

# VALMENNUKSEN KÄSIKIRJA

HIFK Friidrott r.f.



Toimintakausi 1.10.2024 - 30.9.2025

## KÄSIKIRJAN SISÄLTÖ

1. SEURAN MISSIO	2
2. VALMENNUKSEN VISIO	2
3. VALMENNUSTOIMINTA JA VALMENNUKSEN VASTUUALUEET	2
4. MAKSUT JA VELVOITTEET	3
5. HARJOITTELUOLOSUHTEET	5
6. HIFK VALMENNUKSEN TUKITOIMET	8
7. KILPAILUTOIMINTA	10
8. SEURAN VARUSTEET	12
9. SEURAN VALMENNUS TUKIJÄRJESTELMÄ	12
10. PUHDAS URHEILU	12
11. KOULUTUS	12

## 1. SEURAN MISSIO

Olemme kaksikielinen ja monikulttuurinen seura, johon kaikki ovat tervetulleita kielestä, tasosta tai kansallisuudesta riippumatta. HIFK:ssa saa olla yksilöllinen oma itsensä ja olemme ylpeitä siitä, että joukossamme on urheilijoita useista eri kansalaisuudesta tai kieliryhmästä. HIFK-Friidrott pyrkii olemaan Suomen yksilöllisin yleisurheiluseura.

***HIFK – Yleisurheilua jokaiselle, tasosta, kielestä ja kansallisuudesta riippumatta***

---

## 2. VALMENNUKSEN VISIO

Taata kaikille HIFK:n urheilijoille ja valmentajille laadukas, tasa-arvoinen, turvallinen harjoittelu -ja kilpailuympäristö.

Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji. Tästä syystä haluamme tukea urheilijan ja valmentajan laaja-alaista kulkua yleisurheilun polulla. Korostamme urheilijan ominaisuuksien rakentamista siten, että urheilijalla on kehittymisen eri vaiheissa, mahdollisuus laadukkaaseen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Polku myös itsessään on tärkeä, ei vain tulos.

Tavoitteena on kasvattaa seuran omista junioreista kansainvälisen tason yleisurheilijoita.

Tavoitteemme on tarjota mahdollisuus jatkaa urheilu-uran jälkeen yleisurheilun harrastamista ja muuta toimintaa HIFK:ssä eri tehtävissä. Liikunnallisten elämän arvojen toivotaan välittyvän seuran valmennustoiminnan kautta koko loppuelämän ajaksi.

Seurana haluamme pysyä kärki seurojen joukossa Suomessa. SM-Viestit ovat meille perinteisesti olleet kunnia-asia, niin tulee myös jatkossa olemaan.

---

## 3. VALMENNUSTOIMINTA JA VALMENNUKSEN VASTUUALUEET

Seura pyrkii tarjoamaan urheilijoille ja valmentajille laadukkaat olosuhteet harjoitteluun ja kilpailemiseen. Talvisin harjoittelu tapahtuu pääosin Eläintarhan kentällä, Liikuntamyllyssä, Eläintarhan putkessa, Urhea-hallissa sekä Vuosaaren urheilukentällä. Kesäharjoittelupaikat määrittelee valmentaja.

### VALMENNUSTOIMINNAN VASTUUALUEET

- Seuran huippu-urheilijat ja heidän valmentajansa
- Seuran kansallisen tason urheilijat ja heidän valmentajansa
- Valmennusryhmissä/oman valmentajan kanssa harjoittelevat ( SM-taso yli 14-vuotta) harjoittelevat urheilijat ja heidän valmentajansa

#### Nuorisourheilu

- 14-17 sarjan aktiivisesti kilpailevat urheilijat

#### Kansallinen taso

- 17-22 sarja + yleinen sarja aktiivisesti kilpailevat urheilijat

#### Huippu-urheilu

- Kansainvälisen tason huippu-urheilijat

#### Harrasteryhmät

- Aktiivisesti valmentajan alaisuudessa harjoittelevat, ei kilpailevat urheilijat

## 4. MAKSUT JA VELVOITTEET

### 1. JÄSENMAKSUT

Kaikki seuratoiminnassa mukana olevat henkilöt maksavat vuosittain jäsenmaksun. Seuran sääntöjen mukaisesti vuosikokous päättää seuraavan kalenterivuoden jäsenmaksun suuruudesta. Jäsenmaksu laskutetaan vuosikokouksen jälkeen.

Jäsenyyteen kuuluu mm:

- Oikeus osallistua seuran toimintaan ja seuran vuosikokoukseen
- HIFK-kamraten -lehti
- Alennus seura kaupasta (tackla.fi)

### 2. TOIMINTAMAKSUT

Toimintamaksun piiriin kuuluvat kaikki valmennusvaliokunnan alaisuuteen kuuluvissa harjoitusryhmissä urheilevat. Toimintamaksun suuruuden vahvistaa seuran hallitus.

Toimintamaksun avulla seura pyrkii takaamaan seurassa harjoitteleville urheilijoille ja valmentajille laadukkaat puitteet päivittäiseen valmennukseen ja kilpailemiseen. Toimintamaksu laskutetaan joulukuussa 2024 ja huhtikuussa 2025. Toiminta -ja jäsenmaksun piiriin kuuluvien henkilöiden tulee valmennus toiminnassa noudattaa tätä valmennuksen käsikirjaa.

