

---

**SEURAKÄSIKIRJA 2025-2026**



---

## SISÄLLYSLUETTELO

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Aluksi .....                                                                | 5         |
| <b>1. Seuran strategia, johtaminen ja toiminnan suunnittelu .....</b>       | <b>5</b>  |
| <b>1.1. Toiminnan peruseriaatteen</b> .....                                 | <b>5</b>  |
| 1.1.1. Arvot .....                                                          | 5         |
| 1.1.2. Missio .....                                                         | 6         |
| 1.1.3. Visio .....                                                          | 6         |
| 1.1.4. Organisaation standardit .....                                       | 6         |
| 1.1.5. Seuramme vahvuudet sekä toimintaympäristöämme koskevat haasteet .... | 6         |
| 1.1.6. Strategiset valinnat ja tavoitteet .....                             | 7         |
| <b>1.2. Organisaatio</b> .....                                              | <b>7</b>  |
| 1.2.1. Seuran kokoukset .....                                               | 8         |
| 1.2.2. Voimavarat ja yhteisöllisyys .....                                   | 8         |
| <b>1.3. Toiminnan suunnittelu ja seuranta</b> .....                         | <b>9</b>  |
| 1.3.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio .....                             | 9         |
| 1.3.2. Toimintakertomus ja tilinpäätös .....                                | 9         |
| 1.3.3. Talouden perusteet .....                                             | 9         |
| 1.3.4. Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset .....                             | 9         |
| <b>2. Seuran urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteen</b> .....            | <b>10</b> |
| <b>2.1. Harrastetoiminta</b> .....                                          | <b>10</b> |
| 2.1.1. Kasvatukselliset periaatteen                                         | 10        |
| 2.1.2. Liikunnalliset pääperiaatteen                                        | 10        |
| <b>2.2. Lasten ja nuorten harrasteliikunta</b> .....                        | <b>10</b> |
| 2.2.1. Minisulkis .....                                                     | 10        |
| 2.2.2. Sulkiskoulu .....                                                    | 10        |
| 2.2.3. Perhesulkis .....                                                    | 11        |
| <b>2.3. Aikuisten harrasteliikunta</b> .....                                | <b>11</b> |
| 2.3.1. Aikuisten starttikurssit ja Virtaa Sulkapallosta-tapahtuma .....     | 11        |
| 2.3.2. Sulkisliiga .....                                                    | 11        |

---

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>3. Kilpaurheilu</b>                                                    | 11 |
| <b>3.1. Valmennustoiminta</b>                                             | 11 |
| 3.1.1. Valmennustoiminnan perusarvot                                      | 11 |
| 3.1.2. Valmennuksen tavoitteet                                            | 12 |
| 3.1.3. Yksilöiden huomioiminen valmennuksessa                             | 12 |
| 3.1.4. Lisenssit ja vakuutukset                                           | 12 |
| <b>3.2. Urheilijoiden tukitoimet</b>                                      | 12 |
| 3.2.1. Sopimukset                                                         | 12 |
| 3.2.2. Terveystenhuolto                                                   | 12 |
| 3.2.3. Ravintoneuvonta                                                    | 13 |
| <b>3.3. Antidoping ja pelisäännöt</b>                                     | 13 |
| 3.3.1. Antidoping ja päihteettömyys                                       | 13 |
| 3.3.2. Pelisäännöt                                                        | 13 |
| <b>3.4. Kurinpito ja mahdollisten ristiriitatilanteiden ratkaiseminen</b> | 14 |
| <b>4. Kilpailut ja leirit</b>                                             | 14 |
| 4.1. Kilpailut                                                            | 14 |
| 4.2. Leirit                                                               | 14 |
| <b>5. Viestintä, markkinointi, varainhankinta ja palkitseminen</b>        | 14 |
| <b>5.1. Viestintä</b>                                                     | 14 |
| 5.1.1. Sisäinen viestintä                                                 | 14 |
| 5.1.2. Ulkoinen viestintä                                                 | 15 |
| 5.1.3. Kriisiviestintä                                                    | 15 |
| <b>5.2. Markkinointi</b>                                                  | 15 |
| 5.2.1. Periaatteet ja ohjeet                                              | 15 |
| <b>5.3. Varainhankinta</b>                                                | 15 |
| <b>5.4. Palkitseminen</b>                                                 | 16 |
| 5.4.1. Palkitsemisperusteet                                               | 16 |
| 5.4.2. Huomionosoitukset ja muistaminen                                   | 16 |

---

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>6. Turvallisuus .....</b>                                                       | <b>16</b> |
| <b>6.1. Jäsentapahtumat .....</b>                                                  | <b>16</b> |
| <b>6.2. Harjoitukset .....</b>                                                     | <b>16</b> |
| <b>6.3. Kurssit .....</b>                                                          | <b>16</b> |
| <b>6.4. Leirit .....</b>                                                           | <b>17</b> |
| 6.4.1. Leirit seuran jäsenille .....                                               | 17        |
| 6.4.2. Leirit ulkopuolisille .....                                                 | 17        |
| <b>6.5. Kilpailut .....</b>                                                        | <b>17</b> |
| <b>6.6. Kilpailu- ym. matkat .....</b>                                             | <b>17</b> |
| 6.6.1. Auton käyttöohje työtehtävissä.....                                         | 17        |
| <b>6.7. Turvallisuusasioiden perehdyttäminen, ensiaputaidot ja vakuutukset ...</b> | <b>17</b> |
| 6.7.1. Turvallisuusasioiden perehdyttäminen .....                                  | 17        |
| 6.7.2. Ensiaputaidot .....                                                         | 17        |
| 6.7.3. Vakuutukset .....                                                           | 17        |

