

RINGETEN JA PARAJÄÄKIEKON TOIMINTAKÄSIKIRJA

Hyväksytty Tikkakosken Tikan hallituksen puolesta 20.10.2025



Tikkakosken Tikka ry



Ringeten ja parajääkiekon toimintakäsikirjan sisältö

1. Ringeten ja parajääkiekon toiminta-ajatus.....	4
1.1. Eettiset linjaukset	4
1.2. Toiminnan tavoitteet	4
1.3 Toiminnan vuosikello	6
2. Joukkueet ja niiden toiminta	6
2.1 Ringette	6
2.1.2. Joukkueen johtaminen	7
2.1.3. Joukkueen pelisäännöt	7
2.2. Parajääkiekko	8
2.2.1 Joukkueiden muodostaminen.....	8
2.2.2 Joukkueen johtaminen	9
2.2.3 Joukkueen pelisäännöt.....	9
3. Harjoittelevien	10
3.1 Ringette	10
3.1.1 Ringettekoulu.....	10
3.1.2. F-juniorit.....	11
3.1.3. E-juniorit.....	12
3.1.4. D-juniorit	13
3.1.5. C-juniorit	14
3.1.6. B-nuoret	14
3.1.7. Naiset	15
3.1.8. Höntsä	16
3.1.9. Harjoittelun rytmitys	16
3.1.10. Varusteet	17
3.2 Parajääkiekko	17
3.2.1 Ikäkaudet.....	17
3.2.2. Harjoittelun rytmitys	18
3.2.3 Varusteet	18
4. Joukkueiden vastuutehtävät	19
4.1 Ringette	19
4.1.1 Valmentaja.....	19
4.1.2. Joukkueenjohtaja.....	20
4.1.4. Huoltaja.....	21
4.1.5. Joukkueen viestintävastaava.....	21
4.2. Parajääkiekko	22
4.2.1 Valmentaja.....	22
4.2.2. Joukkueenjohtaja.....	23
4.2.3. Rahastonhoitaja.....	23
4.2.4 Huoltaja	24
4.2.5 Joukkueen viestintävastaava.....	24
5. Jääjaosto	24
6. Tuomaritoiminta	26
6.1 Ringeten erotuomaritoiminta.....	26
6.2 Parajääkiekon erotuomaritoiminta	26



7. Kehittäminen, koulutus ja palkitseminen	27
7.1. Lajinlevitys	28
7.2. Yhteistyö	28
7.3. Kiittäminen ja palkitseminen	28
8. Eettisesti kestävä urheilutoiminta	28
8.1. Antidoping	29
8.2. Häirintävapaa urheilu	29
8.3 Kestävä kehitys	30
9. Ongelmanratkaisu	30
10. Liitteet	31



Tikkakosken Tikka ry on urheiluseura, joka tarjoaa lapsille, nuorille ja aikuisille laadukasta toimintaa turvallisessa ympäristössä. Toiminnan pääpaino on lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen edistämisessä ja kasvun ohjaamisessa. Lajeina ovat ringette, jalkapallo ja parajääkiekko.

Tämä käsikirja ohjaa ringeten ja parajääkiekon toimintaa Tikkakosken Tikka ry:ssä.

1. Ringeten ja parajääkiekon toiminta-ajatus

Ringetessä ja parajääkiekossa on positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Toiminta on laadukasta, monipuolista ja turvallista. Jokainen lapsi, nuori ja aikuinen tuntee olevansa tervetullut mukaan toimintaan taitotasosta riippumatta ja jokaisella on mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa seuran toimintaan. Kannustamme monipuoliseen liikuntaan. Pidämme huolta jokaisesta.

1.1. Eettiset linjaukset

Tärkein lähtökohta on jokaisen mukana olevan lapsen, nuoren ja aikuisen huomioon ottaminen yksilönä. Tämä ohjeistus pyrkii osaltaan lisäämään ymmärrystä ja ohjaamaan toimintaa erilaisissa tilanteissa. Parhaat tulokset saavutetaan yhdessä toimien:

- urheilu on aina lasta, nuorta ja aikuisharrastajaa varten
- kannusta, älä lannista
- myönteinen ja tasavertainen ilmapiiri takaa tuloksia
- keskinäinen luottamus ja kaverin huomioon ottaminen
- avoimuus ja rehellisyys
- suvaitsevaisuus - erilaisuus on rikkautta
- terveelliset ja päihteettömät elämäntavat.

1.2. Toiminnan tavoitteet

Viihtyminen ja ilmapiiri

Liikuntaharrastuksen tarkoituksena on tuottaa iloa ja nautintoa, rentouttaa sekä kohottaa fyysistä kuntoa ja mielen hyvinvointia.

Kannustava, hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri auttaa mukavien kaverisuhteiden luomisessa. Me yhdessä - harrastajat, valmentajat, toimihenkilöt ja vanhemmat - muodostamme turvallisen ja viihtyisän ilmapiirin, jolla tuemme liikunnan harrastamista.

Harrastaminen tukee lapsen ja nuoren henkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä. Leikki ja leikinomaisuus ovat tärkeä osa lapsen maailmaa ja se näkyy nuorimpien joukkueiden toiminnassa. Harjoittelun tavoitteellisuus ja vastuullisuus lisääntyvät lapsen kasvaessa nuoreksi.

Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuuluksi. Jääjaosto kokoontuu säännöllisesti ja jääjaoston kokouksiin on vapaa osallistumismahdollisuus. Tavoitteena on, että jokaisesta joukkueesta on osallistuja



paikalla, joten asian voi tuoda jääjaoston käsiteltäväksi myös oman joukkueen toimihenkilöiden kautta. Jääjaostossa käsiteltäviä asioita voidaan viedä eteenpäin seuran hallituksen käsiteltäväksi.

Kasvatukselliset tavoitteet

Lapsia ja nuoria kannustetaan terveisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin. Niihin kuuluvat monipuolisen liikunnan lisäksi erilaisuuden hyväksyminen, ryhmässä toimiminen ja sitoutuminen Reilu peli -henkeen sekä omasta koulunkäynnistä, hygieniasta, varusteista ja ympäristöstä huolehtiminen. Tavoitteena on kasvattaa harrastajien hyvää itsetuntoa, vastuuntuntoa ja omatoimisuutta.

Harjoitukselliset ja kilpailulliset tavoitteet

Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus harjoitella taitotasosta riippumatta. Harjoittelussa ja kilpailemisessa noudatetaan lajiliittojen suosituksia. Harjoittelun tavoitteena on kehittää pelaajien fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia taitoja huomioiden harjoittelijan ikä ja herkkyyskaudet. Harjoittelun tulee olla kannustavaa ja hauskaa. Aikuisten harrastejoukkueissa pyritään vahvistamaan urheilullista elämäntapaa ja pidetään yllä säännöllistä liikuntaharrastamista. Mukaan toimintaan voi tulla matalalla kynnyksellä sekä sitoutumisella.

Kilpaileminen on tärkeä osa harrastamista. Pelaaminen on jännittävää ja se tarjoaa vahvoja elämyksiä. Harrastaja voi olla täysipainoisesti joukkueessa ja sen harjoittelussa mukana myös ilman kilpailuihin osallistumista ns. harrastepelaajana.

Ringetessä F-joukkue ja sitä vanhemmat pelaavat ensisijaisesti oman ikäluokkansa aluesarjaa. G–E-ikäluokille ei aseteta kilpailullisia tavoitteita. C-joukkueessa ja sitä vanhemmissa ikäluokissa voidaan asettaa kilpailulliset tulostavoitteet. Yksilötasolla on tavoitteena saada pelaajia sekä nuorten ja naisten maajoukkueeseen. Aikuisilla voi myös olla kilpa- ja harrastetoimintaa.

Parajääkiekkoa voi aloittaa harrastamaan matalalla kynnyksellä. Laji sopii kaikille, joilla on alaraajavamman tai jokin muu este, jonka vuoksi ei pysty luistelemaan pystyssä. Tärkeintä on, että ylävartalo on toimintakykyinen. SISUssa pelaa kaiken ikäisiä pelaajia, liikuntarajoitteisia nuoria ja aikuisia. Lajia voi harrastaa myös vammattomat henkilöt. Harrastuksella pyritään vahvistamaan pelaajien urheilullista elämäntapaa ja pitämään yllä säännöllistä liikuntaharrastusta. Parajääkiekkoa voi pelata harrastus tasolla tai tavoitteellisesti kilpailemalla. Kilpaileva ryhmä pelaa Parajääkiekon SM-liigaa ja juniore-/kehittyvien pelaajat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan turnauksiin ulkomailla. Pelaajilla on mahdollisuus kehittyessään nousta pelaamaan myös maajoukkueeseen.

Taloudelliset tavoitteet

Joukkueiden varoja käytetään vain joukkueen toimintaan. Joukkueen taloudenhoitoa ohjaavat seuran talousohjeet. Kaikessa toiminnassa tulee pyrkiä talouden tasapainoon eli tulot kattavat kaikki menot. Harrastamisen kustannusten tulisi olla harrastajille mahdollisimman kohtuulliset. Jääjaoston varoja käytetään seuran talousohjeiden mukaan yhteisiin kuluihin.

Yhteiskunnalliset tavoitteet

Tarjoamalla lapsille ja nuorille laadukasta ja turvallista toimintaa hyvässä ilmapiirissä, pystymme omalta osaltamme vaikuttamaan positiivisesti lapsen ja nuoren sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen, itsetuntoon sekä tulevaisuuteen. Liikunnalla on paljon positiivisia terveysvaikutuksia ja parhaimmillaan siitä tulee elämäntapa, joka kantaa läpi aikuisuuden.



1.3 Toiminnan vuosikello

Ringetelle ja parajääkiekolle on laadittu toiminnan tueksi vuosikello, jonka avulla jaosto ja joukkueet voivat suunnitella ja aikatauluttaa vuoden tapahtumat ja toiminnan. Vuosikello sisältää harjoitteluun, kilpailuun sekä markkinointiin, talouteen ja hallintoon liittyviä tehtäviä. Vuosikello noudattelee seuran toimintakautta: uusi kausi alkaa toukokuun alusta ja päättyy huhtikuun loppuun.

Vuosikello löytyy seuran sivuilta, osoitteesta

<https://www.tikkakoskentikka.fi/materiaalisalkku/jaajaostonvuosikello/> ja sitä päivitetään tarpeen mukaan.

