



TOIMINTALINJA 2025–2028 TAPANILAN ERÄ KARATE RY



SISÄLLYSLUETTELO

1. Yleistä.....	3
2. Visio	3
3. Missio	3
4. Toiminta-ajatus	4
5. Eettinen linja	4
6. Seuran ohjaustoiminnan tavoitteet.....	5
7. Ohjaajien koulutus.....	6
8. Tiedotus.....	7
9. Huomioiminen, yhdessä tekeminen ja kannustaminen.....	7
10. Talous	8
11. Seuran organisaatio ja vastuujao	9

1. Yleistä

Tapanilan Erän Karate Ry:n toimintalinja on tarkoitettu ohjaamaan seuran toimintaa. Toimintalinjaa säilytetään sähköisenä seuran sähköisessä arkistossa sekä paperiversiona seuran toimistossa. Toimintalinja on nähtävissä seuran internetsivuilla ilman liitteitä ja kokonaisuudessaan seuran toimistossa. Toimintalinja on erityisesti seuran hallituksen työkalu, jonka avulla arvioimme, dokumentoimme ja kehitämme toimintaamme. Toimintalinja tarkistetaan muutamien vuosien välein ja aina vähintään Tähtiseura-auditoinnin yhteydessä. Toimintalinjassa ei toisteta seuran säännöissä kuvattuja asioita.

Tapanilan Erä Karate ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on perustettu vuonna 2018 toteuttamaan Tapanilan Erä ry Karatejaksen toimintaa. Tapanilan Erä Karate ry:n toiminnan perustana ovat yhdistystoiminnan säännöt, jonka pohjalta toimintalinja muodostuu. Ks. lisää liite 1. (säännöt)

Tapanilan Erä Karate ry:n tarkoituksena on edistää karaten harrastusta pääkaupunkiseudun alueella, kehittää lajia Suomessa, valmentaa kilpailemisesta kiinnostuneita jäseniään ottamaan osaa kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin sekä kannustamaan jäseniään kouluttautumaan liikunnan ja urheilun ammattilaisiksi, karatetuomareiksi ja -ohjaajiksi. Haluamme tarjota jäsenillemme liikunnan iloa ja ohjata aktiiviseen elämäntapaan.

Seuran päivittäistä toimintaa ja hallintoa johtaa sekä toteuttaa palkattu lajipäällikkö, jonka esihenkilönä toimii seuran puheenjohtaja. Harrastajille tarkoitetuista harjoituksista suurimman osan toteuttavat vapaaehtoiset ohjaajat. Mikäli vapaaehtoistoiminta Suomessa ja seurassa vähenee, voi seura päättää nykyistä useamman ohjaajan palkkaamisesta ohjaustyöhön.

2. Visio

Tapanilan Erä Karate ry on arvostettu, taloudellisesti tasapainoinen ja lajillisesti menestyvä karateseura, joka tarjoamallaan laadukkaalla ja monipuolisella harrastus- ja kilpatoiminnallaan johtaa hyvinvoinnin, liikunnan ja kilpaurheilun kehittämistä Suomessa yli lajirajojen. Toimintamme on innovatiivista, motivoivaa ja kehittävää karateopetusta. Kaikille, ketään syrjimättä.

3. Missio

Seuramme on urheiluseurana ensimmäinen vaihtoehto uuden tai jo tutun liikuntamuodon aloittavalle harrastajalle laadukkaan ja turvallisen ohjaustoiminnan vuoksi. Toimintamme

mahdollistaa seuramme jäsenille selkeän kehityspolun nousta omalle huipputasollensa lajissa.

4. Toiminta-ajatus

Tapanilan Erä Karate ry:n seuratoiminta on monipuolista harraste- ja kilpakaratetoimintaa. Seuran asiakkaina ovat ensisijaisesti seuran jäsenet.

Tarjoamme jäsenillemme turvallisen ja monipuolisen karateharjoittelun sekä karatea tukevan oheisharjoittelun. Näin toimien pyrimme edistämään liikunnallista elämäntapaa. Harrastajamme koostuvat lapsista, nuorista, nuorista aikuisista ja varttuneemmista aikuisista ja senioreista, jotka voivat harjoitella karatea seurassamme omista lähtökohdistaan ja määritellä mitä eri karaten osa-alueita kukin haluaa harrastaa kokematta kiusaamista, häirintää tai syrjintää.

5. Eettinen linja

Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta jäsenestä.

Kaikki jäsenet huomioidaan tasavertaisesti ja heitä kannustetaan taitotasosta riippumatta. Kaikkia jäseniä kannustetaan tasavertaisesti osallistumaan erilaisiin tapahtumiin kuten leireille, kilpailuihin ja koulutuksiin. Kaikilla on mahdollisuus harrastaa ilman kilpailullisia tavoitteita. Seuralla on määritely ja kuvattu harrastaja- ja kilpailijapolku.

Seuran kilpailutoiminta on Suomen Karateliiton ja Olympiakomitean lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten mukaista. Kilpailutoiminta ja harrastustoiminta on eriytetty ja kilpailemiseen panostaville tarjotaan tähän mahdollisuus kilpailijapolun kautta.

Kaikkia jäseniä ja harrastajia arvostetaan ja heistä ollaan aidosti kiinnostuneita. Seura pitää säännöllisesti yhteyttä lasten huoltajiin mm. vuosittaisen vanhempainillan avulla.

Tapanilan Erä Karate ry:ssä kaikkia jäseniä ja harrastajia kohdellaan tasapuolisesti. Kasvatuksellisuus otetaan huomioon kaikessa junioritoiminnassa. Ohjaajia kannustetaan ja heille tarjotaan mahdollisuutta kouluttautumiseen sekä ohjaajana kehittymiseen.

Seura on sitoutunut Karateliiton jäsenseurana noudattamaan yhdenvertaisuusperiaatteita sekä kansainvälisiä antidoping ja ottelunmanipulaatio sääntöjä.

Seuramme arvot ovat:

- Tasapuolisuus
- Tasa-arvo
- Toisen kunnioitus
- Sosiaalisuus ja kannustavuus
- Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys
- Vastuullisuus
- Intohimo

Seuramme toiminta on päihteetöntä ja terveellisiä elämäntapoja korostava.

- Lasten ja nuorten sekä huoltajien päihteiden käyttöön on nollatoleranssi kilpailu- ja leirimatkoilla.
- Tupakka- ja muut nikotiinituotteet ovat kiellettyjä lasten ja nuorten toiminnassa
- Noudatamme kansallisia ja kansainvälisiä antidoping-säännöstöjä dopingin ehkäisemiseksi.
- Noudatamme kansallisia ja kansainvälisiä ottelumanipulaatiosäännöstöjä manipulaation ehkäisemiseksi.
- Seuralla on oma kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyn ohjekirja

6. Seuran ohjaustoiminnan tavoitteet

Seuran tarjoamassa harrastetoiminnassa on monipuolista liikuntaa, joka tukee karaten ja liikunnallisten taitojen kehittymistä. Perhekarate-, Karatekids-, juniiori-, soveltavakarate -ja aikuisryhmillä harjoitusten sisältö jakautuu pääsääntöisesti alla kuvatusti.

Harjoituksissa painotetaan lajiharjoittelun ohella seuraavien fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.

- Perusliikuntataitojen kehittäminen eri ikäkausilla
- motoriiikan kehittäminen eri ikäkausilla
- nopeusominaisuuksien kehittäminen
- ketteryysominaisuuksien kehittäminen
- liikkuvuusominaisuuksien kehittäminen
- Voimaominaisuuksien kehittäminen
- Tasapainon kehittäminen

Henkisistä ominaisuuksista keskitytään erityisesti

- ryhmässä toimimiseen
- keskittymiskyvyn ja kärsivällisyyden kehittämiseen

Harjoittelu ei ole ryppyotsaista puurtamista, vaan liikkumisen iloa ja mielen kasvua iästä riippumatta korostavaa. Etenkin lasten harrasteryhmien harjoituksissa ruokitaan lasten innostusta ja annetaan mahdollisuudet monipuoliseen kehittymiseen. Erilaiset pelit ja leikit

ovat olennainen osa lasten harjoituksia. Usein tuttuihin peleihin ja leikkeihin sovelletaan lajinomaisia osioita.

Tytöt ja pojat sekä naiset ja miehet harjoittelevat yhdessä.

Aikuisjäsenille suunnatut harjoitukset muodostuvat samoista sisällöistä paitsi, että tekniikkaharjoitteiden määrä on selkeästi suurempi aikuisten paremman keskittymiskyvyn vuoksi.