## **7. Liitteet**

- Liite 1 Seuran säännöt
- Liite 2 Vuosikello
- Liite 3 Clear pähkinäkuoressa
- Liite 4 Valmennuksen linjaus

---

## ALUKSI

Sulkaapalloseura Clear ry on vuonna 1994 perustettu sulkaapallon erikoisseura. Seuran kotipaikka on Kaarina ja kotihalli Kilosport. Clear valittiin vuonna 2010 vuoden sulkaapalloseuraksi Suomessa. Clearin toiminnan painopiste on erityisesti junioritoiminnassa. Seuramme juniorivastaava valittiin vuoden 2012 seuravaikuttajaksi Suomessa. Järjestämämme joukkuekisa valittiin vuoden kilpailuksi 2018. Valtteri Nieminen voitti kaksinpelin SM-kultaa 2020. Jäseniä seurassamme on n. 150, joista junioripelaajia on puolet.

### **1. Seuran strategia, johtaminen ja toiminnan suunnittelu**

#### **1.1. Toiminnan peruseriaatteen**

##### **1.1.1. Arvot (löytyvät myös nettisivuilta)**

Toimintamme tarkoituksena on edistää ja lisätä liikuntaharrastusta vesselistä vaariin. Tarjoamme jäsenillemme kunto- ja kilpaurheilua, ohjaus- ja valmennustoimintaa sekä muuta liikuntatoimintaa, jonka tavoitteena on edistää harrastajien fyysistä ja henkistä toimintakykyä ja hyvinvointia.

Clearin yhteiset arvot ovat:

- yhteisöllisyys,
- kasvu ja kehitys,
- kilpaurallinen menestys,
- toiminnan ammattimaisuus,
- monipuolisuus

Yhteisöllisyys: Olemme ylpeitä kuuluessamme Cleariin.

Järjestämme jäsenille erilaisia tapahtumia, kuten seurapäivä, junnuryhmien pikkujoulut, kauden päättäjäiset, leirit, ym., joilla pyrimme parantamaan yhteisöllisyyttä ja tekemään seuraa tutuksi kaikille. Pyrimme pitämään seuran toiminnan kaikilta osin innostavana ja kannustavana.

Tunnuslauseemme: Clear. Meidän seura.

Kasvu ja kehitys: Kasvatamme lapsista nuoria ja aikuisia, joilla on terveet elämänarvot ja hyvä itsetunto. Johtokuntaan kuuluu myös juniorijäsen, jonka kautta myös nuoret pääsevät vaikuttamaan seuran toimintaan. Kasvamme seurana ja kehitämme toimintaamme entistäkin paremmaksi kokoamalla säännöllistä palautetta toimintaan osallistuvilta. Seurakysely tehdään vähintään joka toinen vuosi.

Kilpaurallinen menestys: Olemme kilpaurheiluseura ja tavoitteenamme on kasvattaa huippu-urheilijoita.

---

Toiminnan ammattimaisuus: Seuran perustehtävät hoidetaan ammattimaisesti. Kaikki valmentajamme ovat koulutettuja ohjaajia.

Monipuolisuus: Kilpaurheilun lisäksi tarjoamme tasavertaista harrastetoimintaa ja kuntoliikuntaa kaikille halukkaille iästä, sukupuolesta tai etnisestä taustasta riippumatta. Tavoitteena on tulevaisuudessa kehittää myös vammaisurheilua. Vähävaraisten perheiden lapsille on tarjolla lainamailoja. Nettisivuilta löytyy myös linkkejä järjestöihin, joista voi hakea tukea lasten harrastuksiin.

Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen:  
Kilpailuissa käytetyt sulat kerätään talteen ja ne ”pelataan loppuun” harjoituksissa. Käytöstä poistetut mailat ja muut pelivälineet kierrätetään seurapäivänä kirpputorilla. Kilpailuihin järjestetään yhteiskyytejä.

Turvallisuus: Takaamme kaikille harrastajille turvallisen harjoitusympäristön niin henkisesti kuin fyysisestikin. Minkäänlaista kiusaamista ei sallita. Lisäksi valmentajat käyvät kauden alussa harjoitustiloihin liittyvät turvallisuusasiat läpi ryhmittäin.

1.1.2. Missio (löytyy myös nettisivuilta, Clear pähkinäkuoressa)  
Sulkapallosta liikuntaa koko perheelle.

1.1.3. Visio (löytyy myös nettisivuilta, Clear pähkinäkuoressa)  
Clearin tavoitteena on kasvattaa jäsenmäärä yli kahteensataan vuoteen 2026 mennessä, sekä valmentaa kymmenen omaa pelaajaa valioliukkaan vuoteen 2026 mennessä (nyt 5).  
Seurassa on aktiivista toimintaa lasten, nuorten ja aikuisten sulkapallossa, niin harraste- kuin kilpailutoiminnassakin.

1.1.4. Organisaation standardit (johtokunta, valmentajat ym. seura-aktiivit)

1. Olemme ylpeitä kuuluessamme Cleariin.  
Clear- meidän seura.
2. Kehitämme seuraa yhdessä ja aktiivisesti
3. Edustamme seuran asuissa
4. Arvostamme pelivälineitä ja kohtelemme niitä sen mukaan
5. Pidämme harjoitustilamme siisteinä
6. Kielenkäyttömme on asiallista ja toisia kunnioittavaa
7. Pidämme yhteyttä pelaajiin ja vanhempiin

---

1.1.5. Seuramme vahvuudet sekä toimintaympäristöämme koskevat haasteet  
Seuran vahvuutena on pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen toiminta. Työ erityisesti juniorivalmennuksen puolella on tuottanut tuloksia ja useita junioreitamme on valittu myös maajoukkueeseen. Ohjaajamme ja valmentajamme ovat koulutettuja.