2. Joukkueet ja niiden toiminta

2.1 Ringette

2.1.1 Joukkueiden muodostaminen

Ringettejoukkue muodostuu pelaajista ja vastuuhenkilöistä. Joukkueet muodostetaan ensisijaisesti ikäryhmien perusteella Ringeteliiton kilpailusääntöjen mukaisesti. Lisäksi otetaan huomioon pelaajan ikä ja motivaatiotaso sekä seuran kokonaistilanne.

Ringette-/luistelukoulu: luistelun aloittavat

G-juniorit: 6–7-vuotiaat

F-juniorit: 7–10-vuotiaat

E-juniorit: 10–11-vuotiaat

D-juniorit: 12–13-vuotiaat

C-juniorit: 14–15-vuotiaat

B-juniorit: 16–19-vuotiaat

Naiset: 16 vuotta täyttäneet

Höntsä: 16 vuotta täyttäneet

Joukkueiden muodostamisesta ja vastuuhenkilöiden valinnasta päättää jääjaosto valmennusvastaavan esityksestä. Joukkueet voivat ehdottaa seuraavan kauden vastuuhenkilöitä ja valmentajia. Joukkueet pyritään muodostamaan hyvissä ajoin ennen kauden alkamista. Tarvittaessa joukkueen muodostamisessa tehdään yhteistyötä muiden ringetteseurojen kanssa. Ennen kauden päättymistä järjestetään seuraavan kauden uusille joukkueille mahdollisuus harjoitella yhdessä ja tutustua uusiin joukkuekavereihin ja valmentajiin. Ringettekoulun kokoonpano täydentyy koko kauden ajan.

Juniorijoukkueissa (G-D) kaikki harjoittelevat ja pelaavat tasapuolisesti. Vilttiketjua ei ole. Pelaajan osallistuminen muihin harrastuksiin päällekkäisyyksien sattuessa ei vaikuta pelaikaan eikä ole este otteluihin osallistumiselle.

Kilpajoukkueiden (C-juniorit ja sitä vanhemmat) pelaajilla kilpailuun osallistumisen tai joukkueeseen valinnan kriteereinä voivat olla taitotaso, tulosraja, karsintakilpailu tai harjoitusvelvoite, motivaatio ja sitoutuneisuus.



Saman ikäisillä harrastepelaajilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua harjoitteluun. Uudet harrastajat ovat edelleen tervetulleita mukaan toimintaan.

Jokainen harrastaja on seuralle tärkeä. Valmentajien ja joukkueenjohtajien tehtävänä on auttaa uusia harrastajia mukaan ryhmään ja harjoitteluun. Mikäli lapsi tai nuori ilmoittaa lopettavansa harrastuksen, on valmentajan ja/tai joukkueenjohtajan selvitettävä ratkaisun perustelut. Lopettamisesta ilmoitetaan aina valmennusvastaavalle. Näin voidaan puuttua mahdollisiin epäkohtiin ja ehdottaa harrastajalle pelaamisen vaihtoehtona osallistumista seuran toimintaan esim. tuomarina, ohjaajana tai valmentajana.

Joukkueiden vastuuhenkilöiksi ovat sekä isät että äidit yhtä tervetulleita. Koska ringette on tyttöjen ja naisten laji, on vähintään yhden joukkueen toimihenkilöistä oltava nainen. Kilpailuissa, joissa on alle 18-vuotiaita pelaajia, tulee joukkueen mukana aina olla naispuolinen vastuuhenkilö. Yli 9-vuotiaiden (E- ja vanhemmat) pelaajien pukeutumisen ja peseytymisen aikana samoissa tiloissa ei saa olla miespuolisia henkilöitä. Harjoitusten ja kilpailujen aikana on pukuhuoneessa aina oltava aikuinen tai aikuisia paikalla sukupuolivaatimus huomioiden.

Hyviä käytöstapoja ja reilua urheiluhenkeä on noudatettava kaikissa tilanteissa. Joukkueen pelaajat ja vastuuhenkilöt edustavat seuraa, ei itseään. Ongelmatilanteisiin puututaan viipymättä.

2.1.2. Joukkueen johtaminen

Joukkueen toiminnasta vastaavat vastuuvaimentaja ja joukkueenjohtaja yhdessä. Joukkueen muut vastuuhenkilöt - apujoukkueenjohtaja, apuvaimentajat ja rahastonhoitaja - tukevat heitä yhteisiin tavoitteisiin pääsemisessä. Joukkueenjohtaja huolehtii siitä, että ringeten käsikirjasta tiedotetaan joukkueessa.

Joukkueenjohtaja ja vastuuvaimentaja laativat kauden alussa joukkueen toimintasuunnitelman. Suunnitelma toimitetaan jaostolle kauden alussa, viimeistään lokakuun alkuun mennessä. Joukkue laatii toiminnastaan toimintakertomuksen, joka palautetaan jaoston puheenjohtajalle kauden lopussa. Jaoston puheenjohtaja laatii joukkueiden toimintakertomusten pohjalta jaoston toimintakertomuksen seuralle.

Jokaisella joukkueella on oma talous, joka hoidetaan joukkueen tilin kautta. Joukkueen taloudenpitoa ohjaa seuran talousohjeet. Kauden talousarvion laatii joukkueen rahastonhoitaja ja joukkueenjohtaja yhdessä. Toimintasuunnitelma ja talousarvio hyväksytään vanhempien tai joukkueen palaverissa kauden alussa. Pelaajien harrastemaksut määräytyvät joukkueen toiminnan mukaan. Kaikille pelaajille yhteisiä maksuja ovat harjoittelun jäämaksut, jaostomaksu, seuran jäsenmaksu ja valmentajien kulukorvaukset. Joukkueet voivat hankkia varoja mm. talkootyöllä, arpajaisilla, myymällä mainoksia tai sponsoritoiminnalla. Tuotto käytetään tasapuolisesti koko joukkueen toiminnan kuluihin.

2.1.3. Joukkueen pelisäännöt

Jokainen joukkue sopii kauden alussa pelisäännöistä yhdessä valmentajien, vanhempien, lasten ja nuorten kesken. Pelisäännöistä yhdessä sopiminen on tapa edistää keskustelua siitä, millaista on lasten ja nuorten ringette. Pelisääntökeskustelut ovat pakollisia ja ne ovat ehto aluesarjaan osallistumiselle. G–D-joukkueissa on pakollista sopia pelisäännöt erikseen lasten kesken (lasten säännöt) ja aikuisten kesken (aikuisten säännöt). C-joukkueessa on pakollista sopia pelisäännöt nuorten kesken. B-junioreissa on suositeltavaa sopia pelisäännöt



nuorten kesken. Pelisäännöt palautetaan ja julkaistaan sähköisesti Ringeteliiton ilmoittamalla tavalla.

Lisätietoa Ringeten Pelisäännöistä Ringeteliiton sivuilta¹

Pelisäännöissä keskustellaan ja sovitaan muun muassa seuraavista asioista:

- Millaista on hyvä lasten ja nuorten urheilu?
- Miten taataan oikeus tasavertaiseen osallistumiseen harjoituksissa ja otteluissa?
- Mitä vanhemmilta odotetaan?
- Mitä ovat ringeten Reilun Pelin -periaatteet?
- Miten toimitaan, jos pelisääntöjä ei noudateta?
- Ringeten arvot: ilopeli – älypeli – yhteispeli

Pelisääntökeskustelujen pitäminen ja niiden palauttaminen on ehto sarjaan osallistumiselle. Pelisäännöt on aina palautettava ennen joukkueen ensimmäistä sarjapeliä.

- G-D-juniorijoukkueissa on pakollista sopia pelisäännöt erikseen lasten kesken (lasten pelisäännöt) ja aikuisten kesken (aikuisten pelisäännöt).
- C-nuorten joukkueissa on pakollista sopia pelisäännöt nuorten kesken (nuorten pelisäännöt).
- B-nuorissa on suositeltavaa sopia pelisäännöt nuorten kesken.

Pelisäännöt laaditaan joukkueiden sisällä keskustelemalla esimerkiksi pienryhmissä. Aikuiset eivät laadi pelisääntöjä valmiiksi. Pelisääntökeskustelua voi johtaa myös joku muu henkilö kuin valmentaja tai joukkueenjohtaja.

Joukkueiden pelisääntöjen lisäksi ringetessä on kaikille yhteisiä sääntöjä:

1. Kiusaamista ei hyväksytä (nollatoleranssi).
2. Jokaisella kilpapelajaalla on voimassa oleva Ice Card -lisenssi.
3. Harjoituksiin saavutaan ajoissa.
4. Poissaoloista ilmoitetaan valmentajalle (tarkennus joukkuekohtaisissa pelisäännöissä).
5. Valmentajat pitävät kirjaa pelaajien osallistumisesta.
6. Harjoituksissa noudatetaan valmentajan ohjeita.
7. Pelaaja huolehti itse riittävästä yöunesta, ruokailustaan ja koulutyöstään.
8. Joka tilanteessa käyttäytyään ystävällisesti ja kohteliaasti.
9. Jäähallin ja muiden liikuntapaikkojen sääntöjä ja henkilökunnan ohjeita noudatetaan.
10. Jäällä kaikilla on aina kypärä päässä.

Nämä pelisäännöt koskevat myös toiminnassa mukana olevia aikuisia.

2.2. Parajääkiekko

2.2.1 Joukkueiden muodostaminen

Parajääkiekkojoukkue muodostuu pelaajista ja vastuuhenkilöistä. Joukkueet muodostetaan ensisijaisesti ikäryhmien ja taitotason perusteella Paralympiakomitean kilpailusääntöjen mukaisesti. Lisäksi otetaan huomioon pelaajan ikä ja motivaatiotaso sekä seuran kokonaistilanne.

¹ https://www.ringette.fi/app/uploads/2025/04/SRiL_Ringeten_Reilu_peli_vastuullisuusohje_2025-2028.pdf



Joukkueiden muodostamisesta ja vastuuhenkilöiden valinnasta päättää toimintatiimi, joka muodostuu SISUn toimihenkilöistä ja pelaajien edustajasta. Toimintatiimi on avoin joukkueen toiminnassa mukana oleville. Kilpajoukkueisiin valikoituu pelaajat omien tavoitteiden sekä taitotason mukaisesti, lopullisen päätöksen tekee valmennusryhmä.

Jokainen harrastaja on joukkueelle tärkeä. Valmentajien ja joukkueenjohtajan tehtävänä on auttaa uusia harrastajia mukaan ryhmään ja harjoitteluun. Mikäli pelaaja ilmoittaa lopettavansa harrastuksen, on valmentajan ja/tai joukkueenjohtajan selvitettävä ratkaisun perustelut.

