

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirja

Ina Tiittula

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2014



<p>Tekijä tai tekijät Ina Tiittula</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2010</p>
<p>Raportin nimi Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirja</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 35 + 43</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Tiina Sihvola</p>	
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä kilpa-cheerleading seura Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:lle. Työ on produktityyppinen opinnäyte, jonka tarkoituksena oli tehdä toimijan käsikirja. Seuran toiminnan kirjallisen ohjeistuksen, eli toimijan käsikirjan tarkoituksena on luoda raamit ja edellytykset vapaaehtoistyöllä pyörivän Helsinki Athletics Cheerleaders seuran menestyksekkäälle toiminnalle.</p> <p>Toimijan käsikirjaan on kerätty seuran toiminnan kannalta oleelliset tiedot, kuten seuran arvot ja toiminta-ajatus, eri seuratoimijoiden tehtävien kuvaukset sekä joukkueille tärkeät tiedot maksuista, viestinnästä, lisenssin hankinnasta ja varustehankinnoista. Selkeiden ja päivitettyjen ohjeistusten tavoite on ehkäistä seuran sisäisiä epäselvyyksiä sekä tukea seuratoiminnan jatkuvuutta seuratoimijoiden vaihtuessa. Toimivan organisaatiomallin sekä selkeiden toiminnankehysten avulla seura toimii järjestäytyneesti ja turvallisesti, joka luo mainetta hyvästä seuratoiminnasta ja houkuttelee uusia ihmisiä mukaan Helsinki Athletics Cheerleaders seuran toiminnan pariin. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan pelkästään seuroissa tapahtuvaa urheilua.</p> <p>Opas julkaistaan keväällä 2014 seuran internet sivuilla seuran toimijoiden ja harrastajien käyttöön.</p>	
<p>Asiasanat Cheerleading, urheiluseurat, urheiluhallinto, joukkueurheilu, liikuntajärjestöt</p>	

Degree Programme of Sports and Leisure Management

<p>Authors Ina Tiittula</p>	<p>Group or year of entry LOT 2010</p>
<p>The title of thesis HELSINKI ATHLETIC CHEERLEADERS' HANDBOOK</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 35+ 43</p>
<p>Advisor(s) Tiina Sihvola</p>	
<p>The purpose of this thesis was to compile a handbook for employees, and volunteers and the athletes of the competitive cheerleading club, Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry. This thesis has been made in co-operation with the government of HAC. The main aim for this handbook was to give basic information about the club for the employees, volunteers the parents of the athletes and all new athletes joining HAC. Another goal was to spread the knowledge of the operational practices of the club and to simplify and to clear up the club procedures.</p> <p>The handbook will be published on the HAC is Internet pages in spring 2014. The handbook will also be used as base material when establishing the planned official website of HAC.</p>	
<p>Key words Cheerleading, handbook, product, sportsclub</p>	

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Kilpa-cheerleading	3
2.1 Cheerleading.....	3
2.2 Cheer dance.....	3
2.3 Lajin juuret	4
2.4 Lajin lyhyt historia Suomessa.....	5
2.5 Suomen Cheerleadingliitto	6
2.6 Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry.....	7
3. Suomalainen urheiluseuratoiminta.....	9
3.1 Urheiluseura kasvattajana.....	10
3.2 Urheiluseuratoiminnan merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle	10
3.2.1 Urheilun fyysinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle	12
3.2.2 Urheilun psyykkinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle	14
3.2.3 Urheilun sosiaalinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle	15
4. Urheiluseuran organisaatio.....	17
4.1 Valmennustoiminta	18
4.2 Joukkueenjohtajat.....	18
4.3 Hallitustoiminta	19
4.4 Seuran viestintä.....	19
5. Työn lähtökohdat ja tavoitteet	20
5.1 Työn lähtökohdat.....	20
5.2 Työn tavoitteet.....	20
6. Työn vaiheet	22
7. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirja.....	24
8. Pohdinta	26
Lähteet.....	30
Litteet.....	36
Liite 1. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry – Toimijan käsikirja.....	36
Liite 2. Toimijan käsikirjan arviointi	77

1. Johdanto

Suomalaisia lapsia ja nuoria liikuttaa yhteensä noin 9000 urheiluseuraa, joissa toimii yhteensä yli 60 000 vapaaehtoista työntekijää. Lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa tärkeintä on ilo, innostus ja kaveruus sekä yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua, kehittyä ja oppia. (Lämsä 2009, 15; Valo 2014.)

Kilpa-cheerleading on Suomessa tasaisesti suosiotaan kasvattava taitolaji (Suomen Cheerleadingliitto, 2014). Suomalaisia lapsia ja nuoria liikuttaa tällä hetkellä 45 kilpa-cheerleading seuraa ympäri Suomen. Yhteensä lajin harrastajia Suomesta löytyy jo yli 5000. Maailmalla lajia harrastaa yli 3.5 miljoonaa ihmistä. (Adams & Bettis 2003; Suomen Cheerleadingliitto 2014.)

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on 2000-luvun alussa perustettu kilpa-cheerleadingin huippuseura, jonka lajeja ovat cheerdance ja cheerleading. Vuonna 2014 seuran kuuluu 21 joukkuetta, joista 15 kisaa cheerleadingin puolella ja kuusi joukkuetta kilpailee cheer-tanssi sarjassa. (Helsinki Athletics Cheerleaders, 2014). Opinnäytetyössä HAC:n harrastajista puhuttaessa käytetään yleensä sanaa urheilija, koska HAC:n toiminta-ajatus on edistää laajasti kilpa-cheerleadingiä kilpa-urheiluna, eli kaikki seuran harrastajat kilpailevat joko kansallisissa tai kansainvälisissä kisoissa.

Helsinki Athletics Cheerleaders kuuluu Suomen voimisteluliiton alle sekä Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun (ESLU) alle. Helsinki Athletics Cheerleadersin tavoitteena on toimia lajin edelläkävijänä ja edistää lajin tunnettavuutta urheilulajina. Suomen voimisteluliiton jäsenyys vahvistaa seuran ja lajin imagoa kilpaurheiluna ja antaa mahdollisuuden hyödyntää isomman lajiliiton osaamista.

Kilpa-cheerleading kilpailee harrastajista muiden lapsille ja nuorille liikuntaa tarjoavien urheilulajien kanssa. Erityisesti voimisteluperäiset lajit tavoittelevat samaa harrastaja-

kuntaa. Suomen voimisteluliiton alla toimii jo pelkästään Etelä-Suomessa 114 jäsenseuraa (Suomen Voimisteluliitto 2014). Myös lajin sisällä kilpaillaan harrastajista. Pelkästään pääkaupunkiseudulla on kolme suurta kilpa-cheerleading seuraa; Helsinki Athletics Cheerleaders, Funky Team sekä Golden Spirit, jotka ovat kaikki kilpailumenestykseltään Suomen parhaimmista. Organisoitulla ja turvallisella seuratoiminnalla luodaan puitteet kilpa-cheerleadingin seuratoiminnan edelläkävijänä toimimiseen sekä optimaalinen kilpailuasetelma harrastajien houkuttamiseen.

Opinnäytetyön suullinen toimeksiantosopimus tehtiin joulukuussa 2012 Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n syyskokouksessa. Työprosessi käynnistettiin keväällä 2013, mutta pääosin toimijan käsikirjan kasaaminen sijoittuu syksylle ja talvelle 2013. Työ on toteutettu yhteistyössä Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n hallituksen kanssa.

Työn tavoitteena on tehdä toimijan käsikirja, josta löytyy selkeät raamit sekä toimintakäytännöt, tukemaan ja helpottamaan seuratoimijoiden työtä sekä luomaan kasvavalle organisaatiolle puitteet järjestelmälliseen, turvalliseen ja menestyvään seuratoimintaan. Hyvin organisoidulla seuratoiminnalla pyritään luomaan positiivista mainetta potentiaalisten toimijoiden, harrastajien ja rahoittajien keskuudessa.

2. Kilpa-cheerleading

Kilpa-cheerleading on vakavasti otettava urheilulaji, joka vaatii paljon kovaa työtä (Lopez Hernandez De Alba 2005, 9). Kilpa-cheerleading on jaettavissa kahteen toisistaan hieman poikkeavaan lajimuotoon, cheerleadingiin ja cheer-tanssiin (Helsinki Athletics Cheerleaders 2013). Molemmilla lajimuodoilla on tyypilliset piirteensä ja omat kilpailusarjansa (Kallonen 2005, 128). Nykypäivän kilpa-cheerleading on intensiivinen, jopa hieman vaarallinen urheilumuoto (McElroy, 1999). Yhteistä molemmille lajin alamuodoille on se, että kilpailusuoritukset arvostelevat tuomaripaneli, joka arvioi joukkueen suorituksen vaikeutta ja suorituspuhtautta (Varsity, 2014.)

2.1 Cheerleading

Cheerleading on kilpa-cheerleadingin perinteisempi muoto, jossa tarkoituksena on saada yleisö mukaan kannustamaan omaa joukkuetta (Helsinki Athletics Cheerleaders 2013.) Perinteiseen cheerleading-ohjelmaan kuuluvat ilma- ja permantoakrobatia, nostot, pyramidit, hyppyt, kannatushuudot sekä tanssiosuus (Kallonen 2005, 128.) Cheersarjoissa ohjelmat ovat pituudeltaan yhdestä kolmeen minuutin mittaisia, kilpailtavasta sarjasta riippuen. Sarjasta riippuen kisamatolla esiintyy 2-24 urheilijaa (Suomen Cheerleadingliitto 2013a.) Cheer-sarja jaetaan tämän lisäksi kahteen pääsarjaan: naistensarjaan ja sekasarjaan. Sekajoukkueissa on mukana sekä naisia että miehiä (Fit, 2011.) Pääsarjojen lisäksi cheerleadingissä voi kisata piensarjoissa, kuten ryhmästunt- tai paristunt-sarjassa (Suomen Cheerleadingliitto 2013a, 14-17).

2.2 Cheer dance

Cheer tanssissa on cheerleadingiin olennaisesti kuuluvien käsiliikkeiden ja hyppyjen lisäksi yhdistetty haastavaa tanssitekniikkaa kuten piruetteja, tanssihyppyjä, jalanheittoja ja erilaisia notkeusasentoja (Kallonen 2005, 134). Cheer-tanssissa nähdyt nostot ja akro-

batia liikkeet ovat tanssillisempia kuin cheer-puolen monikerroksiset pyramidit (Kallonen 2005, 132-134). Cheer-tanssi on jaettavissa kolmeen eri kategoriaan jazziin, freestyleen ja cheer-hip-hoppiin (Norwegian cheer and dance comittee. 2014).

2.3 Lajin juuret

Historian ensimmäinen cheerleading-ryhmä, eli urheilujoukkueen kannatusjoukkue perustettiin Minnesotan yliopistoon vuonna 1889 Johnny Campbellin toimesta (Kallonen 2005, 15). Aluksi kaikki cheerleaderit olivat miehiä. Ensimmäisen maailmansodan aikana naiset tulivat mukaan cheerleading toimintaan täydentämään sotaan lähteneiden miesten jättämiä aukkoja joukkueissa. Tällöin cheerleadingiä pidettiin liian maskuliinisenä naisille. (Wade, L. 2012.) Kun miehet lähtivät Toiseen maailmansotaan, vakiintui naisten asema cheerleadereinä. Toinen maailmansota muutti ratkaisevasti cheerleadingin historiaa. (Lopez Hernandez de Alba 2005,12.) Kun miehet lähtivät taistelemaan toiseen maailmansotaan, täyttivät naiset miesten paikat kannustusjoukkueissa, tuoden mukanaan voimistelulliset, tanssilliset ja akrobaattiset ominaisuudet lajin pariin (Kallonen 2005, 12.) Toisesta maailmansodasta lähtien noin 90% maailman cheerleadereistä on ollut naisia (Lopez Hernandez de Alba 2005,12.)

Vuonna 1978 kilpa-cheerleading eriytyi omaksi lajikseen, kun International Cheerleading Foundation järjesti National Collegiate Cheerleading Championships tapahtuman. Tapahtuma oli mestaruuskilpailu vain cheerleadereille. Ensimmäisistä Amerikan mestaruuskilpailuista lähtien 1978 cheerleadingin suosio ja näkyvyys ovat lisääntyneet Amerikassa tasaisesti. (Kallonen 2005, 13.)

Samaan aikaan kun laji sai lisää näkyvyyttä Amerikassa, saapui cheerleading myös Euroopan ja Aasian mantereille. 1980-luvun alussa Iso-Britannia, Saksa, Ruotsi ja Suomi käynnistivät cheerleading-toiminnan Euroopassa. (Kallonen 2005, 13-14.)

Vuonna 1996 oli Amerikassa 600,000 rekisteröityä kilpa-cheerleaderiä (Lopez Hernandez de Alba 2005, 12-13). Uudelle vuosituhannelle siirryttäessä kilpa-cheerleadingiä harrasti jo yli 3.5 miljoonaa ihmistä ympäri maailman, joista suurin osa yhä Amerikassa. Vuoden 2003 harrastajista 97 prosenttia oli naisia. (Adams & Bettis 2003.)