Seuran toiminta on kasvatuksellista

- Kaikille opetetaan budo- sekä salikäyttäytymistä ja toisten huomioimista
- Lapsille opetetaan hyvän käytöksen merkitystä niin salilla, koulussa kuin kotonakin
- Seura ottaa ja kantaa vastuuta lasten kasvattamisesta.
- Seuran ohjaajat näyttävät hyvää esimerkkiä omalla käyttäytymisellään.
- Seuran lähtökohtana on harjoittelijan paras.
- Lapset ja nuoret nauttivat viikoittain monipuolisesta liikunnasta ja saavat perustan läpi elämän kestävään liikuntaan.
- Seuran ohjaajat sisäistävät Suomen Karateliiton ja Olympiakomitean arvot ja ovat motivoituneita ohjaamaan kasvatuksellista ja väkivaltaa ehkäisevää liikuntaa sekä toimimaan edellä mainittujen arvojen mukaisesti, eettisesti ja turvallisuuden huomioon ottaen.
- Seura ja sen ohjaajat ovat sitoutuneet laadukkaan toiminnan kehittämiseen ja toimivat vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kanssa.
- Seura tukee ja kannustaa ohjaajia huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja osaamisen kehittämisestä sekä kiittää ohjaajia heidän antamasta panoksesta.
- Seurassa pyritään siihen, että kaikissa harjoitusryhmissä tutut ohjaajat säilyvät samoina mahdollisimman pitkään.

7. Ohjaajien koulutus

Harjoituksiamme ohjaa aina koulutettu ohjaaja tai valmentaja. Seura tukee kaikkien ohjaajien koulutustautumista. Seura pyrkii järjestämään kaikille ohjaajille yhteisen koulutustilaisuuden kerran vuodessa. Suomen Karateliiton ja Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun koulutuksiin osallistumista kannustetaan. Kokeneempia ohjaajia ja valmentajia kannustetaan osallistumaan Suomen Valmentajat ry:n koulutuksiin sekä ammattiin valmentaviin koulutuksiin.

Seuran ohjaajien kouluttamisen oleellisia osia ovat lajitaitoja kehittävien osioiden (esim. seuran ja muiden ulkopuolisten tahojen tyyliuuntaseminaarit) lisäksi ohjaamista ja valmentamista kehittävät osiot. Etenkin kamppailulajien yhteisesti järjestämät junioriohjaajakoulutukset ovat perusteellisia ja hyödyllisiä ohjaajillemme. Alla on ohjaajien koulustuomintaa johtavat periaatteet lueteltuina:

- Seurassa panostetaan ohjaajien säännölliseen ja jatkuvaan koulutukseen ja siihen ohjataan taloudellisia resursseja.
- Kaikille ohjaajille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen.
- Seurassa pyritään siihen, että kaikki sen ohjaajat ovat käyneet vähintään yhden seuraavista tai vastaavasisältöisen koulutuksen
 - 1. Tason ohjaajakoulutus
 - Lasten Liike -koulutus
- Seuran ohjaajia koulutetaan ensiaputaidoissa ja turvallisuusasioissa (ks. Lisätietoja liitteestä 2.)

8. Tiedotus

Tapanilan Erä Karate ry käyttää viestinnässään jäsenilleen ja ulkopuolisille tahoille erityisesti seuraavia kanavia:

- MyClub-jäsenrekisteri (jäsenistön tiedotus sähköpostitse ja tapahtumailmoittautuminen sekä laskutus)
- Seuran nettisivut, erankarate.fi
- Seuran Facebook-sivusto
- Seuran Instagram-tili
- Harjoitukset
- Harjoittelusalin ilmoitustaulu ja salin seinät

Viestinnästä vastaavat seuran lajipäällikkö ja puheenjohtaja. Viestintään kuuluu mm:

- kauden aloitus- ja lopetustiedotteet
- kuukausitiedote
- Ja muut tiedotteet
- Nettisivujen päivitys ja aikuisten kausisuunnitelmien julkaiseminen

Tiedotuksen tavoite on jakaa kaikki tieto seuran tarjoamista tapahtumista ja koulutuksista sekä menestyksestä seuran jäsenien kanssa.

Tiedotuksesta tehdään vuosittainen tiedotussuunnitelma. Tiedotussuunnitelma on osa toimintasuunnitelmaa.

9. Huomioiminen, yhdessä tekeminen ja kannustaminen

Tapanilan Erä Karate ry:n palkitseminen perustuu kollektiiviseen palkitsemiseen, jossa kauden päätteeksi pyritään järjestämään eri ryhmille yhteistapahtuma(t). Lapsille ja

nuorille pyritään järjestämään kerran vuodessa yhteinen tapahtuma. Samaten aikuisharrastajille pyritään järjestämään vuosittain yhteinen tapahtuma.

Tärkein huomioimisen kohde ovat seuran vapaaehtoistoimijat. Huomioimisjärjestelmällä seura palkitsee vapaaehtoistoimintaa tekevät ohjaajat, joiden toimesta seuran toiminta mahdollistuu. Huomioimisella ei makseta palkkaa, vaan mahdollistetaan esimerkiksi edullinen koulutus tai edullinen liikuntaan ja valmennukseen liittyvä tapahtuma vapaaehtoiselle seuran tiloissa tai kulukorvauksena ulkopuolisen järjestäjän toimesta. Vapaaehtoisten huomioimisesta löytyy lisätietoa liitteestä 5.

Arvokilpailuihin osallistuvia ja valmentautuvia maajoukkueen jäseniä avustetaan henkilökohtaisessa urheilijasopimuksessa määritettyjen ehtojen mukaisesti. Jos urheilijan sopimus ei kata mm. yllättäviä kuluja arvokilpailujen osalta ja hänen kehitys sopimuskauden aikana johtaa edustuspaikkaan arvokilpailussa, seuran hallitus voi tehdä erillispäätöksen rahallisesta tuesta urheilijalle kohdistuvista kuluista arvokilpailun osalta.

Kaikkia seuran jäseniä koskeva palkitseminen on riippuvainen seuran taloudesta.

10. Talous

Seuran toiminta rahoitetaan pääosin jäsenmaksuilla, harjoituskausimaksuilla, Helsingin Kaupungin avustuksella ja mahdollisella Opetus- ja Kulttuuriministeriön tuella. Pyrimme aktiivisesti hakemaan myös uusia yhteistyökumppaneita, joiden kanssa teemme eripituisia kehityshankkeita.

Tilinkäyttöoikeudet ovat puheenjohtajalla ja rahastonhoitajalla sekä lajipäälliköllä. Lajipäällikkö on ensisijainen tilinkäyttäjä. Tilinkäyttöoikeutetuille ei ole määritelty euromääräistä maksuoikeuskattoa. Tilitapahtumien tulee olla budjetin ja toimintasuunnitelman mukaisia. Mikäli ne poikkeavat näistä merkittävästi, päättää hallitus maksusta ennen kuin lajipäällikkö suorittaa tilitapahtuman.

Seura pyrkii terveeseen ja kestäväan taloudenpitoon. Se pyrkii pitämään harjoitusmaksut mahdollisimman edullisina niin, että karate säilyy kaikkien harrastettavana lajina jatkossakin.

Seuran toiminnan rahoitukseen haetaan lisätuloja mm. yhteistyösopimuksilla ja varustemyynnillä. Seura anoo aktiivisesti toimintaansa erilaisia tukia kuten Opetus- ja Kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistukea.

11. Seuran organisaatio ja vastuujao

Tapanilan Erä Karate ry:ssä toimii seuraavissa eri rooleissa henkilöitä alla kuvatus mukaisesti.

Hallitus koostuu sääntöjen mukaisesti puheenjohtajan lisäksi 3–5 jäsenestä. Hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten toimikausi on kaksi vuotta. Hallituksen kokoukseen voidaan kutsua seuran tai muiden sidosryhmän edustajia puheoikeudella.