Toimintamaksu sisältää:

- Mahdollisuuden harjoitteluun HIFK:n ja SUL:n vuoroilla
- Valmennuspäällikön palvelut
- Suomen Urheiluliiton pakollisen kilpailulisenssin
- Osallistumismaksut SM-kilpailut ja aluemestaruuskilpailut
- Mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin kilpailuihin ilmaiseksi
- Osallistumisoikeuden seuran yhteisiin kilpailu tapahtumiin, kuten esim erilaiset viestit
- SM-kilpailut majoitus + majoitusjärjestelyt kisamatkoilla (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kilpailut kuljetukset + kuljetusjärjestelyt (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kisojen ruokailut kisamatkoilla (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kisojen lihashuollon palvelut yli 16-sarjan SM-kilpailuissa ja SM-Viesteissä
- Pyritään organisoimaan seuran yhteistä testausta 2-3 kertaa vuodessa
- Seuran hallinnon palvelut, muut seuran palvelut

### 3. LISENSIT JA VAKUUTUKSET

Seura hankkii kaikkien urheilijoiden lisenssit. Tämä kuuluu toimintamaksuun (ks. yllä). Lisenssiä varten seura tulee vuosittain kysymään urheilijan HETU:n lisenssin hankinnan yhteydessä (Lähetämällä Google Forms lomakkeen). HETU tiedot hävitetään välittömästi, kun lisenssit on maksettu.

Urheiluvakuutus ei sisälly toimintamaksuun. Suositellaan vahvasti oman kattavan urheiluvakuutuksen ottamista. Esimerkiksi lisenssiurheilijalle on mahdollista ostaa urheiluvakuutus suomisport.fi:n kautta. Tästä vastaa urheilija/huoltaja itse. Lisätietoja [TÄÄLTÄ](#).

### 4. JÄSEN - JA TOIMINTAMAKSUJEN LASKUTUS

Laskut lähetetään MyClubi:ssa olevaan sähköpostiosoitteeseen (urheilijan tai huoltajan). Huolehdi, että yhteystiedot osaltasi ovat ajan tasalla ([www.myclub.fi](http://www.myclub.fi)).

## 5. VALMENNUSMAKSUT KUUKAUDESSA

Kuukausittaisen valmennusmaksun avulla seura pyrkii takaamaan tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille laadukkaan ja ammattitaitoisen valmennuksen. Seuran tavoitteena on, että mahdollisimman moni urheilija voisi saavuttaa kansainvälisen huippu-urheilun tason. Tämän tason saavuttaminen edellyttää laadukasta ja pitkäjänteistä valmennusta. Seuran kautta tapahtuva valmennusmaksu hyvitetään kokonaisuudessaan valmentajalle korvauksena hänen työstään. Useat valmentajat laskuttavat myös suoraa omia urheilijoitaan oman toiminimen kautta. Tämän käsikirjan velvoitteet koskevat kaikkia seuran jäsenmaksun suorittaneita urheilijoita ja valmentajia, valmennusmaksun suoritustavasta riippumatta.

### SEURAN SUUNTAA ANTAVAT VALMENNUSMAKSUT

- 2 x harjoitusta viikossa 60 € kuukaudessa
- 3 x harjoitusta viikossa 70 € kuukaudessa
- 4 x harjoitusta viikossa 80 € kuukaudessa
- 5 x harjoitusta viikossa 90 € kuukaudessa
- 6 x tai enemmän harjoitusta viikossa. Vähintään 110 € / kuukaudessa (yli 16-v)

Valmentajalla ja urheilijallaan tai valmennusryhmällä on mahdollisuus sopia kuukausittaisesta valmennus maksusta tapauskohtaisesti. Seuran maksuja korkeampia valmennusmaksuja suositellaan SUL:n valmennusryhmiin kuuluville urheilijoille ja valmentajille.

Valmennusmaksu laskutetaan 12 kuukaudelta.

Valmennusmaksu sisältää:

- Laadukkaan ja koulutetun valmentajan/valmentajat
- Laadukkaan harjoitusryhmän / yksilöharjoittelun
- Laadukkaat harjoitteluolosuhteet
- Mahdollisuuden kehittyä nousujohteisesti vuosia eteenpäin
- Kirjalliset harjoitusohjelmat
- Vuosisuunnitelman
- Kilpailusuunnitelman
- Päivittäiset harjoitukset
- Muut valmennus toimintaan kuuluvien tukitoimiin ohjaus

## 6. URHEILIJAN JA VALMENTAJAN VELVOLLISUUDET

Urheilija joka kuuluu seuran valmennusmaksun piiriin, sitoutuu maksun suoritettuaan osallistumaan säännöllisesti harjoittelu - ja kilpailutoimintaan. Urheilijan velvoitteena on myös säännöllisen harjoituspäiväkirjan täyttäminen.

Valmentaja, jonka urheilija kuuluu seuran valmennusmaksun piiriin sitoutuu valmennusmaksun vastaanottaessaan vastaamaan urheilijan kokonaisvaltaisesta valmennuksesta.

## 7. VALMENNUSMAKSUN LASKUTUS

Seuran kautta tapahtuva valmennusmaksu toimitetaan sähköpostitse (urheilijalle tai huoltajalle) kuukauden alussa. Maksun eräpäivä on lähettämisestä 14 päivän kuluttua. Sama toimintaperiaate koskee myös toiminimen kautta laskutusta.