The International Cheer Unioniin(ent..Interneational Cheerleading Foundation)kuului vuonna 2013 105 jäsenyhdistystä (International Cheer Union 2013). Kansainvälinen cheerleadingliitto ICU on cheerleadingin kansainvälinen kattojärjestö, joka tekee töitä että cheerleading saataisiin mukaan olympialaisiin, omaksi lajikseen (Norwegian cheerleading and dance comittee. 2014).

2.4 Lajin lyhyt historia Suomessa

Suomalainen cheerleading-toiminta aloitettiin 1970- 1980 lukujen vaihteessa. Cheerleading kulki myös Suomessa pitkään käsi kädessä Amerikkalaisen jalkapallon kanssa. Satunnaiset kannustusryhmät, jotka pääasiassa koostuivat pelaajien tyttöystävistä, sis-koista ja ystävistä esiintyivät ja huudattivat yleisöä amerikkalaisen jalkapallon otteluissa 1970- luvun lopulla. (Suomen Cheerleadingliitto 2012.)

Suomen ensimmäinen varsinainen cheerleading joukkue perustettiin Turkuun keväällä 1984. Turun Trojansin cheerleaderit harjoittelivat jo järjestäytyneesti lajin eri osa-alueita, kuten pyramidejä, akrobaattisia liikkeitä ja erilaisia tanssiohjelmiä. Pian Turkulaisen esimerkin jälkeen, perustettiin Suomeen muillekin Amerikkalaisen jalkapallon joukkueille omia cheerleadingin- ryhmiä. (Kallonen 2005, 16-23.)

Suomen Amerikkalaisen Jalkapallonliitto (SAJL) järjesti ensimmäiset kilpa-cheerleadingin Suomen mestaruuskilpailut vuonna 1985. Kisoihin osallistui neljä joukkuetta. Tuoloin tuomaristo koostui amerikkalaisen jalkapallon lajiaktiiveista, julkisuuden henkilöistä sekä amerikkalaisista pelaajavieraista. (Kallonen 2005, 16-17.)

Vuonna 1987 cheerleadereille perustettiin oma jaosto Suomen Amerikkalaisen jalkapalloliiton alaisuuteen. Jaoston suunnitelmiin kuului cheerleadereiden rekisteröiminen, lisenssijärjestelmä, kilpailusääntöjen kehittäminen sekä leirien ja koulutuksien järjestäminen. Jaosto saikin paljon kehitystä aikaiseksi lajin parissa, sillä vuonna 1994 järjestettiin lajin ensimmäinen valmentajakoulutus Helsingissä, ensimmäiset suomalaiset mies cheerleaderit nähtiin kisamatolla 1994 SM-kisoissa, samoin kuin ensimmäiset spotterit, eli nostojen ja pyramidien varmistajat. Samoissa kisoissa otettiin käyttöön myös ensimmäisen kerran lajin yhteiset kilpailusäännöt. (Kallonen 2005, 35-57.)

25.11.1995 Lajin pioneerit Tuija Karanko, Anne Tuuli ja Anne Achté perustivat Suomen Cheerleaderit yhdistyksen, jonka perustalle on rakennettu tämän hetkinen Suomen Cheerleadingliitto. Virallisesti liitto vaihtoi nimensä Suomen Cheerleadingliitoksi vuonna 2002. (Kallonen 2005, 76,92.)

2000-luvun alusta lähtien Suomen Cheerleadingliiton toiminta on kehittynyt vuosi vuodelta. Liito aloitti oman valmentajakoulutusjärjestelmän vuonna 2001, liitolle avattiin oma toimisto keväällä 2003, ensimmäiset SM- kilpailut televisioitiin 2003 ja samana vuonna liitto siirtyi cheerleadereiden lisenssijärjestelmään. (Kallonen 2005, 90-94.)

2.5 Suomen Cheerleadingliitto

”Suomen Cheerleadingliitto - SCL on vuonna 1995 perustettu valtakunnallinen lajiliitto, joka valvoo kaikkien lajin harrastajien ja lajin parissa toimivien etuja. Liiton tarkoituksena on cheerleading toiminnan edistäminen, kehittäminen ja valvominen, kilpailu-, nuoriso-, ja kuntoliikunta-toiminnan harjoittaminen sekä toimiminen lajin harrastajien valtakunnallisena yhdistyselimenä.”. (Suomen Cheerleadingliitto 2012.)

Vuonna 2005 Suomen Cheerleadingliiton jäsenenä urheili 3000 harrastajaa 30:ssä eri jäsenseurassa (Kallonen 2005, 98). Vuonna 2013 jäsenmäärä on kasvanut jo 2000 harrastajalla ja uusia seuroja on perustettu yli 15. Harrastajamäärät ovat kasvaneet vuosi vuodelta tasaisesti. (Suomen Cheerleadingliitto 2013b).

Suomen Cheerleadingliitto kouluttaa valmentajiaan ja ohjaajiaan erilaisilla lajikoulutuksilla. Koulutukset on profiloitu vastaamaan molempien alalajien cheertanssin ja cheerleadingin valmentajien tarpeita. (Suomen Cheerleadingliitto 2014.)

Suomen Cheerleadingliiton Helsingissä sijaitsevalla toimistolla työskentelee 2013 kolme kokoaikaista työntekijää; liiton toiminnanjohtaja, järjestösihteeri sekä koulutussuunnittelija. Liiton organisaatio on jaettavissa kolmeen valiokuntaan; kilpailuvaliokuntaan, sääntövaliokuntaan ja tuomarivaliokuntaan. (Suomen Cheerleadingliitto 2013.)

Suomen Cheerleadingliitto kuuluu kahteen kansainväliseen lajiliittoon: Euroopan liittoon (ECU) ja maailmanliittoon (ICU). European Cheerleading Union (ECU) järjestää lajin vuosittaiset Euroopan mestaruuskilpailut ja toimii lajin eurooppalaisena edunvalvojana. International Cheer Union (ICU) on cheerleadingin maailmanliitto, jonka jäsenmaat kattavat kaikki maanosat. (Suomen Cheerleadingliitto 2013b.)

2.6 Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on 21.11.2002 perustettu kilpa-cheerleadingin erikoisseura, jonka lajeja ovat cheerdance ja cheerleading. Seuraan kuuluu vuonna 2014 kaksikymmentäyksi joukkuetta, joissa urheilee yhteensä yli 500 harrastajaa. Noin 10 % kaikista Suomen cheerleadereistä urheilee HAC:ssä. Suurin osa seuran urheilijoista on alle 19-vuotiaita lapsia ja nuoria. Yhdistyksen kotipaikka on Helsingin kaupunki. (Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry 2013.)

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toiminnan tarkoitus on lasten ja nuoren kasvun sekä kehityksen tukeminen. Seuran arvoja ovat avoimuus ja kunnioitus, jotka ilmenevät seuran toiminnassa siten, että toiminta on avointa kaikille harrastajille tasosta ja sukupuolesta riippumatta. Seuran toiminta perustuu avoimelle keskustelulle ja tiedottamiselle. Seuran sisällä kunnioitetaan joukkueita, valmentajia ja muita kilpailijoita sekä

seuratoimijoita. Toimijan käsikirjan tehtävä on helpottamaa seuran avointa tiedotusta. (Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry 2013.)

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on perustettu entisen Roosters Cheerleaders kilpa-cheerleading seuran pohjalta. Roosters Cheerleaders toimi alajaostona amerikkalaisen jalkapalloseuran Roostersin alla. Roosters Cheerleaders aloitti toimintansa vuonna 1988, joten nykyisellä seuralla on takanaan pitkät perinteet. (Helsinki Athletics Cheerleaders, 2014.)

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:ssä valmentaa n. 45 lajivalmentajaa. Seuran valmentajat nimittävät ja asettavat seuran valmennuspäälliköt hallituksen kanssa. Seuran valmentajien ensisijainen tehtävä on vastata joukkueen tavoitetasonmukaisesta, turvallisesta harjoittelusta sekä urheilijoiden kehityksestä. (Helsinki Athletics Cheerleaders, 2012.)

Helsinki Athletics Cheerleaders on palkittu vuonna 2009 Pohjola-palkinnolla, joka myönnetään tunnustukseksi moniarvoiselle ja laadukkaalle urheiluseuratyölle. Lisäksi HAC palkittiin vuonna 2013 vuoden helsinkiläisseurana (Etelä-Suomen liikunta ja urheilu 2013).

3. Suomalainen urheiluseuratoiminta

Seura on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tehtävä määrätään seuran säännöissä. Seura toteuttaa tehtävänsä ensisijaisesti jäsenilleen, jotka käyttävät päätösvaltaansa seuran kokouksissa, valtuuttaen hallituksen toteuttamaan jäsenistön tahtoa, vuosikokouksissa hyväksytyin toiminta- ja taloussuunnitelman puitteissa. Vastuun urheiluseuran toiminnasta kantaa aina hallitus. Seuratoiminnan tavoitteisiin pääseminen edellyttää jatkuvaa seuratoiminnan kehittämistä, nykytilan tiedostamista, suunnitelmallisuutta sekä seuratoimijoiden pitkäaikaista sitouttamista. (Suomen palloliitto, 2010, 4-5.)

Urheiluseurojen toiminta on vapaaehtoisesti järjestäytyntä yhdistystoimintaa, joka ei tähtää taloudelliseen voittoon, vaan käytössä olevilla varoilla toteuttaa urheiluseuran jäsenistön tarpeita. Urheiluseuralla tulee olla liikuntaan tai urheiluun liittyvä tavoite, joka voi olla esimerkiksi lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys, lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilu menestys. Urheiluseurojen toiminnan tulee olla avointa kaikille halukkaille. (Lämsä 2009, 16, 27-28.)

Suomalaisia lapsia ja nuoria liikuttaa noin 9000 urheiluseuraa. Seuroissa harrastaa liikuntaa yhteensä noin 420 000 lasta, eli noin 42 prosenttia suomalaisista 3- 18 vuotiaista. Lasten ja nuorten urheilusta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa. (Lämsä 2009, 15.)

Liikuntakulttuuri muuttuu globalisaation myötä nopeaan tahtiin. Uusia liikuntamuotoja ja lajeja tulee kokoajan lisää, millä on positiivinen vaikutus nuorten liikunnan harrastamiseen. (Laakso 2006.) Liikuntatavat muuttuvat, kun kestävyyslajien suosio hiipuu ja lyhytkestoiset taitolajit nostavat suosiotaan (Itkonen & Nurmi 2008). Kilpa-cheerleadingin harrastajamäärät Suomessa ovat yli kaksinkertaistuneet alle kymmenessä vuodessa (Suomen Cheerleadingliitto 2013b).

3.1 Urheiluseura kasvattajana

Mikään muu harrastus- tai järjestötoiminnan muoto ei tavoita niin laajasti lapsia ja nuoria kuin urheiluseurat (Itkonen & Nevala 1993). Urheiluseurat tarjoavat mahdollisuuden liikunnan monipuoliseen harrastamiseen (Koski 1994, 99). Seurojen merkitys sekä yksilölle että yhteiskunnalle on moniulotteinen. Seurat tarjoavat monipuolista toimintaa ja erilaisia osallistumisen ja harrastamisen muotoja, joihin kansalaiset voivat osallistua. (Koski 2000, 43.)

Nuorten sosiaalistaminen ja kansalaistoiminta ovat suomalaisen urheiluliikkeen perustat, joten urheilulla ja liikunnalla on nykyäänkin kasvatuksellisia tehtäviä. Liikunnallisiin ja terveisiin elämäntapoihin kasvattaminen nähdään urheilun ja liikunnan ensisijaisena tehtävänä lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa. (Lämsä 2009, 15.)

Vapaaehtoisuus ja aktiivisuus ovat piirteitä, jotka tekevät urheiluseurasta hyvän kasvuympäristön. Urheilussa mahdollistuvat myös tavoitteellisen ja suunnitelmallisen toiminnan harjoittelu sekä vuorovaikutus sekä ihmissuhdetaitojen opettelu. Urheilu itsessään tarjoaa myös valmentajalle erinomaisia kasvatustilanteita. (Liukkonen 1990, 47-48.)

Laadukas urheiluseuratoiminta tarjoaa yhteiskunnalle välineen ihmisten sosiaalistamiseen, sillä urheiluseuroissa ihmiset sopeutetaan yhteiskunnan jäsenyyteen ja pyritään kasvattamaan kohti hyväksyttävää arvomaailmaa (Koski 1994, 102). Urheiluseurat vahvistavat usein sosiaaliseen maailmaan sitoutumista, yhteisten intressien sekä yhteisten tavoitteiden avulla (Koski 2000). Seuratoiminta tarjoaa aktiivisen tavan vapaa-ajan viettämiseen, sekä ehkäisee passivoitumista. Urheilutoiminta nähdäänkin usein myös sosiaalisia ongelmia ehkäisevänä. (Koski 1994, 102.)

3.2 Urheiluseuratoiminnan merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle

Yli 90 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista sanoo liikkuvansa säännöllisesti. Liikuntaharrastukset ovat suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia (Lämsä 2009, 15). Silti liikunnan harrastaminen lasten ja nuorten keskuudessa on

vähentynyt. Liikunta ei välttämättä enää sisälly luonnostaan päivärytmiin, vaan yhä useammin liikunta on erillinen organisoitu harrastus lapsille ja nuorille. (Hakkarainen 2009, 55.)