Rooli	Vapaaehtoinen / palkattu	Seuran hallitus
Junioriharrastaja <15v	Vapaaehtoinen	Ei – ei äänioikeutta kevätkokouksessa
Harrastajajäsen >15v	Vapaaehtoinen	Ei – äänioikeus kevätkokouksessa
Kannatusjäsen	Vapaaehtoinen	Ei – läsnäolo-oikeus kevätkokouksessa. Ei ääni/puheoikeutta
Kilpailija	Vapaaehtoinen	Ei
Tuomari	Vapaaehtoinen	Ei
Apuohjaaja	Vapaaehtoinen	Ei
Ohjaaja	Vapaaehtoinen	Ei
Vastuuhjaaja	Vapaaehtoinen	Ei
Hallituksen rivijäsen (1–3 henkilöä)	Vapaaehtoinen	Kyllä – puheoikeus & äänioikeus
Rahastonhoitaja	Vapaaehtoinen	Kyllä - puheoikeus & äänioikeus
Varapuheenjohtaja	Vapaaehtoinen	Kyllä - puheoikeus & äänioikeus
Lajipäällikkö	Palkattu henkilö	Kyllä – puheoikeus
Puheenjohtaja	Vapaaehtoinen	Kyllä - puheoikeus & äänioikeus, kokouksessa äänten mennessä tasan, puheenjohtajan ääni ratkaisee

1 Harrastajajäsen

- Seuran harrastajan määrittäminen
 - Seuran jäsen on henkilö, joka on maksanut vuosittaisen jäsenmaksun. Jäsenmaksun suuruus määritetään vuosittaisessa kevätkokouksessa ja se veloitetaan harjoitusmaksun yhteydessä tammikuussa.
- Velvollisuudet
 - Harrastajajäsen on maksanut kuluvan kauden harjoitusmaksun ja jäsenmaksun, joka on osoitettu hänen harrastusryhmälleen.
 - Harrastajajäsen sitoutuu seuran sääntöihin (Liite 1.) ja seuran toimintalinjassa asetettujen arvojen noudattamiseen tathamilla ja tathammin ulkopuolella.

- Etuudet
 - Mahdollisuus osallistua oman ikä- ja tasoryhmänsä harjoituksiin ja seuran tapahtumiin, jotka ovat suunnattu harrastajajäsenille. Junioriharrastajilla on näiden lisäksi mahdollisuus osallistua aloittelijoille suunnattuihin kilpatekniikkaharjoituksiin.
 - 15 vuotta täyttäneellä jäsenellä on äänioikeus seuran vuosikokouksessa.
- Lähin ohjaaja
 - Harrasteryhmän ohjaajat toimivat harrastajajäsenen ohjaajina
 - Lajipäällikkö avustaa harrastajia kaikkeen harrastamiseen liittyvissä asioissa

2 Apuohjaaja

- Velvollisuudet
 - Seuran apuohjaaja on maksanut kuluvan kauden harjoitusmaksun ja jäsenmaksun, joka on osoitettu hänen harrastusryhmälleen.
 - Auttaa ryhmänsä ohjaajia toteuttamaan ohjausta auttamalla ryhmässä harjoittelevia karatekoita ja muita ohjaajia
 - Ohjaa ryhmää tarvittaessa ohjaajan/vastuuohjaajan/lajipäällikön/puheenjohtajan pyynnöstä
 - Kannustaa positiivisella asenteella harjoittelijoita.
 - Sitoutuu seuran toimintalinjassa asetettujen arvojen noudattamiseen tatamilla ja tatamin ulkopuolella.
- Etuudet
 - Mahdollisuus osallistua seuran tapahtumiin, jotka on suunnattu harrastajajäsenille ja ohjaajille.
 - Apuohjaaminen antaa mahdollisuuden kehittää omaa ja ohjattavien karatea sekä kehittyä itsenäiseksi ohjaajaksi.
 - Kannustusjärjestelmän mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 5.
 - 15 vuotta täyttäneellä jäsenellä on äänioikeus seuran vuosikokouksessa.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Ryhmän vastuuohjaaja

3 Ohjaaja

- Velvollisuudet
 - Suunnittelee ja toteuttaa yksittäisessä harjoituksessa ohjauksen vastuuohjaajan laatiman suunnitelman mukaisesti.
 - Kannustaa ryhmässä harjoittelevia karatekoita positiivisella asenteella.

- Varmistaa turvallisen harjoittelun ja ilmapiirin harjoittelijoille ja apuohjaajille harjoituksen aikana.
- Sitoutuu seuran toimintalinjassa asetettujen arvojen noudattamiseen tatamilla ja tatamin ulkopuolella.
- Etuudet
 - Mahdollisuus osallistua seuran tapahtumiin, jotka on suunnattu harrastajajäsenille ja ohjaajille.
 - Ohjaaminen antaa mahdollisuuden kehittää omaa ja ohjattavien karatea sekä omaa ohjausta vastuuhjaajaksi.
 - Kannustusjärjestelmän mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 5.
 - 15 vuotta täyttäneellä jäsenellä on äänioikeus seuran vuosikokouksessa.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Ryhmän vastuuhjaaja

4 Vastuuhjaaja

- Velvollisuudet
 - Toteuttaa vastuuryhmänsä harjoitussuunnitelman teon koko kaudelle lajipäällikön asettamien ohjeiden pohjalta.
 - Vastaa kaudelle asetettujen ohjaustavoitteiden onnistumisesta
 - Koordinoi vastuuryhmänsä ohjaajien vetovuorot
 - Kids- ja junioriryhmien vastuuhjaajat vastaavat pelisääntöjen laatimisesta ryhmässä ja niiden jalkauttamisesta harjoittelijoiden ja ohjaajien keskuuteen.
 - Sitoutuu seuran toimintalinjassa asetettujen arvojen noudattamiseen tatamilla ja tatamin ulkopuolella.
- Etuudet
 - Mahdollisuus osallistua seuran tapahtumiin, jotka ovat suunnattu harrastajajäsenille ja ohjaajille.
 - Ohjaaminen antaa mahdollisuuden kehittää itseään sekä karatessa että ohjaamisessa. Vastuuhjaaja saa myös esihenkilökokemusta johtaessaan vapaaehtoisia ohjaajia.
 - Kannustusjärjestelmän mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 5.
 - 15 vuotta täyttäneellä jäsenellä on äänioikeus seuran vuosikokouksessa.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Lajipäällikkö avustaa vastuuhjaajaa kausisuunnittelussa ja mahdollisissa pulmatilanteissa

5 Kilpailija

Seuran kilpailijatasot ovat kuvattu tarkemmin liitteessä 7.

- Velvollisuudet
 - Seuran kilpailija on maksanut kuluvan kauden jäsen- ja harjoitusmaksun, joka on osoitettu hänen kilpailijatasolle.
 - Seuran kilpailija sitoutuu seuran toimintalinjassa asetettujen arvojen noudattamiseen tatamilla ja tatamin ulkopuolella.
 - Kilpailija sitoutuu osallistumaan näytöksiin ja seuran varainhankintatapahtumiin 2 kertaa vuodessa.
 - Kilpailija sitoutuu noudattamaan kilpailijoiden pelisääntöjä. Ks. Liite 4.
- Etuudet
 - Mahdollisuus osallistua oman kilparyhmän- ja harrasteryhmien harjoituksiin sekä seuran tapahtumiin, jotka ovat suunnattu kilpailijoille ja harrastajajäsenille.
 - Mahdollisuus edustaa seuraa kilpailuissa ja muissa tapahtumissa.
 - Mahdollisuus saada tukea harjoittelun suunnitteluun ja toteutumiseen harrastajaa henkilökohtaisemmin.
 - 15 vuotta täyttäneellä jäsenellä on äänioikeus seuran vuosikokouksessa.
- Lähin valmentaja
 - Lajipäällikkö vastaa seuran kokonaisvalmennuksesta ja kilpailutoiminnasta.
 - Tiettyyn kilpailuun erikseen nimetty valmentaja vastaa kilpailupäivän valmennuksesta.