## 8. IRTISANOUTUMINEN VALMENNUSRYHMÄN TOIMINNASTA

- 1 kuukauden irtisanomisaika
- Irtisanoutuminen valmennus toiminnasta tulee toimittaa kirjallisesti seuran toimiston sähköpostiin laskutusta edeltävän kuukauden 15. päivään mennessä. Urheilijalla on oikeus osallistua valmennukseen kuukauden ajan irtisanomis päivästä eteenpäin. Samoin tulee toimia myös silloin, kun valmennusmaksu laskutetaan valmentajan toiminimellä
- Valmennusmaksu laskutetaan koko irtisanomisajalta

## 9. PITKÄT LOUKKAANTUMISET JA MUUT SYYT

Urheilijan ollessa loukkaantuneena säilyy valmentajalla valmennusvastuu myös kuntoutuksen osalta. Urheilija voi pitkän sairastamisen ajalta sopia valmentajan kanssa mahdollisesta vapautuksesta valmennus maksuista, jolloin tältä ajalta ei seura korvaa valmentajalle valmennusmaksua. Valmentajan laskuttaessa itse valmennusmaksut (esim. toiminimi) toimitaan saman periaatteen mukaisesti.

Urheilija voi taloudellisen tilanteen johdosta anoa seuran hallitukselta alennusta seuran maksuista (ei koske vuosittaista jäsenmaksua).

## 10. TOIMITSIJAKSI KOLMESTI VUODESSA

Jokaisella seuran urheilijalla/ urheilijan perheellä on toimitsija velvoite seuran tapahtumissa **kolme kertaa** vuodessa. Velvoite tulee sinulle oman ryhmäsi/valmennusvaliokunnan kautta. Jokaiselle valmennus ryhmälle tulee toimitsijatehtäviin oma vastuu alue, jolloin toimitsijana on helpompi ja mukavampi olla. Samalla opit tuntemaan paremmin oman seurasii ihmisiä paremmin! Tervetuloa mukaan hyvään seuraan!

## 5. HARJOITTELUOLOSUHTTEET LIIKUNTAMYLLY, ELÄINTARHAN PUTKI, URHEA-HALLI + HARJOITUSKORTIT

Harjoittelu alueemme sisäharjoitus paikoilla kauden 2025 kevään loppuun. HIFK:n maksamat seuran urheilijoille kuuluvat vuorot (seurayhtymä, HIFK ja SUL). Liikuntamyllyn vuorot, seura osallistuu myös SUL-vuorojen maksuihin:

HIFK-FRIIDROTT		01.10.2024 - 30.04.2025			HUOM! Putken vuorot alkavat jo 1.9.2024														
MAANANATAI		TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI		SUNNUNTAI			
Kello	Mylly	Kello	Mylly	Eitsu	Urhea	Kello	Mylly	Eitsu	Kello	Mylly	Eitsu	Kello	Mylly	Eitsu	Kello	Eitsu	Kello	Mylly	Eitsu
11:00 - 12:00		11:00 - 12:00				11:00 - 12:00			11:00 - 12:00			11:00 - 12:00			11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
12:00 - 12:30		12:00 - 12:30				12:00 - 12:30			12:00 - 12:30			12:00 - 12:30			12:00 - 12:30		12:00 - 12:30		
12:30 - 14:00		12:30 - 14:00				12:30 - 14:00			12:30 - 14:00			12:30 - 14:00			12:30 - 14:00		12:30 - 14:00		
14:00 - 15:00		14:00 - 15:00				14:00 - 15:00			14:00 - 15:00			14:00 - 15:00			14:00 - 15:00		14:00 - 15:00		
15:00 - 16:00		15:00 - 16:00				15:00 - 16:00			15:00 - 16:00	SUL		15:00 - 16:00			15:00 - 16:00		15:00 - 16:00		
16:00 - 16:30	SUL	16:00 - 16:30	SUL	HIFK		16:00 - 16:30	SUL		16:00 - 16:30	SUL	SUL	16:00 - 16:30	SUL	HIFK	16:00 - 16:30	HIFK	16:00 - 16:30		
16:30 - 17:00	SUL	16:30 - 17:00	SUL	HIFK		16:30 - 17:00	SUL		16:30 - 17:00	SUL	SUL	16:30 - 17:00	SUL	HIFK	16:30 - 17:00	HIFK	16:30 - 17:00		
17:00 - 17:30	SUL	17:00 - 17:30	SUL	HIFK	HIFK	17:00 - 17:30	SUL		17:00 - 17:30	Seurayhtymä	SUL	17:00 - 17:30	SUL	HIFK	17:00 - 17:30	HIFK	17:00 - 17:30		
17:30 - 18:00	SUL	17:30 - 18:00	SUL	HIFK	HIFK	17:30 - 18:00	SUL		17:30 - 18:00	Seurayhtymä	SUL	17:30 - 18:00	SUL	HIFK	17:30 - 18:00	HIFK	17:30 - 18:00		
18:00 - 18:30	Seurayhtymä	18:00 - 18:30			HIFK	18:00 - 18:30		HIFK	18:00 - 18:30	Seurayhtymä		18:00 - 18:30			18:00 - 18:30		18:00 - 18:30		
18:30 - 19:00	Seurayhtymä	18:30 - 19:00			HIFK	18:30 - 19:00		HIFK	18:30 - 19:00			18:30 - 19:00			18:30 - 19:00		18:30 - 19:00		
19:00 - 19:30	Seurayhtymä	19:00 - 19:30			HIFK	19:00 - 19:30		HIFK	19:00 - 19:30			19:00 - 19:30			19:00 - 19:30		19:00 - 19:30		
19:30 - 20:00		19:30 - 20:00			HIFK	19:30 - 20:00		HIFK	19:30 - 20:00			19:30 - 20:00			19:30 - 20:00		19:30 - 20:00		
Heittäjien vuorot Pallomyllissä Ma 15:30 - 17:00 ja Ke 14:30 - 16:00										Huom! Vko 41 ei vuoroja pallomyllissä.									