Tunnistamme toimintaympäristön muutoksia ja mahdollisuuksia, ja pyrimme uudistamaan toimintaamme vastaamaan niihin.

Kaarinan kaupunki on merkittävä taloudellinen tukija niin rahallisesti kuin harjoitustilojen suhteen. Toisaalta yksi haasteista on kaupungin liikuntatilojen riittämättömyys. Tilatarve ylittää tarjonnan ja sulkapallo ”pienenä” lajina joutuu kamppailemaan perinteisten ”suuria” lajien kanssa salivuoroista. Toimimme suurilta osin yksityisissä maksullisissa halleissa, jonka vuoksi on haastavaa pitää kurssimaksut kohtuullisina, jotta sulkapallon harrastaminen olisi kaikille mahdollista perheen varallisuudesta huolimatta.

Koulujen kanssa teemme yhteistyötä mm. järjestämällä aamuharjoituksia yläasteen kouluille, urheilulukiolle ja urheiluakatemiaa pelaajille.

Yrityksille järjestämme räätälöityjä sulkapallon peruskursseja.

Seurojen välinen yhteistyö toimii Louna-Sulan kautta, joka on alueellinen yhteistyöelin. Louna-Sulan toimintaan kuuluu mm. Talent-ryhmä kilpapelaaajille, sekä alueellisten juniorikilpailujen järjestäminen. Teemme myös yhteistyötä alueen muiden lajien seurojen kanssa esim. salivuorojen osalta.

#### 1.1.6. Strategiset valinnat ja tavoitteet

Talous:

Vankka taloudellinen pohja on hyvän seuratoiminnan perusta. Taloudellisen tilanteen kehittymistä seurataan kuukausittain tuloslaskelmien perusteella. Tavoitteena on seuran kilpa- ja harrastajamäärien kasvattaminen. Yhteistyötä hallien ja tarvike-toimittajien kanssa pyritään kehittämään edelleen.

Huippu-urheilu:

Ammattimaisen valmennusjärjestelmän kautta tuotetaan huippu-urheilijoita. Tavoitteena on jatkuvasti kehittää valmennusjärjestelmäämme, sekä kouluttaa lisää valmentajia ja ohjaajia. Olemme kilpaurheiluseura ja pyrimme tukemaan urheiluun vahvasti sitoutuneita nuoria, joilla on edellytykset kansainväliseen menestykseen.

Kasvatus:

Tiedostamme roolimme lasten kasvattajina ja pyrimme kasvattamaan rehellisiä, ja vastuuntuntoisia nuoria turvallisessa ympäristössä. Urheilussa lapset ja nuoret oppivat sosiaaliseen kanssakäymiseen, joka auttaa heitä pärjäämään myös työelämässä. Urheiluharrastus ehkäisee merkittävästi myös syrjäytymistä. Vaikka kaikista ei tulekaan huippu-urheilijoita, löytyy kaikille sopiva ryhmä, jossa sulkapalloa voi harrastaa.

---

Tavoitteena on, että kaikki juniorimme jatkaisivat sulkapalloharrastustaan myös aikuisiässään, ja samalla liikunnasta tulisi terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä.

## **1.2. Organisaatio**

Puheenjohtaja johtaa johtokunnan työskentelyä ja edustaa seuraa virallisissa tilaisuuksissa. Johtokunnan keskuudestaan valitsema seuran varapuheenjohtaja toimii puheenjohtajana varsinaisen puheenjohtajan ollessa estyneenä.

Seuraan palkkasuhteessa olevaa työntekijää ei pääsääntöisesti valita seuran johtokuntaan. Täysi-ikäisten valmentajien on toimitettava rikosrekisteriotteet seuran johdolle.

Seuran johto arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti jäsenkyselyillä.

Toimihenkilöt ja tehtävät: (löytyvät myös nettisivuille)

Puheenjohtaja Esa Alhoniemi: ulkoinen viestintä, varainhankinta, markkinointi

Jäsen Antti Oksa: sihteeri, Lounasulan yhteyshenkilö

Jäsen Kai Hellman: osto- ja myyntilaskut, kirjanpito

Jäsen Rami Saksman:

Jäsen Maarit Mänty: nettisivut, Facebook

Juniorijäsen Elmeri Hartelin: junioripelaajien edustaja

Johtokunta yhdessä: toimintasuunnitelma, talousarvio, toimintakertomus, tilinpäätös, seuran säännöt (PRH)

Toiminnanjohtaja Jukka Rantanen: seuran päivittäisen toiminnan organisointi, sisäinen viestintä (seurainfo, nimenhuuto, ym.), palkanlaskenta (palkka.fi)

Valmennuspäällikkö Jukka Rantanen: valmennuksen koordinointi ja kehittäminen, junioritoiminnan kehittäminen, valmentaminen

Paula Kase: Instagram

### **1.2.1. Seuran kokoukset**

Seura pitää vuodessa kaksi varsinaista kokousta, joista kevätkokous pidetään helmimaaliskuussa ja syyskokous elo- syyskuussa. Syyskokouksessa vahvistetaan seuran tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä. Kevätkokouksessa seura valitsee seuraavaksi toimintavuodeksi johtokunnan puheenjohtajan, jota kutsutaan seuran puheenjohtajaksi ja johtokunnan jäsenet, sekä juniorijäsenen ilman äänioikeutta. Lisäksi kokouksissa käsitellään muita mahdollisia sääntöjen määräämässä järjestyksessä vireille pantuja asioita. Seuran johtokunta kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarpeen mukaan noin neljä kertaa vuodessa. Kaikista johtokunnan kokouksista pidetään pöytäkirjaa.