6 Tuomari

- Velvollisuudet
 - Seuran jäsen, joka toimii tuomarin roolissa kilpailuissa, edustaa itsensä lisäksi seuraa sekä Suomen Karateliittoa ja sitoutuu noudattamaan seuran toimintalinjan arvoja ja Karateliiton tuomareille asettamia arvoja sekä ehtoja tatamilla ja tatamin ulkopuolella.
- Etuudet
 - Suomen Karateliitto määrittelee palkkiot vuosittaisen suunnitelmansa mukaisesti kilpailuissa toimiville tuomareille.
 - Tämän lisäksi tuomaritoiminta kehittää tuomarin omaa karatea sekä omaa ohjausta/valmennusta.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Suomen Karateliitto koordinoi ja johtaa tuomaritoimintaa

7 Kilpavalmentaja

- Velvollisuudet
 - Seuran jäsen, joka toimii valmentajan roolissa kilpailuissa ja kilpaharjoituksissa. Sitoutuu noudattamaan seuran toimintalinjan arvoja ja Karateliiton kilpailusääntöjä, jotka koskevat valmentajia. Sitoutuu noudattamaan Karate Do:n kilpailuarvoja sekä tatamilla ja tatamin ulkopuolella. Toimii seuran kilpavalmentajan pelisääntöjen mukaisesti. Pelisäännöt löytyvät liitteestä 3.
- Etuudet
 - Seuran kilpailuun ennalta nimetty valmentaja saa laskuttaa matkalaskua vastaan seuralta korvauksen kilpailupäivältä
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Lajipäällikkö

8 Hallitus

Tapanilan Erä Karate ry:n tärkeimmät tehtävät ovat

- kehittää ja toteuttaa seuran hyväksyttyä toimintalinjaa
- valvoa ja toteuttaa kuluvan vuoden toimintasuunnitelmaa
- valvoa kuluvan vuoden budjetin toteutumista
- suunnitella ja valmistella asiat seuran sääntömääräiseen kokoukseen (kevätkokous) sekä mahdollisiin ylimääräisiin kokouksiin
- määritellä seuran eri työryhmät, työryhmien vetäjät ja niiden tehtävät
- Hallituksen jäsenet avustavat puheenjohtajaa lajipäällikön esihenkilönä puheenjohtajan esityksestä

8.1 Hallituksen jäsen

- Velvollisuudet
 - Osallistuu seuran hallituksen kokouksiin.
 - Hallituskausi on kaksi kalenterivuotta.
 - Puhe- ja äänioikeus hallituksen kokouksissa.
 - Toimii allekirjoitusoikeudellisena seuran nimissä yhdessä toisen hallituksen jäsenen tai lajipäällikön kanssa
- Etuudet
 - Hallituksen kokouspalkkion mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 6.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Puheenjohtaja
 - Kevätkokous valitsee hallituksen rivijäsenet

8.2 Rahastonhoitaja

- Velvollisuudet
 - Vastaa seuran taloudesta vuositasolla ja raportoinnin oikeellisuudesta seuralle.
 - Osallistuu seuran hallituksen kokouksiin.
 - Rahastonhoitajan hallituskausi on kaksi vuotta.
 - Puhe- ja äänioikeus hallituksen kokouksissa.
 - Allekirjoituksellaan hyväksyy laskut yhdessä puheenjohtajan kanssa.
 - Toimii allekirjoitusoikeudellisena seuran nimissä yhdessä toisen hallituksen jäsenen tai lajipäällikön kanssa.
- Etuudet
 - Hallituksen kokouspalkkion mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 6.
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Puheenjohtaja

8.3 Varapuheenjohtaja

- Velvollisuudet
 - Vastaa seuran puheenjohtajan työnkuvasta puheenjohtajan estyessä.
 - Osallistuu seuran hallituksen kokouksiin.
 - Varapuheenjohtajan hallituskausi on kaksi vuotta.
 - Puhe- ja äänioikeus hallituksen kokouksissa.
 - Toimii hallituksen kokouksessa puheenjohtajana puheenjohtajan estyessä.
 - Toimii allekirjoitusoikeudellisena seuran nimissä yhdessä toisen hallituksen jäsenen tai lajipäällikön kanssa.
- Etuudet
 - Seuran kokouspalkkion mukainen mahdollinen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 6
- Toiminnassa tukeva henkilö
 - Puheenjohtaja
 - seuran hallitus valitsee joka toinen vuosi varapuheenjohtajan keskuudestaan

8.4 Puheenjohtaja

- Velvollisuudet
 - Vastaa seuran toiminnasta kokonaisuudessaan.
 - Vastaa hallituksen toiminnasta.
 - Kehittää seuraa yhteistyössä lajipäällikön ja hallituksen kanssa.

- Toimii allekirjoitusoikeudellisena seuran nimissä yksin.
- Etuudet
 - Hallituksen kokouspalkkion mukainen palkitseminen. Ks. lisää liitteestä nro 6
 - Kevätkokous valitsee joka toinen vuosi seuran puheenjohtajan.

Hallituksen jäsenet valitaan kevätkokouksessa lajipäällikköä lukuun ottamatta. Hallitus toimii kevätkokouksessa hyväksytyin budjetin ja toimintasuunnitelman puitteissa ja kehittää seuran toimintaa sekä tekee operatiivisia päätöksiä, joita lajipäällikkö toteuttaa seuran resursseja hyväksikäyttäen.

Hallituksen kokouksien puheenjohtajana toimii ensisijaisesti puheenjohtaja, hänen estyessä varapuheenjohtaja. Kokouksien sihteerinä toimii ensisijaisesti lajipäällikkö.

Hallitus kokoontuu vähintään kerran kahdessa kuukaudessa. Kokouksen asialista sekä tehdyt päätökset dokumentoidaan.

Hallituksen kokouspalkkiot löytyvät liitteestä nro 6.

9 Lajipäällikkö

- Velvollisuudet
 - Lajipäällikkö toimii seuran työntekijänä
 - Lajipäällikkö tekee työtä työsopimuksen ja toimenkuvan mukaisesti
- Etuudet
 - Lajipäällikkö on seuran palkattu henkilö.
- Lajipäällikön esihenkilö
 - Puheenjohtaja

10 Kevätkokous

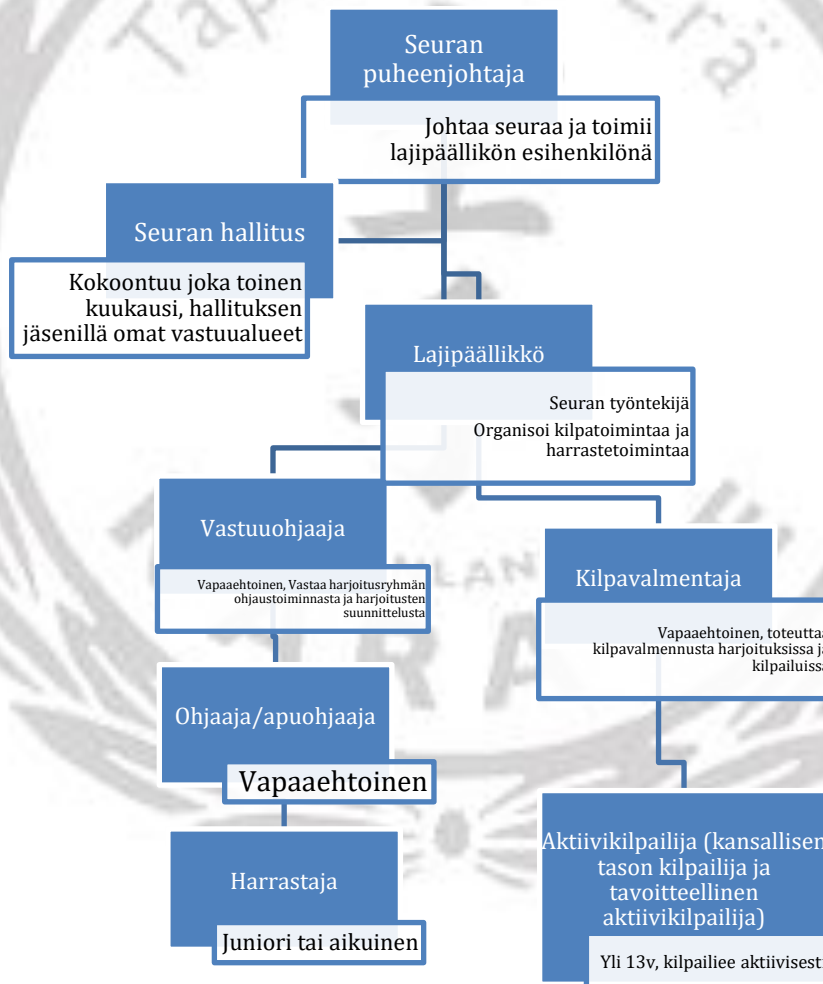
Tapanilan Erä Karate ry pitää vuosittaisen kevätkokouksen jäsenistölleen maaliskuukuussa. Kevätkokouksessa hyväksytään edellisen vuoden toimintakertomus ja taloudellinen tulos sekä tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Lisäksi valitaan erovuorossa olevat hallituksen jäsenet. Kevätkokous toteutetaan yhdistyksen sääntöjen mukaisesti.

11 Seuran organisaatiokaavio

Kuva 1. Päätösprosessi



Kuva 2. Seuran organisaatiokaavio



LIITE NRO 1

Tapanilan Erä Karate ry säännöt (PRH 15.1.2019)

1§ Yhdistyksen nimi ja kotipaikka

Yhdistyksen nimi on Tapanilan Erä Karate Ry ja sen kotipaikka on Helsinki.