- 1.) Tarkista, että tiedosi ovat ajantasalla MyClubissa. Sieltä poimitaan tiedot kaikkiin harjoituskortteihin, jotka sekä Mylly, että Urhea automaattisesti päivittävät.
- 2.) SUL:n vuorot on tarkoitettu vuonna 2025 14-sarjaan siirtyville ja sitä vanhemmille urheilijoille (tiedot päivittyvät automaattisesti kortteihin)
- 3.) Seurayhtymän vuorot ovat 3 seuran yhteisvuoroja, lähinnä junioriryhmille
- 4.) HIFK vuorot putkessa sekä junnulle että aikuisille

Liikuntamylyn vakiovuorot 30.9.2024-4.5.2025 (tilanne 20.8.2024)

	maanantai	tiistai	keskiiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
7.00	Yleisövuoro klo 7.00-16.00	Yleisövuoro klo 7.00-9.00	Yleisövuoro klo 7.00-9.00	Yleisövuoro klo 7.00-9.00	Yleisövuoro klo 7.00-9.00		
8.00						pyöräilyvuoro klo 8.00-9.30	Liikuntahulinat klo 8.00-11.00
9.00		Mäkelänrinteen lukio klo 9.00-11.00	Mäkelänrinteen lukio klo 9.00-11.00	Seniorisäpinät klo 9.00-12.00	Mäkelänrinteen lukio klo 9.00-11.00		
10.00		Tilat käytettävissä muillekin yleisurheilijoille	Tilat käytettävissä muillekin yleisurheilijoille	YU-keskialue varattu, juoksusuora ja voimailutila käytettävissä	Tilat käytettävissä muillekin yleisurheilijoille	HKV klo 9.30-12.30 vain mainitut seurat!	
11.00		Yleisövuoro klo 11.00-16.00	Yleisövuoro klo 11.00-15.00		Yleisövuoro klo 11.00-16.00		HIFK, Tarmo, Jyry klo 11.00-12.30 vain mainitut seurat!
12.00				Yleisövuoro klo 12.00-15.00			
13.00						ViipU, Terä klo 12.30-14.30 vain mainitut seurat!	SUL-vuoro klo 12.30-14.00
14.00							Yleisövuoro klo 14.00-22.00
15.00			Urhean yläkouluvuoro klo 15.00-16.30	SUL-vuoro + HelSuun klo 15.00-17.00			
16.00	SUL-vuoro klo 16.00-18.00	SUL-vuoro klo 16.00-18.00	SUL-vuoron käyttöoikeus SUL-vuoro klo 16.30-18.00		SUL-vuoro klo 16.00-18.00		Hallikilpailukaudella yleensä kilpailukäytössä
17.00				HIFK, Tarmo, Jyry klo 17.00-18.30 vain mainitut seurat!			
18.00	HIFK, Tarmo, Jyry klo 18.00-19.30 vain mainitut seurat!	ViipU, Terä, HelSuun klo 18.00-19.30 vain mainitut seurat!	HKV klo 18.00-19.30 vain mainitut seurat!	Yleisövuoro klo 18.30-22.00	HKV, ViipU, Terä, HelTri klo 18.00-19.30 vain mainitut seurat!		
19.00	Yleisövuoro klo 19.30-22.00	Yleisövuoro klo 19.30-20.30	Yleisövuoro klo 19.30-22.00		Yleisövuoro klo 19.30-20.30		
20.00		pyöräilyvuoro klo 20.30-22.00			pyöräilyvuoro klo 20.30-22.00		
21.00							
22.00							

Yleisövuoron käyttö OVK- ja akatemiakorteilla sekä kaupungin korteilla  
SUL-vuorojen käyttö seurojen yli 14v urheilijoilla sekä OVK- ja akatemiakorteilla  
SUL-vuorojen seurat: HKV, HIFK, ViipU, TapE, HelTa, EspTa, EsboIF, LeppSi, KU-58, VantSa, IFSibboV, BorgäAk, NurmijYU, HyvslU, KeskiUYU, RiihimKi

Helsingiläisten seurojen vuorolla käyttö- ja hallintaoikeus vain mainituilla seuroilla  
Harmaalla pohjalla olevat vuorot ei yleisurheilukäytössä  
Löydät ajantasaisen varustilanteen osoitteesta liikuntakauppa.hel.fi -> Liikuntatilakalenteri -> ja valitse valikoista lajiksi yleisurheilu, alueeksi itä, paikaksi Liikuntamyly ja resurssiksi yleisurheilualaue

## LIIKUNTAMYLLY HARJOITUSKORTIT

Liikuntamylyn harjoitus kortilla on oikeus harjoitella HIFK:n ja SUL:n vuoroilla. Kaikkiin kortteihin on päivitetty oikeudet (SUL:n vuoron lataus tulee jokaisen pyytää myllyn infosta).

Muiden seurojen vuoroilla ei ole oikeutta harjoitella. Yleisellä vuorolla voi harjoitella maksamalla sisäänpääsyn tai hankkimalla kaupungin harjoituskortin:

Hinnat:

Aikuiset

- kertamaksu 3,50 e
- 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 28 e
- kausikortti (120 päivää) 84 e

Lapset (7-17 v.), opiskelijat, työttömät, muut:

- kertamaksu 2 e
- 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16 e
- kausikortti 48 e

Seura on toimittanut Liikuntamylyyn ja Urhea-halliin niiden urheilijoiden ja valmentajien tiedot joilla on oikeus vuoroja käyttää. Liikuntamylyn SUL:n vuoroilla on oikeus 2011 ja vanhempien harjoitella omalla kortillaan. Seurat maksavat SUL:n vuorot

## URHEA -HALLI HARJOITUSKORTIT

Harjoitustilat ovat varattuina kärkiurheilijoille ja lukiovalmennukselle arkipäivisin klo 17 asti sekä viikonloppuisin muutaman tunnin ajan molempina päivinä.