Lapsuuden ja nuoruuden aikana, aktiivisinta seurassa liikkuminen on kymmenen ja kahdentoista ikävuoden välillä. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan noin puolet 12-vuotiasta pojista ja 40 prosenttia saman ikäisistä tytöistä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. 18- ikävuoteen mennessä luvut putoavat pojilla alle 30 prosenttiin ja tytöillä alle 20 prosenttiin. (Lämsä 2009, 35.) 2000- luvulla lasten ja nuoreten urheiluharrastaminen on kasvanut, ja Liikuntagallupin 2005-06 mukaan urheiluseuratoiminnan ulkopuolella on vielä noin 250 000 lasta, jotka ovat kiinnostuneet seuratoiminnasta (Lämsä 2009, 24,27).

Lapselle ja nuorelle mielekkäällä tavalla toteutettu urheilutoiminta luo pohjan koko eliniän kestäväälle liikunnalliselle elämäntavalle (Koski 1994, 99). Liikunnalliseen elämäntapaan kytkeytyy yleensä muita terveellisiä tapoja, joilla on positiivisia vaikutuksia tulevaan terveydentilaan sekä tulevaisuudessa elämänlaatuun. Osa liikunnan terveyshyödyistä ilmenee vasta useiden vuosien kuluttua. (Heinonen & Kujala 2001.)

3.2.1 Urheilun fyysinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle

Liikkuminen ja liikunta ovat edellytyksiä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja painon lisääntymisen kanssa kuormittaa kehon eri osia. Liikunta vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, hänen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Urheilulla on tärkeä merkitys lapsen ja nuoren kehon kasvussa ja muodostumisessa (Mero 2007, 11-30). Lapsen kasvuun vaikuttavat tekijät ovat perimä ja ympäristö. Jokainen lapsi kasvaa yksilöllisellä nopeudella ja tämä tulee huomioida lasten ja nuorten liikunnan suunnittelussa ja annostelussa. Jokaisen lapsen kypsymisaikataulu on henkilökohtainen ja erityisesti murrosikään kasvettaessa saman ikäisten lasten keskinäinen vertailu on vaikeaa, suurten kypsymiserojen vuoksi, jotka vaikuttavat voimakkaasti nuorten fyysisten suorituskykyominaisuuksien tasoeroihin. (Hakkarainen 2009; 73-102, Mero 2007, 11.)

Kehitys ei pysähdy murrosikään, vaan muutokset kehossa jatkuvat vanhuuteen asti. Ikääntyessä monet elimistön toiminnot hidastuvat ja heikentyvät, mutta aktiivisella liikuntaharjoittelulla voi ylläpitää monia toimintoja pitkään hyväkuntoisina. Vaikkei laskevaa kehitystä voida kokonaan pysäyttää, voidaan liikunnan avulla merkittävästi hidasta ikääntymisen mukanaan tuomia vaivoja. Liikuntaharjoittelulla voidaan vielä aikuisiässä parantaa kuntoa ja estää kehon rappeutumista. Ennen kaikkea läpi elämän kestävä liikuntaharjoittelu pitää mielen virkeänä ja lisää toimintakykyisiä elinvuosia elämään. (Laine & Mero 2012, 49-50.)

Lapsen ja aikuisen fysiikka ja fysiologia poikkeavat toisistaan ja tämä on otettava huomioon lasten ja nuorten ohjauksessa, valmennuksessa ja harjoittelussa. Harjoittelun organisoinnissa ja suunnittelussa tulee myös huomioida lapsen tai nuoren kehitysvaihe,

sillä käynnissä oleva kehitysvaihe vaikuttaa siihen, mitä harjoitteita ja ominaisuuksia harjoituksissa kannattaa kehittää (Laine & Mero 2012, 49.) Vaikka jokainen lapsi on kehityksessään yksilöllinen, on lasten liikunnallisessa kehityksessä yhteisiä peruseriaatteita. Kaikilla lapsilla kehittyy ensin suurien lihasten hallinta, eli karkeamotoriikka, jonka jälkeen kehittyy pienten lihasten hallinta, eli hienomotoriikka. Lisäksi kaikilla lapsilla on synnynnäinen halu kokeilla erilaisia liikunnallisia taitoja omatoimisesti. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei lapsen yksilöllistä kehitysvauhtia juuri voi nopeuttaa, vaan on tärkeä antaa lapsen oppia taidot omassa aikataulussaan. (Nikander 2009, 110-111.)

Säännöllinen ja kova urheiluharjoittelu kasvuiässä ei useimpien tutkimuksien mukaan häiritse lapsen ja nuoren kehitystä, vaan luusto, pituuskasvu ja puberteetin alkamisajankohta ovat samanlaiset kuin passiivisemmilla ikätovereillaan. Muutaman urheilulajin parissa, on erityisesti tytöillä, kuitenkin todettu poikkeavuuksia kehonpainon ja pituuden suhteessa, sekä puberteetin alkamisajankohdassa. Tätä ei ole kuitenkaan tutkimuksilla osoitettu, että poikkeavuudet johtuisivat lajin vaatimuksista johtuvista kehitysmuutoksista. Poikkeukset voivat johtua myös siitä, että alhaista kehonpainoa vaativien lajien pariin valikoituu keskimääräistä myöhemmin kypsyvät urheilijat. (Laine & Mero 2012, 72.) Urheiluharrastus saattaa myöhästyttää puberteetin alkua, mutta ei koskaan pysäytä sitä (Hakkarainen 2008).

Lapsuudessa ja nuoruudessa terveiden ravintotottumusten ja ravintotiedon opettaminen on tärkeää, jotta lapsi ja nuori saa oikeanlaista ravintoa ja kasvaa terveeksi ja hyvinvoivaksi aikuiseksi. Urheiluharrastus, siinä missä leikkiminen ja muu liikunta, lisää päivittäistä energiankulutusta, joka lisää lapsen ruoantarvetta. Kasvuun tarvitaan rakennusaineita, kuten hiilihydraatteja ja proteiineja. Urheilu lisääkin erityisesti proteiinin ja hiilihydraatin tarvetta kasvavalla lapsella ja nuorella. Nuoren menestykseen tähtäävän urheilijan tulee pitää yhtä hyvää huolta omasta syömisestään, kuin hän pitää harjoittelustaan, levostaan ja lihahuollostaan. (Ilander 2010, 13,36; Mero 2007, 11-30.)

Urheilulla voi vaikuttaa myös lihastyypin muodostumiseen. Ensimmäisten elinvuosien aikana määräytyy lapsen kuormitusärsykkeen intensiteetin mukaan, ovatko lapsen

lihassolut nopea- vai hidastyypisiä. Liikuntaharjoittelulla on positiivinen vaikutus myös luuston kasvuun. Erityisen hyviä, luun kasvua stimuloivia harjoituksia ovat pituusakselin suuntaiset kuormitukset, kuten hyppelyssä ja juoksussa aiheutuvat tärähdykset. (Mero 2007, 23-24). Urheilevat lapset ja nuoret ovat usein lihaksikkaampia ja hoikempia, kuin ikätoverinsa, tämän lisäksi liikunta parantaa lasten motorisia taitoja sekä suoritustominaisuuksia. (Laine & Mero 2012, 72) Silti alle 11-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista nuorista vain puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi (Hakkarainen, 2008).

Kaiken kaikkiaan lapsuuden ja nuoruuden ajan liikuntatottumusten laadulla ja määrällä on suuri vaikutus aikuisiän kehon rakenteeseen ja liikunnalliseen suorituskykyyn (Hakkarainen 2009, 102).

3.2.2 Urheilun psyykinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle

Ihmisen persoonallisuus kehittyy läpi elämän. Persoonallisuus rakentuu ympäristön lisäksi synnyntäisen temperamentin ympärille. Lasten temperamenttityypit on jaettavissa kolmeen eri kategoriaan; helppoihin lapsiin, haastaviin lapsiin sekä hitaasti lämpeneviin lapsiin. Erityisen merkittäväksi lapsen kehittymiselle nuoreksi urheilijaksi, muodostuu lapsen ja ohjaajan/valmentajan temperamenttien ja käyttäytymistyylien keskinäinen yhteensopivuus. (Nikander 2009, 103-105.)

Jos valmentaja joutuu jatkuvasti kritisoimaan lapsia ja antamaan negatiivista palautetta ohjattavilleen, rupeavat lapset usein itsekin uskomaan olevansa huonoja ja mitään osamattomia. Yleensä valmennettaviensa parhaaksi toimiva ohjaaja kuitenkin löytää ajan kanssa riittävän hyvän kommunikointitavan ohjattavien lasten kanssa. (Nikander 2009, 105.)

Varhaisvuosien kehityksellä ja kokemuksilla on hyvin suuri merkitys lapsen mielen ja aivojen rakentumiselle (Nikander 2009, 105). Kilpa-cheerleading valmentajan tulee ymmärtää kokonaisvaltaisesti oma vaikutuksensa urheilijan elämään. (Varsity 2001).

Lapsi tarvitsee terveen ja turvallisen kasvu- ja kasvuympäristön. Urheileva lapsi ja nuori kokee ympäristön turvalliseksi silloin, kun urheilija viihtyy urheilutoiminnassa ja saa urheilusta myönteisiä kokemuksia ja tunteita. Viihtymisen ja turvallisuuden tunne ovat asioita joilla on merkittävä vaikutus urheilijan motivaatioon, sekä drop-out ilmiön ennalta ehkäisyyn. (Liukkonen 2007, 223.)

Kilpa-cheerleadingin psyykinen merkitys kasvavalle lapselle on suuri. Kilpa-cheerleading kasvattaa lapsen ja nuoren fyysisten ominaisuuksien ohella johtajuustaitoja sekä ryhmätyöskentelytaitoja. (Noone 2013.)

3.2.3 Urheilun sosiaalinen merkitys kasvavalle lapselle ja nuorelle

Ryhmän muodostumisessa on neljä eri vaihetta; muodostuminen, myllerrys, normalisoituminen ja suoriutuminen. Uuden ryhmän joukkuekehityksessä ensimmäinen vaihe on muodostumisvaihe. Muodostumisvaiheessa tutustutaan joukkuekavereihin ja ryhmän erilaiset roolit jakautuvat melko nopeasti. Muodostumisvaihe ei kestä kauaa, kun alkaa jo myllerrysvaihe, jossa ilmenevät joukkueensisäiset konfliktit. Myllerrysvaiheessa energiaa kuluu epäolennaisiin seikkoihin. Joukkueen sisäiset ristiriidat ja konfliktit on hyvä käydä läpi perusteellisesti, etteivät asiat jää vaivaamaan kauden myöhemmissä vaiheissa. Myllerrysvaihe on lyhyt vaihe, ja ilmojen päästely on loppupeleissä vain joukkueelle hyväksi. Myllerrysvaiheen jälkeen alkaa normalisoituminen, jossa joukkueen jäsenet ovat hyväksyneet oman asemansa. Normalisoitumisvaiheessa pelaajat osaavat ottaa osaa joukkueetovereidensa iloihin ja suruihin. Suoriutumisasiheessä joukkue on kaikilla osa-alueilla huippukunnossa, niin fyysisesti, henkisesti ja psyykkisestikin. Joukkueen jäsenillä on selkeät roolit joukkueessa ja he osaavat ottaa vastuuta itsestään ja teoistaan. (Miettinen 1995,79-82.)

Urheilijan on hyvä tehdä itselleen jo aikaisessa vaiheessa selväksi omat urheilulliset motiivinsa, sillä erityisesti joukkuelajeissa, ihmiset motivoituvat eri asioista. Joukkueissa urheilevat henkilöt voidaan jakaa karkeasti motivaatioltaan kahteen eri leiriin; henkilöihin

jotka motivoituvat yhdessäolosta ja ystävyysuhteista ja urheilijoihin jotka motivoituvat menestymisestä. Tämä jako kulminoituu erityisesti joukkueen pyrkiessä huipulle.
(Heino 1983, 366.)

4. Urheiluseuran organisaatio

Suomalaiset urheiluseurat pyörivät pääsääntöisesti n. 530 000 vapaaehtoistyöntekijän voimin. (Lämsä 2009, 15). Vapaaehtoistyön määritelmässä on neljä perustetta. Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan eli siitä ei makseta. Vapaaehtoistyötä tehdään omasta vapaasta tahdosta. Vapaaehtoistyö hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolelta. Vapaaehtoistyö on kaikille avointa. (Euroopan parlamentti 2008, 11.)

Seuratyön parista löytyy paljon erilaisia tehtäviä; huoltotehtävät, toimitsija-, järjestely- ja myyntitehtävät urheilutapahtumissa, ohjaaja, kouluttajan ja apukouluttajan tehtävät, varainhankintatehtävät, hallinnolliset tehtävät, valmennus ja tuomarointi- sekä arviointitehtävät. (Lämsä 2009, 15,29.) Kaikki seuratoimijat eivät ole kuitenkaan vapaaehtoisia. Liikuntaseuroilla on tarjolla palkallisia liikunnanohjauksen-, valmennuksen- ja hallinnontyöntehtäviä. Urheiluseurassa voi toimia mm. toiminnanjohtajana, rahastonhoitajana tai valmentajana. Silti lähes kaikki urheiluseuratyöstä tehdään vapaaehtois pohjalta. (Työ ja elinkeinoministeriö, 2014.) Suomalaisen vapaaehtoistyön rahallinen arvo koostuu satoihin miljooniin euroihin (Seuraohjelma. 2014).

