

Espoon Urheilijat ry

Judojaos



Seuran toimintaohje

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	3
1.1 VUOSIKELLO.....	3
2 RYHMIEN KÄYTÄNNÖN OHJEET.....	4
2.1 MUKSUJUDO.....	4
2.2 PERUSKURSSI.....	4
2.3 JUNIORIT.....	5
2.4 AIKUISET.....	6
3 HENKILÖIDEN VASTUUT JA VELVOLLISUUDET.....	7
3.1 TOIMINNANJOHTAJA.....	7
3.2 RAHASTONHOITAJA.....	7
3.3 SEURAGRADUOIJIA.....	7
3.4 PALKATTU OHJAAJA.....	7
3.5 MUKSUJUDOVASTAAVA.....	8
3.6 MUIDEN RYHMIEN VASTUOHJAAJAT.....	8
3.7 APUVETÄJÄT.....	8
3.8 HÄIRINTÄYHTYESHENKILÖT.....	9

1 Johdanto

Tämän toimintaohjeen on tarkoitus antaa kaikille harjoitusten vetäjille ja apuvetäjille selkeät ohjeet siitä, mitä käytännön asioita minkäkin ryhmän toiminnassa noudatetaan. Lisäksi toimintaohjeeseen on kirjattu jaoston eri vastuu asemassa olevien henkilöiden vastuut ja velvollisuudet. Ohjeen ei ole tarkoitus antaa tietoa, miten itse harjoituksia vedetään.

Jotkut asioista saattavat tulla esiin useampaan otteeseen tässä ohjeessa, sekä ryhmien alla, että vetäjien vastuiden alla.

1.1 Vuosikello

Alla olevaan vuosikelloon on merkattu vuoden aikana tapahtuvat tärkeimmät asiat.



2 Ryhmien käytännön ohjeet

Alla olevassa on käsitelty jaoston eri harjoitusryhmät omina ryhminään. Peruskurssit 1 ja 2 on käsitelty samassa, samoin kuin juniorit 1 ja 2, vaikka näissä ryhmissä joitain eroavaisuuksia saattaa ollakin.

2.1 Muksujudo

Muksujudo on 5–6-vuotiaille tarkoitettu ryhmä. Käytännössä tässä ryhmässä harjoittelevat voivat ostaa judoliiton alle 7-vuotiaille tarkoitetun lisenssin. Joskin vastuuvetäjän luvalla ryhmässä voi myös harjoitella tätä hieman vanhempi henkilö.

Muksujudo ryhmäläiset ilmoittautuvat sähköpostilla ennen kauden alkua ryhmän vastaavalle vetäjälle. Kausi alkaa suunnilleen elokuun puolivälissä. Ryhmäläiset voivat tilata puvut seuran kautta judopuvun tilauslomakkeella. Lomakkeiden palautus on syyskuun alussa, yleensä syyskuun ensimmäisen viikon perjantai.

Muksujudon vastuuvetäjä valvoo, että kaikki hänen ryhmässään olevat ovat ilmoittautuneet suomisporttiin. Vastuuvetäjä pystyy katsomaan kaikki suomisporttiin ilmoittautuneet järjestelmästä, mutta myös seuran rahastonhoitaja päivittää ilmoittautuneet netissä olevaan excel-listaan. Riippuen suomisport järjestelmästä syksyn harjoitusmaksut saatetaan hoitaa suomisportin kautta, tai sitten rahastonhoitaja lähettää laskut suoraan harrastajille (heidän vanhemmilleen), jolloin rahastonhoitaja valvoo myös laskujen maksun. Keväällä laskut lähetetään myös suoraan harrastajille, jolloin rahastonhoitaja valvoo niiden maksun.

Ennen joulua järjestettävään joulujuhlaan muksujudokat ja heidän vanhempansa ovat tervetulleita. Muksujudokoille saatetaan järjestää kevään päätteeksi jonkinlainen kauden päätöstilaisuus vetäjien toimesta.

2.2 Peruskurssi

Peruskurssit ovat seuramme toiminnan kannalta ehkä tärkein osa-alue. Joka vuosi peruskurssille pitäisi saada mahdollisimman paljon uusia harrastajia, jotta seuran jäsenmäärä kasvaisi ja saataisiin laadukkaita harrastajia tulevaisuuteen. Sen takia olisi tärkeää, että peruskurssin vetäjinä olisi tiedoiltaan ja taidoiltaan tarpeeksi kokeneita vetäjiä.