### **1.2.2. Voimavarat ja yhteisöllisyys**

Johtokunta arvioi vuosisuunnitelman yhteydessä seuran toimijoiden tarvetta, rooleja ja vastuunjakoa. Erityisesti tehtävien jakaminen ja kuormittavuuden arviointi on tärkeää. Valmennuspäällikkö arvioi valmentajien tarvetta ja vastuunjakoa.

Seuran sisältä kannustetaan uusia toimijoita johtokuntaan ja valmentajiksi. Johtokunnan nykyiset ja entiset jäsenet toimivat uuden toimijan perehdyttäjinä. Uudet valmentajat



---

toimivat ensin apuvalmentajina kokeneen valmentajan opissa, joka toimii samalla perehdyttäjänä.

Seuran johtokunta on tiiviisti päivittäisessä toiminnassa mukana valmentajina tai harrastajina. Näin seuran jäsenillä on mahdollisimman matala kynnys kysyä seuran toiminnasta ja esittää kehitysideoita. Seura järjestää vuosittain syksyllä seurapäivän ja keväällä seuran päätösjuhlan, jossa jäsenillä on mahdollisuus tutustua seuran toimijoihin.

### **1.3. Toiminnan suunnittelu ja seuranta**

#### **1.3.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio**

Puheenjohtaja laatii vuosikellon, toimintasuunnitelman ja talousarvion yhdessä johtokunnan jäsenten kanssa. Kevätkokouksessa nämä esitellään seuran jäsenille. Vuosikello ja toimintasuunnitelma löytyvät erikseen myös nettisivuilta.

#### **1.3.2. Toimintakertomus ja tilinpäätös**

Puheenjohtaja laatii toimintakertomuksen yhdessä johtokunnan jäsenten kanssa. Kirjanpitäjä laatii tilinpäätöksen. Johtokunta käsittelee ja hyväksyy seuran toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen esitettäväksi syyskokoukselle.

#### **1.3.3. Talousohjesääntö**

Johtokunnan tehtävänä on hoitaa huolellisesti seuran omaisuutta ja järjestää kirjanpidon hoito. Talouden hyvä tulos edellyttää menojen ja kulujen tarkkaa seurantaa, josta vastaa puheenjohtaja. Johtokunta käsittelee kokouksissaan puheenjohtajan esittelemänä seuran taloutta. Seuran johtokunta varmistaa omalla toiminnallaan ja päätöksillään, että seuran talous pysyy kunnossa. Seuran talouden tulopuoli perustuu jäsenmaksutuloihin, kilpa- ja harrastetoiminnasta perittäviin maksuihin, kilpailutuloihin, leirituloihin, sekä erilaisiin yleisavustuksiin. Talouden menopuoli koostuu kenttävuokrasta, kilpailumenoista, leirimenoista sekä liiton jäsenmaksuista.

#### **1.3.4. Palkat, työsopimukset ja työterveydenhoito**

Johtokunta antaa yleisohjeet palkkioista ja kulukorvauksista. Johtokunta päättää seuran työntekijöiden palkasta ja valmentajien ja ohjaajien korvauksista, sekä mahdollisten muiden toimihenkilöiden palkoista, palkkioista ja kulukorvauksista. Palkkiot maksetaan aina verot pidättäen ja palkan sivukulut maksaen.

Vakituisille työntekijöille tehdään aina kirjallinen työsopimus, johon on kirjattu työkuvaus. Valmennuspäällikkö huolehtii valmentajien työnajanseurannasta, puheenjohtaja huolehtii muiden työntekijöiden työnajanseurannasta.

Työterveydenhuoltoa ei ole keskitetty, vaan jokainen hoitaa sen itse terveystieteiden kautta.

---

## **2. Seuran liikunta- ja urheilutoiminnan periaatteet (tarkempi kuvaus löytyy Valmennuksen linjaus- dokumentista)**

### **2.1. Harrastetoiminta**

#### **2.1.1. Kasvatukselliset periaatteet**

- Ohjata terveisiin elämäntapoihin ja liikunnalliseen elämään
- Positiivisen ja yritteliään ilmapiirin luominen
- Onnistumisten ja elämysten takaaminen
- Nuorten ja vanhempien yhdessäolon tukeminen
- Itsenäisyyden ja omatoimisuuden kehittäminen
- Toisten arvostamisen ja huomioonottamisen kehittäminen

#### **2.1.2. Liikunnalliset pääperiaatteet**

- Monipuolisten liikunnallisten perusvalmiuksien kehittäminen
- Sulkapallon lajitaitojen ja – tekniikoiden opettaminen
- Kilpa – ja harrasteurheilun yhteensovittaminen sekä liikuntaharrastuksen jatkamisen tukeminen kilpaurheilun päättymisen jälkeen
- Seura tarjoaa jäsenilleen hyvän ympäristön kehittyä urheilijana ja ihmisenä
- Uusien ohjaajien tuottaminen ja uusien seuratoimijoiden kasvattaminen
- Liikkujakeskeinen ajattelu, jonka avulla pyritään mahdollistamaan nuoren viihtyminen mahdollisimman pitkään lajinsa parissa sillä tasolla, jolla hän haluaa ja kykenee toimimaan.