Urheilu ja liikunta ovat selvästi suosituin vapaaehtoistoiminnan alue (Yeung 2002). Vapaaehtoistoiminnassa miehet ovat naisia aktiivisempia. Aktiivisin vapaaehtoisten seuratoimijoiden ikäryhmä on 35- 49-vuotiaat. Joukkuelajien parissa toimivat vapaaehtoiset käyttävät huomattavasti enemmän aikaa vapaaehtoistoimintaan viikossa, kun yksilölajien parissa toimivat seuratoimijat. (Lämsä, 2009, 29.) Kansainvälisessä mittakaavassa suomalaiset vapaaehtoistoimijat käyttävät keskimääräistä enemmän aikaa vapaaehtoistoimintaan. Keskimäärin suomalaiset käyttävät kuukaudessa 18 tuntia vapaaehtoistoimintaan. (Yeung 2002.) Seuroissa toimii vapaaehtoisten lisäksi noin 2700 päätoimista ja 14 800 sivutoimista työntekijää (Lämsä 2009, 29).

4.1 Valmennustoiminta

Valmentaja on urheiluseuratoiminnassa keskeisessä roolissa. Valmentajan tehtäviin kuuluu ohjata, opastaa ja auttaa urheilijaa kehittymään harrastuksessaan. Tavoitteiden asettelu on tärkeä osa kehittämisprosessia, jossa valmentaja on tärkeässä roolissa, mutta ennen kaikkea valmentaja johtaa tavoitteiden pohjalta suunniteltua kehittämisprosessia. Valmentajan toiminnan tarkoitus on auttaa urheilijaa löytämään omat urheilulliset rajansa sekä opettaa urheilija tuntemaan oma potentiaalinsa. (Lämsä 2009, 30; Niemi-Nikkola 2007, 390.)

Suomalaisissa urheiluseuroissa toimii noin 100 000 valmentajaa. Ohjaajana, kouluttajana tai apuohjaajana toimii seuroissa noin 175 000 henkilöä. Seurat, lajiliitot, urheiluluokit, urheiluopistot ja muut liikuntapainotteiset oppilaitokset sekä puolustusvoimat ovat eniten valmentajia työllistäviä työnantajia. (Lämsä 2009, 31.)

Suomen valmentajat ry palveluorganisaatioon on rekisteröitynyt vuoteen 2013 mennessä jo yli 4000 lajivalmentajaa (Suomen Valmentajat ry 2013). Suomen Valmentajat ry:n vuonna 2002 tekemän selvityksen mukaan Suomessa toimii noin 1200 kokopäiväistä valmentajaa, joista vain 23 prosenttia on naisia (Lämsä 2009, 31).

Suomalainen valmennusportaikko perustuu European Network of Sport Science, Education & Employment järjestelmään (Härkönen 2009, 52).

4.2 Joukkueenjohtajat

Joukkueenjohtaja on seuran virallinen joukkueen edustaja. Hän on ensimmäinen yhteyshenkilö valmentajan ohella seuran ja joukkueen välillä. Joukkueenjohtaja on kaikessa toiminnassaan vastuussa seuran hallitukselle. Hyvä ja selkeä ohjeistus ja työkuva luo myös turvallisuutta toimia. (Suomen Palloliitto 2010, 12.)

4.3 Hallitustoiminta

Hallituksen tehtävänä on hoitaa huolellisesti yhdistyksen asioita ja toimia yhdistyksen lakimääräisenä edustajana. Hallituksen tehtäviä rajoittaa yhdistyslaki ja yhdistyksen säännöt sekä yhdistyksen kokouksen ohjeet. Yleisellä tasolla hallituksella on kaksi tarkoitusta, hallinto- ja valvontafunktio. Yhdistyksestä ja sen toimintatavoista riippuen on aiheellista selvittää riittääkö, että hallitus valvoo ja kantaa valvontaan kuuluvan vastuun, vai onko hallituksen itse suoritettava ko. tehtävät. (Valo 2014.)

Hallituksen jäsenet voivat jakaa tehtäviä, mutta päätökset hallitus tekee yhdessä. Vastuu päätöksistä on myös pääsääntöisesti yhteistä. On huomioitava, että hallitus vastaa viime kädessä alaisuudessaan toimivien jaostojen ja joukkueiden asioiden hoidosta. (Valo 2014.)

4.4 Seuran viestintä

Urheiluseurassa sisäinen viestintä voi olla enemmänkin kuin tiedottamista. Viestinnän tarkoituksena on saada asiat toimimaan, seuran yhteiset asiat ja tiedotteet jakoon seura-toimijoille sekä vahvistaa vapaaehtoisena työskentelevien ihmisten kuuluvuudentunnetta. (Suomen Liikunta ja urheilu SLU ry 2012, 11.)

Hyvin toteutettu viestintä lisää jäsenten tyytyväisyyttä. Se ruokkii mielenkiintoa ja aktiivisuutta sekä auttaa saavuttamaan tavoitteita. (Suomen Liikunta ja urheilu SLU ry, 2012.)

Seuran päätöksenteon kannalta on tärkeää, että seurahenkilöiden tehtävät ja toiminnan kannalta tärkeät vastuu- ja velvollisuustehtävät ovat selkeästi ja kirjallisesti esillä. (Suomen Palloliitto, 2010. 7.)

5. Työn lähtökohdat ja tavoitteet

5.1 Työn lähtökohdat

Edellinen Helsinki Athletics Cheerleadersin toimijan käsikirja on tehty vuonna 2005, jonka jälkeen seuran harrastajamäärä on kaksinkertaistunut ja uusia joukkueita on perustettu kymmenen. Syyskokouksessa tehtiin suullinen toimeksiantosopimus, jossa sovittiin, että tehtäisiin seuralle päivitetty toimijan käsikirja, osittain vanhan toimijan käsikirjan, osittain HAC-cheerleaderin oppaan sekä osittain päivitetyn tiedon ja seuran jäsensivujen pohjalta.

Ennen päivitettyä seuratoimijan opasta monet käytänteet perustuivat perimätietoon ja pitkäaikaisten toimijoiden muistiin, tämä vaikeutti uusien seuratoimijoiden työn aloittamista. Tämä moninkertaistaa uusien toimijoiden työmäärää ja usein fokus itse oikealta tehtävältä jää taka-alalle.

5.2 Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:lle toimijan käsikirja. Käsikirjan tarkoitus on toimia ohjeena seuran toimijoille, kuten valmentajille, hallituksen-jäsenille, joukkueenjohtajille, seuran urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille. Tavoitteena on luoda opas, joka antaa selkeän kuvan seuran toimijoille ja sidosryhmille Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toiminnan kokonaisuudesta. Oppaan tärkeimpiä tavoitteita oli tehdä selkeä työnjako eri seuratoimijoiden välille sekä selkeyttää seuran uusille toimijoille seuran toimintaperiaatteita. Seuran toiminnan kirjallisen ohjeistuksen tarkoituksena on luoda raamit ja edellytykset seuran menestyksensä toiminnalle. Selkeiden ja päivitettyjen tehtävänkuvausten tavoite on ehkäistä seuran sisäisiä epäselvyyksiä sekä tukea seuratoiminnan jatkuvuutta seuratoimijoiden vaihtuessa.

Opas sisältää tietoa seurasta ja seuratoimijoista, yleisiä käytänteistä, kuten toimihenkilöiden valinnasta, lisenssin hankinnasta ja maksuista.

6. Työn vaiheet

Projekti alkoi joulukuussa 2012, Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n lakisääteisessä syyskokouksessa, kun hallitus päätti vuonna 2013 tehtäväksi seuralle päivitetyn toimijan käsikirjan, jonka avulla lähetetään päivittämään seuran uusia internetsivuja sekä selkeyttämään seuran toimintaa.

Opinnäytetyöprojektin kirjoitusprojekti käynnistettiin keväällä 2013. Työ aloitettiin alustavan työsuunnitelman suunnittelulla. Seuraavaksi hahmoteltiin sisällysluettelo ja sisältö opinnäytetyön taustaosioon seuran yhteyshenkilön, seuran hallituksen sihteerin, Tiina Rannan kanssa.

Sisällysluettelo ja oppaan sisältöä rajattiin myös seuran puheenjohtajalta saatujen ehdotusten mukaan. Seuran puheenjohtaja toivoi erityisesti joukkueenjohtajan ja valmentajien roolien selkeyttämistä, maksujen erittelyä, seuran joukkueiden sisäisen viestinnän selkeyttämistä sekä valmentajien pätevyyden osoittamista esimerkiksi koulutuspolun avulla.

Projektin alussa paljon aikaa kului materiaaleihin perehtymiseen ja HAC:n internetsivujen selaamiseen sekä internetsivuilta asioiden jäsentelyyn. Kevään 2013 aikana rajattiin toimijan käsikirjaan sisällytettävä alue seuran nettisivuilta löytyvästä informaatiosta. Tämän jälkeen tutustuttiin aihetta käsitteleviin lähteisiin ja kerättiin tietopohjaa sisällysluettelon ympärille.

Opinnäytetyön varsinainen kirjoittaminen aloitettiin kesäkuussa 2013. Tässä vaiheessa päivitettiin myös työsuunnitelma. Syyskuussa 2013 perustettiin Facebook-ryhmä, johon kuuluivat Helsinki Athletics Cheerleadersin puheenjohtaja Pekka Pohjakallio, opinnäytetyön seurayhteyshenkilö Tiina Ranta sekä seuran varapuheenjohtaja Katri Kakkuri. Ryhmään päivitettiin opinnäytetyön valmiita osia ja käytiin keskustelua sääntömuutoksista ja oppaan aiheista. Ryhmässä keskusteltujen aiheiden perusteella tehtiin esityksiä

seuran hallituksen kokouksiin. Työn edetessä hallituksen käsittelyyn nostettiin seuraavat kehityskohdat: apuvalmentajien ikä, antidopingvastaava, ensiapuvastaava, rahastonhoitajan tehtävät, valmennuspäällikköjen ja jojovastaavan valintaprosessi, aikuisten harrastusjoukkueen ikäraja, apuvalmentajien koeajan pituus, valmentajien poissaolokäytäntö ja urheilijoiden poissaoloilmoitukset.

Seuran valmentajilta kysyttiin sähköisesti toiveita toimijan käsikirjan sisältöön liittyen. Sähköisesti tehtyyn kyselyyn vastasi seuran yli 45 valmentajasta yksi valmentaja. Hänen kaikki toiveensa liittyivät valmentajien palkkauksiin sekä valmennusohjeistuksien tekemiseen.

HAC toimijan käsikirja kasattiin syksyllä 2013. Seuratoimijan käsikirjan ensimmäinen versio palautettiin Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n hallitukselle kommentoitavaksi 20.11.2013. Ennen ensimmäisen version palautusta käytiin havainnoimassa Helsinki Athletics Cheerleadersin joukkueenjohtaja-päivää, jossa keskusteltiin ja se selvennettiin seuran joukkueenjohtajien toimenkuvaa.

Lopullinen versio seuratoimijan käsikirjasta palautettiin Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n hallitukselle joulukuussa 2013. Työ tullaan julkaisemaan seuran internet-sivuilla keväällä 2014, uusien internetsivujen valmistuttua.

7. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirja

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirja on suunniteltu aktiivisesti yhdistyksen toiminnassa mukana oleville seuratoimijoille tueksi ja avuksi. Tuotokseksi syntyi 41 sivuinen seuratoimijan opas (Liite1), josta löytyy apua yhdistyksen jokapäiväisten tehtävien suorittamiseen. Opas auttaa tavallista seuratoimijaa hahmottamaan laajemmin HAC:n seuratoiminnan perusteita.

Oppaan ulkoasu myötäilee seuran ilmettä ja värejä; punainen, musta ja valkoinen. Seuratoimijan opasta on kuvitettu sen elävöittämiseksi, ja jotta oppaan lukeminen olisi miellyttävämpää lukijalle. Kuvat on lisätty seuran arkistosta tai yksityisistä lähteistä, kaikkiin kuviin on kysytty käyttöoikeudet.

Opas on jaettu seitsemään kappaleeseen, joissa käsitellään yleisesti seuran toimintamalleja ja toimijoiden tehtäviä. Oppaan sisältö liittyy läheisesti taustaosion aihepiireihin kilpa-cheerleadingiin, urheiluseuratoimintaan sekä lasten ja nuorten urheiluun. Ensimmäisessä käsikirjan kappaleessa käsitellään Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry kilpa-cheerleading seuran toiminta-ajatusta sekä toiminnan arvoja ja visioita. Ensimmäinen kappale antaa lukijalle perustiedot sekä peruskäsityksen seurasta ja sen toiminnasta.

Toinen kappale käsittelee Helsinki Athletics Cheerleadersiä organisaationa. Kappaleessa listataan seuran eri toimijat ja toimenkuviin liittyvät tehtävät. Toisessa kappaleessa avataan lukijalle myös hallituksen ja toimihenkilöiden valintaprosessi. Toisessa kappaleessa on myös osa, joka on osoitettu urheilijoiden vanhemmille. Vanhemmille osoitetussa kappaleessa kerrotaan yleisesti lajista sekä seuran turvallisuuskäytännöistä.

