

VALMENNUKSEN KÄSIKIRJA

HIFK Friidrott r.f.



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 10 eri kansalaisuudesta tai kieliryhmästä. HIFK on 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 itsessään on tärkeä, ei vain tulos.

Tavoitteena on kasvattaa seuran omista junioreista kansainvälisen tason yleisurheilijoita.

Tavoitteemme on tarjota mahdollisuus jatkaa urheilu-uran jälkeen yleisurheilu harrastusta 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.

VALMENNUKSEN VASTUUALUEET

- Seuran huippu-urheilijat ja heidän valmentajansa
- Seuran kansallisen tason urheilijat ja heidän valmentajansa
- Valmennusryhmissä 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

Harrasteryhmä

- Aktiivisesti valmentajan alaisuudessa harjoittelevat, ei kilpailevat urheilijat
-

4. MAKSUT JA VELVOITTEET

1. TOIMINTA -JA JÄSENMAKSUT

Kaikki seuratoiminnassa mukana olevat maksavat vuosittain jäsenmaksun. Seuran sääntöjen mukaisesti vuosikokous päättää seuraavan kalenterivuoden jäsenmaksun suuruudesta. Valmennusvaliokunnan päätöksen mukaisesti jäsenmaksu - ja toimintamaksu laskutetaan samanaikaisesti kolmessa osassa.

Toimintamaksun avulla seura pyrkii takaamaan tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille ja valmentajille laadukkaat puitteet päivittäiseen valmennukseen ja kilpailmiseen.

Toimintamaksun piiriin kuuluvat kaikki valmennusvaliokunnan alaisuuteen kuuluvat harjoitusryhmät ja urheilijat. Seuran valmennustuki järjestelmän piirissä olevat urheilijat, jotka ovat kaudella saavuttaneet 7 pisteen rajan suorittavat vain 60 euron jäsenmaksun. Loukkaantumisten yhteydessä toimintamaksun suuruus neuvotellaan erikseen. [Tulospisteet](#)

TOIMINTA -JA JÄSENMAKSU 2023

- 15 vuotta ja alle 205 € + 60€ jäsenmaksu yhteensä 265€
- 16 vuotta ja yli 205 € + 60 € jäsenmaksu yhteensä 265 €
- 16 vuotta ja yli urheilija, joka ei suorita seuralle toimintamaksua, mutta suorittaa seuralle jäsenmaksun (60€) . Kaikista muista kuluista urheilija vastaa itse eikä ole oikeutettu muihin seuran tarjoamiin palveluihin tai etuihin
- 22 sarjan 5 pisteen tulosrajan saavuttanut urheilija (kulunut kilpailukausi) on vapautettu toiminta maksusta
- Valmentajien jäsenmaksu 60€ vuodessa
- Suositus huoltajille suorittaa seuran aikuisten jäsenmaksun 60€ (sisältää normaalit yhdistystoiminnan oikeudet). Seura lähettää vuosittain vapaaehtoisen tukijäsen linkin kaikille valmennusvaliokunnan alaisille perheille toiminta -ja jäsenmaksun laskutuksen yhteydessä. Toivomme, että olette mukana tukemassa omaa seuraanne!

TOIMINTA - JA JÄSENMAKSUN LASKUTUS

Lasku lähetetään sähköpostiosoitteeseen (urheilijan tai huoltajan). Huolehdi, että yhteystiedot osaltasi ovat ajan tasalla (www.myclub.fi). Toiminta- ja jäsenmaksu peritään kolmessa erässä.

Toiminta -ja jäsenmaksu sisältää:

- HIFK Friidrott jäsenyyden, oikeus osallistua seuran vuosikokoukseen
- Mahdollisuuden harjoitteluun HIFK:n ja SUL:n vuoroilla
- Ammattitaitoisen valmentajan
- Suomen Urheiluliiton vuosittaisen kilpailulisenssin
- Osallistumismaksut SM-kilpailut, pm-kilpailut sekä aluemestaruuskilpailut
- Varusteet (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kilpailut majoitus + majoitusjärjestelyt kisamatkoilla (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kilpailut kuljetukset + kuljetusjärjestelyt (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kisojen ruokailut kisamatkoilla (tämän käsikirjan mukaisesti)
- SM-kisojen lihahuollon palvelut yli 16-sarjan SM-kilpailuissa ja SM-Viesteissä
- Pyritään organisoimaan seuran yhteinen testausta 2-3 kertaa vuodessa
- Mahdollisuus osallistua SFI:n leiritykseen ja kilpailutoimintaan
- Seuran toimiston palvelut

