



PAINISEURA HELSINGIN HAKA ry

EETTINEN OHJEISTUS

1. Johdanto

Painiseura Helsingin Haka ry toimii liikunnan ja urheilun edistämiseksi turvallisessa, tasa-arvoisessa ja yhteisöllisessä ympäristössä. Tämän eettisen ohjeistuksen tarkoituksena on varmistaa, että kaikki seuran jäsenet – lapset, nuoret, valmentajat, vanhemmat, toimihenkilöt ja vapaaehtoiset – toimivat kunnioittavasti ja vastuullisesti seuran arvojen mukaisesti.

Paini on vaativa kamppailulaji, joka edellyttää vahvaa eettistä perustaa. Kontaktilajina paini vaatii erityistä huomiota turvallisuuteen, hygieniaan ja toisen kunnioittamiseen. Seuramme noudattaa Suomen Painiliitto ry:n kurinpitomääräyksiä ja antidoping-sääntöjä.

2. Seuran arvot

Tasa-arvo: Kaikki ovat tervetulleita seuraan taustasta, iästä, sukupuolesta, kulttuurista, uskonnosta, kielestä tai toimintakyvystä riippumatta. Kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti ja oikeudenmukaisesti.

Yhteisöllisyys: Seura on yhteisö, jossa jokainen jäsen on tärkeä. Toimimme yhteistyössä, tuemme toisiamme ja vaalimme positiivista ilmapiiriä harjoituksissa, kilpailuissa ja tapahtumissa.

Turvallisuus: Fyysinen ja psyykkinen turvallisuus on kaiken toiminnan perusta. Toimimme niin, että jokainen voi osallistua ilman pelkoa kiusaamisesta, syrjinnästä, väkivallasta tai epäasiallisesta kohtelusta.

Reilu peli: Paini on urheilulaji, jossa kunnioitetaan vastustajaa, tuomareita ja lajin sääntöjä. Voittaminen on tärkeää, mutta reilusti ja rehellisesti.

3. Kaikkia koskevat eettiset periaatteet

- Kohtele muita kunnioittavasti ja ystävällisesti.
- Pidä huolta yhteisistä tiloista ja välineistä.
- Toimi reilun pelin hengessä – noudata sääntöjä ja arvosta vastustajia.
- Älä hyväksy tai sivuuta kiusaamista, häirintää tai syrjintää.
- Tue muita ja kannusta positiivisesti.
- Noudata seuran ja valmentajien antamia ohjeita.
- Edusta seuraa asiallisesti myös seuran ulkopuolella, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.
- Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniasta – paini on kontaktilaji.
- Ilmoita loukkaantumisista ja terveysongelmista valmentajalle.
- Noudata antidoping-sääntöjä – älä käytä kiellettyjä aineita tai menetelmiä.

4. Valmentajien ja ohjaajien eettinen vastuu

Valmentajat ovat roolimalleja ja vastuussa turvallisen ja kehittävän ilmapiirin luomisesta. Valmentaja:

- Kohtelee kaikkia urheilijoita yhdenvertaisesti ja kunnioittavasti.
- Edistää liikunnan iloa ja yksilön kehitystä, ei pelkästään tulosta.
- Huolehtii harjoitusten turvallisuudesta ja lasten hyvinvoinnista.
- Puuttuu heti epäasialliseen käytökseen tai kiusaamiseen.
- Kunnioittaa vanhempia ja tekee yhteistyötä heidän kanssaan avoimesti.
- Pysyy valmentajan roolissa ja säilyttää asianmukaiset rajat suhteessa urheilijoihin.
- Ei käytä mitään päihteitä seuran toiminnan yhteydessä.
- Huolehtii turvallisesta harjoitusympäristöstä: asianmukainen lämmittely, turvallinen lajinmukainen harjoittelu taitotason mukaan.
- Ei painosta nuoria urheilijoita epäterveellisiin painonpudotusmenetelmiin.
- Tuntee ja noudattaa Suomen Painiliitto ry:n kurinpitomääräyksiä ja antidoping-sääntöjä.
- Pitää yllä valmennusosaamistaan osallistumalla koulutuksiin.

5. Vanhempien ja huoltajien vastuu

Vanhemmat/huoltajat tukevat lasten harrastusta ja edistävät positiivista ilmapiiriä. Vanhempien/huoltajien tehtävä on:

- Kannustaa lasta liikunnan iloon, ei painostaa tuloksiin.
- Kunnioittaa valmentajien työtä ja seuran toimintatapoja.
- Käyttäytyä asiallisesti harjoituksissa, kilpailuissa ja tapahtumissa.
- Puhua rakentavasti seuran toimijoista ja muista perheistä.
- Toimia esimerkkinä reilusta pelistä ja yhteisöllisyydestä.
- Huolehtia, että lapsi noudattaa hygieniakäytäntöjä (suihkut, puhtaat harjoitusvarusteet).
- Ilmoittaa valmentajalle lapsen terveydentilasta ja mahdollisista rajoituksista.
- Tukea lasta terveellisissä elämäntavoissa – ei painonpudotuspaineita.
- Maksaa seuramaksut ja osallistumismaksut ajallaan.
- Olla käyttämättä mitään päihteitä seuran toiminnan yhteydessä

6.Lasten ja nuorten vastuu

Urheilijoina lapset ja nuoret:

- Kohtelevat muita kunnioittavasti ja kannustavat toisia.
- Noudattavat valmentajan ohjeita ja reilun pelin sääntöjä.
- Ilmoittavat aikuisille, jos kokevat tai näkevät kiusaamista, häirintää tai vaaratilanteita.
- Pitävät huolta itsestään ja kavereistaan.
- Noudattavat hygieniakäytäntöjä (kts.kohta 7)
- Kunnioittavat vastustajaa ja tuomareita kilpailuissa.
- Eivät käytä kiellettyjä aineita tai menetelmiä (doping).
- Ilmoittavat valmentajalle loukkaantumisista tai kivuista.