Tämän lisäksi muille keskuksen vähintään lukioikäisille yleisurheilijoille (Urhean jäsen / 16v.->) tarjotaan mahdollisuutta harjoitella kattavissa voimaharjoitus tiloissa ja ns. yleis harjoittelu tilassa, joka kattaa lyhyemmän n. 60m juoksusuoran sekä mm. verryttelyyn ja tukiharjoitteluun soveltuvia välineitä.

Harjoituskortteja on käytössä seuraavasti:

## 1. OVK-kortti (arvo 330e)

Olympiakomitean tuki urheilijoille, kuuluu urheilijan tukipakettiin

Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:

- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin yleisurheilu tilat ja voimailutilat (pois lukien seuravuorot)  
+ training room

**Koko akatemian asiantuntijatoiminta** on urheilijan käytössä tarveperusteisesti osana valmennusprosessia.

## 2. SUL-akatemia kortti laaja (hintaa 250e)

- SUL-valmennusryhmäurheilijat, Team Finland ja maajoukkue
- mahdolliset muut Urhean 2-tason urheilijat (voidaan nostaa SUL valmennuspäällikön harkinnalla, ks. SUL valmennusryhmien valintajärjestelmä) Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:
- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin yleisurheilu tilat ja voimailutilat (pois lukien seuravuorot)

o training room **silloin, kun kuntoutus tapahtuu Urhean asiantuntijaverkoston toimesta (pääsy yhdessä asiantuntijan kanssa)**

Korttikustannusten jakautuminen

- SUL Team Finland -ryhmän urheilijoille (aikuiset ja nuoret) OK/SUL kustantaa 100%
- SUL aikuisten maajoukkue: SUL kustantaa 100%
- SUL nuorten maajoukkue: SUL kustantaa 100e ja laskuttaa urheilijalta 150e

**Akatemian asiantuntijatoiminta on käytössä tarveperusteisesti, mahdollisuuksien mukaan myös pienryhmätoimintaa hyödyntäen.**

## 3. SUL-akatemia kortti perus (hintaa 195e)

- Kaikille Urhean yleisurheilijajäsenille (alaikäraja 16v. / lukiolainen)

Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:

- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin voimailutilat (-2 kerros) ja yleis harjoittelutila (lyhyt suora -1 kerros)
- Urhea-hallin yleisurheilu tilat (130m suora ja kentälajien harjoituspaikat) sunnuntaisin SUL-vuorolla 11-14 sekä akatemia- ja seuravurojen ulkopuolella vapaavuoroilla (-2 kerros)

**Akatemian asiantuntijatoiminta ei sisälly korttiin.** Urheilija voi tarvittaessa tiedustella sopivia asiantuntijatahoja esimerkiksi keskuksen valmennuspäällikön kautta.

### **MITEN KORTTI HANKITAAN?**

OVK-kortti ja SUL-akatemia kortti / laaja taso:

- **SUL on toimittanut urheilija listat 1-2 tason yleisurheilijoista Urhea-halliin**, jonka vastaanotosta urheilija voi ladata korttioikeudet itselleen **joko HSL-matkakorttiin tai Plussa-korttiin, jossa on lähilukuominaisuus.**

- 1-2 tason urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien nimet on myös toimitettu Urhea-halliin ja he saavat kulkuoikeudet omalle kortilleen maksutta.

- HIFK on toimittanut muiden SM-tason urheilijoiden valmentaja listan SUL:lle. Eläintarhan

tunnelissa ei varsinaista kulunvalvontaa ole – kunnioitathan kuitenkin oheisessa vuorokalenterissa annettuja aikatauluja.

SUL-akatemia kortti / perustaso:

**3-tason urheilija (tai urheilijan seura) maksaa kortin itse** ja saa hallioikeudet maksua vastaan. Voit joko

- maksaa kortin Urhean vastaanotossa heti, jolloin saat kortillesi oikeudet samalla, **tai**
- saat mukaasi laskun, ja maksusuorituksen näkyessä vastaanottajalla (muutaman päivän viive) voit saada oikeudet kortillesi vastaanotosta.

**maksettuasi kirjaudu Yu-rekkariin 7.11. mennessä [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) tunnuksella HKI\_AKATEMIAKORTTI\_PERUS ja täytä pyydettävät tiedot sekä liitä mukaan maksukuitti.** Saat sähköpostivahvistuksen Eevalta, kun kortti oikeutesi harjoittelupaikoille ovat kunnossa.

**Syksystä 2021 alkaen ei siis enää ole saatavilla erillistä Liikuntamyllyn korttia Urhean tai liiton kautta.** Urheilija voi kuitenkin halutessaan hankkia kaupungilta suoraan edullisen Liikuntamyllyn kortin, jolloin hän voi harjoitella Liikuntamyllyn ja Eläintarhan tunnelin vapaavuoroilla.

- Huom. tällä kortilla pääsee SUL-vuoroille (aiemmin Helsyn nimissä olleet vuorot) vain, jos seurasi on mukana vuoron käyttäjänä/maksajana.
- Myllyn Urhea-vuoroille (ma + ke 16-18, su 12.30-14) tällä kortilla ei pääse, eli Urhean vuoroilla harjoittelu vaatii Akatemia Kortin, samoin kuin harjoittelu Urhea-hallissa.