Kolmannessa kappaleessa on yleistä tietoa seuran urheilutoiminnasta ja harrastusmahdollisuuksista. Tässä kappaleessa on listattuna kaikki seuran joukkueet ja harjoituspaikat. Kappaleessa on selitetty tarkasti myös lisenssin osto, joka koskee kaikkia lajin harrastajia sekä ohjeet miten toimia tapaturman sattuessa.

Neljännessä kappaleessa on listattuna seuran jäsenille yhteiset maksut, eli kausi-, jäsen- ja liittymismaksu. Kappaleessa on eritelty mitä eri maksut kattavat ja hinnat kaudelta 2014. Maksujen vastineen selkeyttäminen kaikille seuratoimijoille oli yksi asioista jota toivottiin kun toimijankäsikirjaa ryhdyttiin kasaamaan.

Viides kappale listaa kauden 2014 valmentajat. Valmentajat osio on käsikirjan ainoita osia, joita tarvitsee päivittää kausittain. Kappaleesta löytyy myös Suomen Cheerleading liiton valmentajan koulutuspolku. Kaikki Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n valmentajat koulutautuvat SCL:n valmentajapolun mukaisesti.

Kappaleessa kuusi käsitellään ytimekkäästi informaatio seuran sisäisistä ja ulkoisista varustelauksista ja kappaleessa seitsemän on listattu internet-sivustoja lajista kiinnostuneille. Oppaassa ei käytetty lähdeviittauksia, mutta aiheesta kiinnostuneita varten oppaan loppuun on listattu tunnettuja internetsivustoja ja kirjoja, joista voi lukea lisää aiheesta kilpa-cheerleading.

Opas on seurakertomus kilpa-cheerleadingseura Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:stä. Opas tullaan julkaisemaan seuran internet-sivuilla keväällä 2014.

8. Pohdinta

Tämän työn tuloksena syntyi toimijan käsikirja Helsinkiläiselle kilpa-cheerleading seura Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:lle. Työn pohjana käytettiin vuonna 2005 laadittua toimijan käsikirjaa, joka oli monilta osin puutteellinen ja vanhentunut esimerkiksi seuran jäsenmäärän kaksinkertaistuttua. Lähteenä toimijan käsikirjaa kasattaessa käytettiin myös seuran internet-sivustoa ja HAC cheerleaderin opaskirjaa vuodelta 2004. Päivitetty käsikirja toimii toimintakehyksenä kehittyneen ja kasvaneen seuran muuttuneisiin vaatimuksiin.

Opinnäytetyön kilpa-cheerleadingiä koskevan taustaosan lähteinä käytettiin niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin lähteitä. Suomenkielistä kirjallisuutta kilpa-cheerleadingistä on hyvin rajoitetusti, joten kotimaisten luotettavien lähteiden etsiminen on ollut työläs-prosessi. Lajin kasvavasta suosiosta huolimatta, tieteellistä tutkimusmateriaalia suomalaisesta cheerleading-harrastuksesta ei ole tehty. Ulkomaisten lähteiden etsiminen on ollut helpompaa, sillä englanninkielistä materiaalia löytyy huomattavasti enemmän, myös Norjan cheerleadingliiton internet-sivuilta löytyy kattavasti lajia koskevaa materiaalia. Lajin juurien, pitkän harrastushistorian ja lajin aseman vuoksi Yhdysvalloista löytyy paljon cheerleadingiä koskevaa tieteellistä lähdemateriaalia ja lisäksi lajiin viitataan useissa muissa amerikkalaisissa tutkimuksissa.

Seuratoiminnasta ja lapsi- ja nuorisourheilusta suomalaisesta kirjallisuudesta löytyi huomattavasti enemmän ja helpommin materiaalia kuin itse lajista. Työssä on käytetty sähköisiä lähteitä sekä kirjallisuuslähteitä.

Toimijan käsikirjan jäsentämistä on helpottanut pitkä ura seuratoimijana lajin ja kyseisen seuran parissa. Monipuolinen näkemys seuratoiminnasta on helpottanut oppaan jä-

sentämistä sekä oppaan rajaamista. Monipuolinen näkemys seuratoiminnasta on syntynyt seuraavissa rooleissa; urheilijana, valmentajana, kapteenina, hallituksen jäsenenä sekä valmennuspäällikkönä.

Oppaan rajaaminen oli kuitenkin yksi haastavimmista tehtävistä toimijan käsikirjaa katsessa, sillä seuran toimijoiden sivuilta löytyvää tietoa oli paljon ja se oli sekavasti ja epäjohdonmukaisesti jäsenneilty. Seuratoimijan opas on tarkoitettu uusille harrastajille, harrastajien vanhemmille, valmentajille, joukkueenjohtajille, sekä muille seuran toimijoille, joten asiat koitettiin pitää mahdollisimman yksinkertaisena ja yleisenä laajasta lukijakunnasta johtuen.

Haasteita työn koostamiseen aiheuttivat sääntömuutokset kausien 2013 ja 2014 välillä, sillä päivitettyjä kilpailusääntöjä ja lisenssinhankintaohjeita jouduttiin odottamaan lajiliitolta joulukuun 2013 loppuun saakka. Ulkoisista asioista johtuvia viivästyksiä ei osattu huomioida opinnäytetyön työsuunnitelmaa laadittaessa ja työsuunnitelmaa jouduttiinkin päivittämään useaan otteeseen työn edetessä.

Suuri osa yhteydenpidosta seuran opinnäytetyö yhteyshenkilön kanssa käytiin sosiaalisessa mediassa. Viestinnän helpottamiseksi perustettiin Facebook ryhmä, johon kutsuttiin seuran opinnäytetyönohjaajan lisäksi seuran puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan. Tämän kanavan välityksellä helpotettiin yhteydenpitoa, palautteenantoa ja oppaan edelleen kehittämistä. Ryhmän kautta tiedonjakaminen nopeutui ja koko prosessin kasaaminen jäsenyi keskustelun kautta loogiseksi.

Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan eli siitä ei makseta palkkaa (Euroopan parlamentti 2008, 11). Vapaaehtoistyö priorisoidaan usein tärkeysjärjestyksessä vasta ansiotyön jälkeen. Marraskuussa työ palautettiin esitarkastukseen Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n hallitukselle. Kuudelta hallituksen jäseneltä sekä seuran opinnäytetyö yhteyshenkilöltä saadun palautteen perusteella työtä muokattiin vielä vastaamaan paremmin seuran tarpeita. Kokonaisuudessaan toimijoilta saatu palaute toi-

mijan käsikirjasta jäi vähäiseksi. Kehittämideoita saatiin kuitenkin mm. oppaan ulkoasusta, kappaleiden jäsentelystä, kieliopista sekä joidenkin toimijoiden tehtäväkuvauksista. Saadun palautteen perusteella työtä muokattiin seuran toimijoiden toiveiden mukaiseksi. Selkeän kyselylomakkeen avulla palautteen kerääminen olisi saattanut olla motivoivampaa seuratoimijoille sekä selkeämpää palautteen vastaanottajille.

Seuran sihteeri, Tiina Ranta, oli hyvin tavoitettavissa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja hänen kanssaan sosiaalisessa mediassa käytyjen vuoropuheluiden avulla työtä saatiin jäsennettyä loogiseksi kokonaisuudeksi.

Valmiista opinnäytetyöstä saatu palaute on ollut myönteistä, ainoana parannusehdotuksena esitettiin muutamaa kieliasullista muutosta. Paranneltu ja lopullinen versio toimijan käsikirjasta palautettiin seuran hallitukselle joulukuussa 2013. Työn liitteenä seuran puheenjohtajan Pekka Pohjakallion arvio Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry toimijan oppaasta. (Liite2.)

Työn alkuvaiheessa valmentajille sähköisesti tehtyyn tiedusteluun vastasi seuran yli 45 valmentajista ainoastaan yksi valmentaja ja hänen kaikki käsikirjaa koskevat toiveensa ja kehitysideansa liittyivät valmennuksen kehittämiseen tai valmentajien palkkaukseen. Päätettiin kuitenkin että valmennusasioita ei avata seuratoimijan käsikirjaan, laajan lukijakunnan vuoksi. Valmentajan antamien toiveiden perusteella ilmeni kuitenkin tarve myös valmentajien oman oppaan kasaamiseen, jossa voitaisiin tarkemmin käsitellä valmennuksellisia keinoja.

Valmentajien vähäiset vastaukset kyselyyn saivat, myös kiinnostuksen heräämään kysymykseen miksei kyselyyn vastattu. Eikö toimijan käsikirjaa pidetty valmentajanäkökulmasta tärkeänä vai oliko kesä huono ajankohta toteuttaa kysely, kun kaikki joukkueet olivat kesätauoilla. Mahdollisesti huono vastausprosentti johtui valmentajien erilaisista motivaatiosta. Valmentaja on urheiluseuratoiminnassa keskeisessä roolissa (Lämsä

2009, 30), joten jatkotutkimusta voisi mm. tehdä kilpa-cheerleading seuran valmentajien motiiveista valmentaa. Jatkotutkimuksella voitaisiin myös tutkia valmentajien aktiivisuutta seuratoiminnan parissa.

Tulevaisuudessa toimijan käsikirjan päivittäminen tulee olemaan huomattavasti helpompaa, sillä alustava versio on tehty sähköiseen muotoon. Toimijan käsikirjassa on kolme osaa joita tulee päivittää vuosittain; seuran valmentajat, maksut sekä harjoituspaikat. Muuten oppaan sisältö on melko iätön. Toimijankäsikirjan päivityksessä on hyvä ottaa käyttöön työn versiointi, jotta toimijat ovat aina tietoisia päivitetymmästä versiosta. Versiointi helpottaisi myös tiedonkulkua, siten ettei vanhentunut tieto jää elämään. Sähköinen toimijan käsikirja on myös helpon päivitettävyytensä lisäksi huomattavasti ekologisempi vaihtoehto kuin paperinen versio toimijan käsikirjasta olisi.

Kilpa-cheerleadingistä ei ole tehty suomessa lainkaan tieteellistä tutkimusta ja ammattikorkeakoulutasoisia opinnäytetöitä on tehty alle 10. Lajista on saatava lisää tutkimustietoa ja kirjallisuutta lajin jatkuvan kehityksen ylläpitämiseksi. Toisaalta se että suomalaista tutkimustietoa lajista on vain vähän, antaa paljon vapauksia lajia tulevaisuudessa tutkiville, sillä lajista voi tehdä paljon erilaisia seuroja ja lajiliittoa hyödyttäviä opinnäytetöitä. Jatkotoimenpiteenä toimijan käsikirjasta voitaisiin tehdä esimerkiksi erityisesti valmentajille suunnattu käsikirja.

Lähteet

Adams, N. & Bettis, P. 2003. Commanding The Room In Short Skirts. Cheering as the Embodiment of Ideal Girlhood. Luettavissa: <http://gas.sagepub.com/content/17/1/73.abstract> Luettu: 29.01.2014.

Etelä-Suomen liikunta ja urheilu, 2013. Uutiset. Luettavissa: <http://www.eslu.fi/uutiset/kes%C3%A4kuu-13-2013-1259/helsinki-athletics-cheerleaders-hac-vuoden-2013-helsinkil%C3%A4isseura> Luettu:20.3.2014.

Euroopan parlamentti, 2008. Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämässä. PDF-dokumentti. s.11 Luettavissa: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONGML+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+PDF+V0//FI> Luettu: 1.2.2014.

Hakkarainen, H. 2008. Hyvä harjoittelu-analyysi. Luettavissa:http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&ved=0CEAQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.iihce.fi%2FDesktopModules%2FA_Repository%2FDownload.ashx%3Fid%3D149&ei=INbxUs-jXHK2L4gT0lYcGbw&usg=AFQjCNEq5F-9nNtcRLAgH1RSTsR-fYx01fg&sig2=fBzlZOd60X9o_BNIrbdGag&bvm=bv.60799247,d.bGE Luettu:15.1.2014.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.55-59. VK-kustannus Oy. Lahti.

Heino, S. 1983. Psykkinen valmennus –Lajisovellukset 2. Valmennuskirjat Oy. Vaasa.

Heinonen, O. & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Luettavissa: http://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=24832CA13E59BA0EA26042B602469CD7?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnu-mero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo92159. Luettu:26.2.2014.

Helsinki Athletics Cheerleaders. 2013a. Cheerleading. Luettavissa: <http://www.hac.fi/cheerleading/> Luettu:9.7.2013.

Helsinki Athletics Cheerleaders 2013b. Toiminnansuunnitelma 2014. Jäsensivut. Toimijoidenhuone. Hallitus tiedottaa. Luettavissa: http://www.hac.fi/kirjaudu/?E108490GOTO=/jasenhuone/tietopankki/hallitus-tiedottaa/&E*Error=EXPIRED Luettu:10.1.2014.

Helsinki Athletics Cheerleaders 2012. Jäsensivut. Toimijoiden huone. Valmennus. Luettavissa: http://www.hac.fi/jasenhuone/toimijoiden_huone/valmennus/ Luettu: 29.1.2014.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Viisiportainen koulutusjärjestelmä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.52. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. VK-Kustannus Oy. Lahti.