### **2.2. Lasten ja nuorten harrasteliikunta**

Lasten harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota ohjattuja liikuntatunteja lapsille joko yhdessä vanhempiensa kanssa tai itsenäisesti. Lasten harrasteliikunta toteutetaan koulutettujen ohjaajien opastuksella. Ryhmissä kaikilla lapsilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua ja harrastaa. Lapsi oppii lajin perustaidot leikkien ja iloiten, tavoitteena on kehittää lasta tasapainoiseksi liikkujaksi mahdollisimman monipuolisesti. Nuorten harrastepuolella samoin kuin lasten harrastepuolella opetetaan liikunnan perustaitoja osaavien valmentajien johdolla. Seuramme haluaa kannusta myös sellaisia nuoria liikkumaan, jotka eivät halua kilpailla, vaan liikkua mukavan rennossa ilmapiirissä muutaman kerran viikossa. Nuoret ovat myös tervetulleita mukaan seuratoimintaan.

#### **2.2.1. Minisulkis**

Minisulkis on sulkapalloa ja monipuolista liikkumista perheen pienimmille pelaajille. Ryhmät on tarkoitettu 5-9-vuotiaille lapsille, jotka aloittelevat uutta harrastusta liikunnan parissa. Tunneilla tehdään erilaisia harjoitteita iloisessa ja innostavassa tunnelmassa yhdessä kavereiden ja vanhempien kanssa. Minisulkiksen jälkeen lapset siirtyvät sulkiskouluun, harraste- tai kilparyhmään.

---

#### 2.2.2. Sulkiskoulu

Sulkiskoulu on tarkoitettu kaikille sulkiksesta kiinnostuneille n. 7 – 12- vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka aloittavat uutta harrastusta. Sulkiskoulussa lapsille ja nuorille opetetaan sulkapallon perustekniikkaa ja liikkumista. Sulkiskoulun jälkeen pelaajat siirtyvät joko harrasteryhmään tai kilparyhmään.

#### 2.2.3. Perhesulkis

Perhesulkis on tarkoitettu koko perheen yhteiseksi liikuntamuodoksi. Mukana on koulutettu ohjaaja, joka antaa opastusta lajiin. Perhesulkis on loistava tapa tutustua sulkapalloon koko perheen voimin.

### 2.3. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten harrasteliikuntaa järjestetään aktiivisesti ja monipuolisesti. Clear tarjoaa harrastepelaajille useita pelivuoroja viikossa, sekä ilmaisia että maksullisia. Aikuisille järjestetään vähintään kaksi kertaa vuodessa sulkapallon peruskurssi ja jatkokurssi. Kurssilta saa hyvät valmiudet uuden harrastuksen aloittamiseen ja myös kokeneemmat harrastajat saavat uutta ideaa peliinsä.

#### 2.3.1. Aikuisten starttikurssit ja Virtaa Sulkapallosta-tapahtumat

Aikuisten starttikursseilla tutustutaan lajiin ja opetellaan peruslyöntejä ja liikkumista. Kurssit soveltuvat hyvin aikuisten innostamiseen sulkapalloon, seuratoimintaan ja liikunnan pariin. Hyvässä ryhmässä, innostavan ohjaajan ohjauksella on ilo liikkua. Ryhmä ja valmentaja kannustavat eteenpäin. Lajikokeilun ja tutustumiskurssin sisällöistä saa rakennettua hyvän ja ryhmän taitotason mukaisen liikunnallisen kokonaisuuden.

Virtaa Sulkapallosta -tapahtumat voidaan järjestää myös esimerkiksi työpaikan TYKY-toiminnan osaksi. Yrityksille voidaan järjestää myös räätälöityjä kursseja yritysten toiveiden mukaan.

Aikuisten starttikursseja tai Virtaa sulkapallosta- tapahtumia järjestetään vähintään kerran vuodessa.

#### 2.3.2. Sulkisliiga

Sulkisliiga on tarkoitettu kilpailuista kiinnostuneille harrastepelaajille. Kilpailuja järjestetään noin kerran kuukaudessa. Aikuiset pääsevät täyttämään kilpailunälkäänsä rennossa ilmapiirissä, ja löytävät myös uusia pelikavereita.

## 3. Kilpaurheilu (tarkempi kuvaus löytyy Valmennuksen linjaus- dokumentista)

### 3.1. Valmennustoiminta

#### 3.1.1. Valmennustoiminnan perusarvot

Seuran valmennus perustuu systemaattisuuteen, korkeaan tietotasoon sekä suunnitelmallisuuteen. Tavoitteena on hyödyntää Sulkapalloliiton valmennuskoulutusta ja sitä kautta saada viimeisin lajitieto valmentajien käyttöön. Valmennustoimintamme lähtökohtana on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa kaikenikäisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Painopiste on valmennuksen laadullisessa kehittämisessä

---

ja valmentajien koulutuksessa. Seuralla on rekisteri seuran ohjaajista ja valmentajista, sekä heidän koulutustasostaan.

Kilpaurheilun näkökulmasta valmennuksen tavoitteena on tuottaa kansallisesti ja myös kansainvälisesti menestyviä huippu-urheilijoita. Harrasteliikunnan näkökulmasta valmennuksen tavoitteena on tuottaa lapsille liikunnan iloa ja riemua sekä kehittää perus- ja lajitaitoja. Toiminnan tavoitteellisuus korostuu lasten kasvaessa. Clear haluaa tarjota lapsille pitkäkestoisen harrastuksen, joka tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja psykososiaalista kehitystä. Seura kouluttaa kaikki seuran toimintaan osallistuvat ohjaajat ja valmentajat.

