



▼ Vanhempainilta
29.10.2024

Viipurin Urheilijat

Harrasteryhmät ja valmentajat

5-7-vuotiaat

- Christina Bäckman & Robin Gontar, Olivia Laukkoski

9-vuotiaat

- Otto Koponen & Sanni Ahonen

11-vuotiaat

- Zakaria Sabally & Aida Jokiranta

13-15-vuotiaat

- Julia Anttonen & Kristian Lehtinen

Kilpa 1

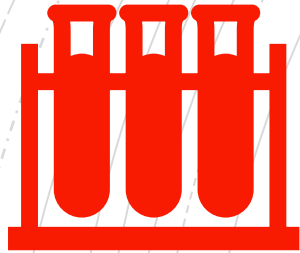
- Mikko Tissari

Kilpa 2

- Antti Koskinen

Anatolin ryhmä

Harjoituspäivät



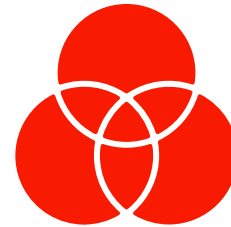
Perusharjoituspäivät:

Eläintarhan putki ma klo 15.30-17.00

Eläintarhan putki ke klo 16.30-18.00

Myllypuron liikuntahalli ti klo 18.00-19.30

Myllypuron liikuntahalli la klo 12.30-14.00



Lisätreenin mahdollisuus:

Myllypuron liikuntahalli Pe klo 18.00-19.30

Suomisport

Ilmoittautuminen Suomisport-järjestelmän kautta: www.suomisport.fi

Seuran hinnoissa mukana jäsenmaksu 30 €

- Kausimaksu kattaa koko vuoden lokakuusta 2024 syyskuun 2025 loppuun asti. Maksuun sisältyvät ohjatut harjoitukset, pakollinen lisenssi, VU-tuote ja osallistumismaksut seuran järjestämiin kisoihin sekä PM-, AM- ja SM-kilpailuihin.

Lisenssi + vakuutus

- **Yleisurheilulisenssien hinnat kaudelle 2024-2025**
- Masters -lisenssi 1965 ja aiemmin syntyneet (**hintaa tiedotetaan myöhemmin**)
- Aikuisten lisenssi: 2007-1966 aikana syntyneet **43 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Nuorten lisenssi: 2008-2011 aikana syntyneet **43 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Lasten lisenssi: 2012- 2017-syntyneet **33 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2018 ja myöhemmin syntyneet **17 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Seuran ryhmävakuutus: 2018 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **6 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, vain seurat voivat hankkia)
- **Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2011 ja aiemmin syntyneille**
- Sporttiturva C: 2008–2011 syntyneet **95 euroa**
- Sporttiturva B: 2006–2007 syntyneet **124 euroa**
- Sporttiturva A: 1985–2005 **284 euroa**
- Masters -vakuutus: 1984 ja aiemmin syntyneet **360 euroa**
- **Voimassaoloaika**
Lisenssikausi 1.10.2024–30.09.2025. Lisenssi on voimassa ostohetkestä alkaen.
- **SPORTTITURVA** astuu voimaan 1.10.2024, kun maksat sen lokakuun 2024 aikana. Jos maksat sen myöhemmin, se astuu voimaan maksupäivänä klo 23.59 tai maksuhetkellä. Säilytä maksutosite, josta käy ilmi maksuaika. Sporttiturvan voimassaolo päättyy 30.9.2025.



Hallikilpailut

- Tärkeitä kilpailuja:
 - Seuracup
 - Junnuhuipentumat
 - Junnuviesti
 - Ottelut
- Kilpailut löytyvät osoitteesta: www.kilpailukalenteri.fi
 - Osallistuja maksaa itse osallistumismaksun, pois lukien erikseen ilmoitetut kilpailut
- Ilmoittautuminen myös itse, aina voi kysyä apua!
- Seuran valmentaja on paikalla isoimmissa kilpailuissa tai joukkuekisoissa.