2.2.2 Joukkueen johtaminen

Joukkueen toiminnasta vastaavat vastuuvälmentaja ja joukkueenjohtaja yhdessä. Joukkueen muut vastuuhenkilöt - apuvälmentaja, rahastonhoitaja, huolto ja somevastaava - tukevat heitä yhteisiin tavoitteisiin pääsemisessä.

Joukkueenjohtaja ja vastuuvälmentaja laativat kauden alussa joukkueen toimintasuunnitelman. Suunnitelma toimitetaan jaostolle kauden alussa, viimeistään lokakuun alkuun mennessä. Joukkue laatii toiminnastaan toimintakertomuksen, joka palautetaan jaoston puheenjohtajalle kauden lopussa. Jaoston puheenjohtaja laatii joukkueiden toimintakertomusten pohjalta jaoston toimintakertomuksen seuralle.

SISUlla on yksi talous, joka hoidetaan joukkueen tilin kautta. Joukkueen taloudenpitoa ohjaa seuran talousohjeet. Kauden talousarvion laatii joukkueen rahastonhoitaja ja joukkueenjohtaja yhdessä. Toimintasuunnitelma ja talousarvio hyväksytään vanhempien tai joukkueen palaverissa kauden alussa. Pelaajien harrastemaksut määräytyvät joukkueen toiminnan mukaan. Kaikille pelaajille yhteisiä maksuja ovat harjoittelun jäämaksut, jaostomaksu ja seuran jäsenmaksu. Joukkue voi hankkia varoja mm. talkootyöllä, arpajaisilla, myymällä mainoksia tai sponsoritoiminnalla. Tuotto käytetään tasapuolisesti koko joukkueen toiminnan kuluihin – lukuun ottamatta Suomen Vammaisten Lasten Tuki ry:n avustusta, joka kohdistetaan alle 21-vuotiaiden pelaajien toimintaan.

2.2.3 Joukkueen pelisäännöt

Joukkue sopii kauden alussa pelisäännöistä yhdessä valmentajien, vanhempien ja pelaajien kesken. Pelisääntökeskustelut ovat pakollisia ja ne ovat ehto Parajääkiekon SM-liigaan osallistumiselle. Pelisäännöt jaetaan kaikille pelaajille sekä toiminnassa mukana oleville.

Pelisäännöissä keskustellaan ja sovitaan muun muassa seuraavista asioista:

- Millaista on hyvä paraurheilu?
- Miten taataan oikeus tasavertaiseen osallistumiseen harjoituksissa ja otteluissa?
- Mitä vanhemmilta odotetaan?
- Mitä ovat parajääkiekon Reilun Pelin -periaatteet?
- Miten toimitaan, jos pelisääntöjä ei noudateta?

Pelisäännöt laaditaan joukkueen sisällä keskustelemalla esimerkiksi pienryhmissä. Pelisääntökeskustelua voi johtaa myös joku muu henkilö kuin valmentaja tai joukkueenjohtaja.



Joukkueen pelisääntöjen lisäksi parajääkiekossa on kaikille yhteisiä sääntöjä:

1. Kiusaamista ei hyväksytä (nollatoleranssi).
2. Jokaisella kilpapelajailla on voimassa oleva Paralympiakomitean pelaajapassi.
3. Harjoituksiin saavutaan ajoissa.
4. Poissaoloista ilmoitetaan valmentajalle.
5. Valmentajat pitävät kirjaa pelaajien osallistumisesta.
6. Harjoituksissa noudatetaan valmentajan ohjeita.
7. Pelaaja huolehtii itse riittävästä yöunesta, ruokailustaan ja urheilullisesta elämäntavastaan.
8. Joka tilanteessa käyttäytyään ystävällisesti ja kohteliaasti.
9. Jäähallin ja muiden liikuntapaikkojen sääntöjä ja henkilökunnan ohjeita noudatetaan.

Nämä pelisäännöt koskevat myös toiminnassa mukana olevia aikuisia.

3. Harjoittelemine

3.1 Ringette

Mitä harjoitellaan, milloin ja miksi? Seuran valmentajien työn tueksi on laadittu kuvaus harjoiteltavista ja opeteltavista asioista eri ikäryhmissä. Kuvaukset perustuvat Ringeten Pelaajan Polkuun². Johdonmukainen harjoittelemine helpottaa myös pelaajan ja valmentajan joukkueesta toiseen siirtymistä. Myös vanhemmat tarvitsevat tietoa harjoiteltavista asioista.

Valmennuksessa pyritään mahdollisimman hyvin huomiomaan pelaajan herkkyyskaudet ja harjoitteluikä. Perusharjoittelulle annetaan tarpeeksi aikaa. Toiminnassa keskitytään ensisijaisesti yksilön tavoitteelliseen ja kokonaisvaltaiseen kehittämiseen.

Avoimuudella, monipuolisuudella, maltilla ja kannustavalla ilmapiirillä pyrimme pitämään lapset ja nuoret mahdollisimman pitkään ringeten parissa ja kasvattamaan heistä taitavia ja itsetunnoltaan vahvoja ihmisiä. Kun harjoittelu ja kilpaileminen ovat motivoivaa ja hauskaa, harrastus säilyy myös elämän eri muutosvaiheissa.

Jokaisella pelaajalla on omat tavoitteensa ringetessä. Pelaaja voi pelata ja harrastaa oman seuran joukkueessa, seurojen yhteisjoukkueessa tai rinnakkaisedustusoikeudella muun seuran joukkueessa. Opiskelu urheilulukiossa mahdollistaa pelaamisen ja opiskelun tehokkaan yhdistämisen. Lahjakkaille ja motivoituneille on mahdollista edetä Tie huipulle -ohjelman mukaisesti U18 nuorten maajoukkueeseen, U21 nuorten maajoukkueeseen ja naisten maajoukkueeseen. Kansainvälinen Ringeteliitto (IRF) järjestää myös kansainvälistä toimintaa.

3.1.1 Ringettekoulu

Ikä	4–6 vuotta
Koulu	päiväkot, esikoulu
Herkkyyskausi	tasapaino, ketteryys, motorinen oppiminen, liikkuvuus, liikkeiden koordinaatio

² https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=89



Henkiset ja sosiaaliset taidot	voimakas eläytyminen mielikuviin, keksiminen, voimakas kilpailuvietti, hyvien tapojen oppiminen, millainen olen Myönteisen minäkuvan kehittäminen. Itsetunnon vahvistaminen.
Opeteltavat taidot	luistimilla seisominen ja jäältä nouseminen luistelupotku eteenpäin luistelu liu'ut etu ja takaperin, yhdellä ja kahdella jalalla jarruttaminen kehonhallinta (kuperkeikat, hypyt, pyörimiset) ristiaskeltaminen
Lajitekniikka	ote mailasta renkaan kuljetus
Pelikäsitys	pelin idea
Kasvatus	ryhmässä toimiminen, tervehtiminen ja kiittäminen ohjeiden kuunteleminen ja seuraaminen herättää kiinnostusta lajia ja pelaamista kohtaan. Kaikki otetaan mukaan ja kaikille tarjotaan mahdollisuus.
Harjoittelemisen	1 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	monipuolisuus, leikit ja pelit, haasteelliset tehtävät Ominaisuuksien harjoittelu 90%, pelin harjoittelu 10%

3.1.2. F-juniorit

Ikä	7–9 vuotta
Koulu	1.–3.-luokka
Herkkyyksikausi	motorinen oppiminen, tasapaino ketteryys, reaktio-, rytm-, yhdistely-, suuntautumis-, muuntelu- ja erottelukyky tärkeää on monipuolisten harjoitteiden tekeminen eri taitavuuden osa-alueilla
Henkiset ja sosiaaliset taidot	oman suorituksen havainnointi keksiminen, yhdistely onnistumisesta iloitseminen itsetunnon kehittyminen, millainen olen?
Opeteltavat taidot	tasapaino takaperin luistelu kaarreluistelu etu- ja takaperin kaikki käännökset eri suuntiin pysähtymiset joka suuntaan
Lajitekniikka	ote mailasta kuljetus yhdellä ja kahdella kädellä suojaaminen poisottotapojen alkeet syöttö ja syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolelta laukausten alkeet kämmen- ja rystypuolelta
Pelikäsitys	ottelutapahtuma, peliroolit (alkeet)



Kasvatus	tervehtiminen, kiittäminen ja anteeksi pyytäminen varusteista huolehtiminen ja varusteiden pukeminen ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen kannustaminen ja ryhmässä toimiminen hygieniasta huolehtiminen pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen innostuksen luominen ringetteen
Harjoittelemisen	1–2 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	leikit, kisat ja viestit, pihapelaaminen kaikenlaiset 1-1-kamppailut, haasteelliset tehtävät hermoston kehittäminen monipuolisuus Ominaisuuksien harjoittelu 90%, pelin harjoittelu 10%

3.1.3. E-juniorit

Ikä	10–12 vuotta
Koulu	4.–5.-luokka
Herkkyyksikausi	motorinen oppiminen, ketteryys, reaktio-, rytm-, yhdistely-, suuntautumis-, muuntelu- ja erottelukyky valmistavaa harjoittelua nopeuteen, nopeusvoimaan ja aerobiseen kestävyys- tärkeää on monipuolisten harjoitteiden tekeminen eri taitavuuden osa-alueille
Henkiset ja sosiaaliset taidot	kaverin suorituksen havainnointi, oleellisen erottaminen omien mahdollisuuksien tiedostaminen, terveesti itseensä luottaminen toisen onnistumisista iloitseminen jännityksestä nauttiminen tavoiteasettelu
Opeteltavat taidot	edellisten ikäluokkien teemat harjoittelussa jatkuvat erityisesti tasapaino teränsäkäyttö, käännökset, kaarreluistelu renkaan liikuttaminen jaloin luistelun rytminmuutokset, luistelun kiihdytys
Lajitekniikka	harhauttaminen (alkeet) syöttö- ja syötön vastaanotto edestä, takaa, sivulta ja liikkeestä Syöttö- syötön vastaanotto, viivojen ylitykset kulmahaualla. Laukausten kohottaminen ja laukominen liikkeestä. Maila- ja vartaloharhautukset sekä renkaan suojaaminen. Sääntöjenmukaiset renkaan poisottotekniikat. Joukkuetaktiikan alkeet. Peruspelitalanteiden (avaus-, karvaus-, hyökkäys ja puolustuskolmiopelaaminen) tiedostaminen. Parityöskentely peruspelitalanteiden sisällä (esim. auttaminen).
Pelikäsit	Aika herätellä kiinnostusta kilpailamiseen. Kaikkien pelipaikkojen (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä, sentteri) tehtävien tiedostaminen, kokeilu ja oppiminen. ison kentän peli ja säännöt peliroolien (hyökkääjä, puolustaja) perusteet avauspelaamisen perusteet, pelikaveriin nähden sijoittuminen kenttätasapainon ideologia, puolustuskolmion perusteet