Lisenssit ja vakuutukset:

- Suositellaan vahvasti oman kattavan urheiluvakuutuksen ottamista
- Ilmoitus toimisto@hifkfriddrott.fi jos haluat, että se otetaan sportti turvana, eli lisenssin hankinnan yhteydessä
- Seura hankkii kaikkien urheilijoiden lisenssit. Lisenssiä varten seura tulee vuosittain kysymään urheilijan HETU:n lisenssin hankinnan yhteydessä. HETU tiedot hävitetään välittömästi, kun lisenssit on maksettu.

Sporttiturva: lisätietoja [TÄÄLTÄ](#)

2. VALMENNUSMAKSUT

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. Valmennusmaksu hyvitetään kokonaisuudessaan valmentajalle korvauksena hänen työstään. Maksusuoritus tehdään joko suoraan valmentajalle tai seuralle, riippuen valmentajan ja seuran välisestä sopimuksesta.

SEURAN 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 mm. SUL:n valmennusryhmiin kuuluville urheilijoille ja valmentajille.

Valmennusmaksu laskutetaan 12 kuukaudelta.

Valmennusmaksu sisältää:

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

3. 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, joka kuuluu seuran valmennusmaksun piiriin sitoutuu valmennusmaksun vastaanottaessaan vastaamaan urheilijan kokonaisvaltaisesta valmennuksesta.

4. VALMENNUSMAKSUN LASKUTUS

Valmennusmaksun lasku toimitetaan sähköpostitse (urheilijalle tai huoltajalle) kuukauden alussa. Maksun eräpäivä on lähettämisestä 14 päivän kuluttua.

5. IRTISANOUTUMINEN VALMENNUSRYHMÄN TOIMINNASTA

- 1 kuukauden irtisanomisaikaa
- 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
- Valmennusmaksu laskutetaan koko irtisanomisajalta

6. PITKÄT LOUKKAANTUMISET JA MUUT SYYT

Urheilijan ollessa loukkaantuneena säilyy valmentajalla valmennusvastuu myös kuntoutuksen osalta.

Urheilija voi pitkän sairastamisen ajalta anoa vapautusta valmennus maksuista (lääkärin todistus), tältä ajalta ei seura korvaa valmentajalle valmennusmaksua. Valmentajan laskuttaessa itse valmennusmaksut (esim. toiminimi) toimitaan saman periaatteen mukaisesti.

Pitkä loukkaantuminen ja siihen liittyvä urheilijan kuntoutus sisältyy aina valmennusmaksuun.

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

7. 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 seurasi ihmisiä paremmin! Tervetuloa mukaan hyvään seuraan!

Syksyn 2022 aikana tullaan perustamaan kauden 2023 kisojen toimitsija "pankki" nettiin, tästä lisäinfoa syksyn aikana. Tarkoituksena on, että jokaisen ryhmän valmentajat, huoltajat ja urheilijat ovat hyvissä ajoin tietoisia omista toimitsija päivistään. Seura suosittelee, että jokaisesta ryhmästä valitaan oma toimitsija vastuhenkilö, näin organisointi on helpompaa.

5. HARJOITTELUOLOSUHTEET LIIKUNTAMYLLY, ELÄINTARHAN PUTKI, URHEA-HALLI + HARJOITUSKORTIT

Harjoittelu alueemme sisäharjoitus paikoilla kauden 2023 kevään loppuun. Oheisesta taulukosta löytyy kaikkien harjoittelupaikkojen harjoitusajat ja paikat.

YLEISURHEILUN VAKIOVUOROT HELSINKI 1.10.2022-30.4.2023 (Urheassa vuorot toukokuun loppuun)

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU		
	MYLLY	MYLLY	MYLLY	MYLLY	MYLLY	MYLLY	MYLLY		
	E/PUTKI	E/PUTKI	E/PUTKI	E/PUTKI	E/PUTKI	E/PUTKI	E/PUTKI		
	URHEA	URHEA	URHEA	URHEA	URHEA	URHEA	URHEA		
8.00-8.30									
8.30-9.00									
9.00-9.30									
9.30-10.00									
10.00-10.30		AKATEMIA							
10.30-11.00									
11.00-11.30									
11.30-12.00									
12.00-12.30									
12.30-13.00									
13.00-13.30									
13.30-14.00									
14.00-14.30		huom. 14.30-16 myös Märsky							
14.30-15.00									
15.00-15.30									
15.30-16.00									
16.00-16.30	SUL								
16.30-17.00	14v->								
17.00-17.30	SM-ikäiset	VU							
17.30-18.00		VU 1/2							
18.00-18.30	HIFK								
18.30-19.00	HIFK, Tarmo, Jyry	HKV							
19.00-19.30		VU, Erä, HS							
19.30-20.00									
20.00-20.30									
20.30-21.00		Cycle Club Hki							
21.00-21.30									
21.30-22.00									