## YLEISURHEILU VUOROJEN KALENTERI & KAUPUNGIN TILOJEN VARAUSKALENTERI

**Kaikki yleisurheilun vakiovuorot eri tilojen osalta näet tarkemmin oheisesta valmennuskeskuksen vuorotaulukosta. Poikkeustilanteet sen sijaan näkyvät vain kaupungin sähköisestä varauskalenterista.**

Helsingin kaupungin sähköinen varauskalenteri löytyy alla olevan linkin takaa. Valitse lajiksi yleisurheilu ja alueen tiedoksi esim. Mylly / itäinen alue, Eläintarhan tunneli / läntinen alue). Täällä näkyvät mm. Myllyn kilpailutapahtumat ja muut kaupungin omat tapahtumat, jotka saattavat ajoittain aiheuttaa muutoksia vakiovuoroihin. Samalta verkkosivulta löydät kesäaikaan myös ulkokenttien varaustilanteet: [Linkki kaupungin varauskalenteriin tässä.](#)

## LIITTYMINEN PÄÄKAUPUNKISEUDUN URHEILUAKATEMIAAN

2-ASTEEN URHEILIJAT: LIITY AKATEMIAAN [TÄSTÄ](#)

## 6. HIFK VALMENNUSKESKUKSEN TUKITOIMET

Valmentaja on urheilijan tärkein yhteistyökumppani. Hyvä valmentaja tarvitsee urheilijan kasvaessa tuekseen myös muita tukihenkilöitä/toimia. Valmentaja on tämän kokonaisuuden johtaja. Valmentajan tehtäviin kuuluu siis johtaa ja organisoida urheilijan tukitoimia eri ikä -ja kehitysvaiheissa. Laadukkaat tukitoimet ovat osa kokonaisvaltaista valmennusta.



## TUKITOIMIEN YHTEISTYÖKUMPPANIT

### 1. FYSIOTERAPIA

Urheilijan ja valmentajan yhteistyökumppaneihin tulee kuulua ehdottoman ammattitaitoinen fysioterapeutti. Urheilijan ominaisuuksien kehittäminen on mahdollista, kun perus asiat: oikeat liikeradat, oikea asento, oikea askellus, riittävä hallinta sekä riittävä liikkuvuus ovat kunnossa. Näiden työstäminen on pitkäjänteistä ja useita vuosia kestävää päivittäis valmennukseen sisältyvää toimintaa. Tämä toiminta on myös vammoja ennaltaehkäisevää toimintaa. Vammojen hoidossa fysioterapeutti on se, joka lääkärin määräysten jälkeen, antaa ohjeet ja jonka ohjeistuksella urheilija ja valmentaja kuntoutukset hoitavat. Meidän yhteistyökumppanimme on Jarmo Ahosen vuonna 2003 perustama ART-Fysio. Nettilinkin kautta voit tutustua ART-Fysion laajaan tarjontaan.

Tulemme jatkossa kehittämään yhteistyötä ART-Fysion kanssa myös kouluttautumisen ja muiden palveluiden osalta. Seuraa myös seuran infoja.

#### Toimintaohje:

Kerro olevasi HIFK:n yleisurheilija ja sinut ohjataan oikealle henkilölle.

- **ART-FYSIO OY**  
<http://www.artfysio.fi>  
09-565 88 20

### 2. URHEILUPSYKOLOGI

Urheilupsykologin merkitys urheilijan eri kehitysvaiheessa voi olla merkittävässä roolissa sekä ennaltaehkäisevänä että päivittäisistä tilanteista selviämisen osalta. Tyypillisiä syitä hakea tukea voivat olla esimerkiksi jännittäminen kilpailutilanteissa, rennon suorituksen puute, urheilijan kokemat/luomat omat/ulkoiset paineet, ongelmat palautumisessa tai muut syyt.

Huippu-urheilussa urheilupsykologin merkitys korostuu erityisesti, kun tulokseen vaikuttavat erittäin pienet marginaalit. Meidän yhteistyökumppanimme on arvostettu Clear Mind Oy. Nettilinkin kautta löydät lisätietoja.

#### Toimintaohje:

Soita / meilaa Satulle, kerro tilanne ja hän koordinoi sinulle oikean palvelun.

- **CLEAR MIND OY**  
<https://www.clearmind.fi>  
Koordinaattori Satu Kaski  
+358 50 590 4235  
[satu.kaski@clearmind.fi](mailto:satu.kaski@clearmind.fi)

### 3. HIERONTA

Urheilijan henkilökohtainen lihashuolto toimii palauttavana kovista harjoituksista ja kilpailuista. Oman lihashuollon tukena on hyvä käyttää myös urheiluhierojan säännöllisiä palveluita. Ota rohkeasti yhteyttä ja rakentajaa yhdessä urheilijalle säännöllinen ja urheilijan lihaksiston hyvin tunteva hieroja. HIFK:n urheilijoiden yhteistyökumppaneita ovat:

- Sinervo Piia +358 40 508 0118
- Vottonen Jani +358 40 500 6438
- Aleksandrov Jevgeni +358 45 143 4665
- Lahtinen Suvi +358 50 584 1074

#### 4. RAVINTO

Ravitsemustietous ja käytännön taidot ovat keskeinen osa urheilullista elämäntapaa ja urheilijaksi kasvamista. Parhaimmillaan ravitsemusvalmennus etenee urheilijan urapolulla systemaattisesti osana muuta valmennusta. Eri ikävaiheessa ravinnon osalta painottuvat eri asiat. Ravinnon riittävä määrä ja laatu urheilijan palautumiseen on kuitenkin yhteinen nimittäjä kaikille ikävaiheissa.