7.Painikohtaiset turvallisuus- ja hygieniakäytännöt

Hygienia:

- Suihku aina harjoitusten jälkeen.
- Puhtaat harjoitusvaatteet jokaiseen harjoitukseen.
- Lyhyet ja siistit kynnet.
- Ihottuma tai ihotulehdus → ilmoitus valmentajalle (mahdollinen harjoitustauko).
- Painimatto puhdistetaan säännöllisesti.

Turvallinen harjoittelu:

- Harjoitukset alkavat aina kunnollisella lämmittelyllä.
- Painiminen tapahtuu taitotason mukaisissa pareissa.
- Jos tulee kipua tai epämukavaa tunnetta, ilmoita välittömästi valmentajalle.
- Valmentaja valvoo harjoituksen eri vaiheita (alkuverryttely, tekniikkaharjoittelu, otteluharjoitukset) ja puuttuu vaaratilanteisiin.

Painonhallinta:

Seura ei hyväksy epäterveitä painonpudotusmenetelmiä. Nuorten urheilijoiden painonhallinta tapahtuu aina yhteistyössä valmentajan ja vanhempien kanssa. Tarvittaessa konsultoidaan ravitsemusterapeuttia tai lääkäriä.

8. Puuttuminen epäasialliseen käytökseen

Seura ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista, häirintää, syrjintää tai väkivaltaa. Jokainen toimii harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä ja muissa seuran liittyvissä tapahtumissa seuran sääntöjen ja eettisen ohjeistuksen mukaisesti. Mikäli seuran sääntöjä tai eettistä ohjeistusta rikotaan, ryhdytään rangaistusmenettelyyn. Jokaisella seuran toimintaan osallistuvalla on velvollisuus puuttua epäasialliseen käytökseen sitä huomatessaan.'

Jos jäsen havaitsee epäasiallista käytöstä:

- Siihen puututaan välittömästi ja asiallisesti.
- Asiasta ilmoitetaan seuran vastuuhenkilölle.
- Vakavissa tapauksissa seura voi ryhtyä kurinpidollisiin toimenpiteisiin tai tehdä ilmoituksen viranomaisille.
- Seura noudattaa Suomen Painiliitto ry:n kurinpitomääräyksiä.

Kurinpitomenettely:

1. Rangaistuslajeja ovat
 - a) Varoitus
 - b) Ottelukohtainen/Kilpailukohtainen/Harjoituskohtainen määräaikainen tai väliaikainen harjoittelukielto tai toimintakielto.
2. Kurinpitovaltaa käyttävät seurassa johtokunta
3. Harjoittelu/toimintakieltoon määrätty henkilö ei saa toimia seuran määrittämissä tehtävissä tai harjoituksissa, kuten harjoittelu, kilpaileminen, valmentaminen, huoltaminen ja muu seuran ylläpitämä toiminta

Yhteyshenkilö epäkohtien ilmoittamiseen: Valmennuspäällikkö (Olli Hyvönen)

9. Antidoping

Painiseura Helsingin Haka ry sitoutuu dopingvapaaseen urheiluun. Kaikki seuran jäsenet ja valmentajat noudattavat Suomen urheilun eettinen keskus ry:n (suek.fi) ja Suomen Painiliitto ry:n (painiliitto.fi) antidoping-sääntöjä.

- Kiellettyjen aineiden ja menetelmien käyttö on ehdottomasti kielletty.
- Urheilijat ovat vastuussa kaikesta, mitä heidän kehoonsa menee.
- Epäily dopingista ilmoitetaan välittömästi Painiliitolle.
- Seura tarjoaa tietoa antidopingista ja puhtaan urheilun periaatteista.

10. Sitoutuminen eettisiin periaatteisiin

Kaikki seuran jäsenet, valmentajat ja huoltajat sitoutuvat noudattamaan tätä ohjeistusta. Eettinen ohjeistus on osa seuran arkea, ja sen noudattaminen vahvistaa turvallista, tasa-arvoista ja yhteisöllistä toimintaympäristöä, jossa kaikilla on mahdollisuus kehittyä ja viihtyä.

Uudet jäsenet perehdytetään ohjeistukseen liittyessään seuraan. Ohjeistus käydään läpi säännöllisesti valmentajapalavereissa ja vanhempainilloissa.

11. Hyväksyminen ja voimassaolo

Tämä eettinen ohjeistus on hyväksytty 25.11.2025 Painiseura Helsingin Haka ry:n johtokunnan kokouksessa ja on voimassa toistaiseksi. Ohjeistus tarkistetaan vähintään kahden (2) vuoden välein.

Jukka Rauhanen
puheenjohtaja
Painiseura Helsingin Haka ry

Mila Tirkkonen
sihteeri
Painiseura Helsingin Haka ry