PALLOMYLLY (heitot) MA 15.30-17.00
marraskuu-huhtikuu KE 14.30-16.00

LIIKUNTAMYLLY HARJOITUSKORTIT

Liikuntamyllyn harjoitus kortilla on oikeus harjoitella HIFK:n ja SUL:n vuoroilla. Kaikkiin kortteihin on päivitetty oikeudet. Muiden seurojen vuoroilla ei ole oikeutta harjoitella. Yleisellä vuorolla voi harjoitella maksamalla sisäänkäynnin 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 Liikuntamyllyn ja Urhea-halliin niiden urheilijoiden ja valmentajien tiedot joilla on oikeus vuoroja käyttää. Huom! Muutos 1.10.2022 alkaen; Liikuntamyllyn SUL:n vuoroilla on oikeus 2009 ja vanhempien harjoitella omalla kortillaan. Ei vaadi enää Urhea kortin hankintaa! Seurat maksavat SUL:n vuorot.

URHEA -HALLI HARJOITUSKORTIT

HIFK - Yleisurheilua jokaiselle, tasosta, kielestä ja kansallisuudesta riippumatta

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

Tämän lisäksi muille keskuksen vähintään lukiokäisille 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.

Fysioterapiayhteistyön käynnistäminen tapahtuu valmentajajohtoisesti ottamalla yhteys Urheassa Diari Sharifiin. Muu asiantuntijatoiminta suoraan Urhean asiantuntijoiden kautta.

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 akademia- ja seuravurojen ulkopuolella vapaavuroilla (-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.yleisurheilupereisteri.fi tunnuksella HKI_AKATEMIKORTTI_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:

https://asiointi.hel.fi/wps/portal/sahkoinen-asiointi/applications/calendar-application!/ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8ziPT1NjAw9TAx93R0dzQwCDQyCA40CqJ_SBgX5wWqZ-QbajlgAm23ny/

LIITTYMINEN PÄÄKAUPUNKISEUDUN URHEILUAKATEMIAAN

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

6. HIFK VALMENNUKSEN 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

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
+358 50 529 8911

7. KILPAILUTOIMINTA

1. OSALLISTUMISMAKSUT/ KILPAILUT

Seura maksaa osallistumismaksut ja hoitaa ilmoittautumiset keskitetysti SM- ja SFI-kilpailuihin. Muissa kilpailuissa ilmoittautumiset jokainen urheilija hoitaa itse, lukuunottamatta viestejä.

Aluemestaruuskilpailuihin (+pm-kisat) urheilija ilmoittautuu itse ja laskuttaa osallistumismaksut seuralta. 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 urheilija sopimuksen mukaisesti.

2. MAJOITUSKUSTANNUKSET

Seura kustantaa majoituksen seuraavasti:

Yleistä:

- Kalevan Kisat, SM22 ja SM19 hotellitaso
- 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 hotellimajoituksesta peritään vuosittain omavastuu/yö/kilpailu niiden urheilijoiden osalta, jotka eivät ole 7 pisteen urheilijoita. [Tulospisteet](#). Omavastuun suuruudesta päättää seuran hallitus.

19-22-sarjan SM-kilpailut:

Urheilija, joka ikänsä puolesta on oikeutettu osallistumaan SM- kisoihin, mutta ei ole tehnyt 19-22- sarjan 5 pisteen tulosta, saa kilpailusääntöjen puitteissa halutessaan osallistua SM-kisoihin.

Ilman 5 pisteen tulosta oleva urheilija vastaa itse osallistumismaksusta, majoitus- ja matkakuluistaan. 5 pisteen tuloksen puuttuessa urheilija hoitaa myös SM-kisoihin ilmoittautumisensa itse.

