



HERAKLES RY:N KÄSIKIRJA

2021

Herakles toiminnan käsikirja



Jarno Tiainen

Herakles r.y.

8.4.2021

v.1.03

HERAKLES RY

WEIGHTLIFTING CLUB HERAKLES

HIRVISUONTIE 22 A 1

FIN-02810 ESPOO

TELEPHONE

[+358405840328](tel:+358405840328)

Sisällys

Johdanto	3
1. Yleistä	4
1.1. Perustiedot	4
1.2. Toiminta-ajatus.....	4
1.3. Arvot.....	5
1.4. Visio	5
1.5. Seuran eettiset linjaukset	6
1.5.1. Reilun peli periaatteet.....	6
1.6. Seuran ydintoiminta	7
2. Seuran strategia.....	8
3. Seuran säännöt.....	9
4. Seuran talous.....	11
4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen.....	11
4.2. Toiminnan hinnoittelu	11
4.3. Talousohjesääntö.....	12
4.4. Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä.....	13
4.5. Varainhankinta	13
5. Organisaatio ja tehtävät	14
5.1. Hallitus ja sen työskentely	14
5.2. Seuran toimihenkilöt	14
5.3. Rekrytointi	15
6. Seuraorganisaation toiminta.....	15
6.1. Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset	15
6.2. Vuosikello	16
6.3. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen	16
6.4. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet	16
6.5. Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa	17
6.6. Sidosryhmätyöskentely.....	18
6.7. Viestintä.....	18
6.7.1. Sisäinen viestintä	18
6.7.2. Ulkoinen viestintä	19
6.7.3. Kriisi viestintä	19

6.8.	Koulutustoiminta	19
6.9.	Toiminnan arviointi.....	19
6.10.	Tähtiseuratoiminta ja muut seuratoiminnan laatujärjestelmät	19
7.	Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus.....	20
7.1.	Valmennuksen toimintaperiaatteet.....	20
7.2.	Ryhmien ja joukkueiden toiminta	20
7.3.	Harrastajan polku	21
7.4.	Valmentajan polku.....	22
7.5.	Kilpaileminen	23
7.6.	Kilpailun järjestäminen	25
7.6.1.	Oman kilpailutapahtuman järjestelyt.....	25
8.	Turvallisuus ja ongelmatilanteet	28
8.1.	Seuran turvallisuusohjeistus	28
8.2.	Seuran ongelmaratkaisumalli	29
8.3.	Toiminta seuran sisäisessä ongelmatilanteessa.....	29

Johdanto

Toimintakäsikirja on julkinen dokumentti siitä, miten seurassa toimitaan. Toimintakäsikirja ei ole koskaan valmis vaan se kehittyy seuran toiminnan ja toimintaympäristön mukana.

Toimintakäsikirjan tarkoituksena on

- luoda yhteinen käsitys seurasta
- hepottaa seuran perustoimintaa
- hahmottaa seuran kannalta tärkeät kokonaisuudet ja prosessit
- turvata seuran jatkuva kehitys, erityisesti toimijoiden vaihtuessa
- auttaa uusien vapaaehtoisten ja työntekijöiden perehdytyksessä
- vahvistaa käsitystä seuran toimintakulttuurista ja laadusta niin seuran sisällä kuin ulkopuolisten silmissä

Toimintakäsikirjan rakentaminen onnistuu parhaiten

yhdessä tehden ja useita toimijoita osallistaen

rakentamalla toimintakäsikirjaa osissa

jakamalla vastuita ja aikatauluttamalla tehtäviä

sovittamalla se oman seuran tarkoituksiin sopivaksi

Työryhmä: Herakleen käsikirjan teosta vastaa Jarno Tiainen ja Tähtiseuraporjektiin osallistuneet seuran jäsenet Niina Saarman-Bartholdi, Anna Niemelä, Julia Tiainen, Petteri Lappalainen ja Mikko Parkkola. Työkirja on otettu seurassa käyttöön vuonna 2017, jota on päivitetty eri asiantuntijoiden ja kommenttien perusteella. Työkirjaa lähetettiin tekemään alun perin Tähtiseura(Sinettiseura)-ohjelmaa varten.

Tekijä: Jarno Tiainen

Kansikuva: Jarno Tiainen

Julkaisu: Herakles r.y. 2021

1. Yleistä

TOIMINTAKÄSIKIRJAN PÄIVITYKSET

Toimintakäsikirjan päivityksiä tehdessä on aina kirjattava päivityksen aihe, ajankohta ja päivitysten tekijä. Näin tiedetään varmasti toimintakäsikirja on ajantasainen. Toimintakäsikirja on tallessa Herakleen drive-kansiossa, josta löytyy myös vanhemmat versiot.

1.1. Perustiedot

- Seuran nimi ja lyhenne
Herakles r.y. Herakles
- Y-tunnus 2905155-7
- yhteystiedot herakles.tiedotus@gmail.com
- laskutusosoite Hirvisuontie 22 A 1, 02810, Espoo
- perustamisvuosi 1949
- laji: painonnosto

1.2. Toiminta-ajatus

Mitä varten olemme olemassa? Herakles ry on vuonna 1949 perustettu painonnostoseura. Herakleen järjestelmällinen toiminta sekä vahva valmennusosaaminen luo jäsenilleen monipuolisen ja laadukkaat olosuhteet harjoitteluun Ruskeasuon liikuntahallilla. Herakles tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kehittyä nuoresta kansallisen- aina kansainväliseksi urheilijaksi, valmentajaksi, seura toimijaksi.

1.3. Arvot

Miten me toimimme?

Herakleen arvot tukevat päämäärien asettamista ja niihin pääsemistä.

Ihmisläheisyys

- Toimintamme perustuu ihmisiin – kaiken takana on ihminen
- Uskallamme laittaa itsemme likoon
- Kannustamme toisiamme oppimaan uutta ja jaamme myös omaa osaamistamme muille
- Rohkaisemme edellä kävijyyteen ja erilaisuuden hyväksymiseen

Yksilön kunnioittaminen

- Kaikki seuratyö on arvokasta
- Hyvästä tuloksesta seuratyöntekijöitä palkitaan
- Seuran jäsenten arvostaminen heidän asemastaan, iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta, yhteiskunnallisesta asemasta, varallisuudesta, terveydestä, kansallisuudesta, äidinkielistä, etnisestä taustasta, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta vastaavasta henkilökohtaisesta ominaisuudesta tai taustastaan ja olemuksestaan riippumatta on perusedellytys luottamukselle.

Luotettavuus

- Olemme rehellisiä itseämme ja toisia kohtaan. Pidämme sen minkä lupaamme
- Rehellinen toiminta on loppujen lopuksi parasta toimintaa sekä seuran sisällä että toiminnassa seuran yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Yhteistyömme seuran sisällä ja yhteistyökumppaneiden kanssa perustuu keskinäiselle kunnioitukselle

Avoimuus

- Olemme avoimia uusille asioille, kehitykselle ja muutoksille – ja sitä kautta toimintatapojen jatkuvalla parantamiselle.
- Annamme tietoa toiminnastamme avoimesti ja tiedotamme asioista vääristelemättä.

Yhteistyö ja vastuuntuntoisuus

- Kannamme oman osamme yhteiskunnallisesta kasvatus- ja nuorisotyöstä
- Yhdessä samanhenkisten yhteistyökumppaneiden ja yhteisöjen kanssa saavutamme parhaan tuloksen
- Haluamme tehdä yhteistyötä omaa osaamista hyödyntäen ja siitä nauttien
- Annamme panoksen lajimme valtakunnalliseen kehittämiseen

1.4. Visio

Mihin olemme menossa?

Seura tarjoaa ensiluokkaiset harjoitusolosuhteet, valmennuksen, leiritoiminnan sekä yhteistyökumppanien edut painonnoston harrastajille sekä kilpaurheilijoille.

1.5. Seuran eettiset linjaukset

- Kaikille lapsille tarjotaan tasapuolisesti saliaikaa
- Toimintamme tarjoaa lapsille iloa ja mielihyvää
- Kannustamme kaikkia lapsia hänen taitotasostaan riippumatta
- Valmentajaa rohkaistaan kuuntelemaan sekä junioreita, että näiden vanhempia
- Kaikille valmentajille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen
- Kannustamme lapsia päihteettömään elämään ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja sekä
- Harrastamaan liikuntaa monipuolisesti
- Emme käytä laittomia (doping) toimintatapoja kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi
- Seuramme kaikki toimijat suorittavat SUEK:n verkkokoulutuksen www.puhtaastiparas.fi

1.5.1. Reilun peli periaatteet

- Seura toteuttaa käytännössä Olympiakomitean suosittelemia reilun pelin periaatteita toimiessaan tasavertaisesti ja ottamalla kaikki liikkujat huomioon sekä kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja urheilemiseen.
- Seurassa toimii koulutuksen käyneitä valmentajia, jotka takaavat laadukkaan sekä vastuullisen kasvattamisen ja kehittävät itseään lajiliiton koulutuksissa sekä seminaareissa.
- Seura edistää terveellisiä elämäntapoja ja edellyttää kaikilta seuran jäseniltä asiallista käyttäymistä ja olemaan esimerkkinä lapsille ja nuorille kaikissa toiminnoissaan. Seura on kaikilta osin päihteetön ja kannustaa kaikkia terveelliseen elämäntapaan ja kannustaa kaikkia näillä osa-alueilla.
- Seura toimii viestinnässä oikeudenmukaisesti ja toimii aina avoimesti, rehellisesti sekä pyrkii aina siihen, että kaikilla on riittävästi tietoa seuran ja lajin toiminnasta. Seura toimii aina puhtaan urheilun puolesta ja tiedottaa aiheeseen liittyen omissa kanavissaan.
- Seura kannustaa kaikkia liikkumaan ja tulemaan harjoituksiin ympäristöä ja luontoa kunnioittaen, suosimme joukkoliikennettä ja tulemme harjoituksiin mieluummin pyörällä. Seuramme toimii kierrätykseen tarkoitettu Facebook-ryhmä, jossa voi kierrättää käytettyjä välineitä ja varusteita.