International Cheer Union. 2013. History of Cheerleading. Luettavissa: <http://cheerunion.org/Content.aspx/History> Luettu: 31.1.2014.

- Itkonen, H. & Nurmi, A-M. Ruumiillisuuden ja liikkumisen muodot ja tulkinnat – tapauksina skeittaus ja hiphop. *Liikunta ja tiede* 2008;45(4):16-9.
- Kallonen, K. 2005. Go Fight Win! – Suomalaisen cheerleadingin matka harrastuksesta huippu-urheiluksi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Koski, P. 1994. Liikunta ja kansalaisaktiivisuus. Teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 90. Jyväskylä: 99-107
- Koski, P. 2000. Liikunta kansalaisaktiivisuutena. Teoksessa Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro. 152.* Tampere: Tammer-Paino Oy, 40–55.
- Laine, T. & Mero, A. 2012. Elimistön kasvu ja kehitys. Naisen ja miehen rakenteelliset, fysiologiset ja suorituskyvylliset erot. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*, s.49-72. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Westergård, J. & Itkonen, H. *Lapsi ja nuori urheiluseurassa.* Turku: Sport-Offset. 41–58.
- Liukkonen, J. 2007. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Eheän persoonallisuuden kasvun tukeminen. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. *Urheiluvalmennus* s. 223-234. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Lopez Hernandez de Alba, M. 2005. *Cheerleading: Technique – Training – Show.* Meyer & Meyer Sport (UK). Oxford.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuoreten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s.15-42. VK-kustannus Oy. Lahti.

McElroy, J. 1999. We've Got Spirit: The Life and Times of America's Greatest Cheerleading Team. s. 1-10. Simon & Schuster. Kentucky.

Mero, A. 2007. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallennus s. 11-35. VK-kustannus Oy. Lahti.

Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen vallennusjärjestelmä. Vallentaminen. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallennus. s.387-197. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s.103-111. VK-kustannus Oy. Lahti.

Noone, S. 2013. History of Cheerleading. Luettavissa:<http://usacheer.net/Content.aspx/AboutUs/History> Luettu:1.2.2014.

Norwegian cheerleading and dance comittee. 2014. Om Cheerleading. Luettavissa:<http://www.amerikanskeidretter.no/grener/NCDC/hvaercheerleading/Sider/default.aspx> Luettu:1.2.2014.

Sosiaali- ja terveystministeriö, 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksset. Luettavissa: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjc0MTRf-](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjc0MTRf)

MjNfNDBfNzE1X1ZhcmhhaX-

NrYXN2YXR1a3Nlbl9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRmIl1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf Luettu:1.2.2014

Suomen Cheerleadingliitto. 2014. Koulutukset. Valmentajakoulutukset. Luettavissa:http://scl.fi/?page_id=174 Luettu:1.2.2014.

Suomen Cheerleadingliitto. 2013a. Kilpailusäännöt 2013. Extranet. Kilpaileminen. Luettavissa: <http://www.scl.fi> Luettu:10.7.2013.

Suomen Cheerleadingliitto. 2013b. SCL Toimintasuunnitelma 2013. Extranet. Syyskokous 4.11.2012 Tampere. Luettavissa: <http://www.scl.fi> Luettu:10.7.2013.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, 2012. Urheiluseuran Viestintäopas. Luettavissa: http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/12/SLU_UrhSeuran_Viestinta-opas2011_net_aukeamat.pdf Luettu:2.2.2014.

Suomen Palloliitto. 2014. Seuraohjelma. Mihin seuramme tarvitsee vapaaehtoisia? Luettavissa:<http://seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seuratoimijat/vapaaehtoiset/vapaaehtoistenjohtaminen-tyokirja/1mihinseurammetarvitseevapaaehtoisia> Luettu:1.2.2014.

Suomen Palloliitto. 2010. Joukkueenjohtajaopas. Luettavissa: <http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/joukkueenjohtajaopas.pdf> Luettu:29.11.2013.

Suomen Valmentajat ry. 2013. Jäsenyydet. Luettavissa: <http://www.suomenvalmentajat.fi/jasenyydet/> Luettu:13.7.2013.

Suomen Voimisteluliitto, 2014. Alue- ja seuratoiminta. Etelä-Suomi. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/alue-ja-seuratoiminta/etela-suomi/> Luettu:23.2.2014.

Työ ja elinkeinoministeriö. 2014. Liikunta ja urheilu. Luettavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/10/125_ammattiala;jsessionid=40CD9B5778674A4A90628777049B5262 Luettu: 1.2.2014

Valo, 2014a. Urheiluseura. Seuratoiminta. Hallituksen tehtävät. Luettavissa: <http://www.sport.fi/urheiluseura/seuratoiminta/paata-oikein/seuran-hallinto/seuran-hallitus-ja-vastuut/hallituksen-tehtavat> Luettu:1.2.2014.

Valo, 2014b. Urheiluseura. Sinettiseurat. Luettavissa: <http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat> Luettu:4.2.2014.

Varsity, 2014a. What is competitive Cheerleading? Luettavissa: <http://www.varsity.com/event/1626/what-is-competitive-cheerleading> Luettu:29.01.2014.

Varsity, 2014b. Coaching Responsibilities. Luettavissa:http://www.varsity.com/event/1204/coaching_responsibilities Luettu:1.2.2014.

Vilo, H. & Laine, P. 2011. Heitto, hyppy ja pyramidi,. Luettavissa: <http://www.fit.fi/heitto-hyppy-pyramidi/heitto-hyppy-pyramidi/2902> Luettu: 03.01.2014.

Wade, L. 2012. The manly Origins of Cheerleading. Luettavissa: <http://thesocietypages.org/socimages/2012/12/28/the-manly-origins-of-cheerleading/> Luettu:29.01.2014.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Luettavissa:http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminta_osana_kansalaisyhteiskuntaa_-_ihanteita_vai_todellisuutta Luettu:1.2.2014

Liitteet

Liite 1. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry – Toimijan käsikirja



Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry
- Toimijan käsikirja

Sisällys

1. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry
 - 1.1. Toiminta-ajatus
 - 1.2. Toiminnan arvot ja visio
2. Seuran organisaatio
 - 2.1. Seuratoimijat
 - 2.2. Hallitus
 - 2.3. Joukkueiden toimihenkilöt
 - 2.3.1. Apuvalmentajat
 - 2.3.2. Joukkueenjohtajat
 - 2.3.3. Kapteenit
 - 2.3.4. Urheilijat
 - 2.4. Toimihenkilöiden valinta
 - 2.5. Mitä vanhempien ja huoltajien tulee tietää lajista?
 - 2.5.1. Cheerleading urheilulajina
 - 2.5.2. Turvallisuus
 - 2.5.3. Yhteydenpito seuran ja kodin välillä
3. Urheilutoiminta
 - 3.1. Joukkueiden muodostaminen
 - 3.2. Maksut
 - 3.2.1. Lisenssi
 - 3.2.1.1. Kattaako vakuutuksesi jo kilpaurheilun
 - 3.2.1.2. Tapaturman sattuessa
 - 3.2.2. Seuran siirto
 - 3.3. Joukkueet
 - 3.4. Kisajoukkueen valinta
 - 3.5. Harjoituspaikat
4. Maksut
5. Valmennustoiminta
 - 5.1. Valmentajien koulutuspolku
 - 5.2. Valmentajat
6. Varusteet
7. Lisätietoja lajista

1. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on 21.11.2002 perustettu kilpa-cheerleadingin erikoisseura, jonka lajeja ovat cheerdance ja cheerleading. Vuonna 2014 seuraan kuuluu 21 joukkuetta, joissa urheilee yhteensä yli 500 harrastajaa. Suurin osa seuran urheilijoista on lapsia ja nuoria. Yhdistyksen kotipaikka on Helsingin kaupunki. Toimintaohjeet oppaaseen on kerännyt Ina Tiittula osana Haaga-Helium liikunnanohjaaja (amk) opinnäytetyötä.

1.1. Toiminta-ajatus

HAC:n tarkoitus on edistää cheerleading -urheiluharrastusta sekä kehittää kilpa-cheerleadingiä kilpailu-, nuoriso- ja kuntoliikuntatoimintana.

Yhdistyksen toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot

HAC tukee toiminnan tarkoitusta tarjoamalla jäsenistölleen mahdollisuuden kilpailutoimintaan sekä harrastustoimintaan lajin parissa, järjestämällä seuran valmentajille sekä vapaaehtoistyöntekijöille koulutusta, järjestämällä kilpailuja, näyttöksiä sekä huvi- ja tiedotustilaisuuksia, toimimalla yhteistyössä muiden liikuntayhdistysten sekä kattojärjestöjen kanssa niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla sekä seuraamalla lajin kansallista ja kansainvälistä kehitystä.

1.2. Toiminnan arvot ja visio

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toiminnan tarkoitus on lasten ja nuoren kasvun sekä kehityksen tukeminen. Seuran arvoja ovat avoimuus ja kunnioitus, jotka ilmenevät seuran toiminnassa siten, että toiminta on avointa kaikille harrastajille tasosta ja sukupuolesta riippumatta. Seuran toiminta perustuu avoimelle keskustelulle ja tiedottamiselle. Seuran sisällä kunnioitetaan joukkueita, valmentajia ja muita kilpailijoita sekä seuratoimijoita.

Aatteisiimme kuuluvat myös urheilullisuus, yhteisöllisyys ja tavoitteellisuus, jotka ovat olennaisia osia kilpa-urheilussa. Kilpailu-, harrastus- ja seuratoiminta on seurassamme tavoitteellista ja edellyttää seuran jäseniltä sitoutumista.

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n visio on toimia lajin edelläkävijänä Suomessa.



2. Seuran organisaatio

Seuran organisaatiossa ylimpänä toimii hallitus, joka vastaa seuran taloudesta ja päätöksistä. Hallituksen alle voidaan muodostaa erilaisia jaostoja. Jaostojen tehtävä on vastata tietyistä osa-alueesta seuran toiminnassa. Hallituksen alla toimii HAC:n kehitysryhmä, valmennuspäälliköt, valmentajat, joukkueenjohtajat, vanhemmat sekä urheilijat. Tässä oppaassa on avattu kirjallisesti organisaatioon vaikuttavien toimijoiden tehtävät ja roolit.

2.1. Seuratoimijat

Jäsenrekisterivastaavan tehtäviin kuuluu jäsenrekisterin ylläpito, päivitykset ja salaukset. Henkilö vastaa myös rekisteriselosteesta nettisivuille, rekisteriajoista jäsenrekisteristä juhannuksena ja vuodenvaihteessa. Jäsenrekisterivastaava auttaa myös kaupungin tukihakemuksia tehtäessä.

Turvallisuus ja ensiapu vastaava pitää huolta, että seuralla on tarvittava määrä ensiapu tarvikkeista. Turvallisuus- ja ensiapuvastaava pitää kirjaa mistä löytyvät seuran ensiapu tarvikkeet, päivittävät turvallisuusohjeet ajan tasalle, järjestää turvallisuuteen ja ensiapuun liittyvät koulutukset seuran toimijoille, toimii tarvittaessa seuran tapahtumissa järjestysmiehenä, pitää listaa tapahtuneista vakavimmista vammoista.

Tapahtumavastaava vastaa kauden aikana järjestettävistä tapahtumista, kuten syys- ja kevätnäytöksestä sekä lehdistötilaisuuksista. Helsinki Athletic Cheerleaders HAC ry:n vuosittaisia tapahtumia ovat keväällä järjestettävä kevätnäytös ja SM-karsintojen ja SM-kisojen väliin sijoittuva syysnäytös, uusienottotilaisuudet kauden alussa vuoden alussa, kesätauon jälkeen syksyllä, seuran yhteinen kesäleiri, lehdistötilaisuuksia järjestetään ennen kansainvälisiä kisoja, kuten PM-, EM- ja MM-kilpailuita, valmentajien kanssa karsintojen ja Minipäivien järjestäminen, yhteistyö turvallisuuvastaavan kanssa tapahtumien yhteydessä, sekä ilmoitus poliisille tapahtumaista.

Tiedotus- ja viestintävastaavan tehtävä on pitää huolta seuran nettisivujen tiedottamisesta. Hän kokoaa ja julkaisee tiedotettavat asiat, kuten esimerkiksi kisatulokset. Viestintä vastaava kokoaa koko seuralle lähetettävät sähköpostitiedotteet ja päivittää seuran yhteyshenkilöiden tiedot liitolle, sekä ottaa kuvat ja tiedot seuratoimijoista nettisivujen toimijoiden huoneeseen.

Tiedotus- ja viestintävastaava toimii myös seuran julkisen Facebook- sivuston ylläpitäjänä.

Varustevastaavan tehtäviin kuuluu seuran yhteisten tilausten hoitaminen, esiintymispukujen hankinta ja koordinointi, kausimaksuun sisältyvän kausipaidan jako joukkueisiin, huiskien, mankkojen ja kaiken muun seuran irtaimiston ja omaisuuden inventointi, sekä Leijonarannan omaisuuden hallinnointi. Varustevastaava on myös yhteyshenkilönä Sportiron kanssa, joka hoitaa seuran muun varustemyynnin. Varustevastaava toimii myös yhteistyössä EA-vastaavan kanssa seuran ensiapuvaraston ylläpito asioissa.