Seuran ravintovalmentajana toimii urheilijan äiti, joka työskentelee myös ravintovalmentajana ViaEscassa. Nuorten urheilijoiden osalta erityisen tärkeää on, että urheilijan huoltajat ovat myös tietoisia millainen urheilijan ruokavalion tulee olla. Ota siis rohkeasti häneen yhteyttä jos tarvitset neuvoja tai ravinto asiat askarruttavat. Häneltä saat ihan käytännön ohjeita ja apua ravinto asioissa.

##### Toimintaohje:

Soita / meilaa Annalle, kerro tilanne niin hän tarjoaa sinulle oikean palvelun.

- **ViA ESCA OY**  
<https://www.viaesca.com>  
Ravintovalmentaja Tervo Anna  
[tervonanna@gmail.com](mailto:tervonanna@gmail.com)  
+358 50 529 8911

#### 7. KILPAILUTOIMINTA

##### 1. OSALLISTUMISMAKSUT/ KILPAILUT

Seura maksaa osallistumismaksut ja hoitaa ilmoittautumiset keskitetysti SM- ja SFI-kilpailuihin. Muihin kilpailuihin ilmoittautumiset jokainen urheilija hoitaa itse, lukuunottamatta viestejä. Aluemestaruuskilpailuihin urheilija ilmoittautuu itse ja laskuttaa osallistumismaksut seuralta ([toimisto@hifkfriidrott.fi](mailto:toimisto@hifkfriidrott.fi)). Seura ilmoittaa ja maksaa kaikki viestikilpailut, joihin seuran joukkueet on ilmoitettu. Seuran valmennus tuen piiriin kuuluvien urheilijoiden osallistumismaksut seura maksaa kuitteja/selvitystä vastaan jälkikäteen, kunkin oman urheilijan sopimuksen mukaisesti.

##### 2. MAJOITUSKUSTANNUKSET

Seura kustantaa majoituksen seuraavasti:

###### Yleistä:

- Kalevan Kisat, SM22 ja SM19
- SFI-mestaruuskilpailut, SM-viestit. Majoituskustannukset korvataan valmennusvaliokunnan päättämien kriteerien perusteella. Kilpailujen ollessa noin 1,5 h ajomatkan päässä, SM-viesteissä ei majoitusta.
- Junioreiden (14-19v) SM-kisoissa majoituksesta peritään omavastuu/yö.
- Omavastuun suuruuksista kisoihin päättää seuran hallitus vuosittain. Vuoden 2025 kilpailut ja omavastuiden suuruudet löydät sinulle lähetettävästä Kilpailut 2025 asiakirjasta.

###### 16-17-sarjan SM-kilpailut:

- Urheilija, joka ikänsä puolesta on oikeutettu osallistumaan 16/17 SM- kisoihin, mutta ei ole tehnyt 16-17 sarjan A-luokan tulosta, saa kilpailusääntöjen puitteissa halutessaan osallistua SM-kisoihin.

- Ilman A-luokkaa oleva urheilija vastaa itse osallistumismaksusta, majoitus- ja matkakuluistaan (16-17v).

Miehet 16-17	A-luokka	Naiset 16-17	A-luokka
100m	11,40	100m	12,85
200m	23,40	200m	26,7
400m	53,00	400m	61,7
800m	2.02,50	800m	2.24,00
1500m	4.24,00	1500m	5.10,00
3000m	9.35,00	3000m	11.30,00
110m aj.	15,40	100m aj.	15,3
400m aj.	62,00	400m aj.	74
1500m esteet	5.00,00	1500m esteet	6.20,00
2000m esteet	7.20,00	2000m esteet	8.20,00
korkeus	180,00	korkeus	155
seiväs	350,00	seiväs	260
pituus	630,00	pituus	525
3-loikka	12,70	3-loikka	10.70
Kuula (5kg)	14,20	Kuula (3kg)	12.00
Moukari (5kg)	48,00	Moukari (3kg)	45.00
Kiekko (1,5 kg)	42,00	Kiekko (1 kg)	31.00
Keihäs (700g)	59,00	Keihäs (500g)	38.00
3000m kävely	16.10,00	3000m kävely	17.00,00
5000m kävely	27.30,00	5000m kävely	29.00,00

### 14-15 sarja

- kilpailuissa on erilliset SUL:n asettamat tulosrajat.

Jokaisesta SM-tason kilpailusta tulee erikseen Google Forms (aiemmin INFO-kirje), jossa määritellään kunkin kisan käytännöt erikseen. Korvausta ei voi hakea omista majoituksista.

### 3. MATKAKORVAUKSET/ KILPAILUT

#### SEURAN JÄRJESTÄMÄ KULJETUS

Seuran järjestämästä bussi- tai muusta kuljetuksesta urheilijalta peritään erikseen määritelty omavastuuosuus (matkan pituus määrittelee summan). Seuran järjestäessä kuljetuksen kisapaikalle muita matkakuluja ei korvata, kuin seuran järjestämät kuljetukset. Tämä sääntö koskee myös valmentajia.

#### SM-KILPAILUJEN MATKAT

Seura organisoii kaikki SM-kisojen matkajärjestelyt. Suositetaan junan käyttöä aina, kun se on mahdollista. Urheilijan velvollisuus (yli 16 vuotiaat) on hankkia itselleen opiskelijakortti.