1.6. Seuran ydintoiminta

Herakleen kolme tärkeää osa-aluetta ovat:

- kilpailutoiminta
- laadukas ja ammattimainen valmennustyö
- lajiosaamisen tarjoaminen muille urheiluseuroille

2. Seuran strategia

Perustehtävä ja visio muodostavat yhdessä pohjan seuran strategialle. Strategia määrittelee, miten organisaatio toteuttaa perustehtävänsä. Strategia tarkoittaa päämäärät, valinnat ja suunnitelmat vision saavuttamiseksi. Strategiassa huomioidaan kasvatukselliset, urheilulliset ja taloudelliset tavoitteet. Strategiassa mietitään mihin ihmisen osaamista, aikaa sekä rahaa käytetään. Strategiassa on mietitty mitä jätetään tekemättä, jotta saadaan tehokkaasti edistettyjä haluttuja asioita tulevana vuosina.

Herakleen toiminta pohjautuu luonnollisesti seuran sääntöihin, jotka käydään vuosittain läpi ja päivitetään tarvittaessa (Covid-19). Seuran strategia on luotu yhdessä hallituksen kanssa, hallitus on saanut toimensa tueksi jäsenistölle tehtävät palautekyselyt, jolloin varmistetaan, että toimimme yhdessä ja kaikkien jäsenten parhaaksi. Strategian työstäminen on alkanut vuonna 2017 ja saadaan valmiiksi Tähtiseura-ohjelman myötä. Seuran hallitus seuraa tavoitteiden toteutumista kuukausittain ja muokataan vuosittain sen toteutuman mukaisesti.

Vision toteutuessa seura tarjoaa ensiluokkaiset harjoitusolosuhteet, valmennuksen, leiritoiminnan sekä yhteistyökumppanien edut painonnoston harrastajille sekä kilpaurheilijoille.

Seuran yhteiset linjaukset on sisäistetty hyvin, toiminta on selkeää ja sitä on helppo noudattaa

Tavoitteena on vuonna 2021:

Herakleen lisenssinostajien määrä oli vuonna 2020, 43 lisenssi nostajaa, lisäksi harrastajia 120. Seurassa järjestetään kaikille ikäluokille ohjattua toimintaa, niin harrastus- kuin kilparyhmille. Seura osallistuu kaikkiin SM-tason kilpailuihin kaikissa eri ikäluokissa ja kaikissa on mitalitavoite, myös seura joukkuekilpailussa on tarkoitus olla kolmen parhaan joukossa. Seura keskittyy kasvattamaan juniori määrää ja panostaa laadukkaaseen valmennukseen.

Herakleen naisnostajat ovat Suomen kärkeä, kaksi nostajaa kuuluu maajoukkue ryhmään, nuorissa maajoukkue-tason edustus miehissä.

Herakles tunnetaan laadukkaasta ja menestyksekkästä toiminnasta. Seura kasvattaa junioreita kansalliselle huipulle ja aikuisia kansainvälisiin kisoihin. Yhteistyötä muiden seurojen kanssa junioritoiminnan eteenpäinviemiseksi ja antaa tukea muiden seurojen leiri- ja kilpailutoiminnan järjestämisessä.

Herakles toimii laadukkaan valmennuksen kautta. Seura on haluttu yhteistyökumppani kouluille ja eri yhteisöille. Seuran tekemää kasvatus- ja nuorisotyötä arvostetaan.

Tavoite

- Harrastajamäärä kasvaa ja nuorisotoiminta on aktiivista
- Valmennus on huippuluokkaa ja ammattimaista
- Tarjoamme jokaiselle jäsenelle mahdollisuuden harrastaa
- Seura on houkutteleva
- Organisaatio on innovatiivinen ja mukaansa tempaava

3. Seuran säännöt

Säännöt ohjaavat seuramme toimintaa, jonka vuoksi ne tulee pitää ajantasalla ja päivittää tarpeen mukaan. Sääntömuutosten tekeminen on tarkennettu yhdistyksen säännöissä ja ne hyväksytään yhdistyksen sääntömääräisessä kokouksessa. Säännöt ovat nähtävillä jäsenistölle ja vastaavasti seuran kuuluvat jäsenet ovat velvoitettuja noudattamaan seuran sääntöjä.

<https://www.herakles.fi/seuran-hallitus>

Seuralla on ajantasaiset säännöt ja toimintaohjeet. Säännöt on tarkistettu viimeksi syksyllä 2020 ja ne käydään vuosittain läpi.

PRH-rekisteri on ajantasalla. Jäsenluokat kirjataan yhdistyslain mukaan Suomisport-järjestelmään.

Seura pyrkii järjestämään infotilaisuuksia junioreille ja heidän vanhemmilleen kauden alkaessa ja aikana harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyen, korostamaan monipuolisen liikunnan (muut lajit ja harjoittelu omatoimisesti seuran harjoitusten ohella) ja hyvän ravinnon sekä riittävän levon merkitystä lapselle. Vuoden alussa ja tiedotetaan vanhemmille, johon sisällytetään informaatiota mm. viestimisestä seuran / ryhmän sisällä, palautteen antamisesta jne. Seuralla on käytössä jäsenkirje ja viestintä tapahtuu harjoituksissa Suomisportin kautta..

Punttikoululainen

- Kunnioitan ja sitoudun noudattamaan seuran ja ryhmän yhdessä laatimia sääntöjä (vaikka en pääsisikään itse mukaan keskustelutilaisuuteen)
- Olen tärkeä osa joukkuettani ja seuraani
- Annan kaiken, pelaan reilusti.
- Käyttäydyn aina hyvien käytöstapojen mukaisesti.
- Kannustan joukkuekavereitani ja hyväksyn erotuomarin päätökset.
- Noudatan ohjeita ja terveellistä elämäntapaa kentällä ja sen ulkopuolella. Alkoholi, tupakka, huumeet ja muut päihteet eivät kuulu minulle.
- Hyväksyn erilaisuuden.
- Nautin painonnostosta
- Tuon esille hyviä kokemuksia painonnostosta.
- Huolehdin omista ja seuran varusteista.
- Toimin levynvaihtajana tarvittaessa.
- Huolehdin koulutyöni aina moitteettomasti
- Pyrin antamaan palautetta valmentajille ja seuran toimihenkilöille toiminnan kehittämiseksi

Vanhempien rooli

- Tuen ja kannustan lasten harrastusta sekä lastani joukkueen pelisääntöjen noudattamisessa
- Annan työrauhan lapseni ryhmän toimihenkilöille
- Teen yhteistyötä kykyjeni ja voimieni mukaan.
- Annan lapseni päättää harrastuksesta ohjaten ja kannustaen häntä.
- Kuulun Heraklesiin

- Osallistun mahdollisuuksien mukaan joukkueen ja seuran yhteisiin tapahtumiin ja tekemiin.
- Mitkään päihteet eivät tule mukaan seuran tapahtumiin.
- Käyttydyn seuran arvojen mukaisesti.
- Pysin antamaan palautetta joukkueen ja seuran toimihenkilöille seuran toiminnan kehittämiseksi
- Kunnioita, kannusta, kiitä

Toimihenkilöt

- Olen esimerkillinen.
- Arvostan itseäni, työtäni ja lajin parissa toimivia.
- Olen lojaali painonnostajia ja heidän vanhempiaan varten.
- Koulutan ja kehitän itseäni.
- Olen rehellinen, oikeudenmukainen ja tasapuolinen kasvattaja.
- Noudatan sääntöjä ja tehtyjä päätöksiä.
- Olen innostava, kannustava ja ylpeä lajistani.
- Ohjaan painonnostajia terveisiin elämäntapoihin.
- Kauden päättyessä järjestän palautekeskustelun/-kyselyn pojille/vanhemmille joukkueen ja seuran toiminnasta

Seurajohto

- Olemme kehittämässä lajiamme suunnitellusti ja tavoitteiden mukaisesti.
- Sitoudumme Herakleen arvoihin.
- Tuemme, kannustamme ja huomioimme seuran valmentajia sekä jäsenistöä (= Herakles – henki).
- Sitoudumme demokraattisesti tehtyihin päätöksiin.
- Arvostamme myös toisten seurojen työtä ja pyrimme yhteistyöhön.
- Hoidamme omat velvoitteemme täsmällisesti.
- Ylläpidämme jatkuvaa jäsenistön mielipiteisiin pohjautuvaa kehitystyötä.
- Laatuseuramalli on seuramme toimintatapa