Koulutusvastaavana toimivat tällä hetkellä seuran valmennuspäälliköt. Koulutusvastaavan tehtäviin kuuluu eri koulutusten välittäminen valmentajille sekä muille seuratoimijoille.

Salivuorovastaavan tehtävä on varata seuralle salivuorot, etsiä uusia, jakaa vuorot joukkueille yhdessä valmennuspäällikköjen kanssa, ilmoittaa joukkueille peruutetuista vuoroista, ylläpitää harjoituspaikkojen osoitteita seuran nettisivuilla. Salivuorovastaavan tehtäviin kuuluu myös salivuorojen kustannusten seuraaminen.

Sponsori- ja keikkavastaava ottaa vastaan seuralle saapuvat keikkakyselyt ja jakaa ne eteenpäin joukkueille, huolehtii keikkojen laskutuksesta ja tarjoaa seuran joukkueita esiintymään sopiviin tilaisuuksiin. Mainostaa seuraa ja pyrkii aktiivisesti hankkiamaan uusia sponsorointisopimuksia ja näkyvyyttä seuralle.

Lisenssivastaava kerää joukkueiden joukkueenjohtajilta / valmentajilta joukkueiden tiedot. Hän pitää yllä lisenssirekisteriä ja pitää huolta, että kaikilla on voimassaoleva lisenssi. Lisenssivastaava auttaa harrastajia ja joukkueita lisenssiasioissa sekä tiedottaa lisenssiin liittyvistä asioista, esim. epäselvät, puuttuvat, ostetut lisenssit, sekä tiedottaa aktiivisesti kun on aika tilata uudet lisenssit harrastajille.

Jojovastaavan tehtäviin kuuluu uusien jojojen perehdyttäminen työhönsä. Jojovastaava järjestää vuodessa kaksi jojopäivää, jonne uusien jojojen osallistuminen on pakollista ja vanhoille jojoille toivottavaa. Jos uusi jojo ei osallistu jojopäivään, ei tämä saa seuran puolesta jojo-etuja. Jojovastaava ratkoo mahdollisia ongelmatilanteita valmentajien ja joukkueenjohtajien, jojojen ja valmennuspäälliköiden välillä sekä jojojen keskinäisiä ristiriitoja. Jojovastaava pitää huolta myös seuran asioiden ja koulutusten tiedottamisesta jojoille.

Seuran antidopingyhdyshenkilö käy järjestettävissä antidopingkoulutuksissa, toimii yhteyshenkilönä seuran ja ADT:n välillä sekä neuvoo urheilijoita tarvittaessa antidopingiin liittyvissä kysymyksissä. Kaikki urheilijat ovat vastuussa käyttämistään lääkkeistä ja siitä etteivät ne sisällä kiellettyjä aineita. Sallittujen aineiden lista löytyy osoitteesta www.antidoping.fi. Jos urheilijalla tai vanhemmalla on kysyttävää antidopingtoiminnasta, sallituista lääkkeistä, erivapaustodistuksista tai testauksesta, voi olla yhteydessä osoitteeseen antidoping@hac.fi.

Rahastonhoitajat ovat vastuussa seuran tileistä. Rahastonhoitajalla on kaikkien seuran tilien käyttöoikeudet tiliä hoitavan jojon lisäksi. Rahastonhoitaja toimii seuran puolesta yhteyshenkilönä myös pankkiin sekä tilitoimistoon.

HAC:n molemmilla lajeilla cheertanssilla sekä kilpa-cheerleadingillä tulee molemmilla olla vähintään yksi oma valmennuspäällikkö tai valmennusvastaava. Jos valmennuspäällikköjä on useampia, voivat he sopia työnjaon keskenään. Valmennuspäälliköt voivat myös delegoida tehtäviään valmentajille.

Valmennuspäälliköillä on läsnäolo-oikeus hallituksen kokouksissa ja valmennuspäälliköille tulee esittää kutsu / esityslista samoin kuin hallituksen jäsenille. Valmennuspäälliköiden tehtävä on toimia valmentajien lähimpänä esimiehenä ja vastata valmennuksen kokonaisuudesta. Valmentajien työsuhde-esimies on kuitenkin seuran puheenjohtaja. Käytännössä tämä tarkoittaa seuran valmennustoiminnan suunnittelua, seuranta ja toteutusta, valmentajien valintaa, valmentajakokousten suunnittelua ja käytännön toteutusta, valmentajakokousten muistioiden lähettämistä hallitukselle sekä joukkueenjohtajille, seuran järjestämien leirien suunnittelua, valmentajien ohjaamista, valmentajien edustamista HAC:n hallitukselle, treenivuorojen koordinoimista salivuorovastaavan kanssa, seuran kilpailuilmoittautumisista vastaaminen sekä kilpailusääntöjen välittäminen valmentajille ja seuran edustaminen liittojen järjestämissä kokouksissa. Valmennuspäällikköihin voi olla yhteydessä sähköpostitse ; cheer@hac.fi.



2.2. Hallitus

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n hallinnollisia asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu syyskokouksessa valittu puheenjohtaja ja vähintään neljä sekä enintään kahdeksan muuta jäsentä. Hallituksen jäsenten toimikausi on kaksi kalenterivuotta kerrallaan siten, että puolet hallituksen jäsenistä on kerrallaan ero- vuorossa. Syyskokouksessa voidaan valita kalenterivuodeksi kerrallaan 1-3 vara- jäsentä. Keskuudestaan hallitus valitsee varapuheenjohtajan, sihteerin, rahaston- hoitajan sekä muut tarvittavat toimihenkilöt. Valittujen toimijoiden ei välttä- mättä tarvitse olla hallituksen jäseniä. Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai puheenjohtajan ollessa estyneenä, varapuheenjohtajan kutsusta. Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä on läsnä. Päätökset tehdään äänienemmistön mukaan. Äänten jakautuessa tasan puheenjohtajan ääni ratkai- see.

Hallituksen sisällä on erilaisia tehtäviä. Hallituksen puheenjohtaja ja varapu- heenjohtaja edustaa seuraa ja seuran johtoa. Puheenjohtaja järjestää ja kutsuu koolle seuran hallituksen kokoukset, sekä vuotuiset kevät- ja syyskokoukset. Puheenjohtaja tekee kokouksiin esityslistat. Puheenjohtaja allekirjoittaa Helsin- gin kaupungin avustushakemukset, toimii yhteyshenkilönä patentti- ja rekisteri- hallituksen Yhdistysrekisteriin, käytännössä tämä tarkoittaa, että hän ilmoittaa uuden hallituksen sekä nimenkirjoittajat uuden hallituskauden alussa, ilmoittaa mahdolliset sääntömuutokset rekisteriin sekä toimii seuran palkattujen henkilöi- den, eli valmentajien esimiehenä. Puheenjohtajalla on myös vastuu toimijoiden yhteistoiminnasta ja -hengestä. Puheenjohtajan tehtävänä on koordinoida tehtä- vät muille, sillä puheenjohtajalla itsellään ei ole varsinaista vastuualuetta.

Sihteerin tehtäviin kuuluu kokousten pöytäkirjojen laatiminen, seuran nettitun- nuksista vastaaminen, sekä omalta osaltaan seuran nettisivujen päivittäminen ja

muun muassa pöytäkirjojen arkistoinnista. Sihteerin tehtävä on myös pitää puheenjohtajan kanssa huolta siitä, että seuran toiminta on lakien, asetusten, sääntöjen, arvojen ja tehtyjen päätösten mukaista.

Hallituksen nykyinen kokoonpano ja työnjako näkyvät seuran nettisivuilla www.hac.fi. Seuran hallitukseen voi olla yhteydessä sähköpostitse; hallitus@hac.fi.

2.3. Joukkueiden toimihenkilöt

Yksittäisen joukkueen toimihenkilöihin kuuluvat valmentajat, apuvalmentajat joukkueenjohtajat sekä kilpa-joukkueissa joukkueen valitsevat kapteenit sekä urheilijat. Joukkueen valmentajilla on kokonaisvastuu joukkueen valmennuksesta ja harjoitusten sekä kilpailuohjelmien suunnittelusta ja toteutuksesta.

Joukkueen valmentajat voivat halutessaan kysyä näissä asioissa neuvoa seuran valmennuspäälliköiltä tai seuran kokeneemmilta valmentajilta. Päivittäisissä hallinnollisissa asioissa valmentajat saavat apua joukkueenjohtajilta. Valmennuksen lisäapuna usealla joukkueella on apuvalmentajat. Kaikki päätöksenteko ja vastuu toiminnasta ovat hallituksella, jonka tehtävä on tarkkailla toiminnan kokonaisuutta, tuloksellisuutta ja laillisuutta. Tämä vapauttaa joukkueet esim. virallisten pöytäkirjojen teosta, mutta korostaa sisäisen viestinnän tärkeyttä.

2.3.1. Apuvalmentajat

Apuvalmentaja auttaa joukkueen päävalmentajia harjoitusten suunnittelussa sekä käytännön organisoinnissa ja valmennuksissa. Apuvalmentaja ei saa kuitenkaan pitää harjoituksia yksin, vaan paikalla on aina oltava koulutettu valmentaja. Apuvalmentajan tulee olla vähintään 14-vuotias.

Apuvalmentajalta odotetaan motivaatiota kehittyä pitkänlinjan valmentajaksi, aktiivista osallistumista seuran valmentajakokouksiin sekä seuran tarjoamiin valmennuskoulutuksiin. Apuvalmentajan tulee sitoutua valmentamaansa joukkueeseen alkaneen vuoden loppuun saakka. Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry maksaa apuvalmentajille lisenssin, mikäli apuvalmentaja ei enää itse urheile HAC:ssä ja seuran sekä liiton tarjoamat koulutukset. Jos apuvalmentaja harrastaa itse seurassa, on hänen itse maksettava kilpailulisenssinsä. Apuvalmentajasta tulee valmentaja vuoden valmentamisen jälkeen, mikäli apuvalmentaja on käynyt kaikki pakolliset valmennuskoulutukset. Pakollisia koulutuksia, joita apuvalmentajan tulee käydä ennen valmentajaksi pääsyään, ovat seuran järjestämät fyysinen koulutus ja ensiapu & teippaus- koulutus sekä Suomen Cheerleading liiton järjestämä ohjaajakoulutus. Mikäli apuvalmentaja lopettaa ennen vuoden loppua, peritään häneltä koulutusmaksujen omavastuuosuudet takaisin (50 euroa per koulutus).

2.3.2. Joukkueenjohtajat

Yleensä joukkueella on 1-2 joukkueenjohtajaa, jotka toimivat valmentajien apuna käytännön järjestelyissä sekä hallinnollisissa asioissa. Optimaalista olisi jos joukkueella olisi kaksi joukkueenjohtajaa, joista toinen keskittyisi joukkueen tiliasioihin ja toinen hoitaisi tiedotusta joukkueen sisäisissä ja ulkoisissa asioissa. Edustusjoukkueilla saattaa olla myös kolmas joukkueenjohtaja, joka vastaa pelkästään tilinpidosta. Muilla joukkueilla kaksi joukkueenjohtajaa on maksimi.

Joukkueenjohtajalla joka vastaa tiliasioista, on tilinkäyttöoikeus joukkueen omaan tiliin. Joukkueenjohtajan tehtävä on pitää kirjaa maksuista ja lähettää muistutukset maksamattomista laskuista. Tämän lisäksi joukkueenjohtajan tehtävä on lähettää tiliote rahastonhoitajalle tiliyhteenvedon kanssa sekä varmistaa että kauden päätteeksi joukkueen tilillä ei ole enää rahaa. Joukkueen tililtä rahaa saa siirtää ainoastaan seuran päätilille. Maksut päätilille suositellaan siirrettävän isoina summina. Ylimääräisiä 5 euron siirtoja pyritään välttämään.

Joukkueenjohtaja joka vastaa tiedotuksesta, vastaa jäsenrekisteristä ja siitä, että yhteystietolista on ajan tasalla. Jäsenrekisteristä tulee löytyä niin urheilijan kuin vanhemmankin yhteystiedot. Yhteystietolomake löytyy joukkuesivuilta. Uuden kauden alkaessa mahdolliset allergiat kannattaa tiedustella jo yhteystietolomakkeen yhteydessä, muut asiat kohdassa.

Joukkueenjohtaja on ensisijaisena seura- ja joukkuekontaktina harrastajien vanhemmille. Suurin osa tiedotuksesta joukkueiden ja vanhempien välillä tapahtuu sähköpostin välityksellä, joten kannattaa varmistaa, että kaikki

vanhemmat tavoitetaan sähköpostitse. Sähköpostia lähettäessä on muistettava laittaa viestin aihe kenttään aina ensiksi joukkueen nimen / asian jota viesti koskee (esimerkiksi HAC ELITE/kausimaksu) sekä laittaa vanhempien sähköpostit piilokopiona viesteihin. Vanhempia voidaan muistuttaa eräpäivistä, aikatauluista, peruutuksista tai muista asioista sähköpostitse. Kiireisimmät asiat voidaan hoitaa myös tekstiviestillä tai soittamalla. Tiedotuksesta vastaavan jojon tehtäviin kuuluu myös varmistaa, että seuran nettisivuilta löytyy ajan tasalla olevat tiedot joukkueesta, niin jäsensivuilla kuin seuran julkisilla sivuillakin. Kauden päättyessä jojo kohta tulee tyhjentää siihen asti, kunnes uusi hallitus on hyväksynyt seuraavan kauden joukkueenjohtajat. On tärkeää, että kotisivut pysyvät ajan tasalla ja päivitettyinä, sillä ne ovat seuran tärkein ja nopein ulkoisen viestinnän kanava.