Pelisäännöt

Viipurin urheilijat säännöt:

1. Ketään ei kiusata, ei fyysisesti tai henkisesti
2. Fyysinen koskemattomuus
3. Toisen kunnioittaminen
4. Keskittyminen
5. Kuuntele valmentajan ohjeita
6. Ei kännyköitä
7. Älä häiritse muita
8. Kannustava ilmapiiri
9. Kunnioita harjoituspaikan sääntöjä
10. Treenivälineitä käytetään asianmukaisella





Pelisäännöt

- Tapauksissa, joissa kyseessä on selkeästi kiusaamista, eikä esim. riitatilanne:
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijalle puhuttelu, viesti kotiin, tarvittaessa poisto treeneistä (ns. ensimmäinen varoitus)
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä (3+) tapauksissa poisto treeneistä, kahden viikon treenikielto ja viestiä kotiin (ns. viimeinen varoitus)
 - Toistuva ongelma, jossa urheilija ei kehitä käytöstään eikä asia ratkea edes kotona urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta
- Tilanteissa, joihin liittyy huomattavaa väkivaltaa (matala kynnyys)
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijan poisto treeneistä, viikon treenikielto sekä viesti vanhemmalle
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä tapauksissa (3+), joissa urheilija on selkeästi ongelman lähde (eikä esim. käytä väkivaltaa vastauksena omaan kiusaamiseen) urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta



RYHMÄJAOT PERUSRYHMÄT

- Ryhmäjaot menevät aina syntymävuoden mukaan.
- Alla ikäsarjojen syntymävuodet kaudelle 2024-2025, yhdessä ikäsarjassa harjoittelee kaksi ikäryhmää.
 - Esimerkiksi 7-sarjassa harjoittelee vuonna 2025 6- ja 7-vuotta täyttävät lapset, sillä ei ole väliä missä vaiheessa vuotta lapsi on syntynyt. Esimerkiksi jos lapsi syntynyt joulukuun lopussa 2016 niin hän kuuluu silti 9-sarjan ryhmään ja tämä pätee myös esimerkiksi kilpailuissa.
 - Poikkeuksia ryhmäjakoihin tehdään vaan harvoin esimerkiksi sisarusten kohdalla. Kaikista poikkeuksista keskusteltava valmennuspäällikön kanssa.
- Ryhmä vaihtuu aina kahden vuoden välein ja vanhaan ryhmään ei voi jäädä pidemmäksi ajaksi.
 - 5v (2020-2021 syntyneet)
 - 7v (2018-2019 syntyneet)
 - 9v (2016-2017 syntyneet)
 - 11v (2014-2015 syntyneet)
 - 13v (2012-2013 syntyneet)
 - 15v (2010-2011 syntyneet)
 - 17v (2008-2009 syntyneet)

▼ Aikuisten urheilukoulu



- Aikuisten urheilukoulu starttasi myös 8.10.
- Junioreiden lisäksi aloitimme jälleen myös aikuisten urheilukoulun treenit. Ilmoittautua voit samalla tavalla kuin muihinkin ryhmiin, eli ilmoittautumislinkit löydät nettisivuiltamme.
- Harjoituksia vetää tiistaisin seuran puheenjohtaja Hannes Alarotu ja lauantaisin pitkään seurassa valmentajana toiminut Iiro Hietämäki.
- Lämpimästi tervetuloa mukaan ja mikä sen parempaa kuin treenailla itse samaan aikaan perheen lasten kanssa! :)
- Ilmoittautuminen nettisivuilla!

CRAFT

- Seuravaatemerkki
- Sopimuskausi alkoi 1.1.2022
- Verkkokauppa: <https://www.viipurinurheilijat.fi/harrastus-javalmennusryhmat/tilaustuotteet/>
- Intersport Suomenoja





Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

- **VU:n jäsenille uusi jäsenetu! - MCJ Muscle Care Juusela**
- Viipurin Urheilijat voivat nyt jäsenetuna käydä alennetuin hinnoin Osteopatia ja hieronta Kulosaaren hoidoissa.
- Mainitse aikaa varatessasi/maksuvaiheessa jäsenyydestäsi Viipurin Urheilijoissa ja saat alla mainitut alennukset hierontapalveluista. Yhteyshenkilönä Osteopatia ja hieronta Kulosaareissa Lasse Juusela, joka teki mittavan uran pikajuoksijana.
- **Muista siis aktivoida jäsenyytesi ja jäsenyyden tulee olla maksettu hierontaan mennessä.**
- **Hierontahinnasto:**
 - **30min 30€ (norm. 45€)**
 - **45min 35€ (norm. 60€)**
 - **60min 45€ (norm. 70€)**
 - **90min 55€ (norm. 90€)**
- **Käyntiosoite:**
 - Kulosaaren ostari, Svinhufvudintie 1, 00570 Helsinki.
 - Itäkeskuksen fysikaalinen hoitolaitos, Tallinnanaukio 4 A, 5.krs, 00930 Helsinki
- Puh. 093232691, 0504033208
- **Nettisivut:** osteopatiajahierontakulosaari.com