Joukkueenjohtajan tehtävät

- Joukkueenjohtaja on yhteyshenkilö joukkueen sisällä ja seuran välillä
- Osallistuu juniorijaoston palaveriin
- Tekee yhteistyötä joukkueen valmentajien ja vanhempien sekä muiden joukkueenjohtajien kanssa
- Yhteyshenkilö tarvittaessa painonnostoliittoon oman joukkueen osalta
- Laatii helmikuun 15. päivään mennessä toimintakertomuksen kuluneesta kaudesta ja palauttaa sen seuran puheenjohtajalle.
- Toimittaa 15.02. mennessä yhdessä joukkueen rahastonhoitajan kanssa joukkueen tilinpäätöksen tilinpäätöslausuntoineen ja joukkueen toimintakertomuksineen seuralle.
- Vastaa varusteiden huollosta, jakamisesta ja keruusta (mikäli ei nimettyä huoltajaa).
- Toimii valmentajien apuna harjoituksissa tarpeen vaatiessa. On paikalla harjoituksissa ja peleissä sovitulla tavalla. Tarvittaessa hän järjestää itselleen sijaisen.
- Joukkueenjohtaja hoitaa joukkueen käytännön asiat

Yhteystietorekisterin ylläpito

Kaikkien jäsenien tiedot ovat ajan tasalla Suomisport järjestelmässä, rekisteri seloste erikseen painonnosto.fi/lomakkeet. Jäsenluettelo(etunimi/sukunimi) voidaan laittaa nähtäväksi esim. salin seinälle tai verkkosivuille.

Vanhempain palaverit ja pelisääntökeskustelu

- Seuralla ei ole erillistä vanhempain palaveria, vaan kaikki viestintä tapahtuu harjoitusten ennen tai jälkeen, sekä kilpailumatkoilla.
- pelisäännöt lähetetään junioriryhmän vetäjälle
- vanhempain palavereissa tiedotetaan joukkueen yleisistä esille tulleista asioista, esim. tal-koot,
- kilpailumatkat, sekä seuran asioista
- sovi vanhempien kanssa tiedotustavoista (email, whatsapp, FB, ei kirjallisia tiedotteita)
- Painonnostoliiton seurakirje tulee jakaa jäsenistölle tiedoksi sellaisenaan tai muokattuna

4. Seuran talous

4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen

Osan seuran toimintavuoden tuloista muodostaa Helsingin kaupungin liikuntalautakunnan myöntämä toiminta-avustus sekä vuokra-avustus. Muut tulolähteet ovat jäsenmaksut, järjestetyn kilpailutoiminnan tuotot, järjestetyt kuntoliikuntatapahtumat sekä maksulliset valmennukset palkatun valmentajamme vetäminä.

Liikuntalautakunnan vahvistaman toiminta-avustuksen suuruus perustuu seuran aktiivijäsenten määrään ja nuorisotoiminnan laajuuteen. Menojen pääerät muodostuvat kilpailu- ja valmennustoiminnasta sekä hallinnon ja virkistystoiminnan kuluista.

Kaupungin avustuksen jäädessä pieneksi tai ei ollenkaan, seura varautuu vähentämään vuoroja ja taloudellisen tilanteen mukaan jättää korvaamatta matka- ja majoituskuluja.

Seuran jäsen- ja harjoitusmaksut vuonna 2021

- Aikuiset 2021: 160€
- Nuoret (alle 20-vuotiaat) 2021: 80€
- Opiskelija 2021: (opiskelijatodistus tulee näyttää pyydettyessä) 80€
- Eläkeläiset 2021: 80€
- Kannatusjäsen 2021: 40€
- Ainajäsen: 0€ (20-vuotta seuran jäsenmaksun maksaneille, jäsenyys on ilmainen)

4.2. Toiminnan hinnoittelu

Jäsenmaksuun sisältyy:

- Harjoitusvuorot joka arkipäivä, kun Liikuntavirasto avaa ovensa meille.
- Osallistumisoikeus seuran järjestämiin kisoihin, pois lukien ennalta ilmoitetut tapahtumat.

Heraklesin jäsenten edut 2021 ovat seuraavat:

- Suomen Urheiluhierojaopiston (SUHO) lihashuoltoetu -50% opiskelijahinnoista 1.2. alkaen.
- Eleikon kisatrikoot vain meille räätälöityyn hintaan.
- Nopain- treenivaatteet -50% Ovh:sta. Tilaukset Suomisportin kautta <https://www.suomisport.fi/events/1c273bb4-50ef-45af-8795-e505c7006ccb>
- Muut seuravaatteet edulliseen jäsenhintaan, tilaus samasta linkistä kuin Nopain. Seura tuotteet päivittyvät pitkin kevättä, lisää on tulossa!
- OPC:n treenikortti opiskelijahintaan 49e/kk (jäsenyys tulee todistaa Suomisportista)
- Viherpörssin HEVI-laatikko, tämä etu alkaa kun Rusa avaa ovensa kaikille.

Kannatusjäsenet ovat oikeutettuja saamaan samat edut poislukien harjoitusvuorot ja kisaosallistumiset. Lisäksi kannatusjäsenet saavat -50% osallistumisoikeuden seuran tapahtumiin (seminaarit ja leiripäivät)

Ohjattu toiminta

Seuralla on paljon ohjattua toimintaa, joista ohjaajille maksetaan korvaukset. Ohjattu toiminta perustuu kausimaksuihin. Kausimaksut ovat näkyvissä Suomisportissa.

Lasten ja nuorten punttikoulumaksu on 50€/kk

Aikuisten painonnostokurssit ovat maksullisia, hinta ilman jäsenmaksua on 30€/krt. Jäsenmaksun maksaneille 15€/krt.

Osallistujien kustannukset ovat tarkkaan mietitty ja sen mukaiset että kaikilla halukkailla on mahdollisuus maksaa maksut. Seura tukee yksittäistapauksissa esimerkiksi vähävaraisten urheilijoiden harjoitusmaksuissa ja leirityksissä.

Seura pystyy taloudellisen tilanteen mukaan tukemaan vähävaraisia urheilijoita, jokainen tapaus on yksittäistapaus, joiden kanssa ollaan yhteydessä tarvittaessa myös sosiaalitoimeen. Seuralla on mahdollisuus leirimaksuissa tukea vähävaraisia 75% tai taloudellisen tilanteen mukaan.

4.3. Talousohjesääntö

Herakles r.y. ei kerää toiminnallaan voittoa tai tuottoa sen osallisille, vaan pyrkii saavuttamaan taloudessa riittävää liikkumavaraa toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi

Seuran talous on hoidettu hyvin. Seuralla on ammattitaitoinen kirjanpitäjä ja seuran kirjanpito noudattaa kirjanpitolain kohtia. Seuran taloutta seurataan säännöllisesti.

Seuran talous on vakaalla pohjalla ja varautunut aina 6kk tuleviin menoihin etukäteen.

Seuran taloushallinto on riittävän yksinkertaista ja keskitettyä ettei erilliselle ohjesäännölle ole nähty tähän mennessä tarvetta.

Puheenjohtajalla on seuran tilinkäyttöoikeus ja hallitus valvoo varojen käyttöä.

4.4. Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

Seurallamme ei ole tällä hetkellä palkattuja työntekijöitä.

Mikäli Koronatilanne sallii, seura tulee palkkaamaan lisää valmentajia, joka on huomioitu valmiiksi talousarviossa.

4.5. Varainhankinta

Yhteiset talkoot

Juniori toimintaan kerätään varoja kilpailujen yhteydessä ja tuetaan Junioreiden liikuntavälineitä sekä leirimatkoja.

Seura tukee erityisesti maajoukkueeseen päässeitä.

Seuralla on oma tapahtuma kuukausikilpailu, joka on ollut toiminnassa jokaisen kuukauden ensimmäinen torstain jo useamman vuosikymmenen ajan. Näihin kilpailuihin tarvitsemme seuran aktiiveja mukaan, tapahtumassa on kahvitarjoilu toimihenkilöille..

Kilpailumatkat kustannetaan pääsääntöisesti seuran taloudellisen tilanteen mukaan. Pääsääntöisesti kertyneet tulot menevät juniori ja valmennustoimintaan

Junioreilta peritään vuosittain punttikoulumaksu, joka menee suoraan junioriryhmän valmennuksen pyörittämiseen ja toiminnan kehittämiseen.

Edustusjoukkueen varainhankintaa hoitaa oma organisaatio. Junioreiden hoitamista talkoista ja kausimaksuista ei mene yhtään euroa edustusjoukkueen budjettiin.

Toimintamaksut ja vakuutukset

Vanhemmilta perittävät lasten punttikoulumaksut pyritään pitämään mahdollisimman alhaalla. Jäsenmaksu pitää sisällään harjoitusvuorot ja leiritoiminnan. Kausimaksun maksaneet saavat ohjattua valmennusta seuran ammattilaisilta.

Painonnostoliiton lisenssiosuus: Sisältää kilpailuoikeuden aina SM-tason kilpailuihin saakka, Tempaus-lehden vuosikerran(1) ja maksuttomat pääsy seuran järjestämiin kilpailuihin. Lisenssien hinnat määräytyvät liiton ohjeiden mukaan.