Kasvatus	vastuu omista tekemisistä, ilmoittaminen poissaoloista itse hyvä käytös, huomavaisuus terveellinen ravinto omatoimisuus harjoittelussa alkulämmittely, venyttely vastuu omista varusteista ja yhteisestä omaisuudesta
Harjoittelemine	2–3 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	monipuolisuus, leikit, kisat ja viestit, pihapelaaminen, lajitekniikkaharjoittelu, hermoston kehittäminen Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltihey-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Voimaharjoittelun voi aloittaa nuorena, mutta ennen murrosikää ja sen aikana se tulee toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien, oman kehon hallintaan liittyvien harjoitteiden avulla. Ominaisuuksien harjoittelu 80% Pelin harjoittelu 20%

3.1.4. D-juniorit

Ikä	12–14 vuotta
Koulu	6.–7.-luokka
Herkkyyskausi	Ikäkausi on taitojen oppimisen herkkyykskautta, jolloin taitoharjoittelua tulee muuttaa selkeästi lajinomaiseen suuntaan ja taitoharjoittelun painopiste tulee olla lajin tekniikoissa tai niitä tukevissa harjoitteissa. reaktio-, rytmi- ja yhdistelykyky nopeus, kimmoisuus ja nopeusvoima aerobinen kestävyys
Henkiset ja sosiaaliset taidot	edellisen ikäluokan ominaisuudet (10–12 v.) joukkueen suorituksen arviointi, keskittyminen improvisointi, uudet omat ratkaisut, uuden kokeileminen itsensä hyväksyminen, sopivan tavoitetaso asettaminen
Opeteltavat taidot	Edellisten ikäluokkien teemat harjoittelussa jatkuvat teränsäytötekniikat
Lajitekniikka	harhauttaminen maila- ja vartaloharhautukset ringeten suojaus ja riistotekniikat jättösyötöt laukaus suoraan syötöstä laukausten ohjaaminen
Pelikäsitys	pelitilanneroolit, kentätasapaino puolustuskolmiopelaamisen perusteet, karvauspelaamisen perusteet sijoittuminen, liikkuminen
Kasvatus	sopimuksista kiinnipitäminen oikea suhtautuminen voittoon ja tappioon varusteiden huoltaminen urheilijan ravinto, loppuverryttely
Harjoittelemine	2–3 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	monipuolisuus, kisat ja viestit pihapelaaminen, lajitekniikkaharjoittelu



	Ominaisuuksien harjoittelu 70% Pelin harjoittelu 30%
--	--

3.1.5. C-juniorit

Ikä	14–15 vuotta
Koulu	8.–9.-luokka
Herkkyyksikausi	kimmoisuus, nopeus, nopeusvoima, aerobinen kestävyys
Henkiset ja sosiaaliset taidot	joukkueen suorituksen havainnointi keskittyminen improvisointi, uudet omat ratkaisut, itsensä hyväksyminen, uuden kokeileminen sopivan tavoitetason asettaminen hienotunteisuus, oma-aloitteinen asioihin puuttuminen
Opeteltavat taidot	edellisten ikäluokkien teemat harjoittelussa jatkuvat
Lajitekniikka	Harjoittelussa tulee korostaa henkilökohtaisten tavoitteiden asettelua harjoitusohjelmien suunnittelua ja harjoitusten toteuttamista. Aerobista kestävyyttä voidaan alkaa harjoituttaa, mutta ei nopeuden ja kimmoisuuden kustannuksella. syvennetään tekniikoiden osaamista lisäämällä vaikeusastetta ja fyysisyyttä monimutkaisemmat, useampia henkilöitä sisältävät kiertoarjoitteet fyysiset harjoitteet, luistelualoitukset Eri tekniikoiden ja liikkeiden yhdistely liikesarjoiksi esim. luistelu-harhautuslaukaus.
Pelikäsitys	suunnanmuutospelaaminen pelitilanneroolit yli- ja alivoimapelaamisen perusteet puolustuskolmiopelaamisen variaatiot karvauspelaaminen irtorengaspelaaminen kulmapelaaminen, skriinit, maskit, välipelit Erikoistilanteiden osalta mukaan tulevat erilaiset variaatiot yli- ja alivoimiin ja aloituksiin.
Kasvatus	urheilullinen elämäntapa, päivärytmin suunnittelu toiminta joukkueen tavoitteen eteen kurinalaisuus, sopimuksista kiinnipitäminen oikea suhtautuminen voittoon ja tappioon
Harjoittelemisen	3–4 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	monipuolisuus, lajitekniikkaharjoitteet pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus pienpelit, pihapelaaminen Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%

3.1.6. B-nuoret

Ikä	16–18 vuotta
Koulu	lukio, ammatillinen koulutus, työelämä
Herkkyyksikausi	anaerobinen kestävyys, kimmoisuus, kestävyys ja voima, nopeus



Henkiset ja sosiaaliset taidot	Improvisointi kritiikin hyväksyminen, epäonnistumisen ja onnistumisen terve arviointi realistinen minäkuva urheilijana ja ihmisenä esimerkillinen käyttäytyminen
Opeteltavat taidot	edellisten ikäluokkien teemat harjoittelussa jatkuvat
Lajitekniikka	Harjoittelun keskiössä tulee olla voima- ja kestävyysominaisuudet lajin omaisesti toteutettuna. Taitopuolen harjoittelussa keskitytään taitojen hiomiseen vaikeutetuissa tai pelinomaisissa tilanteissa. Voimatason noustessa, ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. lajitaitojen hiomista, syvennetään tekniikoiden osaamista ja vaikeusastetta fyysiset harjoitteet, tilannenopeuden lisääminen
Pelikäsitys	Erilaisten joukkuetaktiikoiden opettelu, aktiivinen - passiivinen puolustaminen, hitaat - nopeat hyökkäykset. erikoistilannepelaaminen, ylivoima ja alivoima tilatajun kehittäminen suunnanmuutospelaaminen avaus ja karvauspelaamisen variaatiot puolustuskolmiopelaamisen variaatiot
Kasvatus	urheilullinen elämäntapa, urheilullisuuden edistäminen, päivärytmin suunnittelu, vastuun jakaminen, vastuu isoistakin asioista, toiminta joukkueen tavoitteen eteen, kurinalaisuus
Harjoittelemisen	3–4 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	lajitekniikkaharjoitteet, pelitilanneharjoitteet, monipuolisuus, pihapelaaminen Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%

3.1.7. Naiset

Ikä	16 vuotta ja vanhemmat
Koulu	lukio, ammatillinen koulutus, työelämä
Herkkyyksikausi	nopeus, perus- ja nopeuskestävyys maksimivoima Edellisen ikäluokan painopisteet harjoittelussa säilyvät tärkeinä. Koska voimaharjoittelu on lisääntynyt ja harjoittelu yksipuolistunut lajin omaisemmaksi, lihahuoltoon ja liikkuvuuden ylläpitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Oleellista on että fyysisiä ominaisuuksia ylläpidetään ja kehitetään suunnitelmallisesti.
Henkiset ja sosiaaliset taidot	syvennetään ja hiotaan tekniikoiden osaamista ja vaikeusastetta edelleen,
Pelikäsitys	erikoistilannepelaaminen sovittujen pelisysteemien noudattaminen suunnanmuutospelaaminen
Kasvatus	urheilullinen elämäntapa päivärytmin suunnittelu toiminta joukkueen tavoitteen eteen kurinalaisuus
Harjoittelemisen	3–4 krt/vko



Harjoittelemisen luonne	lajitekniikkaharjoitteet, pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus, monipuolisuus, pihapelaaminen, urheilulliset tavoitteet Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%
--------------------------------	--

3.1.8. Höntsä

Ikä	16 ja sitä vanhemmat
Elämäntilanne	työelämä, eläke
Opeteltavat taidot	omatoimisina tai ohjattuina harjoitteina
Pelikäsitys	sovittujen pelisysteemien noudattaminen
Harjoittelu	1–2 krt/vko
Harjoittelemisen luonne	kuntourheilun lainalaisuudet urheilulliset tavoitteet pelitilanneharjoittelu naisten ehdoilla toimiminen

3.1.9. Harjoittelun rytmitys

Harjoitteluvuosi jaetaan neljään eri jaksoon: peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi ja ylimenokausi. Kilpailuun valmistava kausi ja kilpailukausi ovat pääasiassa jääharjoittelua. Monipuolinen harjoittelu ja oheisharjoittelu ovat tärkeä osa harjoittelua. Monipuolisella harjoittelulla luodaan hyvät edellytykset lajin harrastamiselle.

Vastuuvallmentaja laatii kauden valmennussuunnitelman yhdessä apuvallmentajan kanssa. Harjoittelun määrä ja harjoiteltavat asiat toteutetaan edellä kuvatun mukaisesti. Suunnitelmaa tehdessään valmentajien on huomioitava liikunnan monipuolisuus sekä jäällä että oheisharjoittelussa. Monipuolisuuden toteutumista tukee yhteistyö muiden urheiluseurojen ja paikallisten liikunta-alan yrittäjien kanssa.

Vastuuvallmentaja huolehtii harjoitustapahtumien toteutuksesta: hän johtaa niitä itse tai yhdessä apuvallmentajan tai muun aikuisen kanssa. Jäällä tulee pääsääntöisesti olla yksi aikuinen / 8–10 pelaajaa. Alku- ja loppuverryttely kuuluu jokaiseen liikuntatapahtumaan.

Harjoituksiin tullaan ajoissa. Vastuuvallmentaja pitää kirjaa osallistujista. Poissaoloista on ilmoitettava valmentajalle viipymättä. Valmentaja on velvollinen ottamaan yhteyttä pelaajan vanhempaan, jos pelaaja on ilmoittamatta tai usein poissa harjoituksista.

Kesäharjoittelua varten laaditaan oma harjoitussuunnitelma. Suunnitelma laaditaan kullekin ikäluokalle sopivaksi ottaen huomioon liikunnan monipuolisuus.