Peruskurssille ilmoittaudutaan lähettämällä toiminnanjohtajalle tulevan harrastajan etunimi ja ikä. Näin pystytään jo ennen kurssien alkua mahdollisesti tasaamaan kurssien kokoa. Harjoitukset alkavat suunnilleen elokuun puolivälissä. Ensimmäiset kaksi viikkoa saa käydä kokeilemassa, mutta sen jälkeen on liityttävä suomisportissa seuran jäseneksi. Ensimmäisten kahden viikon jälkeen on myös palautettava judopuvun tilauslomake, jotta kaikki saavat mahdollisimman nopeasti judogin käyttöön. Vastuuvetäjä valvoo, että kaikki ryhmässä harjoittelevat ovat ilmoittautuneet suomisporttiin. Vastuuvetäjä pystyy katsomaan kaikki suomisporttiin ilmoittautuneet järjestelmästä, mutta myös seuran rahastonhoitaja päivittää ilmoittautuneet netissä olevaan excel-listaan. Riippuen suomisport järjestelmästä syksyn harjoitusmaksut saatetaan hoitaa suomisportin kautta, tai sitten rahastonhoitaja lähettää laskut suoraan harrastajille (heidän vanhemmilleen), jolloin rahastonhoitaja valvoo myös laskujen maksun. Keväällä laskut lähetetään myös suoraan harrastajille, jolloin rahastonhoitaja valvoo niiden maksun.

Ennen kevätkauden loppua seuragraduoija ilmoittaa graduoinnin päivämäärän, jolloin kaikki riittävän pitkään harjoitelleet ja tarvittavan tason saavuttaneet peruskurssilaiset graduoidaan keltaiselle vyölle ja he saavat judopassin. Keltaisen vyön kokeisiin ei tarvitse tehdä hakemusta, kuten ei myöskään passia varten. Rahastonhoitaja lähettää passi/graduointi laskun suoraan harrastajille ja sen maksaneet pääsevät vyökokeeseen ja saavat sen jälkeen passin. Graduointitilaisuus järjestetään normaaliin harjoitusaikaan.

Peruskurssilaisia rohkaistaan lähtemään yhteen Startti cup -kilpailuun syksyllä ja yhteen keväällä. Mahdollisuuksien mukaan pyritään saamaan koko harjoitusryhmä mukaan kisoihin. Jos harrastaja ei halua itse osallistua voi hän tulla mukaan kannustamaan.

Peruskurssilaiset ja heidän lähisukulaisensa ovat tervetulleita ennen joulua järjestettävään joulujuhlaan sekä keväällä järjestettävään kauden päätöstapahtumaan, jossa otellaan myös seuran sisäinen salikilpailu.

2.3 Juniorit

Junioriryhmiä on kaksi juniorit 1, 8–10-vuotiaat ja juniorit 2, 11–13-vuotiaat. Peruskurssilla edellisellä kaudella olleet siirtyvät seuraavalle kaudelle junioriryhmiin ikänsä mukaisesti. Poikkeuksiakin voi toki olla, lähinnä esim. fyysiseen kehitykseen liittyen. Junioriryhmissä jatketaan harjoittelua, kunnes ollaan tarpeeksi vanhoja siirtymään aikuisten ryhmään.

Juniori ryhmiin ei ilmoitauduta etukäteen, vaan kesätauon jälkeen jatketaan harjoittelua ikään sopivassa juniori ryhmässä. Syyskuun alkupuoleen mennessä tulee jokaisen junioriryhmissä harjoittelevan ilmoittautua seuran jäseneksi suomisportin kautta. Vastuuvetäjä valvoo, että kaikki ryhmässä harjoittelevat ovat ilmoittautuneet suomisporttiin. Vastuuvetäjä pystyy katsomaan kaikki suomisporttiin ilmoittautuneet järjestelmästä, mutta myös seuran rahastonhoitaja päivittää ilmoittautuneet netissä olevaan excel-listaan. Riippuen suomisport järjestelmästä syksyn harjoitusmaksut saatetaan hoitaa suomisportin kautta, tai sitten rahastonhoitaja lähettää laskut suoraan harrastajille (heidän vanhemmilleen), jolloin rahastonhoitaja valvoo myös laskujen maksun. Keväällä laskut lähetetään myös suoraan harrastajille, jolloin rahastonhoitaja valvoo niiden maksun.

Vastuuvetäjä huolehtii, että tässä ryhmässä harjoittelevat ottavat osaa graduointeihin silloin kun se on ajankohtaista kunkin osalta. Tämä tarkoittaa, että ohjaaja jakaa graduointilomakkeen oikeille henkilöille, mutta ei toisaalta anna liian aikaisin mahdollisuutta osallistua graduointiin. Graduointeja ei järjestetä harjoitusten yhteydessä, vaan niitä varten järjestetään oma tilaisuutensa, jonka ajankohdan seuragraduoija ilmoittaa hyvissä ajoin. Yleensä graduointi pidetään ennen joulua ja kesätauoa.