Vakuutuksen osuus: Selviää <https://painonnosto.fi/kilpailu/lisenssit>

Talkoilla saamistaan varoista tuetaan välinehankintoja ja tarvikkeita ja muita harjoitusvälineitä, kilpailumaksut ja tuetaan valmentaja ja ohjaaja-koulutusta(omakustannusosuus 25% edellyttää painonnostokoulujen vetämistä vuosittain)

Kilpailutoimintaan ja leirimatkoihin kuluvat rahat, ryhmät hankkivat omatoimisesti ryhmien sopiman summan, joukkueen sopimilla tavoilla.

5. Organisaatio ja tehtävät

Seuran vastuut on jaettu kirjallisesti ja ne on myös seuran jäsenten tiedossa. Osa vastuista on nähtävissä myös seuran nettisivuilla. Seuran nettisivut toimivat osoitteessa www.herakles.fi

ja sivut on uudistettu viimeksi alkuvuodesta 2021. Sisältöä päivitetään ja verkkosivuja kehitetään jatkuvasti. Ajankohtaiset tehtävät löytyvät suomisportista.

5.1. Hallitus ja sen työskentely

- Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja 6 muuta varsinaista jäsentä sekä 0-2 varajäsentä. Herakleen ylin päätävä eli on hallitus, johon valitaan puheenjohtaja kahden vuoden välein, sekä kuusi jäsentä, joista 3 vaihtuu vuosittain. Hallitus kokoontuu tarvittaessa kerran kuukaudessa.
- Hallituksen toimikausi on kaksi vuotta.
- Hallitus valitsee keskuudestaan tai hallituksen ulkopuolelta sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt.
- Hallitus arvioi omaa toimintaansa itsearviointilomakkeen kautta.

Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet

- Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet hallituksen jäsenistä sitä vaatii.
- Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä, puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja mukaanluettuna on läsnä.
- Äänestykset ratkaistaan yksinkertaisella ääntenemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.
- Yhdistyksen nimen kirjoittaa hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri tai rahastonhoitaja, kukin yksin.

Hallitustyöskentelystä tiedottaminen

- Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään seitsemän vuorokautta ennen kokousta jäsenille postitetuilla kirjeillä tai sähköpostitse.
- Viestintä on avointa ja ajantasalla olevaa. Seuran puheenjohtaja lähettää 2x kk jäsenkirjeen seuran asioista ja tapahtumista sekä seuran somea käytetään aktiivisesti viestintään.

5.2. Seuran toimihenkilöt

Seuramme hallitus ja vastuuhenkilöt

- varapuheenjohtaja ja päävalmentaja Mika Tiainen
- hallitussihteeri ja juniorivastaava Julia Tiainen
- puheenjohtaja ja rahastonhoitaja sekä sometus Niina Saarman-Bartholdi
- asiantuntija Tarmo Kuusisto, myös painonnostoliiton puheenjohtaja ja seuramme kunniapuheenjohtaja
- asiantuntija Jarno Tiainen, myös painonnostoliiton monitoimimies ja Suomisport-vastaava

Muut hallituksen jäsenet:

- Mikko Parkkola Tähtiseuravastaava, muu suunnittelu ja ideointi
- Petteri Lappalainen, apuohjaamme lasten ja nuosten harjoittelussa
- Juliane Fuchs, apuohjaajamme lasten ja nuorten harjoittelussa
- Anna Niemelä, varajäsen ja valmentaja
- Jari Huuskonen, masters-urheilija (mm. EM-kultaa 2020)

Taloudenhoitaja

- Pitää joukkueen tuloista ja menoista yksinkertaista kirjanpitoa.
- Maksaa puheenjohtajan hyväksymät laskut.
- Toimittaa seuran kevätkokouksessa tilinpäätöksen tilinpäätöslausuntoineen edelliseltä kaudelta tilintarkastajille vetäjälle toimintakauden 31.1. loppuun mennessä.
- Hoitaa jäsen- ja kilpailumaksut seuralle sekä osaltaan huolehtii nostajien lisenssimaksuista.

Muut toimihenkilöt

Titta Sillman, kirjanpitäjä
 Joonas Vuolle, web
 Järjestymies-liikenteen ohjaaja
 Häirintävastaava
 Kuvaaja

5.3. Rekrytointi

Seuran hyvä henki ruokkii ihmisten osallistumista. Moni on ilmoittanut halukkuutensa olla osana aktiivista yhteisöä ja näin haluat auttaa seuratyössä. Uusia ohjaajia haetaan sisäisesti ja ulkoisesti.

Rekrytointilinkki:

<https://www.herakles.fi/yhteystiedot>

Jäsenkirjeissä on rekrytointi yhtenä kohtana

6. Seuraorganisaation toiminta

6.1. Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset

- Yhdistyslaki
- Työsopimuslaki
- Ennakkoperintälaki
- Tasa-arvo ja yhdenvertaisuuslaki

- Arpajaislaki
- Kokoontumislaki
- Vakuutukset
- Teosto-lupa

6.2. Vuosikello

Seuran toiminnasta on olemassa vuosikello. Se on jaettu muutamaan eri osaan, mistä pystyy tarkistamaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Vuosikello on nähtävissä seuran verkkosivuilta.

6.3. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Sääntömääräisiin kokouksiin on kaikilla seuran jäsenillä mahdollisuus osallistua ja oikeus vaikuttaa.

Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään seitsemän vuorokautta ennen kokousta jäsenille postitetuilla kirjeillä tai sähköpostitse.

Yhdistyksen vuosikokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. kokouksen avaus
2. valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnantarkastajien/tilintarkastajien lausunto
6. päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksun suuruus
8. valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja muut jäsenet
9. valitaan yksi tai kaksi toiminnantarkastajaa ja varatoiminnantarkastajaa taikka yksi tai kaksi tilintarkastajaa ja varatilintarkastajaa
10. käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen vuosikokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle niin hyvissä ajoin, että asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

6.4. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Jäsenyyteen kuuluu oikeus harjoitella seuran vuorolla sekä muut jäsenedut.

Seuran hyväksyessä ensiksi jäsenyyden, saat jäsenmaksun näkyviin Suomisport-applikaatiossa, jota kautta se tulee maksaa, voit maksaa itsesi tai huollettavasi.

Jäsenmaksun maksettuasi, saat kutsun sinua koskevaan ryhmään, voit olla useammassa ryhmässä.

Seurassa on mahdollista antaa äänensä kuuluville ja esittää kehitysehdotuksia. Seura toteuttaa kerran puolessa vuodessa kyselyn asiakkailleen miten voisimme olla vieläkin jäsenystävällisempiä.

6.5. Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa

Seura kiittää ja huomioi jäseniään kk-kisojen ja vuosijuhlien yhteydessä menestyksistä kisoissa, niin SM, EM ja MM-kisat kuin omat ennätyksetkin. Kiitokset toimijoille ja järjestäjille pyritään jakamaan jo itse tilanteessa tai mahdollisimman pian sen jälkeen.

Seuran tapahtumien järjestäminen, esimerkiksi kisojen, pohjautuu vapaaehtoistoimintaan. Jäseniä tiedotetaan tulevista tapahtumista ja kannustetaan osallistumaan tapahtumiin joko osallistujana tai järjestäjänä. Yhteisöllisyyttä lisää myös seuravaatteiden käyttäminen.

Seuran ilmapiiri on innostava ja kannustava, jäsenten onnistumisia jaetaan somessa ja avoimesti onnitellaan ja kiitetään menestyksestä sekä osallistumisesta seuran tapahtumiin.

Seura kannustaa jäseniään osallistumaan seuran tapahtumiin, esimerkiksi kisoihin, osallistujana, toimijana ja kannustajana. Kaikille halukkaille löytyy aina tehtävä tapahtumaorganisaatiossa.

Seura järjestää ja kannustaa jäseniään osallistumaan tuomarikoulutuksiin, sekä tukee osallistumista ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin. Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin osallistuvia jäsenille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua jatkuvasti toimivien punttikoulujen ohjaamiseen korvausta vastaan, ja kehittää osaamistaan käytännön valmennustyön kautta.

Yksittäistä urheilijaa kannustetaan harjoituksissa mm. seuraavalla tavalla: henkilökohtaisia ennätyksiä tehdessä kaikki salilla olevat pysähtyvät katsomaan suoritusta ja kannustavat uusiin ennätyksiin. Toimintatapa tunnetaan lajin piirissä.

Lapsia ja nuoria kannustetaan onnistumisien kautta, harjoitusohjelmat suunnitellaan siten, että epäonnistumisen määrä on vähäinen tai ei lainkaan.

Seuralla on tunnistettava logo ja väri, joita käytetään seuran viestinnässä sekä seuratuotteissa, esimerkiksi harjoitusvaatteissa ja yhtenevässä kilpailutrikoissa. Vuoden 2021 tavoitteena on yhtenäistää kilpa-asujen käyttö kansallisen tason kilpailuissa, sekä laajentaa seuratuotteiden valikoimaa.

Seura on profiloitunut perinteikkääksi ja aktiiviseksi painonnoston toimijaksi ja tapahtumien järjestäjäksi, joka palvelee kaikkia lajin ikäryhmiä junioreista senioreihin, aloittelijoista maajoukkueen ja kansainvälisen tason menestyneihin kilpaurheilijoihin.