D-junioreita ja sitä vanhempia opetetaan pitämään harjoittelupäiväkirjaa. Kaikenikäisiä pelaajia opastetaan huolehtimaan terveellisistä elämäntavoista, ruokailusta sekä riittävästä unesta ja levosta. Pelaajan ja hänen vanhempiensa tulee huolehtia riittävästä energiansaannista ennen harjoituksia, varsinkin, jos harjoitukset alkavat heti koulun jälkeen tai kestävät useita tunteja.



Seurassa kiinnitetään huomiota terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Pyrkimyksenä on, että lapset ja nuoret liikkuvat omatoimisesti ja ohjatusti yhteensä 20 tuntia viikossa.

3.1.10. Varusteet

Varusteiden on oltavat kooltaan sopivat ja hyvässä kunnossa, jotta harjoittelemisen on miellyttävää. Huonoilla ja huonosti istuvilla varusteilla suoritus heikkenee. Varusteista ja niiden uusimisesta on huolehdittava ajoissa. Ringettevarusteista määritetään kansallisesti Ringeten Pelisäännöissä.

Luistimet Sääntöjen mukaan kenttäpelaajan tulee käyttää pelatessaan jääkiekkoluistinta, jossa on turvaterä. Maalivahdin tulee käyttää hyväksytyn mallisia maalivahdin luistimia. D-ikäiset ja sitä nuoremmat maalivahdit saavat käyttää myös kenttäpelaajan luistimia.

Maila Mailana käytetään tähän tarkoitukseen tehtyä ringettemailaa.

Kypärä ja kasv suojaus

Kenttäpelaajien on käytettävä hyväksyttyä jääkiekkokypärää, joka on varustettu kokokasvosuojuksella. Leukanauhan tulee olla kiinnitetty. Maalivahdin on käytettävä edellä mainittua kypärää tai jääkiekkomaalivahdin maskia.

Muut varusteet

Kenttäpelaajan on käytettävä kyynär- ja säär suoja, kaulasuojusta sekä käsineitä, jotka peittävät koko kämmenen ja nyrkin.

Maalivahdin varusteet ovat hieman erilaiset mitoitukseltaan ja niille on omat säännöt ja suositukset.

Jokainen pelaaja ja nuoremmilla huoltaja vastaa itse omista varusteistaan ja niiden kunnosta sekä omasta turvallisuudestaan. Lainatut varusteet tulee palauttaa omistajalleen / seuralle samassa kunnossa kuin lainatessa. Varusteita ei saa lainata ilman omistajan lupaa.

Pelipaidat ovat Tikkakosken Tikka ry:n omaisuutta. Pelipaidan saa lainaksi. Pelipaidan vastaanottaja sitoutuu palauttamaan paidan hyvässä kunnossa ja korvaamaan paidan hinnan, mikäli näin ei tapahdu. Kaikki lainatut varusteet on palautettava, jos pelaaja lopettaa harrastamisen seurassa.

3.2 Parajääkiekko

3.2.1 Ikäkaudet

SISU Paraicehockey joukkueessa pelaa ja harjoittelee kaikki ikäryhmät samassa. Kilpailutilanteessa joukkueet muodostetaan huomioiden sekä pelaajan ikä että taitotaso. Junioreiden ja kehittyvien pelaajien joukkueessa ikäraja on alle 21-vuotiaat pelaajat, mutta siinä voi pelata myös vanhemmat pelaajat riippuen fyysisistä ominaisuuksista. Parajääkiekon SM-liigaan voi osallistua yli 15-vuotiaat pelaajat.



3.2.2. Harjoittelun rytmitys

Harjoitteluvuosi jaetaan neljään eri jaksoon: peruskuntokausi 1, peruskuntokausi 2, kilpailuun valmistava kausi ja kilpailukausi. Kilpailuun valmistava kausi ja kilpailukausi ovat pääasiassa jääharjoittelua. Monipuolinen harjoittelu ja oheisharjoittelu ovat tärkeä osa harjoittelua. Monipuolisella harjoittelulla luodaan hyvät edellytykset lajin harrastamiselle.

Vastuuvalmentaja laatii kauden valmennussuunnitelman yhdessä apuvalmentajan kanssa. Harjoittelun määrä ja harjoiteltavat asiat toteutetaan edellä kuvatun mukaisesti. Suunnitelmaa tehdessään valmentajien on huomioitava liikunnan monipuolisuus jäällä, oheisharjoittelussa sekä pelaajien henkilökohtaiset fysioterapiat. Monipuolisuuden toteutumista tukee yhteistyö maajoukkueen (Paraleijonien) fysiikkavalmentajan ja päävalmentajan kanssa.

Vastuuvalmentaja huolehtii harjoitustapahtumien toteutuksesta: hän johtaa niitä itse tai yhdessä apuvalmentajan tai muun aikuisen kanssa. Alku- ja loppuverryttely kuuluu jokaiseen liikuntatapahtumaan.

Harjoituksiin tullaan ajoissa. Vastuuvalmentaja pitää kirjaa osallistujista. Poissaoloista on ilmoitettava valmentajalle viipymättä. Valmentaja on velvollinen ottamaan yhteyttä pelaajaan, jos pelaaja on ilmoittamatta tai usein poissa harjoituksista.

Kesäharjoittelua varten laaditaan oma harjoitussuunnitelma. Suunnitelma laaditaan kullekin pelaajalle sopivaksi ottaen huomioon liikunnan monipuolisuus.

Kaikenikäisiä pelaajia opastetaan huolehtimaan terveellisistä elämäntavoista, ruokailusta sekä riittävästä unesta ja levosta. Pelaajan ja hänen vanhempiansa tulee huolehtia riittävästä energiansaannista ennen harjoituksia.

Joukkueessa kiinnitetään huomiota terveeseen kasvuun ja kehitykseen.

3.2.3 Varusteet

Varusteiden on oltavat kooltaan sopivat ja hyvässä kunnossa, jotta harjoittelemisen on miellyttävää. Huonoilla ja huonosti istuvilla varusteilla suoritus heikkenee. Varusteista ja niiden uusimisesta on huolehdittava ajoissa. Suomessa noudatetaan World Para Ice Hockeyn kansainvälisiä sääntöjä varusteista.

Kelkka: Kelkan on noudatettava WPIH:n sääntöjä. Kenttäpelaajan ja maalivahdin kelkoille on omat sääntönsä.

Mailat: Mailoina on käytettävä WPIH:n sääntöjä noudattavia mailoja.

Muut varusteet: Kaikkien varusteiden tulee noudattaa WPIH:n sääntöjä.

Jokainen pelaaja ja nuoremmilla huoltaja vastaa itse omista varusteistaan ja niiden kunnosta sekä omasta turvallisuudestaan. Lainatut varusteet tulee palauttaa omistajalleen / seuralle samassa kunnossa kuin lainatessa. Varusteita ei saa lainata ilman omistajan lupaa.

Pelipaidat ja osa kelkoista ovat SISU Paraicehockeyn (Tikkakosken Tikka ry:n) omaisuutta. Pelipaidan saa lainaksi. Pelipaidan vastaanottaja sitoutuu palauttamaan paidan hyvässä kunnossa ja korvaamaan paidan



hinnan, mikäli näin ei tapahdu. Kaikki lainatut varusteet on palautettava, jos pelaaja lopettaa harrastamisen seurassa.

4. Joukkueiden vastuutehtävät

4.1 Ringette

4.1.1 Valmentaja

Valmentajat valitaan jokaiseen joukkueeseen vuosittain. Valmentaja jatkaa saman joukkueen kanssa, mikäli estettä tähän ei ole. Joukkueeseen nimetään vastuuvälmentaja ja 1–2 apuvälmentajaa. Vastuuvälmentajan tulee olla täysi-ikäinen. Maalivahtivalmennus toteutetaan joko joukkueittain tai usean joukkueen yhteisenä. Valmentajien valinnasta päättää jääjaosto valmennusvastaavan esityksestä.

Valmentajat sitoutuvat vuodeksi kerrallaan ja heidän kanssaan tehdään kirjallinen sopimus. Valmentaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi. Valmentajat toimivat esimerkkeinä harrastajille, heillä on tietoa ja taitoa tyttöjen ja naisten valmentamisesta sekä psyykkisestä valmentamisesta. Valmentajat noudattavat omassa toiminnassaan seuran ja Tikka Ringeten arvoja. Valmentaja sitoutuu kouluttautumaan.

Vastuuvälmentajalla (kilpasarjat) tulee olla suoritettuna (tai suunnitelma em. valmiuksien hankkimisesta) ja muilla valmentajilla on suotava olla vähintään seuraavat koulutukset joukkueensa sarjatason mukaisesti:

Ringettekoulu	Ringettekoulun ohjaajakoulutus
G- ja F-juniorit	Lasten Ringetteohjaajakoulutus
E- ja D-juniorit	Taso I
C- ja B-juniorit, Naiset	Taso II
Edustusjoukkue	Taso III, mikäli kyse naisten SM-sarjan tai Ykkössarjan joukkueesta

Juniorijoukkueiden valmentajat käyttävät jäällä ollessaan kypärää. Valmentajat pitävät kirjaa harjoituksistaan ja harjoitettavista asioista. Valmentajat kokoontuvat 1–2 kertaa kauden aikana keskustelemaan valmentamiseen liittyvistä asioista ja jakavat tietoa keskenään.

Vastuuvälmentaja

- vastaa joukkueen toiminnasta
- laatii joukkueelle koko kauden kattavan toimintasuunnitelman yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- laatii joukkueen valmennussuunnitelman ja tavoitteet (mitä harjoitellaan ja miten)
- vastaa palaverien, harjoitusten ja otteluiden johtamisesta
- pitää pelaajista osallistumislistaa
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilyttämisestä
- on läsnäolovelvollinen palaverissa, harjoituksissa ja otteluissa
- pitää yhteyttä pelaajien vanhempiin
- osallistuu valmentajatapaamisiin ja koulutuksiin oman polun mukaisesti
- arvioi toimintaansa kauden aikana ja jälkeen (kyselyt, palautteet)
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa



- antaa pelaajille tarvittaessa suositukset esim. pelaajan hakeutuessa opiskelemaan urheilulukioon ym.
- suosittelee pelaajia alue- ja maajoukkueisiin.