### 3.1.2. Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteina on tuottaa kilpaurheilijoita, joilla on mahdollisuudet menestyä sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Kansallinen menestys on ensimmäinen askel kohti tavoitetta kansainväliseen menestykseen. Clearin tehoryhmään valitaan urheiluun vahvasti sitoutuneita nuoria, joilla on edellytykset kansalliseen menestykseen. Tehoryhmään kuuluvia pelaajia seura pyrkii tukemaan myös kilpailumaksuissa.

### 3.1.3. Yksilöiden huomioiminen valmennuksessa

Pyrimme keskittymään tehoryhmässämme niihin nuoriin, joilla tavoite on korkealla ja halu sekä tahto sinne. Olosuhteiden ja harjoittelun laadukkaan arjen luominen on seuran tehtävänä.

Vaikka olemmekin lajiuskollisia ja lajiylpeitä, nuorillamme on mahdollisuus harrastaa myös lajeja. Valmentajamme ymmärtävät, että myös muut urheilulajit auttavat nuorta kehittämään niin fyysisesti kuin henkisesti.

### 3.1.4. Lisenssit ja vakuutukset

Pelaajien ja vanhempien on syytä huomioida, että jäsenmaksu ja harjoitusmaksu eivät sisällä kilpailulisenssiä ja tapaturmavakuutusta. Mikäli lapsella ei ole sopivaa tapaturmavakuutusta, suosittelemme hankkimaan sellaisen Sulkapalloliiton kautta ([www.sulkapalloliitto.fi](http://www.sulkapalloliitto.fi)).

## 3.2. Urheilijoiden tukitoimet

Tukitoimilla pyritään edistämään urheilijan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja päivittäisharjoittelua sekä tasaamaan urheilun aiheuttamia kuluja.

### 3.2.1. Sopimukset

Seura pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan avustamaan urheilijoita sponsorien saannissa.

### 3.2.2. Terveystenhuolto

Päävastuu omasta terveydestään on aina urheilijalla. Harjoittelun, valmennuksen ja kilpailemisen tulee tukea ja edistää urheilijan terveyttä, siten valmentajalla ja seuralla on osavastuu urheilijan terveydestä. Valmentajalla tulee olla harjoituksissa riittävät ensiapuvälineet tapaturman sattuessa (neljän k:n periaate: kylmä-koho-kompressio-koti).

---

Psyykkisen valmennuksen osalta urheilijalle haetaan tarvittaessa apua urheilupsykologilta.

### 3.2.3. Ravintoneuvonta

Ruoka ja terveys kulkevat käsi kädessä. Kannustamme nuoria terveellisiin elämäntapoihin: ei tupakkaa, alkoholia eikä muitakaan päihteitä. Riittävästi liikuntaa ja monipuolista ravintoa, johon kuuluu hyviä rasvoja, runsaasti kuitua, ja paljon tuoreita hedelmiä ja vihanneksia. Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen, ja kilpailuissa menestymisen kannalta keskeisessä asemassa.

Huipulla olevan tai huipulle haluavan urheilijan tulee kiinnittää ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihashuoltoon. Nuoren urheilijan ravitsemuksessa huomiota tulee kiinnittää kunnolliseen arkiruokailuun, päivän aterioiden kokoamisessa ja rytmityksessä, riittävään juomiseen sekä urheilusuoritukseen valmistautumiseen kunnollisilla eväillä ja riittävällä nesteellä.

## 3.3. Antidoping ja pelisäännöt

### 3.3.1. Antidoping ja päihteettömyys

Seuran toiminta perustuu puhtaan urheilun kunnioittamiseen, sitoutuminen puhtaaseen urheiluun heijastuu kaikessa toiminnassa. Dopingia koskeva sääntely perustuu Suomen, IAAF:n ja KOK:n antidopingsäännöstöihin, joita urheilijat, valmentajat ja muut seuran toimijat ovat velvollisia noudattamaan.

Koulutuksen ja kasvatuksen avulla vaikutetaan siihen, että urheilijat asennoituisivat kielteisesti dopingaineisiin ja niiden käyttöön. Junioritasolla antidopingkasvatus tarkoittaa terveiden elämäntapojen, päihteettömyyden, terveellisen ravinnon ja reilun pelin opettamista. Kilpaileville nuorille tiedotetaan urheilijan vastuusta. Kaikenikäisillä urheilijoilla on vastuu dopingin käyttämisestä ja siitä, etteivät he vahingossa syö kiellettyjä lääkeaineita sisältäviä lääkkeitä tai ravintolisiä. Valmentajalla on osavastuu urheilijan terveydestä. Kovakaan harjoittelu ei saa vaarantaa terveyttä. Urheilijoiden ravintolisien käytön tulee olla harkittua ja perusteltua.

Edellytyksenä kilpailuihin osallistumisesta on, että urheilijat noudattavat Suomen Antidoping -toimikunnan ja Kansainvälisen lajiliiton dopingsääntöjä. Kaikkia urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita velvoitetaan tutustumaan heitä koskevaan dopingsäännöstöön. Tiedot urheilussa kielletyistä dopingaineista ja -menetelmistä, kuten selvitys testin teknisestä toteutuksesta ovat Suomen Antidoping -toimikunnan vuosittaisesta julkaisusta ”Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa”, jota voi lainata valmentajalta.