2§ Tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää itsepuolustus- ja kamppailu-urheilua ja levittää itsepuolustus- ja kamppailu-urheilun harrastusta, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä herättää heissä oikeaa urheiluhenkeä ja pysyvää harrastusta itsepuolustus- ja kamppailu-urheiluun.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

- järjestää harjoitus- ja valmennustilaisuuksia
- antaa tietopuolista opetusta
- toimeenpanee kilpailuja, näytöksiä, kursseja ja juhlia
- hankkii tarvittavia välineitä yhdistyksen käyttöön
- ylläpitää omia internetsivuja
- vaikuttaa kotipaikkakunnallaan liikunta-, terveyskasvatus- sekä liikuntapaikkasuunnitteluun
- järjestää yhdistyksen tarkoitukseen liittyviä matkoja jäsenilleen
- osallistuu jäsentensä välittömiin kilpailukustannuksiin

Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi, hankittuaan tarvittaessa viranomaisen luvan: toimeenpanna rahankeräyksiä ja arpajaisia, omistaa toimintansa kannalta tarpeellista irtainta ja kiinteää omaisuutta, myydä mainostilaa ja solmia sponsorisopimuksia, harjoittaa anniskelutoimintaa järjestämiensä tilaisuuksien yhteydessä sekä tehdä pienimuotoista talkootyötä.

3§ Jäsenet

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen.

Kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeustoimikelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa.

Varsinaiset ja kannattajajäsenet hyväksyy hakemuksesta yhdistyksen hallitus.

Kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö, joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa.

4§ Jäsenen oikeudet

Yhdistyksen kokouksessa on jokaisella varsinaisella jäsenellä, kunniapuheenjohtajalla ja kunniajäsenellä yksi ääni. Kannattavalla jäsenellä on läsnäolo- ja puheoikeus, mutta ei äänioikeutta.

5§ Jäsenen velvollisuudet

Varsinainen jäsen on velvollinen maksamaan liittymismaksun ja vuotuisen jäsenmaksun. Kannattajajäsen on velvollinen maksamaan liittymismaksun ja vuotuisen kannattajajäsenmaksun. Kunniapuheenjohtajalla ja kunniajäsenellä ei ole liittymismaksua ja jäsenmaksuvelvoitetta.

6§ Jäsenen eroaminen

Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle tai ilmoittamalla eroamisesta yhdistyksen kokouksessa pöytäkirjaan merkittäväksi.

7§ Jäsenen erottaminen

Hallitus voi erottaa jäsenen yhdistyksestä, jos jäsen on jättänyt erääntyneen jäsenmaksunsa maksamatta tai muuten jättänyt täyttämättä ne velvoitukset, joihin hän on yhdistykseen liittymällä sitoutunut tai on menettelyllään yhdistyksessä tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittanut yhdistystä tai enää täytä laissa tai säännöissä mainittuja jäsenyyden ehtoja.

8§ Hallitus

Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja vähintään kolme ja enintään viisi jäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan ja keskuudestaan tai ulkopuolesta rahastonhoitajan, sihteerin ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten toimikausi on kaksi vuotta. Hallituksen jäsenistä puolet on vuosittain erovuorossa.

9§ Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

Yhdistyksen nimen kirjoittaa hallituksen puheenjohtaja yksin, varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja tai hallituksen oikeuttama henkilö, kaksi yhdessä.

10§ Tilikausi

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi.

11§ Toiminnantarkastus/tilintarkastus

Tilinpäätös tarvittavine asiakirjoineen ja hallituksen vuosikertomus on annettava toiminnantarkastajalle/tilintarkastajalle viimeistään kuukautta ennen sitä kokousta, jossa

tilinpäätös vahvistetaan. Toiminnantarkastajien/tilintarkastajien tulee antaa kirjallinen lausuntonsa viimeistään kaksi viikkoa ennen kyseistä kokousta hallitukselle.

12§ Yhdistyksen kokoukset

Yhdistys pitää vuosittain yhden varsinaisen kokouksen tammi-toukokuussa.

Yhdistyksen vuosikokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjan tarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien/toiminnantarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. Vahvistetaan toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio
8. Vahvistetaan varsinaisten jäsenten liittymis- ja jäsenmaksun suuruus sekä kannattajajäsenten liittymis- ja jäsenmaksun suuruus.
9. Valitaan hallitus 8§:n mukaan
10. Valitaan yksi tai kaksi toiminnantarkastajaa ja varatoiminnantarkastajaa taikka yksi tai kaksi tilintarkastajaa ja varatilintarkastajaa tarkastamaan kuluvan tilikauden tilejä
11. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen vuosikokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti niin hyvissä ajoin, että asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

13§ Päätöksentekojärjestys

Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee, ellei säännöissä ole toisin määrätty, se mielipide jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä.

Äänten mennessä tasan, ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

14§ Ylimääräinen kokous

Ylimääräinen kokous pidetään kun yhdistyksen kokous niin päättää tai kun hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään kymmenesosa (1/10) yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä hallitukselta erityisesti ilmoitettua asiaa varten kirjallisesti vaatii.

Kokous on pidettävä kolmenkymmenen vuorokauden kuluessa siitä, kun vaatimus sen pitämisestä on hallitukselle esitetty.

15§ Kokouskutsutapa

Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään 7 päivää ennen kokousta

- yhdistyksen kotisivuilla

16§ Sääntöjen muuttaminen

Päätös sääntöjen muuttamisesta on tehtävä yhdistyksen kokouksessa vähintään kolme neljäsosan (3/4) enemmistöllä annetuista äänistä.

Kokouskutsussa on mainittava sääntöjen muuttamisesta.

17§ Yhdistyksen purkaminen

Päätös yhdistyksen purkamisesta on tehtävä yhdistyksen kokouksessa vähintään kolmen neljäsosan (3/4) enemmistöllä annetuista äänistä.

Kokouskutsussa on mainittava yhdistyksen purkamisesta.

Yhdistyksen purkautuessa käytetään yhdistyksen varat yhdistyksen tarkoituksen edistämiseen purkamisesta päättävän kokouksen määräämällä tavalla.

LIITE NRO 2.

TURVALLISUUSUUNNITELMA – Tapanilan Erä Karate ry

OHJAAJAT SUUNNITTELEVAT HARJOITUKSET NIIN, ETTÄ NE OVAT KAIKILLE OSALLISTUJILLE TURVALLISIA

Lajiosaamisen lisäksi ohjaajia koulutetaan jatkuvasti huolehtimaan harjoitusten aikana turvallisuudesta ja ennakoimaan hätätilanteet. Riittävä lämmittely auttaa minimoimaan loukkaantumisia harjoituksissa.

Ohjaajia koulutetaan yhteisiin käytäntöihin hätätilanteiden varalta. Ohjaajia koulutetaan lisäksi ensiaputoimintaan aktiivisesti. Ohjaajan tärkein tehtävä äkillisissä sairaskohtauksissa tai vakavissa loukkaantumistapauksissa on soittaa hätäkeskukseen numeroon 112. Harjoituksemme pidetään pääsääntöisesti omalla salilla osoitteessa: Jäkälätie 2, Helsinki. Salin osoitetiedot ja hätäohjeet löytyvät salin ulko-ovelta sekä EA-kaapista.

Seura tarjoaa ohjaajilleen aktiivisesti mahdollisuutta kouluttautua Suomen Punaisenristin tai vastaavan tahon toimesta ensiapuasioissa.

TURVALLISUUS SALILLA – VÄLINEISTÖ JA TILASTA POISTUMINEN

Harjoitustilassa on kaksi ovea, joista toisesta kuljetaan harjoituksiin ja toinen toimii hätäpoistumistienä. Hätäpoistumisovi avataan aina, kun salissa on ihmisiä. Iltaisin se suljetaan, kun viimeinen ryhmä on poistunut.

Salilla on kaksi alkusammutuslaitetta ja kaksi palo/savuhälytintä. Toinen hälytintä on salin puolella ja toinen eteisessä.

Hätäpoistumisreitit on merkitty tilassa asianmukaisesti, viranomaisen hyväksymällä tavalla. Hätäpoistumisen jälkeen siirrytään viereisen kerrostalon 2A-rappuun. Vastuuohjaajalle on tiedotettu ovikoodi, jolla harjoittelivat pääsevät rappuun turvaan ja lämpimään.

Salissa on sydäniskuri (defibrillaattori).