Apuvalmentaja

- osallistuu kaikkien harjoitusohjelmien suunnitteluun vastuvalmentajan kanssa
- toimii harjoituksissa ohjaajana vastuvalmentajan kanssa sovitulla tavalla
- hoitaa otteluissa vastuvalmentajan kanssa sovitut asiat
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen harjoituksissa ja otteluissa
- osallistuu valmentajatapaamisiin ja koulutuksiin oman polun mukaisesti • ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa.

Maalivahtivalmentaja

- vastaa joukkueen maalivahtien valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta
- toimii yhteistyössä joukkueen muiden valmentajien kanssa
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen maalivahdeille tarkoitetuissa harjoituksissa
- osallistuu valmentajatapaamisiin ja koulutuksiin oman polun mukaisesti • ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa.

4.1.2. Joukkueenjohtaja

- laatii joukkueen talousarvion ja toimintasuunnitelman ennen kilpailukauden alkua yhdessä vastuvalmentajan ja rahastonhoitajan kanssa
- pitää aktiivisesti yhteyttä pelaajien vanhempiin
- seurata kauden aikana talousarvion toteutumista yhdessä rahastonhoitajan kanssa (päävastuu on joukkueenjohtajalla)
- laatii tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen kauden päätyttyä yhdessä rahastonhoitajan kanssa
- organisoi joukkueen varainhankinnan
- varaa harjoituspaikat (esim. liikuntatilojen varaukset)
- hoitaa ottelujärjestelyt, harjoitusottelut ja osallistumiset sarjoihin ja turnauksiin matkajärjestelyineen • huolehtii otteluiden pöytäkirjat
- hoitaa yhteydenpidon jaostoon ja seuran johtoon
- hoitaa palaveri- ja virkistystilaisuuksien järjestelyt
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen otteluissa, tarvittaessa muissa tilaisuuksissa
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa
- pitää yllä jäsenluetteloa
- pitää yllä rekisteriä kuvausluvista

Joukkueenjohtaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi.



Joukkueenjohtaja saa käyttöönsä tunnukset seuran nettisivuille seuran pääkäyttäjältä. Hän vastaa niiden käytöstä ja sitoutuu siihen, että joukkueen omilla sivuilla on aina päivitetty tieto. Muiden joukkueiden sivujen ja tietojen muokkaamiseen tai sivuston ulkoasun muuttamiseen ei ole lupaa. Tunnuksia ei saa jakaa muille ja ne pitää säilyttää siten, etteivät ne joudu ulkopuolisten käyttöön.

4.1.3. Rahastonhoitaja

Suositeltavaa on, että joukkueelle valitaan rahastonhoitaja. Työnjako helpottaa joukkueenjohtajan työtä sekä edesauttaa huolellisessa ja luotettavassa taloudenpidossa. Rahastonhoitajana tehtävänä on:

- laatia joukkueen talousarvio ennen kilpailukauden alkua yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- seurata kauden aikana talousarvion toteutumista yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- seurata joukkueen rahatilannetta ja ennakoida joukkueen rahatarpeet hyvissä ajoin, jotta joukkueen yksittäisten henkilöiden ei tarvitse rahoittaa edes lyhytaikaisesti joukkueen toimintaa omin varoin
- hoitaa joukkueen rahaliikenne seuran joukkueelle antaman pankkitilin kautta
- huolehtia harrastemaksujen laskuttamisesta ja niiden seurannasta
- maksaa joukkueen laskut
- toimittaa alkuperäiset tositteet kirjanpitäjälle 3 kk välein.

Joukkueen varainhankinta kuuluu kaikkien vanhempien vastuulle joukkueenjohtajan organisoimalla tavalla.

4.1.4. Huoltaja

- hoitaa joukkueen varustehankinnat
- huolehtii ja vastaa varustelaukun sisällöstä ja kunnosta
- huolehtii varusteiden jaosta ja vastaanotosta kauden alussa ja lopussa, pelipaidat yms.
- hoitaa luistinten teroituksen tai teroituttamisen
- vastaa ensiapuvälineistä ja hoitaa ensiavun tarvittaessa
- toimii harjoituksissa ja otteluissa huoltajana (juoma- ja varustehuolto)
- opettaa pelaajille hyvää asennetta varusteiden huoltoa ja puhtaudesta huolehtimista ajatellen
- vastaa omalta osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen aina harjoituksissa ja otteluissa
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa.

Huoltaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi.

4.1.5. Joukkueen viestintävastaava

Joukkue voi halutessaan valita viestintävastaavan, jonka tehtävänä on viestiä joukkueen toiminnasta joukkueen omissa somekanavissa. Lisäksi joukkueen viestintävastaava voi joukkueenjohtajan sijasta päivittää joukkueen nettisivuja.



4.2. Parajääkiekko

4.2.1 Valmentaja

Valmentajat valitaan joukkueeseen vuosittain. Joukkueeseen nimetään vastuupalmentaja ja 1–2 apuvalmentajaa. Vastuupalmentajan tulee olla täysi-ikäinen. Maalivahtivalmennus toteutetaan maajoukkueen (Paraleijonien) maalivahtivalmentajaa apuna käyttäen.

Valmentajat sitoutuvat vuodeksi kerrallaan ja heidän kanssaan tehdään kirjallinen sopimus. Valmentaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi. Valmentajat toimivat esimerkkeinä harrastajille, heillä on tietoa ja taitoa paraurheilijoiden valmentamisesta sekä psyykkisestä valmentamisesta. Valmentajat noudattavat omassa toiminnassaan seuran arvoja. Valmentaja sitoutuu kouluttautumaan.

Vastuupalmentajalla (kilpasarjat) tulee olla kokemusta paraurheilijoiden valmentamisesta tai eri ikätasojen jääkiekkovalmentamisesta.

Valmentajat käyttävät jäällä ollessaan kypärää. Valmentajat pitävät kirjaa harjoituksistaan ja harjoitettavista asioista. Valmentajat kokoontuvat 1–2 kertaa kauden aikana keskustelemaan valmentamiseen liittyvistä asioista ja jakavat tietoa keskenään.

Vastuupalmentaja

- vastaa joukkueen toiminnasta
- laatii joukkueelle koko kauden kattavan toimintasuunnitelman yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- laatii joukkueen valmennussuunnitelman ja tavoitteet (mitä harjoitellaan ja miten)
- vastaa palaverien, harjoitusten ja otteluiden johtamisesta
- pitää pelaajista osallistumislistaa
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilyttämisestä
- on läsnäolovelvollinen palaverissa, harjoituksissa ja otteluissa
- pitää yhteyttä pelaajien vanhempiin
- osallistuu valmentajatapaamisiin ja koulutuksiin oman polun mukaisesti
- arvioi toimintaansa kauden aikana ja jälkeen (kyselyt, palautteet)
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa
- antaa pelaajille tarvittaessa suositukset esim. pelaajan hakeutuessa opiskelemaan urheilulukioon ym.
- suosittelee pelaajia maajoukkueeseen.

Apuvalmentaja

- osallistuu kaikkien harjoitusohjelmien suunnitteluun vastuupalmentajan kanssa
- toimii harjoituksissa ohjaajana vastuupalmentajan kanssa sovitulla tavalla
- hoitaa otteluissa vastuupalmentajan kanssa sovitut asiat
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen harjoituksissa ja otteluissa
- osallistuu valmentajatapaamisiin ja koulutuksiin oman polun mukaisesti • ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa.



4.2.2. Joukkueenjohtaja

- laatii joukkueen talousarvion ja toimintasuunnitelman ennen kilpailukauden alkua yhdessä vastuuvallmentajan ja rahastonhoitajan kanssa
- pitää aktiivisesti yhteyttä pelaajiin ja pelaajien vanhempiin
- seurata kauden aikana talousarvion toteutumista yhdessä rahastonhoitajan kanssa (päävastuu on joukkueenjohtajalla)
- laatii tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen kauden päätyttyä yhdessä rahastonhoitajan kanssa
- organisoi joukkueen varainhankinnan
- varaa harjoituspaikat (esim. liikuntatilojen varaukset)
- hoitaa ottelujärjestelyt, harjoitusottelut ja osallistumiset sarjoihin ja turnauksiin matkajärjestelyineen • huolehtii otteluiden pöytäkirjat
- hoitaa yhteydenpidon jaostoon ja seuran johtoon
- hoitaa palaveri- ja virkistystilaisuuksien järjestelyt
- vastaa osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen otteluissa, tarvittaessa muissa tilaisuuksissa
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa
- pitää yllä jäsenluetteloa
- pitää yllä rekisteriä kuvausluvista

Joukkueenjohtaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi.

Joukkueenjohtaja saa käyttöönsä tunnukset seuran nettisivuille seuran pääkäyttäjältä. Hän vastaa niiden käytöstä ja sitoutuu siihen, että joukkueen omilla sivuilla on aina päivitetty tieto. Muiden joukkueiden sivujen ja tietojen muokkaamiseen tai sivuston ulkoasun muuttamiseen ei ole lupaa. Tunnuksia ei saa jakaa muille ja ne pitää säilyttää siten, etteivät ne joudu ulkopuolisten käyttöön.

4.2.3. Rahastonhoitaja

SISU Paraicehockeylla on rahastonhoitaja. Työnjako helpottaa joukkueenjohtajan työtä sekä edesauttaa huolellisessa ja luotettavassa taloudenpidossa. Rahastonhoitajana tehtävänä on:

- laatia joukkueen talousarvio ennen kilpailukauden alkua yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- seurata kauden aikana talousarvion toteutumista yhdessä joukkueenjohtajan kanssa
- seurata joukkueen rahatilannetta ja ennakoida joukkueen rahatarpeet hyvissä ajoin, jotta joukkueen yksittäisten henkilöiden ei tarvitse rahoittaa edes lyhytaikaisesti joukkueen toimintaa omin varoin
- hoitaa joukkueen rahaliikenne seuran joukkueelle antaman pankkitilin kautta
- huolehtia harrastemaksujen laskuttamisesta ja niiden seurannasta
- maksaa joukkueen laskut
- toimittaa alkuperäiset tositteet kirjanpitäjälle 3 kk välein.

Joukkueen varainhankinta kuuluu kaikkien pelaajien/pelaajien vanhempien vastuulle joukkueenjohtajan organisoimalla tavalla.