Seuratyöntekijöiden kiittäminen

Vuosittain seuran kauden päätöstilaisuudessa palkitaan junioreita, valmentajia ja seuratyöntekijöitä. Herakles järjestää tapahtumia ympäri vuoden, vuoden tärkein tilaisuus seuratyöntekijöiden kiittämiseen on joulujuhla, jonne on mahdollisimman pieni omavastuu seuran taloudellisen tilanteen mukaan. Salitalkooryhmälle saunailta ruokailuineen. Seuran (johtokunnan) tehtävänä on anoa Painonnostoliitolta seuran pitkäaikaisille toimijoille ansiomerkkejä kiitokseksi toiminnasta. Seura

hankkii vuoden paras- plakaatit ja pitää huolen, että 100kg työnnöstä saa painonnosto patsaan! Herakles ostaa mitalit ja muut palkinnot www.palkintotukku.fi, josta löytyy Herakleen sapluuna.

6.6. Sidosryhmätyöskentely

Seura on uuden hallituksen myötä laajentanut toimintaa myös lähikuntiin, ja kartoittaa yhteistyömahdollisuuksia lähikoulujen ja muiden lajiseurojen kanssa, sekä syventämään yhteistyötä kaupungin urheilutoiminnan kanssa. Seuran toiminta on kansainvälistä.

Seura on ottanut huomioon toiminnassaan COVID-19 pandemian vaikutukset ja suunnittelee toimintaansa sen mahdollistamissa puitteissa.

Anna Niemelä toimii yhdyshenkilönä lähikouluille, mm. Helsingin Steiner-koulu. yhteydessä koulun liikunnanopettajaan sekä rehtoriin.

Helsingin kaupunki toimittaa seurалlemme välineitä, jotka jaetaan eteenpäin muihin liikuntahalleihin.

Seurayhteistyössä toimii Helsingin Tarmo painonnostojaosto, Rovaniemen Reipas painonnostojaosto. Käsipallojoukkue HIFK ja Dicken. Sulkapalloseurat Drive ja HBC. Yleisurheiluseurat HKV ja Viipurin Urheilijat. Melontaseura Helsingin Merimelajat. Muiden lajien seurat hakevat omaan lajiin oheisharjoittelua painonnoston voimaharjoittelusta.

Yhteistyöyritykset

- Nopain
- Suomen Urheiluhierojaopisto
- Eleiko
- Optimal Performance Center
- Leader
- Långvik

6.7. Viestintä

Viestinnän roolit on selvät. Tiedotus ja viestintä on koordinoitusti yhdellä henkilöllä, tällöin tieto kulkee ajatasalla kaikille. Viestintä ja markkinointi vastuu on seuran puheenjohtajalla ja varapuheenjohtaja sijaistaa tarvittaessa.

6.7.1. Sisäinen viestintä

Seuran viestintä tapahtuu jäsenille sähköpostitse, sekä seuran ulkopuolisille avoimissa some-kanavissa, facebookissa ja instagrammissa, sekä verkkosivuilla. Eri harjoitusryhmille, esimerkiksi junioreille, on ryhmän sisäistä viestintää varten whatsapp-ryhmät sekä suomisport.

6.7.2. Ulkoinen viestintä

Seura mainostaa ja markkinoi lasten ja nuorten sekä aikuisten painonnoston alkeis- ja jatkoryhmiä aktiivisesti. Ryhmien koot ovat hallittuja ja toimivia. Ryhmien toimintaa markkinoidaan niin nettisivuilla kuin sosiaalisessa mediassa. Seuran on helppo tavoittaa myös eri kielillä.

6.7.3. Kriisi viestintä

Vastuu on seuran puheenjohtajalla ja varapuheenjohtaja sijaistaa tarvittaessa.

6.8. Koulutustoiminta

Seura tukee ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista liiton koulutuksiin. Toimihenkilöitä tuetaan osallistumisesta aluejärjestön koulutustapahtumiin.

Seura on yhdistänyt omat koulutukset leiritoimintojen ympärille. Tarvittavaa ulkopuolista apua saadaan mm. urheiluopistoilla järjetteävissä leirityksissä.

Seuraa tukee kouluttautumista aina seuran taloudellisen tilanteen mukaan ja omavastuu osuus pyritään pitämään 25%:ssa. Seura kouluttaa toimihenkilöitään tarpeen mukaan.

6.9. Toiminnan arviointi

Seuran henkilöt ovat vastanneet SPNL harrastajalykselyyn, joka on pohjaltaan sama kuin Tähtiseura-ohjelmassa, mutta lisättynä painonnostokysymyksillä. Vastaukset kysymyksiin kootusti löytyy SPNL:lta.

Jäsenille tehdään seuran puolesta neljännesvuosittain tyytyväisyyskysely.

Lasten vanhemmille tehty kysely:

https://my.surveypal.com/app/access? d=0& ssi=1389811517& k=5VLZ4sGTBj5gev6rf9CIsJ_9wwVyp9o8cylea3p78TSdwLKz9J1zsVotLRhmb scl

Aikuisliikkuville:

https://my.surveypal.com/app/access? d=0& ssi=1389811527& k=06Ae33MQ_f2_PrCdQ5lxRRasV6xP7jqTVrMXANHduRz5xMgMFqzM9qxadeT_jQFd

Seura tiedottaa kyselyiden tuloksista omilla nettisivuillaan.

6.10. Tähtiseuratoiminta ja muut seuratoiminnan laatujärjestelmät

Seura kehittää toimintaansa Tähtiseuraohjelman avulla. Tähtiseura ohjelma arvioidaan kolmen vuoden välein ja kaikilla seuran jäsenillä on mahdollista tulla mukaan kehittämään toimintaa.

7. Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus

7.1. Valmennuksen toimintaperiaatteet

Seuran arvot ja eettiset linjaukset toimivat valmennuslinjausten pohjana. Arvoja ja linjauksia voidaan tarkentaa valmennustoiminnassa siten, että ne ohjaavat valmentajien päivittäistä toimintaa.

Kyykystä ylös ja huipulle

Herakleen tarjotaan harjoitusvuoroja valmentajien kanssa kaikille ikäryhmille, mahdollisuus edetä maajoukkueen ryhmiin leiritysten kautta. Jokainen juniori harjoittelee pääasiassa oman ikäluokansa ryhmässä järjestettävissä punttikouluissa. Harjoituspaikkana toimii myös Ruskeasuon hallin puoleinen ylätasanne. Harjoitusvuorot on jaoteltu jokaiselle päivälle, juniorit harjoittelevat vuorojen alussa.

Ikäluokat

Lapsille ja nuorille annetaan mahdollisuus osallistua tasokkaaseen valmennusryhmään, jonne kaikki ovat tervetulleita. Kilpailutoiminnassa olevat lapset saavat seuran tukea leiri ja kilpailutapahtumiin. Vanhemmissa ikäluokissa ryhmät harjoittelevat omatoimisesti, osa ohjatussa toiminnassa. Masters urheilijat käyvät myös omalla ajalla harjoittelemassa seura vuorojen ulkopuolella. Harjoitusvuorot tiedotetaan seuran verkkosivulla www.herakles.fi sekä FB-sivuilla.

7.2. Ryhmien ja joukkueiden toiminta

Ikäluokittain harjoittelumäärät ja harjoitusten pääpaino harjoittelu- ja kilpailukaudella

Kaikki ajantasaiset harjoitusvuorot, ryhmät sekä kilpailutapahtumat löytyy Suomisportin seurapalvelun kautta.

Ryhmien ylläpitäjät voivat kutsua ryhmiin jäsenmaksun maksaneita jäseniä, poikkeuksena on yhteinen muille salin käyttäjille tarkoitettu, mutta Herakleen ylläpitämä Alle 20-vuotiaiden karanteeniajan harjoitusryhmä.

Nykyiset ja alkavat ryhmät(osallistujamäärä):

Aikuisten Painonnostokurssi K1-2021	1
Aikuisten Painonnostokurssi K2-2021	1
Herakleen harjoitusvuorot	29
Herakles Masters 2021	21
Karanteeniajan alle 20v. ryhmä	23
Karanteeniajan harjoitusvuorot Ruskeasuolla	46
Lasten ja Nuorten Punttikoulu	27
Lasten- ja nuorten punttikoulu 2021	14
Punttikoulu lisenssinostajille 2021	2
Punttikouluryhmä Tiainen 2021	5
Soveltava Painonnosto(Herakles) Helsinki	2

Tapahtumaorganisaatio	26
Tempaus Areena Kera	8

7.3. Harrastajan polku

Jokainen harrastus ja harrastaja on yhtä arvokas. Pidämme huolen että kaikki viihtyvät ja nauttivat harrastamisesta. Pidetään hauskaa ja siinä samassa opitaan hyödyllisiä taitoja kehon hallinnasta.

Ohjattua harjoittelua pyritään järjestämään läpi vuoden, painottuen kevään ja syksyn punttikouluihin. Harjoituksia 2-3 kertaa viikossa, yhteensä 1h-2h/krt.