Tilan turvallisuus ja paloturvallisuus tarkastetaan lain vaatimusten mukaisesti. Hätäpoistumisessa noudatetaan taloyhtiön pelastussuunnitelmaa.

TURVALLISUUS SALILLA - HARJOITTELU

Lasten harjoituksissa on pääsääntöisesti vähintään kaksi ohjaajaa ohjaamassa harjoituksia. Alaikäinen ohjaaja ei saa koskaan ohjata yksin harjoituksia, vaan hänellä on apunaan aina täysi-ikäinen henkilö.

Tapaturmien varalta seuralla on ohjaamisen kattava vakuutus. Harjoittelijat huolehtivat itse omasta vakuutusturvastaan, ja heitä opastetaan ohjaajien ja seuran puolelta hankkimaan vakuutus, joka kattaa myös budolajit.

Harjoittelusalin turvallisuudesta ja siisteydestä pidetään yhdessä huolta ja harjoituksen ohjaaja vastaa, että tatami on siisti seuraavaa harjoitusta varten. Harjoitussalin käyttäjä vastaa, että tämä vie käyttämänsä harjoitusvälineet aina takaisin paikoilleen.

Mahdollisten vaaratilanteiden varalta ohjaajat tiedottavat lajipäällikölle mahdollisesta rikkinäisestä esineestä ja/tai rakenteesta harjoituspaikalla (esim. vesi- tai sähköpisteitä tai rikkoutunut peili). Harjoittelijoita opastetaan myös omalla toiminnallaan vähentämään potentiaalisia vaaratilanteita.

Lasten harjoituksissa alkuun kuuluu harjoittelijoiden määrän laskeminen. Koko harjoituksen ajan tulee tarkastaa aika ajoin, että koko ryhmä on kasassa. Koska tatamilta ei saa poistua ilman lupaa, minkä harrastajat oppivat jo peruskurssin alusta saakka, ohjaajat ovat koko ajan tietoisia siitä, missä harjoittelijat milloinkin ovat.

Harjoittelu itsessään pyritään pitämään mahdollisimman turvallisena tiukan kurinpidon avulla. Jo peruskurssista lähtien harrastajat opetetaan tekemään vain se, mitä käsketään, ja vain silloin, kun käsketään.

Harjoittelusalilla on aina ensiapupakkaus, josta lajipäällikkö pitää huolta saamiensa ohjeiden mukaisesti. Kaikilta seuraan liittyviltä jäseniltä kysytään mahdollisesti harjoitteluun vaikuttavat sairaudet, ja ne pyritään ottamaan huomioon harjoituksissa. Luonnollisesti harjoittelijalla itsellään on vastuu omasta sairaudestaan tiedottamisesta. Yleensä pitkäaikaissairautta sairastavat harrastajat osaavat itse kertoa valmentajalle sairaudestaan. Alaikäisten harrastajien osalta sen tekee jompikumpi vanhemmista, jos harrastaja ei osaa kertoa asiaa itse. He myös antavat yleensä toimintaohjeita erityistilanteita varten.

Kaikesta ennakkoinnista huolimatta joskus salilla tapahtuu vahinkoja ja yllätyksiä. Tärkeintä on, että ohjaajat säilyttävät harkinta- ja toimintakykynsä ja pyrkivät rauhoittamaan tilanteen nopeasti. Yleensä harjoituksissa on aina läsnä kaksi ohjaajaa, joista toinen keskittyy loukkaantuneeseen harjoittelijaan ja toinen ottaa haltuunsa muun ryhmän. Loukkaantunut harjoitteliija siirretään varovaisesti mahdollisuuksien mukaan mukavaan paikkaan, jossa hän ei joudu alttiiksi lisävammoille muun ryhmän harjoitellessa. Mikäli vamma vaatii välitöntä hoitoa, paikalle hälytetään sekä lääkintähenkilöstöä (112) että harrastajan omainen. (Aikuisharrastaja tai junioriharrastajan huoltaja vastaa, että Myclubin yhteystiedot ovat ajan tasalla.)

Muutoin tarvittaessa odotellaan omaisen saapumista paikalle hakemaan harrastaja harjoituksesta, ja tuolloin harjoituksen vastaava ohjaaja juttelee omaisen kanssa

tilanteesta, kertoo tapahtuneen sekä jälkitoimet. Jos harrastajaa ei omainen pääse hakemaan, on ohjaajan pyrittävä saamaan harrastajalle turvallinen kyyti kotiin/sairaalaan.

Jos harjoituksissa on vain yksi ohjaaja paikalla, hän kääsee muun ryhmän seiza-istuntaan tiettyyn paikkaan tai itsenäiseen harjoitteluun, josta hän pystyy tarkkailemaan ryhmää sivusilmällä keskittyessään loukkaantuneen harjoittelijan hoitamiseen. Jos ryhmässä on mukana korkeamman vyöarvon omaavia harjoittelijoita, ohjaaja voi antaa ryhmälle tehtäväksi jatkaa tekniikkaharjoitusta ylimmän vyöarvon johdolla.

Tilapäismajoitus omalla salilla

Tilapäismajoittumista varten lupa päivitetään pelastuslaitokselta. Lisäksi majoittumiseen tulee pyytää lupa tilan omistajalta (Arvinder Soodan) sekä seuran hallitukselta sähköpostitse (erankarate@gmail.com). Seuran hallituksen nimeämä henkilö, pääsääntöisesti lajipäällikkö, tekee ilmoituksen tilapäismajoittumisesta pelastuslaitokselle.

Ennen tilapäismajoittumista palovaroittimet testataan aina erikseen ennen jokaista majoittumista.

Seuran työntekijä tai muu hallituksen nimeämä henkilö käy turvallisuusohjeistuksen lävitse tilapäismajoituksesta vastaavan kanssa sekä antaa tämän liitteen ohjeeksi.

Tilapäismajoittumista varten yövahdeiksi nimetään Pelastuslaitokselle tehtävään ilmoitukseen aina vähintään kaksi (2) täysi-ikäistä henkilöä, kun majoittujina on alaikäisiä. Kun tilassa majoittuu täysi-ikäisiä, nimetään yksi (1) täysi-ikäinen henkilö yövahdiksi. Yövahdin tulee olla ensiaputaitoinen (minimi EA1).

Alaikäisten majoitusvastaavat (yövahdit) sijoittuvat niin, että kukaan ei pääse heidän ohitseen poistumaan ulko-ovesta taikka hätäpoistumisovesta. Majoitusvastaavat vuorottelevat vahtivuorossa niin, että toinen pystyy tarvittaessa lepäämään.

Majoituksen ajaksi ulko-oveen sisäpuolelle kirjataan tiedoksi ja muistiin majoittujien maksimikapasiteetti (24), majoituksesta vastaavien yhteystiedot. Majoittumisesta vastaava ohjeistaa majoittujia hätäpoistumisreitistä ja annettavasta hätäpoistumiskäskystä, mikäli tilasta tulee tilapäismajoituksessa poistua pikaisesti. Tilan osoitetiedot ja yleiset hätäohjeet löytyvät kahdesta paikasta salia (ulko-ovi ja EA-kaappi).

LIITE NRO 3.

Kilpavalmentajien pelisäännöt

TAPANILAN ERÄ KARATE RY KILPAVALMENTAJIEN PELISÄÄNNÖT

1. Valmentajat ilmoittavat puolivuositain kilpailut kilpailijoille ja heidän huoltajille, joihin seura lähettää valmentajan
2. Valmentaja valmentaa kilpailuissa kaikkia seuran jäseniä tasapuolisesti.
3. Valmentaja valmentaa päihteittä
4. Jos kilpailuun osallistuu useampi seuran valmentaja, sovitaan valmennusvastuista etukäteen valmentajien WhatsApp-ryhmässä
5. Erän valmentaja käyttää seuran edustusasua kilpailuissa
6. Jokaisesta kilpailusta laaditaan juttu seuran internetsivuille, facebookiin ja tarjotaan juttua lähialueen medioihin
7. Valmentajat sopivat kisajutun tekijän etukäteen
8. Valmentaja organisoii herättelyn ja lämmittelyn ja käy kilpailutaktiikkaa läpi kilpailijan kanssa ennen jokaista ottelua
9. Valmentaja antaa kilpailijalle palautetta kilpailun jälkeen
10. Valmentaja tiedottaa muita valmentajia kilpailijoiden suorituksista WhatsApp-ryhmässä
11. Valmentaja tiedottaa kilpailijoita ADT-asioista Karateliiton antamien ohjeiden mukaisesti
12. Valmentaja ei osallistu minkäänlaiseen urheilukilpailujen manipulaatioon ja mikäli hän sellaista havaitsee joko itselle ehdotettuna tai muutoin, hän sitoutuu ilmoittamaan siitä välittömästi seuralle ja lajiliitolle. Valmentaja sitoutuu olemaan lyömättä vetoa omien ja läheisten urheilijoiden vedonlyöntikohteista.
13. Valmentaja ylläpitää hyvää henkeä kaikkien seuran kilpailutoimintaan osallistuvien kesken

LIITE 4.