4.2.4 Huoltaja

- hoitaa joukkueen varustehankinnat
- huolehtii ja vastaa varustelaukun sisällöstä ja kunnosta
- huolehtii varusteiden jaosta ja vastaanotosta kauden alussa ja lopussa, pelipaidat yms.
- hoitaa luistinten teroituksen tai teroituttamisen
- vastaa ensiapuvälineistä ja hoitaa ensiavun tarvittaessa
- toimii harjoituksissa ja otteluissa huoltajana (juoma- ja varustehuolto)
- opettaa pelaajille hyvää asennetta varusteiden huoltoa ja puhtaudesta huolehtimista ajatellen
- vastaa omalta osaltaan joukkueessa työrauhan säilymisestä
- on läsnäolovelvollinen aina harjoituksissa ja otteluissa
- ei saa toimia alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- edustaa seuraa joka tilanteessa.

Huoltaja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva lisenssi.

4.2.5 Joukkueen viestintävastaava

Joukkue voi halutessaan valita viestintävastaavan, jonka tehtävänä on viestiä joukkueen toiminnasta joukkueen omissa somekanavissa. Lisäksi joukkueen viestintävastaava voi joukkueenjohtajan sijasta päivittää joukkueen nettisivuja.

5. Jääjaosto

Jääjaoston tehtävänä on ohjata ja kehittää lajitoimintaa seurassa. Jääjaosto huolehtii hyvästä yhteistyöstä sekä joukkueiden kesken että paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten sidosryhmien kanssa. Jaosto kokoontuu säännöllisesti 4–8 kertaa kaudessa.

Jääjaoston jäseniä ovat jaoston puheenjohtaja, valmennusvastaava, jäänjaosta vastaava, viestintävastaava, jäsenvastaava, tuomarivastaava sekä varuste- ja teroituskonevastaava. Jääjaoston jäsenet valitaan tehtäviinsä enintään kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Lisäksi joukkueiden toimihenkilöillä on kokouksissa läsnäolo- ja puheoikeus. Jokaisesta joukkueesta tulisi olla vähintään yksi edustaja kokouksessa tiedonkulun varmistamiseksi. Päätöksissään jaoston tulee pyrkiä yksimielisyyteen. Jos se ei ole mahdollista, päätös on tehtävä jaoston jäsenten äänestyspäätöksenä. Kokouksen sihteeri valitaan läsnäolijoiden keskuudesta.

Jaosto vastaa omasta toiminnastaan seuran hallitukselle. Jaosto laatii toiminnalleen oman talousarvion, jonka hyväksyy seuran hallitus.

Jaoston puheenjohtaja

- johtaa jaoston toimintaa
- kutsua jaosto koolle tarpeen mukaan
- laatia kokouksille esityslista
- edustaa jaostoa eri yhteyksissä
- hyväksyä maksettavat laskut
- tiedottaa jaoston päätöksistä
- laatia koulutussuunnitelma valmennusvastaavan kanssa



- laatia jaoston talousarvio
- laatia toimintasuunnitelma ja -kertomus yhdessä joukkueidenjohtajien ja vastuuvallmentajien kanssa
- osallistua seuran hallituksen kokouksiin säännöllisesti ja raportoida ringeten toiminnasta
- pitää yhteyttä lajin sidosryhmiin
- vastata jaoston pöytäkirjan jakelusta joukkueiden johtajille, jotka tiedottavat joukkueilleen heitä koskevista asioista ja päätöksistä.

Valmennusvastaava

Valmennusvastaava vastaa lasten ja nuorten valmennuksesta. Hän suunnittelee ja linjaa valmennuksen yhdessä muiden valmentajien kanssa jääjaoston ohjauksessa. Valmennusvastaavan tehtävänä on

- järjestää valmentajatapaamiset 1–2 kertaa kaudessa
- kehittää urheilutoimintaa
- valmistella joukkueiden muodostaminen jääjaoston päätettäväksi
- koordinoita pelaajien siirtymisen joukkueesta toiseen
- hakea jäävuorot joukkueille yhteistyössä jääjaosta vastaavan kanssa
- informoida vanhempia valmennukseen liittyvissä asioissa.

Jääjaosta vastaava

Seuran jäävuoroista ja yhteydenpidosta Jyväskylän kaupungin nimeämään jäänjakajaan huolehtii jääjaoston valitsema vastuuhenkilö. Jääjaosta vastaava jakaa vuorot joukkueiden kesken harjoitus- ja kilpailusuositusten mukaisesti. Jääjaosta vastaavan tehtävät:

- jäävuorojen jakaminen joukkueittain harjoittelusuositusten mukaisesti
- käyttäjien ilmoittaminen Jyväskylän kaupungin nimeämälle jäänjakajalle ja jäähallille
- peruttujen vuorojen ilmoittaminen Jyväskylän kaupungin nimeämälle jäänjakajalle ja jäähallille
- jäämaksuista ilmoittaminen joukkueille
- jäälaskujen maksu
- Jyväskylän kaupungin ja jääurheiluseurojen jäänjakopalaveriin osallistuminen.

Viestintävastaava

Viestintävastaava huolehtii jääjaoston alaisten joukkueiden ulkoisesta tiedottamisesta ja sidosryhmäsuhteista. Lajien, seuran ja joukkueiden tunnettavuutta lisätään medianäkyvyydellä muun muassa somekanavissa ja ilmaisjakelulehdissä. Tärkeä viestintäkanava on nettisivut www.tikkakoskentikka.fi sekä Facebook- ja Instagram. Näkyvyyttä saadaan paikallisten lasten ja nuorten harrastusta esittelemällä, tulosuutisoinnilla jne.

Viestintävastaava ilmoittaa järjestettävistä lajitapahtumista esimerkiksi sähköisissä viestintäkanavissa ja/tai perinteisillä ilmoitustauluilla.

Joukkueiden ottelu- ja tapahtumauutisten tiedottamisesta huolehtivat joukkueidenjohtajat. Joukkueet voivat perustaa omia FB-, Instagram- tms. sometilejä joukkueen toiminnasta tiedottamiseen ulospäin ja sopivat joukkuekohtaisten somekanavien päivittämisvastuusta joukkuepalaverissa.

Varuste- ja teroituskonevastaava

Varuste- ja teroituskonevastaava huolehtii seuran teroituskoneen kunnossapidosta, luistinten teroituksesta joukkueiden huoltajien kanssa sekä joukkueiden yhteisistä varustehankinnoista. Hän opastaa varusteiden korjaamisessa ja huoltamisessa. Hän opastaa joukkueiden luistintenteroittajat teroituskoneen käyttöön.



Jäsenvastaava

Huolehtii jääjaoston alaisten joukkueiden jäsenlistan ylläpidosta joukkueenjohtajien tuella

Tuomarivastaava (ringette)

Huolehtii ringeten tuomaritoiminnasta Ringetteliiton ja Erotuomari- ja toimitsijatyöryhmän ohjeistamalla tavalla.

6. Tuomaritoiminta

6.1 Ringeten erotuomaritoiminta

Tuomaritoimintaa koordinoi Suomen ringetteliitto. Ringeten erotuomaritoiminnasta vastaa ETT (Erotuomari- ja toimitsijatyöryhmä). Ringetessä toimii alueelliset erotuomariyhdistykset (Etelä-Suomi, Itä-Suomi ja Länsi-Suomi). Ringetteliitto nimeää alueelliset kouluttajat ja tuomariasettelijat, joille Ringetteliitto myöntää Tulospalveluun päivitys- ja asetteluoikeudet otteluihin. Tuomareiden koulutuksesta vastaa Ringetteliitto ja vuosittain tuomareiden on käytävä tuomarikoulutus. Tuomariluokituksia on eritasoisia: pelinohjaaja, noviisi-, alue- tai liittotuomari.

Tuomaritoiminnasta kiinnostuneet henkilöt saavat jääjaoston kautta tarvittavat yhteystiedot, joiden avulla pääsee mukaan toimintaan.

6.2 Parajääkiekon erotuomaritoiminta

Paralympiakomitea tekee yhteistyötä Jääkiekkotuomareiden yhdistyksen kanssa kouluttaen tuomareita parajääkiekon sääntöihin. Keski-Suomen tuomaritoimintaa koordinoi Keski-Suomen Jääkiekkotuomarit Ry., jonka kanssa SISU Paraicehockey tekee yhteistyötä kouluttaen tuomareita parajääkiekon sääntöihin paikallisella tasolla.



TIKKAKOSKEN TIKKA RY

Hallitus
(puheenjohtaja ja 5-9 jäsentä)

Jääjaosto

Puheenjohtaja
Valmennusvastaava
Jäänjakovastaava
Viestintävastaava
Varuste- ja teroitusvastaava
Joukkueen toimihenkilöt
Jäsenvastaava
Tuomarivastaava (ringette)

Jalkapallojaosto

Joukkueen toimihenkilöt
Jäsenvastaava

JALKAPALLO

Palloilukoulu
Juniorijoukkueet



RINGETTE



Ringette- ja luistelukoulu
Juniorijoukkueet (F-B)
Aikuisten joukkueet

Pelaajat
Vastuu-, apu- ja mv-valmentaja(t)
Joukkueenjohtaja(t)
Rahastonhoitaja(t)
Huoltaja(t)
Viestintävastaava(t)
Kioskivastaava(t)
Muut joukkueen määrittämät roolit
Pelaajien huoltajat/perheenjäsenet joukkueen tukena
mm. ottelutapahtumien järjestämisessä
Tuomarit ja pelinohjaajat
Kannattajat ja muut vapaaehtoiset toimijat

PARAJÄÄKIEKKO



Easy-parajääkiekko
Sisu Paraicehockey

Pelaajat
Vastuu-, apu- ja mv-valmentaja(t)
Joukkueenjohtaja(t)
Rahastonhoitaja(t)
Huoltaja(t)
Viestintävastaava(t)
Kioskivastaava(t)
Muut joukkueen määrittämät roolit
Pelaajien huoltajat/perheenjäsenet joukkueen tukena
mm. ottelutapahtumien järjestämisessä
Kannattajat ja muut vapaaehtoiset toimijat

Kuva 1. Tehtävät ja roolit Tikkakosken Tikan jääjaoston toiminnassa

7. Kehittäminen, koulutus ja palkitseminen

Jääjaoston ja joukkueiden toimintaa kehitetään lajin, harrastajien ja seuran tarpeiden perusteella. Päävastuu lajin kehittämisestä on valmennusvastaavalla ja valmentajilla yhteistyössä jääjaoston kanssa. He seuraavat ja arvioivat lajin sääntöjä, tekniikkaa ja valmennusta.

Toiminnan kehittämiseksi palautetta kerätään säännöllisesti joukkueiden ikäluokkaan sopivilla tavoilla. Joukkueet organisoivat palautekyselyn kaikille lajin harrastajille ja heidän vanhemmilleen kauden päätteeksi keväällä. Lisäksi kaikilta harrastamisen päättäneiltä junioreilta kerätään erikseen palaute.