### 3.3.2. Pelisäännöt

Clearissa kannamme huolta seuramme jäsenistä. Seuramme toiminta tähtää kasvattamaan kokonaisvaltaisia ihmisiä. Urheilullisuuden ja fyysisyyden ohessa myös henkisesti myönteinen ilmapiiri on tavoiteltavia asioita. Jokainen ryhmä päivittää omat

---

pelisääntönsä kauden aluksi. Pelaajan standardit (valmennuksen linjaus- dokumentti) toimii pelisääntöjen perustana. Vanhemmat laativat omat pelisääntönsä Seurapäivän vanhempaininfossa.

Ryhmäkohtaiset pelisäännöt löytyvät myös nettisivuilta.

### **3.4. Kurinpito ja mahdollisten ristiriitatilanteiden ratkaiseminen**

Johtokunta käsittelee mahdolliset ristiriitatilanteet seurassa ja päättää myös kurinpitotoimista. Mahdollisina kurinpitotoimina tulee kyseeseen seuran edustusoikeuden määräaikainen peruuttaminen ja viimekätisenä kurinpitotoimena kyseeseen voi tulla myös seuran jäsenyydestä erottaminen.

## **4. Kilpailut ja leirit**

### **4.1. Kilpailut**

Päätökset kilpailujen järjestämisestä tekee seuran johtokunta. Clearille on kunnia-asia, että kilpailut hoidetaan ammattimaisesti ja hyvin. Kilpailut pyritään ensisijaisesti järjestämään oman seuran voimin yhteistyökumppanien tukemana.

### **4.2. Leirit**

Clear pyrkii järjestämään vähintään yhden leirin kilpapelaaajille kauden aikana.

## **5. Viestintä, markkinointi, varainhankinta ja palkitseminen**

### **5.1. Viestintä**

Clearin sisäinen viestintä on jaettu kohderyhmien mukaan usealle vastuuhenkilölle. Ulkoisesta viestinnästä vastaa seuran puheenjohtaja. Seuran taloudellisesta tilanteesta lausuntoja antaa ainoastaan seuran puheenjohtaja.

#### **5.1.1. Sisäinen viestintä**

Seuran sisäinen viestintä kertoo toimintamme vireestä ja elinvoimaisuudesta. Sisäinen viestintämme muodostuu ensisijaisesti sähköpostitiedotteista, ilmoituksista toimipaikkojemme ilmoitustauluilla, nettisivujemme ajantasaisesta päivittämisestä, sekä Nimenhuudosta. Sisäisen viestinnän vastuuhenkilöt löytyvät kohdasta 1.2.

Pidämme ajan tasalla jäsenrekisteriä, jonka avulla voimme lähettää tiedotteita koko jäsenistöllemme. Ajan tasalla olevat www-sivut ovat viestinnän pääkanava, josta jäsenistön on helppo löytää tietoa seuran toiminnasta, tapahtumista ja organisaatiosta. Sisäisen viestinnän toimivuutta arvioidaan säännöllisesti seurakyselyillä.



---

Toimintakertomuksen kautta jäsenistö saa vuosittain tietoa seuran toiminnasta laaja-alaisesti. Harjoitusten yhteydessä jaetaan myös edelleen perinteisiä paperitiedotteita.

#### 5.1.2. Ulkoinen viestintä

Clearin www-sivut, Facebook ja Instagram palvelevat kaikkia seuran toiminnasta kiinnostuneita ihmisiä. Some-kanavien päivittämisistä on nimetty vastuuhenkilöt. Some-kanavien toimivuutta arvioidaan säännöllisesti seurakyselyillä.

#### 5.1.3. Kriisiviestintä

Toimimme seurana siten, että tarvetta kriisiviestinnälle ei synny. Kriisiviestintä liittyy kuitenkin seuratoiminnan turvallisuuteen ja kriisitilanteessa toimitaan seuraavasti:

- seuran puheenjohtaja yhdessä mahdollisen kriisitilanteen havainneen henkilön kanssa arvioi kriisin laadun sekä tarvittavien toimenpiteiden laajuuden
- kriisitilanteen aktualisoiduttua puheenjohtaja yhdessä seuran johtokunnan kanssa laatii toimintasuunnitelman siitä, kenelle kriisistä tiedotetaan ja miten

Mahdollisia kriisitilanteita, joista jokainen seuran jäsen on velvollinen ilmoittamaan puheenjohtajalle, johtokunnan jäsenelle tai valmentajalle ovat seuraavanlaisia:

- sisäiset taloudelliset tai muut ongelmat kuten väärinkäytökset
- ulkoiset taloudelliset ongelmat, kuten yhteistyökumppanin konkurssi
- ulkoiset informaatiohyökkäykset, kuten mustamaalaus tai pelottelu
- toiminnan häiriöt, esim. dopingtapaus
- loukkaantumiset, onnettomuudet tms.
- kiusaaminen, seksuaalinen häirintä tms.

## 5.2. Markkinointi

### 5.2.1. Periaatteet ja ohjeet

Markkinoinnin ensisijainen tarkoitus on luoda positiivista tunnettavuutta Clearille seurana. Markkinointikanavina toimivat paikalliset lehdet, sosiaalinen media, sekä Kaarinan kaupungin markkinointikanavat. Markkinoinnin tehtävä on myös luoda yhteistyösopimuksin taloudelliset resurssit lajin harrastamiseksi ja edelleen kehittämiseksi. Clearilla on muutama pitkäaikainen pääyhteistyökumppani, jotka löytyvät mm. nettisivuiltamme.

Markkinoinnista vastaa erikseen nimetty henkilö.