Kilpailijoiden pelisäännöt

TAPANILAN ERÄ KARATE RY KILPAILIJOIDEN PELISÄÄNNÖT

1. Jokaiselle seuran jäsenelle annetaan mahdollisuus kilpailla
2. Kilpailija kilpailee päihteittä ja ilman dopingia. Lääkityksestä tai sairaudesta tulee ilmoittaa ennakkoon seuran valmentajalle ja hankkia tarvittavat dokumentit ADT-testejä varten.
3. Kilpailija ei osallistu minkäänlaiseen urheilukilpailujen manipulaatioon ja mikäli hän sellaista havaitsee joko itselle ehdotettuna tai muutoin, hän sitoutuu ilmoittamaan siitä välittömästi seuralle ja lajiliitolle. Urheilija sitoutuu olemaan lyömättä vetoa omien ja läheisten urheilijoiden vedonlyöntikohteista.
4. Kilpailija käyttää seuran edustusasua kilpailuissa
5. Enemmän kilpailemisesta kiinnostuneille tarjotaan mahdollisuus harjoitella mm. kilpakata- ja kumiteharjoituksissa (aktiivikilpailija)
6. Kilpailijoille tiedotetaan puolivuositain kilpailut, joihin seura lähettää valmentajan mukaan
7. Kilpailutoiminnassa mukana oleva jäsen osallistuu seuran talkootyöhön
8. Kilpailija ei osallistu kilpailuihin tai kilpaharjoituksiin sairaana
9. Kilpailija ilmoittautuu kisoihin ja harjoituksiin Myclubin kautta sovituissa aikataulussa
10. Kansallisen tason kilpailija ja tavoitteellinen kilpailija pitää harjoittelustaan harjoituspäiväkirjaa sekä analysoi kilpailutapahtumat annetuin ohjein

LIITE 7.

HARRASTAJAN POLKU JA SIIRTYMINEN ERI HARJOITUSRYHMISSÄ ETEENPÄIN

Seurassamme harjoitellaan JKF Wadokai tyyli-suunnan Wadoryu karatea. Käytämme lapsilla omaa kaksiväri-vyöjärjestelmää (mon) ja aikuisharrastajilla kokoväri-vyöjärjestelmää (kyu). Vyöjärjestelmän lisäksi seuralla on ryhmiä, joissa ei suoriteta voita (mm. perhekarate, kuntokarate, Hyvän Kunnan Seniorikarate).

1. Perhekarate

Karaten voi aloittaa yhdessä tutun aikuisen kanssa 3–6-vuotiaana. Perhekaratessa opetellaan ryhmässä toimimista ja harjoitellaan monipuolisesti yleisten liikuntataitojen ohella karaten perustekniikoita oman aikuisen kanssa. Perhekaratessa ei suoriteta vyöarvoja. Perhekaratesta lapsi jatkaa harrastusta usein karatekids-ryhmässä tai, jos ikää on enemmän juniorikurssilla.

2. Karatekidsit

Karatekidsit aloittavat harrastuksen 5–6-vuotiaana. Karatekids-ryhmässä harjoitellaan kaksi vuotta niin, että ensimmäisen vuoden aikana suoritetaan valkoinen + natsavyö (mon 12.) ja toisen vuoden lopulla juniorikeltainen (mon 11.). Kidseistä lapsi siirtyy juniorikeltaisten ryhmään kahden vuoden jälkeen. Kahden vuoden aikana lapsi oppii ryhmässä toimimista, monipuolisesti yleisiä liikuntataitoja ja karaten alkeita. Karatea harjoitellaan monipuolisesti ja leikin omaisesti. Karate kehittää erityisesti jalka-käsikoordinaatiota, kehon osien tunnistamista sekä tasapainoa lapsella.

3. Juniorit

Juniorit aloittavat harrastuksen 7–12-vuotiaana. Juniorialkeiskurssilla suoritetaan puolen vuoden harjoittelun jälkeen valkoinen + natsa (mon 12.) ja vuoden lopulla juniorikeltainen vyö (mon 11.). Lapsi siirtyy junioriryhmissä eteenpäin omassa tahdissa suorittaen puolittaisia voita puolivuositain tai vuosittain riippuen harjoittelukertojen määrästä ja lajitaidon tasosta.

Aikuisten ryhmään siirrytään 12–15-vuoden iässä riippuen nuoren koosta ja lajitaidoista sekä omasta motivaatiosta. Ennen aikuisiin kokonaan siirtymistä nuori harjoittelee puolivuotta samaan aikaan sekä aikuisten ryhmässä että tutussa junioriryhmässä. Pyrkimyksenä on, että useampi nuori siirtyisi aikuisten ryhmään samanaikaisesti, jotta nuorella olisi harjoituksissa tuttu kaveri.

Nuori suorittaa tasovyökokeen siirryttäessä kokonaan harjoittelemaan aikuisten ryhmiin. Tasovyökokeessa nuorelle annetaan lajitaitoja vastaava aikuisten värikyö (kyu).

Tasovyökoe

Tasovyökoe on tarkoitettu juniorille, joka siirtyy junioriharjoituksista harjoittelemaan aikuisten harjoituksiin ja haluaa suorittaa ensimmäisen kyu-vyöarvon (aikuisten vyö) nykyisen mon-vyöarvon (juniorivyö) tilalle.

Tasokokeeseen tähtäävän juniorilla suositellaan olevan aktiivista karateharjoittelua takana aikuisten harjoituksissa junioriharjoitusten ohella puoli vuotta ennen tasokokeeseen osallistumista. Junioriharrastaja ohjataan aikuisharjoituksiin ja häntä autetaan oman junioriryhmän ohjaajien toimesta siirtymään aikuisharjoituksiin sekä havaitsemaan oma lajitaitotasonsa ennen vyötasokoetta.

Toimenpiteillä pyritään ehkäisemään junioriharrastajien harrastuksen loppuminen, eli "dropout"-ilmiö, aikuisten harjoituksiin siirryttäessä.

Osallistuminen vyötasokokeeseen toteutetaan seuraavan prosessin mukaisesti:

- Rinnakkaisharjoittelu aikuis- ja junioriharjoituksissa
Junioriharrastaja aloittaa rinnakkaisharjoittelun aikuisten harjoituksissa omien junioriharjoitusten lisäksi.
Seura ei suosittele siirtymään kokonaan aikuisharjoituksiin yhdellä kertaa, jotta muutos ei ole liian suuri. Oman junioriryhmän vastuuhjaaja suosittelee juniorille harjoituksia, jotka sopivat hänen tasolleen.
Eryteisesti aikuisten alempien vöiden harjoitukset tai aikuisten yhteisharjoitukset ovat suositeltavat harjoitukset junioreille.
- Aikuisharjoituksissa on harjoiteltava vähintään yksi harjoituskausi aktiivisesti ennen osallistumista vyötasokokeeseen
Tämä tarkoittaa vähintään yhtä harjoitusta kahden viikon välein harjoituskauden aikana. Harjoituskausi on syksy tai kevät.
Harjoittelun aikana junioriharrastajan junioriryhmän vastuuhjaaja tai muu nimetty henkilö käy harrastajan kanssa läpi hänen kehitystään sekä vyötaso, johon tasokokeessa tähdätään.
- Tasokoe
Tasovyökokeessa junioriharrastaja osallistuu kyu-vyökokeeseen, johon junioriryhmän vastuuhjaajan tai muun nimetyn henkilön kanssa on yhdessä sovittu.
- Siirtyminen aikuisharjoituksiin
Junioriharrastaja siirtyy aikuisille suunnattuihin harjoituksiin kokonaisuudessaan, kun tämä on suorittanut kyu-vyöarvon.

4. Soveltava karate

Seura tarjoaa 9–19-vuotiaalle lapselle ja nuorelle pienharjoitusryhmän. Ryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevalle ja mukaan harjoitukseen voi osallistua tuttu aikuinen. Ryhmän tavoitteena on opettaa mukana olevalle harrastajalle liikunnan iloa, ryhmässä toimimista, kehonhallintaa sekä karaten alkeita. Ryhmässä voi suorittaa juniorivöitä.