Tavoitteena on, että kaikki valmentajat ovat koulutettuja. Uudet valmentajat ohjataan sopiviin koulutuksiin kauden aikana. Koulutukset hankitaan pääasiassa lajiliitoilta, Keski-Suomen Liikunta ry:ltä, Suomen Valmentajat ry:ltä, Paralympiakomitealta tai Olympiakomitealta. Suosituksena on, että jokainen valmentaja osallistuu vähintään yhteen koulutustapahtumaan vuosittain.



Jääjaosto pyrkii järjestämään toimitsijakoulutuksen joka vuosi Tikkakoskella. Lisäksi jaosto järjestää tarpeen mukaan joukkueiden toimihenkilöille ensiapukoulutuksen yhdessä muiden urheiluseurojen kanssa.

7.1. Lajinlevitys

Joukkueet osallistuvat lajinlevitystyöhön. Erilaiset tapahtumat, kaveripäivät ja lajiesittelyt sekä somemarkkinointi ovat tärkeimpiä kanavia. Tapahtumia pyritään järjestämään useita kauden aikana. Lajin levittämiseksi ja tunnetuksi tekemiseksi seura suhtautuu myönteisesti myös kansallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin sekä niiden järjestämiseen.

7.2. Yhteistyö

Hyvä yhteistyön ilmapiiri tukee myönteistä lajikuva ja seuran toiminnan kehittämistä. Käytännön yhteistyön muotoja voivat olla esimerkiksi joukkueiden yhteiset harjoitukset ja tapahtumat, oheisharjoittelu toisen urheiluseuran kanssa, yhteisjoukkue toisen seuran kanssa tai koulutustapahtuma yhdessä terveys- ja liikuntaalan yritysten kanssa. Yhteistyösuuntautuneisuus tukee sponsorisuhteiden solmimista.

7.3. Kiittäminen ja palkitseminen

Jaosto palkitsee kauden päättäjäisjuhlissa pelaajia ja toimihenkilöitä. Jaosto valitsee vuosittain seurassa toimivien joukosta henkilön "KiviTikka"-kiertopalkinnon saajaksi.

Toimintaan osallistuvia nuoria aktiiveja sekä alue- ja maajoukkuetoimintaan osallistuneita pelaajia kiitetään stipendeillä ja kunniakirjoilla. Kiitos voi olla esim. lahjakortti tai lippu paikalliseen tapahtumaan. Jaosto maksaa valmentajina toimiville nuorille pienen korvauksen valmennustyöstä. Suuremmat huomionosoitukset tapahtuvat lajiliittojen kautta.

Joukkueet kiittävät toimijoitaan joukkueen sopimalla tavalla.

Palkitsemisessa on noudatettava Verohallinnon ohjeita ja seuran talousohjetta.

8. Eettisesti kestävä urheilutoiminta

Toiminnassa sitoudutaan noudattamaan lajiliittojen sääntöjä, joissa perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet sekä sukupuolten välinen tasa-arvo. Toiminnan säännöt ja määräykset ohjaavat eettisesti kestävään toimintaan ja reilun pelin noudattamiseen.

Vastuuvallmentaja ja joukkueenjohtaja kertovat ja keskustelevat joukkueensa pelaajien ja vanhempien kanssa eettisesti kestävään urheilutoimintaan liittyvistä asioista vähintään kerran kauden aikana ikäryhmälle sopivalla tavalla. Seura voi järjestää myös aiheeseen liittyvää yhteistä koulutusta joukkueille.



8.1. Antidoping

Doping ja siihen liittyvät lieveilmiöt ovat urheilulle erittäin negatiivisia asioita. Siihen kuuluva vilpillisyys ja epärehellisyys ovat vastaan niitä periaatteita, mitä lajiliitot pyrkivät toiminnoillaan kehittämään. Lajiliittojen esimerkin mukaisesti Tikka haluaa toteuttaa puhdasta ja reilua urheilua ja sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä.

Puhtaasti paras -verkkokoulutusta (www.puhtaastiparas.fi) suositellaan seuran U16- ja tätä vanhemmille pelaajille sekä kaikille valmentajille, toimihenkilöille sekä vanhemmille ja muutoin toiminnassa mukana oleville.

Lisätietoa:

- Suomen urheilun eettinen keskus SUEK: www.suek.fi
- Kielletyt aineet ja menetelmät KAMU (lääkehaku): <https://kamu.suek.fi/fi/>
- Suomen Ringeteliiton antidopingohjelma 2021 (pdf)
- Parajääkiekon antidopingohjelma (pdf)

8.2. Häirintävapaa urheilu

Urheilussa esiintyvän häirinnän tunnistaminen ja sen torjuminen ovat osa eettisesti kestävästä urheilukulttuurista. Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä ja kiusaaminen eivät kuulu urheiluun. Seksuaalinen häirintä voi ilmetä monin eri tavoin aina epäasiallisesta seksuaalissävyytteisestä puheesta ja vihjailusta fyysisen koskemattomuuden loukkaamiseen. Sukupuoleen perustuvaa häirintää on esimerkiksi halventava tai väheksyvä puhe toisen henkilön sukupuolesta. Häirintä on ei-toivottua ja yksipuolista, ja sopivan käytöksen rajan määrittää se, joka on toiminnan kohteena. Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä koetaan usein uhkaavana, vihamielisenä, halventavana, nöyryyttävänä tai ahdistavana.

Joukkueen jokaisen aikuisen tehtävänä on heti tuoda vastuvalmentajan ja joukkueenjohtajan tietoon huomatu häirintätapaukset. Pelaajille on tähdennettävä, että hänen on tärkeää kertoa jollekin luotettavalle taholle, jos hän on joutunut tai huomaa joukkueoverinsa joutuneen seksuaalisen häirinnän tai väkivallan kohteeksi.

Lisätietoa:

- Väestöliiton Et ole yksin -palvelussa (<https://etoleyksin.fi/>), jokainen voi keskustella mahdollisista häirintätapauksista ammattilaisen kanssa.
- SUEKin ILMO-palveluun (<https://ilmo.suek.fi/#/>) voi ilmoittaa nimellä tai nimettömästi, mikäli havaitsee rikkomuksia.
- SUEKin Häirintä urheilussa (<https://www.suek.fi/hairinta-urheilussa>) -sivulla on lisää ohjeita häirintätilanteisiin
- [Häirintävapaa urheilu 2020](#) (Pdf)



8.3 Kestävä kehitys

Vastuullinen toiminta ja ympäristöasioista huolehtiminen kuuluvat jokaiselle. Yksittäisen pelaajan osalta ympäristön kannalta paremmat ratkaisut ovat usein pieniä valintoja, mutta yhteisvaikutukset koko harrastuskentän mittakaavassa ovat huomattavampia. Ringeten ja parajääkiekon harrastaminen osallistaa melko suuren määrän pelaajia, toimihenkilöitä ja vanhempia viikottain. On tärkeää, että jokapäiväisessä harrastustoiminnassa kiinnitetään huomiota ja parannetaan mahdollisuuksia tehdä ekologisesti kestävämpiä valintoja. Ympäristötietoisuus voi joskus myös nousta kriteeriksi harrastusta valittaessa tai yhteistyökumppanien hankinnassa.

Ympäristön hyväksi tehtävät valinnat harrastustoiminnassa perustuvat asioista sopimiseen ja yhdessä tekemiseen. Seura on tunnistanut toiminnassaan seuraavia kestävä kehitystä tukevia asioita:

- Kävellessä tai pyörällä harjoituksiin
- Kuljetusten organisointi harjoituksiin ja pelitapahtumiin, kuten kimpakyydit henkilöautoilla ja yhteiset bussikuljetukset
- Varusteiden ja harrastusvälineiden kierrätys ja hyvä huolto käyttöajan pidentämiseksi
- Harrastustilojen kunnon tarkkailu ja puutteista / korjaustarpeista ilmoittaminen tilojen omistajille
- Laadukkaat seuravaatteet, jotka kestävät kulutusta
- Tapahtumien tarjoiluastiat kierrätettävää materiaalia, tarjottavien muovipakkaukset minimoitu
- Ruokailuissa tarjolla kasvisvaihtoehto
- Kokoukset videoneuvotteluyhteyksillä, kokousmateriaali sähköisessä muodossa

Jätteiden kierrätys tehdään harrastustilojen mahdollistamissa puitteissa. Seura on pyytänyt jätteiden kierrätysmahdollisuutta käyttämiensä harrastustiloihin.

Seuran toimijoita kannustetaan tutustumaan Olympiakomitean sivustoon ympäristävästuuallisuudesta seuratoiminnasta:

<https://www.olympiakomitea.fi/keke-koutsi-vinkit-ymparistovastuulliseen-seuratoimintaan/>

9. Ongelmanratkaisu

Joukkueen sisäisesti tai kanssakäymisessä vanhempien kanssa voi syntyä ongelmatilanteita. Ongelmat on ratkaistava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta joukkueen, vanhempien ja valmentajien hyvä henki harrastuksen suhteen säilyy. Joukkueiden ongelmanratkaisupolku:

1. Ongelmat pyritään ensisijaisesti sopimaan asianomaisten kesken.
2. Vastuuvaimentaja informoi jaoston puheenjohtajaa ja joukkueenjohtajaa välittömästi ongelmatilanteista.
3. Vastuuvaimentaja ottaa yhteyttä vanhempiin ja tilanteesta keskustellaan ratkaisukeskeisesti hyvässä yhteistyöyhteydessä. Tarvittaessa vanhemmat kutsutaan yhteiseen tapaamiseen.
4. Mikäli ongelmatilannetta tai erimielisyyttä ei saada selvitettyä näillä toimenpiteillä, asia annetaan käsittelyyn ns. ongelmanratkaisuelimeen. Siinä jäsenenä ovat jaoston puheenjohtaja, valmennusvastaava ja seuran hallituksen puheenjohtaja.



Joukkueen joukkueenjohtaja tiedottavat vanhemmille ongelmanratkaisun polusta.

10. Liitteet

Joukkueen ja seuran toimintaan liittyvä materiaali on saatavissa Tikkakosken Tikan sivuilta osoitteesta:

<https://www.tikkakoskentikka.fi/materiaalisalkku/>

Tikkakosken Tikka ry:n säännöt
Tikkakosken Tikka ry:n talousohjeet

Ringeten kilpailusuositukset
Ensiapuohjeet

Pelaajatietolomake