## 5.3. Varainhankinta

Seuran talous perustuu jäsenmaksutuloihin, toiminnasta perittäviin erilaisiin maksuihin (harjoitusmaksut, pelivuoromaksut, leirimaksut) ja erilaisiin yleisavustuksiin.

Varainhankintaa pyritään kehittämään seurassa ja siihen on nimetty vastuuhenkilö.

Varainhankintaa on tehty mm. myymällä Gutzin ja Kakkutukun tuotteita.

---

## **5.4. Palkitseminen**

### **5.4.1. Palkitsemisperusteet**

Kunniajäseniksi voi seuran kokous kutsua johtokunnan esityksestä henkilön, joka on erittäin merkittävästi edistänyt seuran toimintaa. Kunniajäsenen arvo on elinikäinen eikä kunniajäseneltä peritä jäsenmaksuja.

Kunniapuheenjohtajaksi voi seuran kokous kutsua seuran puheenjohtajana ansiokkaasti toimineen henkilön. Kunniapuheenjohtajan arvo on elinikäinen eikä kunniapuheenjohtajalta peritä jäsenmaksuja.

### **5.4.2. Huomionosoitukset ja muistaminen**

Seura muistaa ansioituneita jäseniä palkinnoilla ja stipendeillä, jotka jaetaan seuran päättäjäisten yhteydessä.

## **6. Turvallisuus**

Seuralla on erilaisia tapahtumia, joissa pitää huomioida myös turvallisuusasiat.

### **6.1. Jäsentapahtumat**

Jäsentapahtumia ovat mm. seurapäivä, pikkujoulut ja kauden päättäjäiset. Tapahtumat on tarkoitettu seuran jäsenille ja osa myös heidän vanhemmilleen. Tapahtumissa ei ole vakuutusta, vaan pelaajilla on oma vapaaehtoinen vakuutus, samoin heidän vanhemmillaan.

Tapahtumapaikalla on oma turvallisuussuunnitelma, johon tapahtuman vastuuhenkilön pitää tutustua. Tarvittaessa hän informoi tapahtumaan osallistuvia turvallisuuteen liittyvissä asioissa.

### **6.2. Harjoitukset**

Harjoituksiin ei sisälly vakuutusta, vaan jokaisella pelaajalla pitää olla oma tapaturmavakuutus.

Harjoituksia pidetään koulun saleissa, sekä yksityisissä sulkapallohalleissa.

Valmennuspäällikkö hankkii kunkin harjoituspaikan turvallisuussuunnitelman ja toimittaa sen ryhmän vetäjälle. Kauden alussa ryhmän vetäjä käy turvallisuussuunnitelman läpi ryhmän pelaajien kanssa.



---

### **6.3. Kurssit**

Seura järjestää sulkapallokursseja, jotka eivät sisällä vakuutusta. Kurssimainoksessa on maininta asiasta. Kurssin järjestäjä tutustuu kurssipaikan turvallisuussuunnitelmaan ja käy tarvittaessa sen läpi osallistujien kanssa.

### **6.4. Leirit**

#### **6.4.1. Leirit seuran jäsenille**

Leirit on tarkoitettu seuran jäsenille, ja ne eivät sisällä vakuutusta. Leirin järjestäjä tutustuu leiripaikan turvallisuussuunnitelmaan ja käy tarvittaessa sen läpi osallistujien kanssa.

#### **6.4.2. Leirit ulkopuolisille**

Seura järjestää kesäisin TS-sulkapalloleirejä lapsille. Leirin hintaan kuuluu myös vakuutus osallistujille. Leirin järjestäjä tutustuu leiripaikan turvallisuussuunnitelmaan ja käy tarvittaessa sen läpi osallistujien kanssa.

### **6.5. Kilpailut**

Kilpailut ovat avoimia myös seuran ulkopuolisille pelaajille ja ne eivät sisällä vakuutusta, vaan jokainen pelaaja hoitaa sen itse. Kilpailun johtaja tutustuu kilpailupaikan turvallisuussuunnitelmaan ja informoi siitä tarpeen mukaan kisaorganisaatiota ja osallistujia.

### **6.6. Kilpailu- ym. matkat**

Seuran jäsenille tarkoitetut kilpailu- ym. matkat eivät sisällä vakuutusta, vaan jokainen hoitaa sen itse. Matkan vastuuhenkilö tekee pelisäännöt matkalle, jossa on huomioitu myös turvallisuusasiat.

#### **6.6.1. Auton käyttöohje työtehtävissä**

Oman auton käytöstä vastaa kuljettaja itse. Vahingon sattuessa seuralle ei tule kuluja.

Vuokra-auton käytöstä vastaa seura. Vahingon sattuessa seura maksaa omavastuuosuuden, eikä kuljettajalle tule kuluja.

Huom! Pysäköintivirhemaksut ja sakot maksaa kuitenkin kuljettaja.

### **6.7. Turvallisuusasioiden perehdyttäminen, ensiaputaidot ja vakuutukset**

#### **6.7.1. Perehdyttäminen**

Kauden alussa järjestetään valmentajapalaveri, jossa käydään läpi myös turvallisuuteen liittyviä asioita.

#### **6.7.2. Ensiaputaidot**

Seura järjestää ohjaajille tarvittaessa EA-koulutusta. Ensiaputaitoisista pidetään rekisteriä.

#### **6.7.3. Vakuutukset**

Seuran valmentajilla on työtapaturma- ja ryhmähenkivakuutus. Seuran järjestämiin tapahtumiin on oikeusturva- ja vastuuvakuutus.