16-17-sarjan SM-kilpailut:

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

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

- Ilman A-luokkaa oleva urheilija vastaa itse osallistumismaksusta, majoitus- ja matkakuluistaan (16-17v). A-luokan tuloksen puuttuessa urheilija hoitaa myös SM-kisoihin ilmoittautumisensa itse.
- 14-15 sarjan kilpailuissa on tulosrajat. Seuran hallitus päättää kisa kohtaisista omavastuista.
- Urheilija, jolla ei ole 5-pisteen tulosta, on oikeutettu ateria korvauksiin kisapäivänä.
- Opisto majoitusta tai muuta edullista majoitusta suositetaan (varsinkin 14-17 v.)
- Jos urheilija haluaa hotellimajoituksen seuran järjestämän opisto majoituksen tms. sijaan, on hän velvollinen maksamaan joukkueen majoituksen ja hotellimajoituksen erotuksen.

Jokaisesta SM-tason kilpailusta tulee erikseen info-kirje/Google Forms, jossa määritellään kunkin kisan käytännöt erikseen. Korvausta ei voi hakea omista majoituksista mikäli niin ei ole erikseen sovittu etukäteen.

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.

SOPIMUS 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.

Oman auton käytöstä tulee sopia etukäteen valmennuspäällikön kanssa.

Jokaisesta SM-tason kilpailusta tulee erikseen info-kirje/Google Forms, missä määritellään erikseen seuran majoitus sekä matkustustavat.

4. ATERIAKORVAUKSET / KILPAILUT

Ateriakorvaus: Yleinen sarja - 19-sarja

- Ateriakorvaus suuruus on 20€/kilpailupäivä
- Mikäli kilpailuun osallistuminen edellyttää kilpailupaikalle lähtemistä ennen puoltapäivää ja kilpailu jatkuu iltamyöhään, maksetaan ateriakorvaus puolitetuna (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, 22 -19v.
- Valmentajille ja joukkueenjohtajalle (jos muu kun valmentaja) maksetaan aterikorvaus kaikista SM- kisoista
- Vaikka majoitus sisältyisi kilpailuun, maksetaan aterikorvaus puolitettuna kilpailu päivältä, jos lähtö kilpailuihin tapahtuu saman päivän iltapäivänä.

Muut aterikorvaukset:

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 / aterikorvauksen 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 omiin suorituksiin 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

Seura kustantaa urheilijoille varusteita seuraavasti:

Kilpailuasua (paita/toppi + housut/alaosa)

- 16-sarjasta ylöspäin kaikille A-luokan tehneille urheilijoille

Edustusasu (tuulitakki tai huppari)

- kaikille seuran valmennus tuen piiriin kuuluville urheilijoille
- 19- ja 22-sarjan urheilijalle, joka on saavuttanut 5 pisteen seuraluokittelu tuloksen

Seura kustantaa valmentajalle edustustehtäviä varten tuulitakin/hupparin.

Urheilija saa uuden asun vanhan käytyä pieneksi tai ollessa kulunut (seura määrittelee). Urheilijan täytyy ennen kilpailukauden aloitusta informoida vaate tarpeista, jotta seura ehtii ne hankkia.

HIFK:n varusteita voi käydä sovittamassa <https://shop.hifk.fi/tuote-osasto/lajit/trackfield/>. Tämän jälkeen ilmoitus seuralle.

Valmentajan tulee käyttää seuralta saamia varusteita mahdollisuuksien mukaan valmennus-, kilpailu- ja edustustehtävissä. Kyseisissä tehtävissä he tunnistautuvat seuran toimijoiksi ja viestivät seura

yhteisöllisyydestä eritoten valmennettaville. Varusteiden käyttöön liittyy myös yhteistyökumppanuus velvoitteiden noudattaminen.

9. SEURAN VALMENNUSTUKIJÄRJESTELMÄ

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

Yleisen sarjan A-luokan tuloksen (7-pisteen) tehneen, vähintään 19- sarjassa kilpailevan urheilijan kanssa tehdään seuran ja urheilijan välinen urheilijasopimus, perustuen seuran erilliseen valmennus tukijärjestelmään. Tukijärjestelmä löytyy seuran nettisivuilta.

MAINOSPAITA / MEDIA PAITA

Sopimustukiurheilija, joka käyttää mainos/media paitaan tulee aina painattaa paitaan myös seuran logo. Mainos/media paidassa käytetään HIFK:n kilpi logoa. Urheilijan antaessa haastatteluja tulee käyttää tätä paitaa.

Tämä valmennuksen käsikirja liitetään valmennustukisopimuksen liitteeksi.

10. PUHDAS URHEILU

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.