Jäsenetuna fysikaaliset hoidot

- Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!
- Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:
- Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e
Aikuisille 70e
- Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.
- Osoite annankatu 31-33 D57
00100 Helsinki
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.
- Lisätietoja löytyy osoitteesta
www.fysioilander.fi

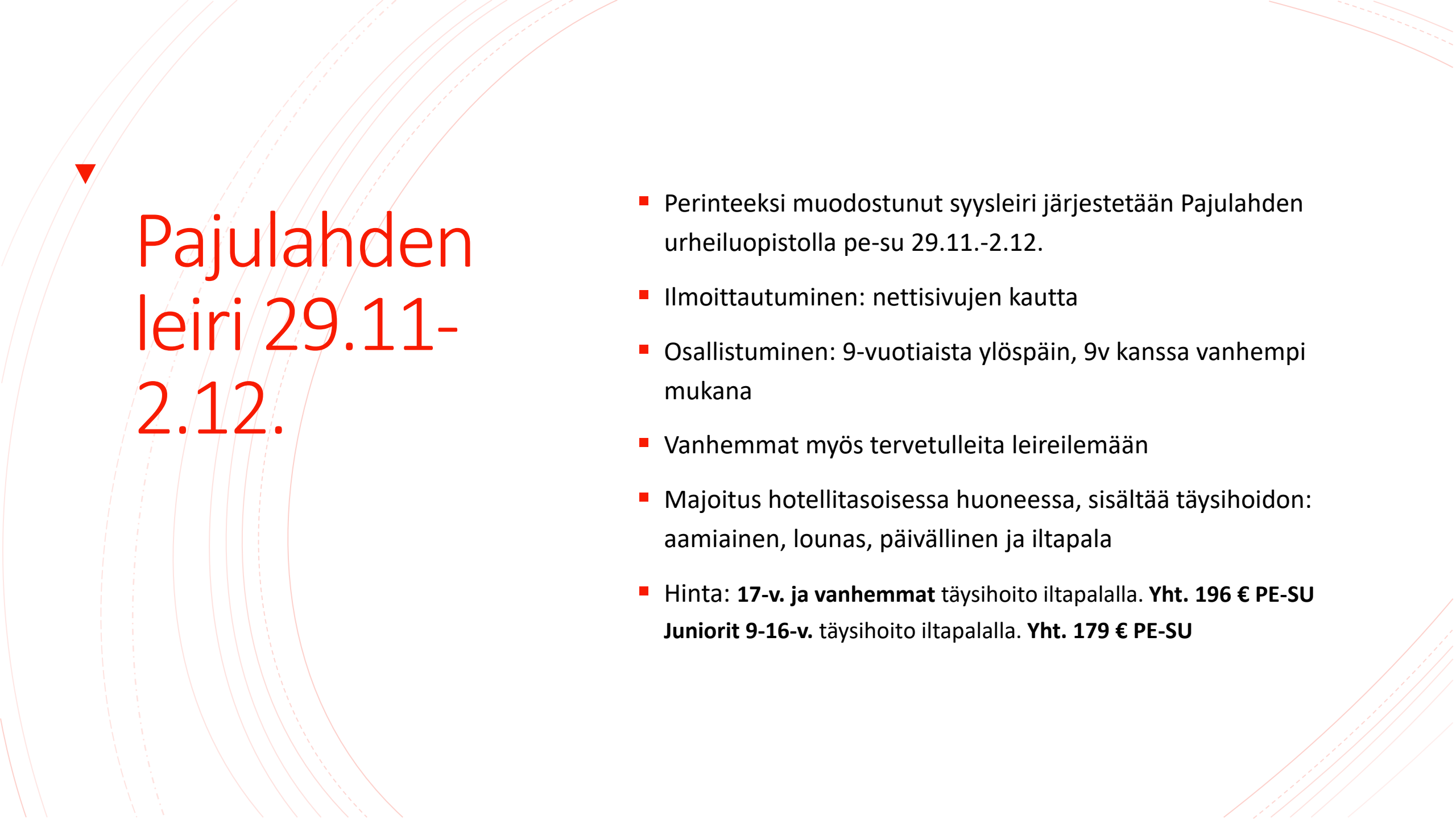
Talkootyöt tapahtumissa ja kisoissa



- Vanhempien odotetaan osallistuvan erilaisiin talkotehtäviin (vähintään 2 tehtävää/lapsi/vuosi). Kun kaikki osallistuvat, tehtävien määrä perhettä kohden jää melko vähäiseksi. Talkootyö on antoisaa sosialisointia mukavassa ilmapiirissä, monelle se onkin oiva vastapaino hektiselle työelämälle.

