskutus- ja maksutiedot, tuote- ja tilaustiedot, tieto vanhempainvastuunkantajasta
- kilpailutilastot, kuten kilpailut, tulokset, muut mahdolliset kisatapahtumaan liittyvät tilastointitiedot
- palkan- ja palkkionmaksuun liittyvät yksilöivät tiedot, kuten henkilötunnus
- seuran ja henkilön kilpailutoimintaan liittyvät tiedot sekä muut asiakkaan suostumuksella kerätyt tiedot, kuten henkilön kuva

Säännönmukaiset tietolähteet

- jäseneltä itseltään suoraan järjestelmään, sähköpostitse, puhelimitse, lomakkeella, mobiilisovelluksen kautta, tai muulla vastaavalla tavalla,
- rekisterinkäsittelijän (pääkäyttäjä) tai toimihenkilön (ylläpitäjä) syöttäminä
- evästeiden tai muiden vastaavien tekniikoiden avulla
- lajiliittojen rekistereistä ja kilpailujärjestelmistä

Tietojen säilytysaika: Säilytämme käyttäjän tietoja vain niin kauan kuin on tarpeen yllä määriteltyjen henkilötietojen käyttötarkoitusten toteuttamiseksi kulloinkin voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti. Voimme kuitenkin olla velvoitettuja säilyttämään joitakin käyttäjän henkilötietoja noudattaaksemme kirjanpito- tai muuta pakottavaa lainsäädäntöä myös asiakassuhteen tai muun henkilötietojen käsittelyperusteen päättymisen jälkeen.



Henkilötietojen käsittelijät: Seuran työntekijät, joiden työtehtävien toteuttamiseksi henkilötietojen käsittely on välttämätöntä, voivat käsitellä henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti ja heidän kanssaan on tehty erillisen salassapito ja tietojenkäsittelysitoumus. Yleisurheilujaoston rekisterit ja tiedot säilytetään salasanalla suojatussa seuraportalissa.

Tietojen siirto EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle: Tietoja ei siirretä säännönmukaisesti EU:n ja Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Säännönmukaiset tietojen luovutukset: Tietoja ei luovuteta säännönmukaisesti. Seura ei myy tai vuokraa rekisteröidyn henkilötietoja kolmansille osapuolille. Tietoja luovutetaan kolmansille osapuolille vain seuraavissa tapauksissa:

- Voimme luovuttaa käyttäjän henkilötietoja toimivaltaisten viranomaisten tai muiden tahojen esittämien vaatimusten edellyttämällä, kulloinkin voimassa olevaan lainsäädäntöön perustuvalla, tavalla.
- Voimme luovuttaa tietoja tilastollista, tieteellistä tai historiallista tutkimusta varten edellyttäen, että tiedot on muutettu sellaiseen muotoon, että tiedon kohde ei enää ole niistä tunnistettavissa.
- Jos käyttäjä on erikseen antanut suostumuksensa seuran yhteistyökumppaneiden sähköiseen suoramarkkinointiin, voidaan käyttäjän tietoja luovuttaa tarkoin valituille yhteistyökumppaneille markkinointitarkoituksiin.