#### SOPIMUSTUKI URHEILIJOIDEN KILOMETRIKORVAUKSET

Seura korvaa SM- ja SFI-kilpailuiden matkakuluja oman auton käytöstä seuraavasti:

##### Kilometrikorvaus

- 0,20 €/ km urheilijalle ja valmentajalle
- 0,20 €/ km huoltajalle, joka kuljettaa vähintään kahta urheilijaa tai kahta valmentajaa
- 0,30 €/ km valmentajat, joka kuljettaa valmennustuki urheilijaa

Kilometrikorvauksen suuruudesta päätetään vuosittain hallituksessa.

Jokaisesta SM-tason kilpailusta tulee erikseen Google Forms (korvaa aiemman INFO-kirjeen), missä määritellään erikseen seuran majoitus sekä matkustustavat.

#### 4. ATERIAKORVAUKSET / KILPAILUT

##### Ateriakorvaus: Yleinen sarja - 19-sarja

- Ateriakorvauksen suuruus on 20€/kilpailupäivä
- Mikäli kilpailuun osallistuminen edellyttää kilpailupaikalle lähtemistä ennen puoltapäivää ja kilpailu jatkuu iltamyöhään, maksetaan ateriakorvaus puolittettuna (10€), myös silloin kun matkaan ei sisälly yöpymistä. Sama sääntö pätee valmentajiin.
- Ateriakorvaus maksetaan Kalevan Kisoissa, SM22- ja SM19-kisoissa ja halli SM M/N, SM 22 -19v.
- Valmentajille ja joukkueenjohtajalle (jos muu kun valmentaja) maksetaan ateriakorvaus kaikista SM- kisoista
- Vaikka majoitus sisältyisi kilpailuun, maksetaan ateriakorvaus puolittettuna kilpailu päivältä, jos lähtö kilpailuihin tapahtuu saman päivän iltapäivänä.

##### Muut ateriakorvaukset:

SM-viesteissä, SM 16/17 ja SM14/15 (myös halli) sekä SFI-mestaruuskilpailuissa seura kustantaa yhden aterian/kilpailupäivä (kisa ruokailu tai muu ruokailu). Poikkeuksena max 10€:n rahallista korvauskäytäntöä toteutetaan seuraavissa tapauksissa:

- kilpailuaikataulu rajoitteet
- ruoka- allergia
- vakaumukselliset syyt
- Ruokalippujen / ateriakorvauksen käytännön ohjeet tulevat aina ao. Kisan infossa

#### 5. URHEILIJAN VELVOLLISUUS JA VASTUU KILPAILUMATKOILLA

Urheilija edustaa seuraa hyvällä käytöksellä ja urheilijalle sopivalla elämäntavalla (lepo, ruokailu jne.). Urheilija keskittyy parhaalla mahdollisella tavalla omaan suoritukseen ja kannustaa muita seuran urheilijoita. Urheilijalle voidaan antaa varoitus, jos joukkueenjohto toteaa kilpailumatkoilla tähän aihetta esim. alaikäisillä luvattomat poistumiset yöaikaan seuran majoituksesta. Varoitus on voimassa ko. kilpailumatkan ajan seuraavaan seuran järjestämään kilpailu matkaan asti. Jos varoituksesta huolimatta urheilijan toiminta antaa aiheen toiseen varoitukseen, siirtyy koko ko. kilpailumatkan kustannukset urheilijalle/huoltajalle (matka-, ruoka-, majoituskulut sekä osallistumismaksut). Sama koskee joukkueenjohtajia ja valmentajia.

---

## 8. SEURAN VARUSTEET

Seuran kilpailu- ja hajoitteluasuja on saatavilla tacklan myymälässä (Liikuntamyly alakerrassa) sekä tackla.fi (<https://tackla.fi/tuote-osasto/fanituotteet/hifkfriidrott/>)

Seura edellyttää virallisen kilpailuasun (Craft, paita/toppi + housut/alaosa) hankkimista ajoissa SM-kilpailuihin osallistuvilta urheilijoilta.

Seura kustantaa edustusasut sopimusurheilijoille sopimuksen mukaisesti. Varusteiden käyttöön liittyy myös yhteistyökumppanuusvelvoitteiden noudattaminen.

---

## 9. SEURAN VALMENNUSTUKIJÄRJESTELMÄ

Seuran valmennustukijärjestelmän tarkoituksena on tukea kansainvälisellä tasolla kilpailevia, sekä sille tasolle tähtääviä urheilijoita.

Yleisen sarjan 7-pisteen tuloksen tehneen, vähintään 19- sarjassa kilpailevan urheilijan kanssa voidaan tehdä seuran ja urheilijan välinen urheilijasopimus. Urheilijasopimusta ei tehdä kesken kauden. Urheilijasopimus perustuu seuran valmennustukijärjestelmään.

---

## 10. PUHDAS URHEILU JA SEURAN ARVOT

HIFK-Friidrott on sitoutunut oman lajiliittonsa SUL kautta noudattamaan Suomen antidoping säännöstöä. Kaikki nämä säädökset koskevat kaikkia valmennustoiminnan piirissä toimivia henkilöitä. Antidoping toiminnasta vastaa Suomessa <https://www.suek.fi>. Tutustu ohjeistuksiin.

---

## 11. KOULUTUS

Seura pyrkii jatkuvasti vahvistamaan valmentajien ammattitaitoa erilaisten koulutusten muodossa. Seuran kustantamien valmentajien koulutusten osalta laaditaan erillinen sopimus valmentajan ja seuran välillä. Seura pyrkii kouluttamaan ohjaajista valmentajien SUL:n ja SFI:n koulutusten avulla vuosittain.

HIFK-Friidrott  
Hallitus