Tapahtumat:

- Toukokuun kisat, Toukokuussa
- Helsinki City Running Day 17.5.2025
- Vuosaari Games, Elokuussa
- Pääkaupunkijuoksu 28.9.2025



Pajulahden leiri 29.11- 2.12.

- Perinteeksi muodostunut syysleiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla pe-su 29.11.-2.12.
- Ilmoittautuminen: nettisivujen kautta
- Osallistuminen: 9-vuotiaista ylöspäin, 9v kanssa vanhempi mukana
- Vanhemmat myös tervetulleita leireilemään
- Majoitus hotellitasoisessa huoneessa, sisältää täysihoidon: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala
- Hinta: **17-v. ja vanhemmat** täysihoito iltapalalla. **Yht. 196 € PE-SU**
Juniorit 9-16-v. täysihoito iltapalalla. **Yht. 179 € PE-SU**



Tulevia tapahtumia

- Seurakisat 9.11.
- Joulujuhla ja kauden päätös su 8.12. klo 15-17 Karjalatalolla
- Harjoitukset joulunaikaan, viimeinen treeni ennen taukoa tiistaina 17.12.2024
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 7.1.2025

- Talkootehtäviä:
 - 17.5.2025 HCRD
 - Toukokuun kisat
 - Hippokisat elokuussa
 - Vuosaari Games elokuussa
 - 28.9.2025 Pääkaupunkijuoksu

Kuka minä olen?

- Joonas Santala
- VU:n hallituksen jäsen kesästä 2024
- Aikuisten yleisurheilukoulussa vuodesta 2022
- Lapsi 11-sarjassa



Taloudellinen tasapaino

- VU:n talous perustuu neljää tukijalkaan:
 - 1) Jäsenmaksut
 - 2) Tapahtumatulot
 - 3) Tukirahat
 - 4) Sponsorit/yhteistyökumppanit
- Taloudellisen tasapainon ylläpitämiseksi on tärkeää kehittää kaikkia neljää osa-aluetta
- Taloudellinen tasapaino mahdollistaa kohtuulliset jäsen- ja kisamaksut, laadukkaan valmennuksen, kahden täysipäiväisen seuratyöntekijän palkan sekä lasten ja nuorten tukemisen (esim. kisamatkat, vaatetus, valmennus jne.)



Sponsoriyhteistyö/kumppanuudet



- Sponsori/yhteistyökumppanitulot ovat osa VU:n talouden selkärankaa ja tuovat taloudellista turvaa
- Sponsorointi sitouttaa alueen yrityksiä yhteistoimintaan VU:n kanssa
- Yhteistyö mahdollistaa mm. laadukkaampien tapahtumien järjestämisen sekä harraste- ja kilparyhmien tukemisen

Miten sinä vanhempana voit vaikuttaa?

- 1) Vinkkaa VU:n hallitukselle sopivaa yritystä sponsoriksi
- 2) Jos olet yrittäjä, lähde mukaan tukemaan VU:ta
 - Yhteistyökumppanisopimukseen johtaneesta vinkistä maksetaan vinkkipalkkio. Korvaus on 10% sopimuksen arvosta, kuitenkin maksimissaan yhden kausimaksun verran.
 - VU on koostanut yhteistyökumppanipaketin, jossa kerrotaan keskeisimmät tiedot yhteistyökumppanuudesta.
 - VU:n yhteistyökumppanivastaava tai toiminnanjohtaja on yhteydessä vinkattuun yritykseen



Kehen ottaa yhteyttä?

- Kaj Söderman
- VU:n yhteistyökumppanivastaava
- 050-3304511

- Sanna Saarman-Kemppi
- VU:n toiminnanjohtaja
- 050-5508553

Kiitos ja kysyttävää?



Toivomme, että jokainen perhe toisi lapsen kaverin tutustumaan harjoituksiin!

www.viipurinurheilijat.fi