Harjoittelussa keskitytään painonnoston lajinomaisiin tekniikoihin ja liikkuvuusharjoituksiin, joiden osaamisesta on hyötyä kaikkeen urheiluun. Tärkeää osata ymmärtämään kehon eri lihaksia ja miten niitä aktivoidaan eri nostovaiheissa. Leirityksillä keskitytään enemmän urheilijan elämään liittyvistä asioista voimaharjoittelun ohella.

Lasten vanhemmat ovat tervetulleita seuran toimintaan ja aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Seura tarjoaa erilaisia tehtäviä osaamisen mukaan aina kellonkäyttäjistä tuomaritehtäviin. Vanhemmat voivat myös toimia lasten punttikouluissa keppijumpan vetäjinä. Seuran kilpailutapahtumat ovat aina hieno tapahtuma kilpailutapahtuman tasosta riippumatta ja erilaista tietoteknistä osaamista ja laitteistoa tarvitaan aina.

Seura tukee tuomarikoulutukseen haluavia seuran jäseniä ja seuran tilat toimii tarvittaessa koulutuspaikkana. Tuomarikouluksen juuri käyneillä on etuoikeus tuomaroida seuran järjestämissä kilpailutapahtumissa ja etenkin kuukaisikilpailuissa. Kuukausikilpailuissa voi olla myös muiden seurojen tuomareita, jotka ovat juuri tuomarikortin suorittaneet.

Vanhemmat ovat tervetulleita myös Tähtiseuraohjelman kehittämiseen. Vanhempia tarvitaan myös leiritapahtumissa sekä kisamatkoilla avustamaan seuran ohjaajia ja valmentajia.

Nuoret: punttikoulu

Herakles panostaa nuorten nostajien kouluttamiseen huipputasolle. Nuorten tulisi käydä punttikoulu, jotta opitaan hyvä ja turvallinen nostotekniikka. Tämän jälkeen harjoittelu jatkuu harjoitusryhmissä. Kaikki ovat ensin harrastajia, ja potentiaaliset kilpaurheilijat ponnistavat harjoitusryhmistä. Ohjatut tunnit ovat maksullisia, kuukausittain peritään erikseen sovittava kausimaksu.

Nuorissa kilpaillaan neljässä ikäluokassa: 15-, 17-, 20- ja 23-vuotiaissa. Ikäluokat lasketaan syntymävuoden mukaan, eli esimerkiksi 20-vuotiaissa voi viimeisen kerran kilpailla sinä vuonna, kun täyttää 20 vuotta. Avoimessa eli ikärajoittomassa sarjassa voi kilpailla ensi kertaa sinä vuonna, kun täyttää 14 vuotta. Säännöllinen harjoittelu ryhmässä mahdollistaa nousun kansalliselle huipulle.

Peruskoululaisilla oma mahdollisuus kilpailla Juniori Cupissa, joka koostuu neljästä osakilpailusta ja loppuhuipennuksesta. Juniori Cupin yhtenä osana on myös viikon kestävä leiri Lapin Urheiluopistolla Rovaniemellä, jonne seurasta lähtee mukaan nuorten valmennuksesta vastaava henkilö.

Punttikoulu sisältää alkuun 25 kerran harjoitusohjelman, jonka jälkeen harjoitusohjelmat toteutetaan enemmän yksilön tarpeista ja ominaisuuksien kehittämiseksi. Punttikouluissa toimitaan aina turvallisuus ja tekniikka edellä.

Nuorisotoiminnasta vastaava valmentaja on **Julia Tiainen** ja ohjaajana toimii **Juliane Fuchs**. Ryhmässä toimii myös muut seuran valmentajat Niina Saarman-Bartholdi, Anna Niemelä, Mika Tiainen, Rolf Södergård, Waltteri Leskinen ja Sami Siltala. Nuorten ohjelmoinnin suunnittelusta vastaa **Jarno Tiainen**.

20-23 Vuotiaat

Kuuluvat nuorten kanssa samaan ryhmään ja harjoittelevat yhdessä, toimivat myös lajin edustajina ollessa harjoittelemassa muilla saleilla. Tarjoamme tälle ryhmän maajoukkue-tason valmennusta, tämä ryhmä on mukana joukkuekilpailussa ja SM-tason kilpailuissa.

Herakles pyrkii osallistumaan painonnoston nuorten- ja yleisessä sarjassa joukkuekilpailuun. Tämä tarkoittaa, että jokaisen lisenssinostajan tulisi käydä vähintään kerran kolmessa kuukaudessa kansallisen tason kilpailuissa. Ryhmän toiminnasta vastaa **Jarno ja Mika Tiainen**.

Aikuiset: painonnostokurssi

Herakles järjestää viikoittain säännöllisiä ohjattu tunteja myös aikuisille. Aikuisille järjestetään alkeis-kursseja 8krt sekä edistyneimmille jatkokursseja 8krt. Ohjatut tunnit ovat maksullisia ja sisältävät harjoitusohjelman myös omaehtoiseen harjoitteluun. Ryhmän toiminnasta ja organisoimisesta vastaa Jarno ja Mika Tiainen. Ryhmässä toimii myös muita valmentajia Niina Saarman-Bartholdi, Julia Tiainen, Juliane Fuchs

Masters

Herakleella on oma Masters-ryhmä joka harjoittelee omaehtoisesti ja kokoontuvat myös harjoittelu-aikojen ulkopuolella. Seuralla on vahva masters-porukka, joka myös leireilee yhdessä ja tekee kilpailumatkoja aina arvokisoja myöden. Ryhmästä saat tukea omaan harjoitteluusi ja ajankohtaista tietoa tulevista ryhmää koskevista tapahtumista. Ryhmän toiminnasta vastaa Tarmo ja Mervi Kuusisto ja Risto Tiainen.

7.4. Valmentajan polku

Valmentajan polku on seuran ajatus siitä, miten valmentajat toimivat ja kehittyvät seurassa.

Seuralla on aktiivinen rekrytointi auki tuleville ohjaajille ja valmentajille. Ohjaaja toiminta alkaa lasten- nuorten punttikoulujen vetämisessä.

Seura tarkistaa kaikkien ohjaajien ja valmentajien rikostaustatteen lasten ja-nuorten olojen turvaamiseksi.

Kaikkien ohjaajien ja valmentajien on suoritettava Puhtaasti Paras verkkokoulutus ja edistettävä reilun perin periaatteita.

Ohjaaja

Voi toimia seurassa heti, kun hänen osaamisensa on varmistettu ja hän halukas kouluttautumaan liiton koulutuksissa. Seura tukee liiton ohjaajakoulutuksiin osallistumista ja tukee taloudellisesti seuran rahatilanteen mukaan max 75%, tuen saamiseksi edellytetään painonnostokurssin vetämisestä.

Ohjaajalle on tarjolla valmiit harjoitusohjelmat ja häneltä voidaan edellyttää yksittäisen harjoituksen vetämistä.

Lasten- ja nuorten ohjaajan tulee olla vähintään 18-vuotias toimiessaan yksin heidän kanssaan, ohjaajalla voi olla myös apuohjaajia, jotka voivat olla punttikoulun käyneitä nuoria.

Ohjaalle on oma tehtävän kuvaus seuran drive-kansiossa, joka tulee myös käydä läpi valmentajan kanssa.

Kokeneet ohjaajat voivat hakeutua liiton valmentajakoulutuksiin.

Harjoituksissa tulee käyttää seuran antamaa t-paitaa.

Valmentaja

Seuran valmentajat ovat kaikki liiton valmentajakoulutuksen käyneitä ja kokeneemmat valmentajat auttavat harjoitusohjelmien tekemisessä ja analysoidessa. Seuran valmentajat ovat näkyvä osa seuran toimintaa sekä sen kehittämistä, joten he osallistuvat aktiivisesti myös eri tapahtumiin.

Valmentajat ovat paikalla seuran harjoitusvuoroilla ja leiri- sekä kilpailumatkoilla. Valmentajat toimivat kilpailumatkoilla myös huoltajan roolissa. Seura nimittää tapahtumiin myös vastuvalmentajan.

Seurassa toimii eri valmentajatehtäviin perehdytetyjä nuoriso, yleinen -ja masters valmentajia. Seuran järjesteässä viikottain paljon ohjattua toimintaa, joten valmentatarve on jatkuvaa ja seuran ohjaajia kannustetaan hakeutumaan liiton järjestämiin koulutuksiin ja heitä tuetaan seuran taloudellisen tilanteen mukaan.

Valmentaja voi osallistua kaikkiin seuran ohjaaja- valmennustoimintaan.

Valmentajat voivat lähteä myös omakustanteisesti kilpailumatkoille, valmentajien edellytettään tällöinkin käyttävän seuran omaa asua.

Seurassamme valmentajat ovat kehittyneet jopa olympiatason valmentajaksi. Seura on näkyvästi esillä myös liiton valmentajakoulutuksissa ja kokeneet valmentajat jakavat tietoa jäsenistölleen.

Seurassa jokainen valmentaja on tasa-arvoinen kokemuksestaan huolimatta ja kaikkia seuramme valmentajia kutsutaan harjoituksissa valmentajiksi. Kilpailumatkoille voidaan nimetä erikseen päävalmentaja.

Seura tukee myös ammattivalmentajakoulutukseen aikovia liiton valmentakoulutuksen käyneitä valmentajia.