5. Aikuiset

Seura opettaa JKF Wadokai tyyliuunnan karatea. Seuralla on aikuistoiminnassa käytössä 8 kyun värikyösystemi, jossa aloittelija on 8.kyu ja omaa valkoisen vyön. Kyu-vöiden jälkeen aikuisharrastaja suorittaa dan-arvoja (musta vyö). Seura suosittelee suorittamaan dan-arvot JKF Wadokai organisaation hyväksymälle taholle. (Mikäli seuraan liittyy aiemmin karatea harrastanut, joka omaa vyöarvon toisesta tyyliuunnasta, voi tämä halutessaan käyttää suoritettua vyötä harjoituksissa.)

Aikuisten alkeiskurssi (valkoinen vyö)

Aikuisten alkeiskurssille osallistuvat 13 vuotta täyttäneet. Yläikärajaa ei ole osallistumiselle. Aikuisten alkeiskurssilla suoritetaan puolen vuoden harjoittelun jälkeen 7. kyu, eli keltainen vyö.

Aikuisten alemmien ja ylempien vöiden harrastusryhmä

Kelta-vihreän vyön omaava harrastaja harjoittelee aikuisten alemmissä vöissä ja sinisestä vyöstä ylöspäin harjoitellaan aikuisten ylemmissä vöissä.

Vyötasoharjoitusten lisäksi aikuisharrastajille tarjotaan yhteisharjoituksia ja vapaita harjoitusaikoja omatoimiseen harjoitteluun. Omatoimista harjoittelua varten seura myy harjoitustilaan avainkortteja.

Dan-ryhmä

Mustan vyön voi suorittaa lyhimmillään noin 6–8 vuodessa. Tämä vaatii erittäin ahkeraa ja monipuolista harjoittelua. JKF Wadokai organisaation mustaa vyötä tai uutta 2.–3. dan-arvoa tavoittelevalle tarjotaan mahdollisuus harjoitella Dan-ryhmässä. Ryhmä on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville seuran *ohjaajille*. Dan-ryhmän harjoitustapahtumat toimivat harjoittelun ohella koulutustapahtumina.

Hyvän Kunnan Seniorikarateryhmä 65+

Senioriharjoituksiin osallistumista suositellaan uusille karaten harrastajille, joiden ikä on +65. Ryhmän toiminta on suunniteltu niin, että se on alaraajojen nivelille turvallista. Harjoitus kehittää erityisesti voimaa, tasapainoa, motoriikkaa ja muistia. Tarjoamme myös kevyemmästä liikunnasta pitävälle omia harrastusryhmiä seurassa.

Kertamaksulliset harrastusryhmät

Seura tarjoaa monipuolisesti liikuntaharrastusmahdollisuuksia sekä karateen liittyen (Hitaat & Onnelliset, kuntokarate, asetekniikka ym.) kertamaksulla. Näihin harrastusryhmiin voi osallistua ilman seuran jäsenyyttä kaikki.

6. Kilpailutoiminta

Kaikkia seuran harrastajia kannustetaan osallistumaan kilpailutoimintaan. Kilpailutoimintaan voi osallistua kilpailijana, huoltajana, valmentajana, toimitsijana, vapaaehtoisena muissa tehtävissä taikka tuomarina. Lajipäälliköltä saat lisätietoa kilpailutoimintaan mukaan tulemisessa.

Alla on kuvattu seuran kilpailijan rooleja sekä tasoja.

Seuran kilpailijatasoja on kolme. Nämä ovat harrastekilpailija, kansallisen tason kilpailija ja tavoitteellinen aktiivikilpailija. Seuran valmennusresurssien panostus korostuu, mitä enemmän kilpailija päättää panostaa karatessa kilpailemiseen. Lajivalinnan ja kilpailemisessa etenemisen tavoitteellisuus näkyy arjessa valintoina, jotka mahdollistavat harjoittelun terveenä ja harjoittelussa etenemisen.

Harrastekilpailija ml. harrastetason aikuiskilpailija

Harrastekilpailijan määritelmä:

- Harjoittelee seuran harjoituksissa aktiivisesti usean kerran viikossa
- Kilpailee kotimaankilpailuissa satunnaisesti (0–3 x vuodessa)
- Noudattaa Karateliiton antidoping säännöstöä

Junioreille sekä nuorille (10–20v) seura tarjoaa mahdollisuuden osallistua kilpaharjoituksiin tähtäimenä kilpailuihin osallistuminen kilpailijana. Kilpaharjoitukset on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka ovat suorittaneet vähintään juniorioranssinvyön ja ikää on vähintään 10 vuotta. Kilpaharjoituksiin osallistuvien tulee osallistua myös oman vyötason harjoituksiin aktiivisesti.

Aikuisille tarjotaan mahdollisuus osallistua kumiteharjoituksiin tähtäimenä kilpailuihin osallistuminen kilpailijana.

Kilpaharjoitusten lisäksi seura kannustaa osallistumaan aktiivisesti seuran vyötasarjoituksiin, jotta kehittyminen karatekana on monipuolista.

Kansallisen tason kilpailija

Kansallisen tason kilpailijan määritelmä:

- Vähintään 13 vuotta täyttänyt
- Vähintään aikuisten vihreän vyön omaava karateka
- Harjoittelee seuran harjoituksissa aktiivisesti usean kerran viikossa
- Kilpailee kotimaankilpailuissa aktiivisesti vähintään 4 kertaa vuodessa
- Noudattaa Karateliiton antidoping säännöstöä

Kansallisen tason kilpailijalle tarjotaan mahdollisuus osallistua kilpaharjoituksiin tähtäimenä kilpailuihin osallistuminen kilpailijana. Lisäksi seura tarjoaa kansallisen

tason kilpailijoille mahdollisuutta harjoitella yhteistyöseurojen lajiharjoituksissa ja alueleireillä. Seura järjestää aktiivisesti kilpaleirejä, joita suositellaan kansallisen tason kilpailijoille.

Seura myös kannustaa kaikkia kansallisen tason kilpailijoita pyrkimään Suomen Karateliiton maajoukkueen haastajaryhmätoimintaan mukaan.

Kilpaharjoitusten lisäksi seura kannustaa osallistumaan aktiivisesti seuran oheisharjoituksiin (mm. kuntokarate, kehonhuolto, kesän kilpaharjoitukset) sekä vyötasarjoituksiin, jotta kehittyminen karatekana on monipuolista.

Seura odottaa kansallisen tason kilpailijalta:

- Sitoutumista seuran valmennuslinjaan ja kilpailijanpolkuun
- Sitoutumista ohjaamaan/toimimaan apuohjaajana seuran junioriharjoituksissa 1h / viikossa
- Kilpailemaan lisenssikauden ajan seuran edustajana

Tavoitteellinen aktiivikilpailija

Tavoitteellinen aktiivikilpailijan määritelmä:

- vähintään 14 vuotta täyttänyt
- vähintään aikuisten sinisen vyön suorittanut karateka
- Harjoittelee noudattaen yksilöllistä harjoitussuunnitelmaa
- Aktiivikilpailija on Suomen Karateliiton maajoukkue toiminnassa mukana aktiivisesti joko maajoukkueessa tai haastajaryhmässä
- Kilpailee kotimaassa vähintään 4 kertaa vuodessa
- kilpailee ulkomailla vähintään 4 kertaa vuodessa
- Noudattaa Karateliiton antidoping säännöstöä

Tavoitteellinen aktiivikilpailija on valinnut panostavansa karatekilpailemiseen ja *tekee arjessa päivittäin valintoja*, jotka tukevat urheilijana kasvamista (ml. harjoittelu, palautuminen, uni, ravinto, opinnot/työelämä ym.)

Aktiivikilpailijalle seura tarjoaa mahdollisuuden harjoitella suunnitelmallisemmin tukemalla harjoittelun suunnittelua sekä jaksottamista. Aktiivikilpailijalle tarjotaan mahdollisuus osallistua ohjattuun fysiikkaharjoitteluun.

Seura odottaa tavoitteelliselta aktiivikilpailijalta:

- Sitoutumista seuran valmennuslinjaan ja kilpailijanpolkuun
- Sitoutumista ohjaamaan/toimimaan apuohjaajana seuran junioriharjoituksissa 1h / viikossa
- Kilpailemaan lisenssikauden ajan seuran edustajana