Sekä syys- että kevätkaudella pyritään valitsemaan yksi kilpailu, johon toivotaan runsasta osallistumista junioriryhmien harrastajista. Jos ei halua itse lähteä kilpailemaan, voi lähteä mukaan kannustamaan. Innokkaita kisaajia pyritään tietysti rohkaisemaan lähtemään myös itsekseen kilpailuihin.

Junioriryhmissä harjoittelevat ja heidän lähisukulaisensa ovat tietysti tervetulleita ennen joulua järjestettävään joulujuhlaan sekä keväällä järjestettävään kauden päätöstapahtumaan, jossa otellaan myös seuran sisäinen salikilpailu.

2.4 Aikuiset

Aikuisten harjoitukset on tarkoitettu vähintään 14-vuotiaille jo pidemmälle ehtineille lajin harrastajille. Joka vuosi mukaan voidaan ottaa myös vasta-alkajia, mutta ei juuri kahta kappaletta enempää kerrallaan.

Aikuisten ryhmään ei tarvitse sen kummemmin ilmoittautua. Ryhmän vastuuvetäjän / -vetäjien vastuulla on kuitenkin huolehtia siitä, että kaikki ryhmässä harjoittelevat ovat ilmoittautuneet Suomisportin kautta seuran jäseniksi suunnilleen syyskuun puoliväliin mennessä, jotta heille voidaan lähettää harjoitusmaksulaskut. Myös aikuisten ryhmässä harjoittelevat voivat tilata seuran kautta judogin palauttamalla pukutilaus lomakkeen elokuun loppuun mennessä.

Seuragraduoija huolehtii, että tässä ryhmässä harjoittelevat ottavat osaa graduointeihin silloin kun se on ajankohtaista kunkin osalta. Graduointeja ei järjestetä harjoitusten yhteydessä, vaan niitä varten järjestetään oma tilaisuutensa.

Ryhmän vetäjien tulee kannustaa ryhmässä harjoittelevia osallistumaan aktiivisesti kilpailuihin. Tässä ryhmässä saattaa olla myös henkilöitä, jotka voisivat innostua kata kilpailuista, joten tämä mahdollisuus on myös hyvä tuoda esiin. Vetäjien tehtävänä on myös tiedottaa erilaisista koulutuksista, jotka voisivat olla hyödyllisiä.

Aikuisten ryhmäläiset ovat tietysti tervetulleita joulujuhlaan muiden mukana, sekä kauden päätöskilpailuihin.

3 Henkilöiden vastuut ja velvollisuudet

3.1 Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajan vastuulla on ennen kaikkea harjoitusryhmien vetäjien sekä apuvetäjien järjestäminen. Toiminnanjohtaja on yhteydessä harrastajiin ja heidän huoltajiinsa jäsenyyksiin liittyvissä asioissa. Toiminnanjohtaja ottaa vastaan uudet harrastajat ja ohjaa heidät oikeisiin harrastusryhmiin. Toiminnanjohtaja valmistelee yhdessä judojaoksesta seuran hallitukseen kuuluvien kanssa jaoston kokoukset. Toiminnanjohtaja on yhteydessä keskeisiin yhteistyötahoihin.

3.2 Rahastonhoitaja

Rahastonhoitajan tehtävänä on maksaa jaostolle tulevat laskut, sekä lähettää jaoston laskut harrastajille. Rahastonhoitaja valvoo myös seurarekisterin ylläpitoa. Rahastonhoitaja huolehtii, että kaikki kuitit ja laskut vuoden ajalta ovat tallessa ja toimittaa ne vuoden vaihteen jälkeen ulkopuoliselle tilitoimistolle, joka laatii seuran kirjanpidon. Rahastonhoitaja ei tarvitse laskujen maksamiseen hyväksyntää toiminnanjohtajalta.

Seuran ulkopuolinen toiminnantarkastaja tarkastaa kirjanpidon ja laatii tästä seuran hallitukselle lauselman, joka käydään läpi seuran vuosikokouksessa. Mikäli jossain on huomauttamista, ilmenee tämä toiminnantarkastajan lausunnosta.

3.3 Seuragraduoija

Seuragraduoijan tulee hyvissä ajoin ilmoittaa seuraavasta graduointi ajankohdasta, sekä muille vetäjille, että harrastajille, noin kaksi kuukautta aiemmin. Eri ryhmien vastuu vetäjät ovat vastuussa siitä, että oikeat henkilöt sitten osallistuvat graduointeihin. Graduoinnin jälkeen graduoija tekee asianmukaiset merkinnät suomisporttiin.

3.4 Palkattu ohjaaja

Palkattu ohjaaja tai ohjaajat ovat työsuhteessa seuran kanssa olevia henkilöitä ja eroavat sen puolesta hieman vapaaehtoisista toimijoista. Palkattujen toimijoiden esimiehenä toimii aina Espoon Urheilijat ry:n hallituksen jäsen judojaostosta. Kuitenkin myös toiminnanjohtaja toimii heidän työnsä vastaavana.