7.5. Kilpaileminen

Seura järjestää kuukausittain viralliset kilpailut jäsenilleen, jonne ovat myös muiden seurojen edustajat tervetulleita. Kilpailutapahtuma sopii myös juuri punttikoulun käyneille, jossa opitaan

kilpailun kulku ja säännöt. Kilpailuita pyritään järjestämään kerran kuukaudessa sekä pitää kansallisen tason kilpailut vähintään vuosineljänneksittäin, huomioiden seurajoukkuekilpailu. Seuralla on nimetty huoltaja tapahtumissa aina mukana tai seuran päävalmentaja järjestää tarvittaessa vastaavan huoltajan paikalle vaikka muista seuroista.

Seuran järjestää matalankynnyksen kuukausikilpailut joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 17.15 alkaen. Tavoitteena saada uudet punttikoululaisille kilpailutuntumaa sekä tuomareille tuomarikokemusta. Osallistuminen on seuran jäsenille ilmaista.

Seuramme nuoret osallistuvat Juniori Cupiin, joka sisältää neljä osakilpailua eri puolilla Suomea sekä loppuhuipennuksen. Seuramme on järjestänyt loppuhuipennuksen 21.10.2017. Seura tukee kaikkia Juniori Cupiin osallistuvia ja maksaa osallistumismaksut. Seuran valmentajalle korvataan täyshoito.

Huhtikuussa kansainvälinen painonnostoliitto on järjestämässä yleisten sarjojen EM-kisat , ja toivomme että kaksi maajoukkue- edustajaamme pääsee mukaan kisoihin. Huhtikuussa kisataan myös Mastersikäisen SM-kisat Rovaniemellä ja toukokuussa on Masters-ikäisten virtuaaliset MM-kisat.

Toukokuussa on tarkoitus kilpailla yleisten sarjojen SM-kisat Kouvolassa. Tavoitteena olla mitaleilla ja näin ollen olla seuran kolmen parhaan joukossa.

Aluemestaruuskilpailut seura järjestää elokuun lopussa, jossa tavoitteena on olla paras seura. Osallistumisoikeus kaikille tulosrajan tehneille ja osallistuminen seuramme jäsenille on ilmainen.

Syksyllä olemme järjestämässä ainakin yhden mahdollisesti kahden kansalliset kisat, joista ainakin toiset televisioidaan.

Aikuisille alueleiripäiviä kerran puolessa vuodessa (1x keväällä, 1X syksyllä), mastersurheilijoille leiripäivät kerran puolessa vuodessa (1x keväällä ja 1x syksyllä)

Koululaisille punttileiripäivät kesäkuun ja elokuun alkuun kesälomien alkupäiville ja loppupäiville. Tarjotaan ohjelmaa klo 10-15, harjoitus aamulla ja iltapäivällä sekä lounas.

Jotta kaikki alkuvuoden kilpailut ovat urheilijoillemme mahdollista saavuttaa, tarvitaan harjoituspaikkoja ja aikoja. Kesäkuun ja elokuun alussa on tarkoitus järjestää kaksi viiden päivän mittaista kesäleiriä koululaisille (klo 9-15 välillä) Kesäleirillä opetetaan lapsille (alakoulu ja yläkouluikäiset) painonnoston alkeita, ohjataan muuta painonnostoa tukevaa liikuntaa ja opetellaan tuntemaan lajia. Leiri ohjaa koulutetut ohjaajamme.

Aikuisten punttikouluilmoittautumiset avataan heti kun korona-tilanne sen salliin. Tarkoitus on että järjestämme sekä keväällä että syksyllä niin alkeis- kuin jatkokursejakin.

Kaikki nämä suunnitelmat ovat täysin Korona-tilanteen varassa. Voimme järjestää tapahtumia Ruskeasuolla vain jos voimailusalin ovet pysyvät auki.

7.6. Kilpailun järjestäminen

- Kilpailut ja kaikki leiritapahtumat löytyvät Painonnostoliiton sivuilta ja Suomisportista, jonne tiedot päivittyvät myös tulosten osalta <https://painonnosto.fi/tapahtumakalenteri/>
- Kansallisen tason kilpailupäivät on ilmoitettu painonnostoliiton syyskokouksen jälkeen tulevalle vuodelle.
- Kuljetuksista vastaa vastuuvallmentaja ja lista kilpailuun lähtijöistä ja mukaan lähtevistä vanhemmista löytyy salin seinältä/ whatsapp ryhmistä
- Kilpailukutsut löytyy Painonnostoliiton kalenterista <http://painonnosto.fi/kalenteri> ja Suomisportista <https://www.suomisport.fi/events>
- Varaa ruokailupaikat (mahd. aamupala sekä päivällinen) omakustanteinen kilpailumatkoilla, jollei toisin mainita.
- Tee tiedote nostajille ja vanhemmille kilpailumatkasta (aikataulut, matkakustannukset, kilpailuun valmistavat ohjelmat)
- Tietoa myös <https://painonnosto.fi/kilpailu/nuoret>

7.6.1. Oman kilpailutapahtuman järjestelyt

Ennakkojärjestelyt

Kilpailuvastaavan tehtävät:

- Herakles tekee kilpailupöytäkirjat OWLCMS-ohjelmalla
- Katso sopiva ottelu-aika ja tee kilpailuanomus painonnoston tekniseen valiokuntaan (yleensä pvm annettu, katso alkuaika ja kesto), varaa tila, se tapahtuu kaupungin varausjärjestelmän kautta
- Ole yhteydessä kilpailuun ilmoittautuneiden kanssa viimeistään kahta viikkoa ennen kilpailua (vaikka et kaikkia kilpailun yksityiskohtia vielä tietäisikään!). YHTEYDENOTTO EI SAA MYÖHÄSTYÄ!
- Lähetä kutsut, joiden mukana kartta, kilpailuohjelma teknisen palaverin aikoineen
- Tee punnituskortit etukäteen valmiiksi
- Varaa tuomarit ja heille tabletit, Juryn jäsenille myös tarvittaessa, kirjurit, kuuluttajat, le-vynvaihtajat, kellotaulun hoitaja, kisapaikan muut toimijat, nettistreami, kuvaaja
- Tarkista tai hanki verkot, antennit, pistetaulut, pöytäkirjat jne
- kyltit punnituspaikasta, harjoitussalista, kilpailupaikasta, kahviosta, wc:t, ensiapupiste(jää-palakone/pussit)
- Ennen kilpailun alkua
- heti seurojen urheilijoiden saavuttua esittele joukkueille (valmentajille, joukkueenjohtajille) sali ja järjestelyt
- Jaa käsiohjelmat ja muu materiaali joukkueille
- Kerro teknisen palaverin aika ja paikka
- Pyydä valitsemaan reilu nostaja tai muu palkittava nostaja, jos tapahtumassa jaetaan palkintoja

Kilpailun sihteeri

Sihteerillä tulee olla pääsy www.tilasto.painonnosto.fi-sivustoon jotta pystyy varmistamaan ennätykset, mikäli tapahtuma selostetaan, on hyvä olla yhden henkilön etsimässä nostajien tuloksia aikaisemmista kisoista

Tekninen palaveri

Punnituksen jälkeen tuntia ennen kilpailun alkua, muista tulostaa tarvittavat lomakkeet teknistä palaveria varten

Ilmoita palaverin paikka tuomareitehtäviä hoitaville

Lisenssien tarkistukset, suoritetaan jo ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportin kautta

Kilpailulavan ja tekniikan tarkistus, palkintokoroke, palkitsemisjärjestelyt, ryhmien esittely, järjestelyt (esittely voidaan tehdä myös siten, kun nostaja astuu ensi kertaa lavalle, kerrotaan hänen seuransa ja mistä kaupungista hän tulee) sekä kilpailuohjelma(tulosta näitä useampaan paikkaan)

Kilpailu pidetään IWF:n sääntöjen mukaan

Kilpailun jury

Siisteys, käyttäytyminen ...pyri tarjoamaan toimihenkilöille vähintään t-paita. Tuomareilta, Juryilta, sihteeripöydän toimitsijoilta tulee vaatia siistiä pukeutumista.

Palaverin jälkeen toimita kilpailukulun ryhmäjaot ja aikataulut näkyviin ja mahdollisesti nettisivuihin/someen

Varmista, että tuomarit ja Juryn jäsenet on kirjattu OWLCMS:n.

Kilpailijoiden esittelytilaisuus

- (voidaan esitellä myös, kun nostaja astuu ensimmäistä kertaa lavalle, ajan säästämisen takia)
- Esittely alkaa ilmoitettuna ajankohtana, jonka jälkeen 10 minuuttia tauko ennen ensimmäistä nostajaa
- Ensin tervetulo-otukset yleisölle ja vieraileville seuroille
- Kerrotaan mistä kilpailusta on kyse
- Tuomareiden ja juryn esittely, löytyy pöytäkirjasta
- Nostajan esittelyssä ikä jos tarpeen, seura. Ota etukäteen selville urheilijoiden ennätykset ja voimassa olevat Suomen ennätykset sarjoittain www.tilasto.painonnosto.fi

Kilpailun järjestelyiden lyhyt esittely:

kilpailuohjelma, ryhmien arvioitu kesto, turvallisuustekijät, wc:t, kahvila...muu toiminta

- Vahvaa ja rautaista kilpailua toivotus

Kilpailun aikana

- Täytä turnausyhteenvedo – allekirjoitukset Juryn puheenjohtajalta ja kilpailutoiminnan johtajalta riittää, myös ottelutulokset

- Tee tiedoston selkeään muotoon ennen lähetystä, varmista, että pöytäkirjat on kirjattu erikseen jäsentenvälisiin ja piirikunnallisiin salikisoissa
- Lähetä ottelutulokset kilpailun päätyttyä, tulokset@painonnosto.fi

Kilpailun lopputilaisuus (jos järjestetään, suotavaa!)