Alla palkattujen ohjaajien vastuut ja velvollisuudet:

- Sovittujen harjoitusten suunnittelu ja toteutus
- Mahdollisesti kausi ohjelman luonti joillekin tietyille ryhmille
- Huolehtiminen, että niissä ryhmissä, joista on vastuussa käytännön järjestelyt toimivat, kuten pukujen tilaaminen, graduointeihin hakeminen
- Kauden alussa huolehtiminen, että kaikki ryhmän jäsenet ovat suomisportissa
- Muista tarkemmin työ sopimuksessa määritellyistä asioista huolehtiminen, kuten kisoissa ohjaajan roolissa toimiminen jne.
- Pitää kirjaa judotoimintaan käyttämistään tunteista

Harjoitusten suunnittelun lähtökohtana ovat vyökoevaatimukset sekä seuran omat tavoitteet kullekin harjoitusryhmälle. Harjoitukset suunnitellaan siten, että valmennuslinjaus toteutuu sekä harjoitusten rungon että yksittäisten harjoitteiden osalta.

3.5 Muksujudovastaava

Muksujudovastaava vastaa muksujudo ryhmästä kokonaisuutena. Hän huolehtii, että ryhmään ei tule liikaa ilmoittautumisia.

Alla lista, joka sisältää muksujudovastaavan vastuut ja velvollisuudet:

- Kaikki halukkaat saavat kauden alussa puvun tilattua seuran kautta
- Kaikki ryhmässä harjoittelevat ovat ilmoittautuneet suomisporttiin
- Harjoitusohjelman laatiminen koko vuodelle, sekä jokaiselle harjoituskerralle ohjelman suunnittelu
- Apuohjaajien rekrytointi, muksujudoon vaatimus apuvetäjälle on ehkä hieman eri kuin muissa ryhmissä
- Mahdollisuuksien mukaan seuraavan muksujudovastaavan etsiminen, jos tietää, ettei enää kauaa tehtävää jaksa hoitaa

3.6 Muiden ryhmien vastuuhjaajat

Vapaaehtoisten muiden ryhmien vetäjien vastuut ovat suunnilleen samanlaiset kuin palkatun vetäjän, joskin lähtökohtaisesti vedettäviä ryhmiä on vähemmän.

Alla vastuu ohjaajien vastuut ja velvollisuudet:

- Sovittujen harjoitusten suunnittelu ja toteutus
- Mahdollisesti kausi ohjelman luonti joillekin tietyille ryhmille
- Huolehtiminen, että niissä ryhmissä, joista on vastuussa käytännön järjestelyt toimivat, kuten pukujen tilaaminen, graduointeihin hakeminen
- Kauden alussa huolehtiminen, että kaikki ryhmän jäsenet ovat suomisportissa

Harjoitusten suunnittelun lähtökohtana ovat vyökoevaatimukset sekä seuran omat tavoitteet kullekin harjoitusryhmälle. Harjoitukset suunnitellaan siten, että valmennuslinjaus toteutuu sekä harjoitusten rungon että yksittäisten harjoitteiden osalta.

3.7 Apuvetäjät

Apuvetäjät ovat seuran toiminnan kannalta äärimmäisen tärkeitä. Tavoitteena on, että yhtäkään alle 14-vuotiaiden ryhmää ei tarvitsisi päävetäjän yksin vetää, vaan aina olisi joku apuvetäjä mukana. Lisäksi apuvetäjänä toimiminen edes auttaa seuraavan vyön saamista ja kasvattaa muutenkin judo osaamista. Apuvetäjän ei odoteta suunnittelevan koko harjoitusten vetämistä, saati kausiohjelman luomista. Joskus poikkeus tilanteessa apuvetäjä saattaa kuitenkin joutua vetämään harjoitukset itse, esim. päävetäjän sairastuessa.

Alla apuvetäjän vastuut ja velvollisuudet:

- Tulla sovittuun harjoitukseen paikalle toimiakseen apuvetäjänä
- Päävetäjän kanssa silloin tällöin sovitun harjoitteen itsenäinen ohjaaminen

3.8 Häirintäyhtyeshenkilöt

Häirintäyhdysenkilöiden tehtävänä on auttaa heitä, jotka ovat kokeneet häirintää, kiusaamista, syrjintää, väkivaltaa tai muuta epäasiallista käytöstä. Häirintäyhteyshenkilöt auttavat myös erilaisissa henkilöiden välisissä ristiriitatilanteissa. Häirintäyhteyshenkilöt ovat tarvittaessa yhteydessä seuran jäseniin, tai heidän huoltajiinsa.