- Toimita joukkueille lopputulokset, jos mahdollista, niin välittömästi jaetaan palkinnot, jos niitä on.
- Kiitokset hyvistä nostoista ja tuodaan esille kilpailuiden paras nais-mies sinclair nostaja
- Toivotetaan vieraille hyvää kotimatkaa
- Muista tarvikkeet:
- Antennit, ilmoittautumislomake, pöytäkirja, kynät, puhdasta paperia, teippiä, mittanauha, pistetaulut, työkaluja, it-kaapelit. Toimihenkilöille kahvilasta virvokkeet ja sämpylä

Yhteiskuva

Kuva seuran tapahtumaan osallistuneista urheilijoista ja toimihenkilöistä

Tapahtuman jälkeen:

Ota kuva pöytäkirjoista ja lähetä tulokset@painonnosto.fi , lisätietoja nuorten sarjamääräyksistä ja liiton sivuilta. Talleta tulokset myös pdf-muotoon historian kirjoja varten

Huolehdi, että kilpailupaikka on siinä kunnossa ennen kisajärjestelyt alkoivat. Sovi siivojien kanssa käytännön järjestelyistä jo etukäteen.

Pyydä kilpailusta palautetta, palautelomake Herakleen Google Formsissa.

8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet

8.1. Seuran turvallisuusohjeistus

Seuran tapahtumien ja toiminnassa mukana olevien terveysturvallisuus suunnitelma

- Olemme tutustuneet viranomaisten antamiin terveysturvallisuusohjeisiin sekä liikunnan osalta myös Olympiakomitean ohjeistuksiin
- Muistutamme ja ohjeistamme osallistujia säännöllisesti terveysturvallisuusohjeista ja ohjaamme osallistujia toiminaan niiden mukaisesti
- Harrastusryhmän kokoonpano on vakiintunut ja perustuu ennakoilmoittautumiseen
- Harrastusryhmän koko on mitoitettu niin, että osallistujat voivat säilyttää turvavälin ja huolehdimme turvaetäisyyksien pitämisestä harrastamisen aikana
- Lähetämme edes lieviä flunssan oireita osoittavat lapset ja nuoret kotiin harrastuksesta muun ryhmän suojaamiseksi
- Harrastajille on tarjolla käsien desinfiointiainetta ja/tai käsienpesumahdollisuus
- Harrastuksessa käytetyt välineet desinfioidaan harrastustilanteen päätteeksi
- Ohjaajat ja 12 vuotta täyttäneet osallistujat käyttävät kasvomaskia, mikäli henkilöllä ei ole terveydellistä estettä kasvomaskin käyttämiselle. Kasvomaskin käyttöä edellytetään muulloin paitsi urheilusuoritusten aikana.
- Painonnostoharjoittelu tapahtuu paikkaharjoitteluna, jokaiselle ryhmään osallistuvalla on osoitettu oma nostolava ja sen ympärillä olevat painot ja oma tanko. Etäisyyttä vieressä olevaan on 3 metriä. Tilaan saavutaan yksi kerrallaan, jolloin ruuhkatilanteet oviaukossa vältetään. Ohjaaja avaa oven ja ohjaa lapset omille paikoilleen.
- Valvomme terveysturvallisuusohjeiden noudattamista harrastuksen aikana
- Harrastukseen saattajat, kuten vanhemmat, eivät tule sisätiloihin. Alle kouluikäisten saattamisen osalta voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.
- Sitoudumme toimittamaan kaupungille tarvittaessa viiveettä lisätietoja toiminnan järjestämisestä terveysturvallisuusohjeiden mukaisesti. Ymmärrämme, että ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa tilavuorojen peruuttamiseen, mikäli toimintaa ei muokata ohjeiden mukaisesti ensimmäisen huomautuksen jälkeen. Tällaisessa tilanteessa maksuja ei palauteta.

Toimintaohje tapaturman tai sairaskohtauksen sattuessa

- Tee nopeasti tilannearvio:
 1. selvitä mitä on tapahtunut
 2. onko potilas hereillä
 3. hengittääkö, toimiiko sydän
 4. käynnistä potilaan ensiapu
 5. pienet vammat voit hoitaa itse paikan päällä
 6. käytä ensiapukaapin välineistöä ja tarvikkeita
 7. pyydä apua ensiaputaitoisilta
 8. suuremmissa vammoissa tai vakavissa sairastapauksissa tee hätäilmoitus:
 9. yleinen hätänumero 112
 10. hätäilmoitusta tehdessä kerro:
 11. mitä on tapahtunut (mahdollisimman tarkkaan)

- osoite ja kerros
- miten opastus tapahtuu
- kuka olet
- älä sulje puhelinta, ennen kuin saat siihen luvan
- järjestä selkeä opastus paikalle
- älä jätä potilasta yksin
- Opettele henkeä pelastavat ensiaputoimenpiteet:
 - tarkista hengittääkö potilas ellei, aloita puhalluselytys kahdella puhalluksella, sulje sieraimet peukalolla ja etusormella, paina huulesi potilaan suulle ja puhalla kaksi rauhallista puhallusta, seuraa rintakehän liikkumista
 - tarkista onko potilaalla merkkejä verenkierrasta, ellei ole aloita paineluelvytys, hae oikea paikka, mittaa kaksi sormen leveyttä rintalastan alaosasta ylöspäin, aseta toisen kämmenen tyvi rintalastalle ja toinen käsi käden selän päälle
 - paina 30 kertaa käsivarret suorina rintalastaa mäntämäisellä liikkeellä painelutaajuudella 100 kertaa minuutissa, anna rintakehän painua noin 4-5 cm
 - jatka puhallus-paineluelvytystä, 2 puhallusta ja 30 painelua, kunnes potilas virkoo tai et enää jaksaa tai saat ammattiapua

8.2. Seuran ongelmaratkaisumalli

Harjoitustoiminnassa sattuu ja tapahtuu ja muitakin ongelmatilanteita saattaa syntyä. Jotta innostus harrastukseen säilyy, ongelmiin puututaan yhä herkimmin ja koulutut valmentajat pyrkivät kaikessa toiminnassaan ennaltaehkäiseviin ongelmatilanteita ja ratkaisemaan tilanteet nopeasti ja taroituksen mukaisesti. Valmennustoiminnassa saattaa myös syntyä ongelmatilanteita. Jotta innostus harrastukseen säilyy, ongelmiin puuttuminen tärkeää.

Seurassamme valmennusryhmien mahdollisia ongelmia ratkaistaan seuraavassa järjestyksessä

8.3. Toiminta seuran sisäisessä ongelmatilanteessa

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

- Ongelma pyritään ensiksi ratkaisemaan heti paikan päällä ohjaajan/ valmentajan ja ryhmä jäsenten kesken.
- Mikäli ongelmaa ei saada ratkaistua ryhmän jäsenten kesken, voidaan mukaan pyytää myös asianosasten lasten vanhemmat.
- Ohjaaja/ valmentaja informoi nuorten vastuuvallmentajaa ja puheenjohtajaan ongelmatilanteesta.
- Tarvittaessa kutsutaan vanhemmat, ohjaaja/ valmentaja sekä seuran edustajat (puheenjohtaja ja hallituksen edustaja) yhteiseen palaveriin.

Kilpailu- ja valmennustoiminta

- Ongelma pyritään aina ensisijaisesti ratkaisemaan ryhmän valmentajien ja ryhmän jäsenten kesken välittömästi.
- Mikäli ongelma ei ratkea ryhmän sisäisesti, selvitetään ongelmaa asianosaisten voimistelijoitten vanhempien sekä valmentajien välillä.

- Ryhmän valmentajat informoivat ongelmatilanteesta ikäluokan päävalmentajaa ja valmennuspäällikköä, jotka voivat tarvittaessa konsultoida KIVA-tiimiä (sisältäen hallituksen KIVA-edustajan).
- Tarvittaessa kutsutaan koolle ryhmän vanhemmat, valmentajat sekä seuran edustajat (hallituksen edustaja sekä valmennuspäällikkö ja/tai toiminnanjohtaja) yhteiseen palaveriin. Seuran edustajien harkinnan mukaan paikalle voidaan pyytää myös ulkopuolinen sovittelija.

Ongelmanratkaisupolku on ensisijainen työkalu haastaviin tilanteisiin. Mikäli polku ei tuo riittävästi tukea, voi apua hakea myös Väestöliiton ylläpitämältä sivulta: [Et Ole Yksin](#).



Herakles kiittää kaikkia seuran toimintaan osallistuneita jo vuodesta 1949