Tiedotuksen ja tiliasioiden lisäksi joukkueenjohtajat vastaavat valmentajien kanssa kuukausikirjeestä, maksutaulukosta sekä leirien ja matkojen suunnitteluista (jojot esimerkiksi paikkavaraukset), varustetilauksista (katso kohta 6 Varusteet), ensiapulaukun ylläpidosta (täydennystä voi hakea Kisa-hallin kaapista numero 12) ja joukkueiden varainkeruusta. Joukkueenjohtajat toimivat myös joukkueen huoltajina leireillä ja kisamatkoilla sekä muissa tapahtumissa.

Joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajien on pidettävä kauden alussa keskustelu, joissa valmentajat kertovat kauden kausisuunnitelman joukkueenjohtajille. Koko joukkueen johdon ensimmäisissä tapaamisissa tulee suunnitella koko kauden maksutaulukko. Vanhemmille tulee saada kauden alusta mahdollisimman paikkansapitävä arvio kauden budjetista. Johdon tulee myös käydä läpi, mitä asioita tullaan kertomaan joka kuukausi lähettävässä kuukausikirjeessä. On äärimmäisen tärkeää, että koko joukkueen takana toimiva organisaatio on selvillä kauden suunnitelmista ja aikatauluista, tällöin mm. leirejä, kisamatkoja ja näytöksiä päästään työstämään ajoissa, kun informaatio on molemmin puoleista ja joustavaa.

Lasten ja nuorten cheerleading joukkueet toimihenkilöineen ja vanhempineen ovat tärkeä osa lajin kehitykselle, mutta he ovat myös välttämätön pohja lajin tulevaisuudelle. Joukkueet tarjoavat nuorille loistavan harrastuksen sekä monipuolisen ja turvallisen kasvuympäristön. Joukkueenjohtajana pääsee mukaan lasten ja nuorten urheilutoimintaan sekä mukaan aktiivisesti kehittämään seuratoimintaa. Joukkueenjohtajan roolissa pääsee läheltä seuraamaan joukkueen kehitystä sekä lasten ja nuorten kasvua. Joukkueenjohtajaksi toivotaan ensisijaisesti joukkueen urheilijoiden vanhempia, mutta myös joukkueen urheilijoiden sisarukset, muut sukulaiset tai lajin entiset harrastajat voivat ilmoittaa kiinnostuksensa tehtävää kohtaan. Joukkueenjohtajan tehtävästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä valmentajiin tai jojovastaavaan.

2.3.3. Kapteenit

Kilpatasonjoukkueet saattavat valita joukostaan kapteenit joukkueelle. Joissain joukkueissa myös valmentajat saattavat päättää joukkueen kapteenit. Jokaisen kilpatasonjoukkueen valmentajalla on oikeus päättää, miten joukkueen kapteenit valitaan. Aloittelijajoukkueilla ei ole kapteeneja. Kapteenien määrää ei ole erikseen rajoitettu. Kapteenin valinnassa on kuitenkin huomioitava tietyt kriteerit. Kapteenien on toimittava esimerkkinä muulle joukkueelle, kapteenit edustavat joukkuetta mahdollisissa haastatteluissa sekä kisoissa hakevat kunniakirjat. Kapteeneilla saattaa olla näiden tehtävien lisäksi erillisiä vastuutehtäviä joukkueesta ja joukkueen ikätasosta riippuen. Mini-joukkueessa kapteenilla ei ole varsinaisia vastuutehtäviä, vaan jos kapteenit päätetään äänestää, on se enemmänkin kiva juttu harrastajille. Junioreissa kapteenien tulee olla luotettavia, helposti lähestyttäviä viestinviejä joukkueen ja valmentajien välillä. Junioreissa kapteeneille voi tarvittaessa antaa pieniä vastuutehtäviä, kuten alkulämmittelyn organisointi. Senioreissa kapteenit luovat joukkuehenkeä, toimivat viestinviejinä joukkueen

ja valmentajien välillä sekä hoitavat osoitettuja vastuutehtäviä kuten alkulämmittely tai jengi-illat.

2.3.4. Urheilijat

Helsinki Athletics Cheerleadersillä on urheilijoilleen oma treenietiketti, jolla seura ohjaa harrastajiaan toimimaan tavoitteidensa mukaisesti. Treenietiketin lisäksi joukkueilla saattaa tämän lisäksi olla omat säännöt ohjaamassa harrastajiensa toimintaa.

Treeneihin tullaan aina ajoissa

Treeneihin tullaan vain terveenä

Poissaoloista ilmoitetaan aina valmentajalle.

Treeneistä myöhästyminen ilmoitetaan aina valmentajalle.

Treeneihin tullaan aina urheilullisissa vaatteissa

Treeneissä hiukset kiinni, kynnet leikattuna ja korut on otettu pois ennen treenejä

Treenien ajan puhelimet äännettömällä

Treeneihin tullaan treenaamaan, kuuntele valmentajaasi ja anna muille treenirauha

Hac:n varusteissa edustat aina seuraa, lajia ja mahdollisia sponsoreita, käyttäydy seuravaatteissa urheilijalle sopivalla tavalla



2.4. Toimihenkilöiden valinta

Helsinki Athletic Cheerleaders HAC ry kokoontuu vuosittain kevät- ja syyskokouksen merkeissä. Yhdistyksen viralliset kevät- ja syyskokoukset ovat tapahtumia, joihin toivomme kaikkien harrastajien ja heidän vanhempiansa tulevan päättämään ja keskustelemaan seuramme asioista. Kokouksista tiedotetaan jäsentiedotteessa. Uusi hallitus kasataan syyskokouksessa. Syyskokouksessa päätetään vuosittain jäsenet erovuorossa olevien hallituksen jäsenten tilalle, seuraavan vuoden hallituksen varajäsenet, kaksi tilintarkastajaa sekä kaksi varatilintarkastajaa. Joka toinen vuosi syyskokouksessa päätetään myös hallituksen puheenjohtaja.

Valmennuspäälliköt ja jojovastaavat valitsee ja nimittää HAC:n hallitus. HAC:n valmentajat ja joukkueenjohtajat ovat oikeutettuja kertomaan mielipiteensä tai antamaan esityksensä valmennuspäälliköistä. Henkilö voi myös itse asettua ehdolle valmennuspäälliköksi tai jojovastaavaksi, ilmaisemalla kiinnostuksensa hallitukselle kyseistä tehtävää kohtaan. Hallitus asettaa valmennuspäälliköt ja jojovastaavat vuosittain ensimmäisessä kokouksessaan.

Joukkueiden valmentajat päättävät valmennuspäälliköt, jotka lähettävät ehdotelman hallitukselle joka joko hyväksyy tai hylkää valmennuspäälliköiden tekemän ehdotelman. Ennen hallituksen hyväksymistä ei tulevan kauden valmentajakokoonpanoja ilmoiteta valmentajille.

Joukkueenjohtajat valitaan kauden alussa järjestettävässä vanhempainillassa. Toivottavaa on, että vanhempainillassa olisi aiemman kauden joukkueenjohtajat tai jojovastaava esittelemässä joukkueenjohtajan tehtäviä. Vanhempainillassa pyydetään esitykset joukkueen uusiksi jojoiksi. Hallitus hyväksyy ja nimittää joukkueelle uudet jojot. Jos jojot vaihtuvat, toivotaan vanhojen jojojen auttavan uudet joukkueenjohtajat alkuun tehtävissään. Jojoksi valitun on oltava täysi-ikäinen.

2.5. Mitä vanhempien ja huoltajien tulee tietää lajista?

2.5.1. Cheerleading urheilulajina

Cheerleading on vielä melko uusi laji Suomessa, mutta sen harrastajamäärät kasvavat vuosittain. Lajista keskustellaan usein virheellisten mielikuvien perusteella ja lajia helposti yhdistetään muiden lajien peleissä esiintyviin tanssityttöihin. Nämä ovat kuitenkin kaksi erillistä lajia. Cheerleading on lajina fyysisesti raskas ja joukkuelajina yhtä sitova kuin monet muutkin urheilulajit. Cheerleading on jaettavissa kahteen ala-lajiin, cheer-tanssiin, ja kilpa-cheerleadingiin.

Kilpa-cheerleadingiin kuuluu ilma-akrobatia, johon kuuluvat pyramidit, nostot ja heitot, permantoakrobatia, omalle joukkueelle suunnatut kannustushuudot, hypyt, sekä tanssi. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaiselle ikä- ja taitotasolle pakolliset elementit. Laji on esteettinen laji, jossa tuomariston arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus, ko-reografian monipuolisuus, suorituspuhtaus sekä esiintyminen. Varsinaisen tuomariston lisäksi, on olemassa tekniset tuomarit, joiden tehtävä on erikseen tarkkailla ohjelman teknisiä elementtejä sekä mahdollisia vähennyksiä.

Kilpailuohjelman kesto on max. 3 minuuttia ja ohjelmat esitetään cheer-matolla, jonka koko riippuu sarjasta. Kisajoukkueeseen mahtuu kilpailtava sarjasta riippuen 20-24 urheilijaa, jonka lisäksi joukkueeseen kuuluvat varamiehet sekä spotterit. Spotterilla tarkoitetaan henkilöä, joka varmistaa nostojen, heittojen ja pyramidien alustulot, mutta ei ole mukana arvosteltavassa kisasuorituksessa.



Cheertanssin kilpailuohjelma sisältää monipuolista tanssitekniikkaa, kuten piruetit, cheer- ja tanssihyppyt, pom-tekniikkaa ja erilaisia notkeuselementtejä. Pienet nostot ovat tanssisarjassakin sallittuja. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaisen sarjan ja ikätason mukaan ohjelman pakolliset elementit. Esityksessä on pakollisten elementtien lisäksi käytettävä lajille ominaisia huiskia. Tuomaristo arvostelee mm. teknistä vaikeutta, koreografian monipuolisuutta, vauhdikkuutta sekä suorituspuhautta. Suoritusta arvostelee lisäksi tekniset tuomarit, jotka arvioivat ohjelman teknisiä elementtejä sekä mahdollisia vähennyksiä. Ohjelman kesto on max. 2, 30 sekuntia ja tanssisarjat kilpaillaan 12m x 12m parkettialueella. Joukkueen koko on yleensä 6-24 henkilöä.



Cheerleading on joukkuelaji, joka koostuu joukkueen yksilöistä. Harjoituksissa treenataan niin yksilö- kuin joukkuetaitojakin, siksi on tärkeää, että joukkueen kaikki urheilijat osallistuvat aktiivisesti harjoituksiin, sillä yhden henkilön poissaolo vaikuttaa koko muun joukkueen harjoitteluun. Perheen kesken kannattaa keskustella harrastusta aloitettaessa ja kauden vaihtuessa, siitä kuinka paljon perhe on valmis panostamaan lapsen harrastukseen, sillä harjoituksiin osallistuminen on kehittymisen ja etenemisen yksi kulmakivistä. Sitoutuminen joukkueeseen ja harrastukseen varmistetaan edustusjoukkueissa sitoutumislomakkeella, mikä kaikkien urheilijoiden ja alaikäisten urheilijoiden vanhempien tulee allekirjoittaa. Parhaimmillaan edustusjoukkueet saattavat urheilla jopa kahdeksissa treeneissä viikossa. Jos urheilija tai perhe, ei ole valmis sitoutumaan vielä edustusjoukkueen harjoitteluun, löytyy seurasta myös paljon joukkueita, joissa harjoituksia on vähemmän. Linjana kuitenkin se, että joukkueeseen sitoutuminen ja treeniaktiivisuus, on tärkeää kaikissa Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n joukkueissa.



2.5.2. Turvallisuus

HAC:ssä kiinnitämme erityistä huomiota oikeiden tekniikoiden harjoitteluun sekä treeniturvallisuuteen, siksi kaikilla harrastajilla on oltava voimassaoleva tämän harrastuksen korvaava vakuutus. Harrastaja tai harrastajan vanhempi on aina itse vastuussa vakuutuksen hankinnasta. Ilman voimassaolevaa vakuutusta ei saa osallistua seuran harjoituksiin. Helpoiten vakuutuksen saa hankittua lisenssin oston yhteydessä (Lisää kohdassa 3.3.1 Lisenssi). Harrastajan ja vanhemman on kuitenkin hyvä olla tietoisia siitä, että nykypäivän cheerleading on laji, jossa varovaisuudesta huolimatta saattaa sattua loukkaantumisia.

Yleisimmät vammat cheerleadingin parissa ovat rasitusvammoja tai alaraajojen nivelvammoja. Urheiluvakuutukset eivät useimmiten korvaa rasitusvammoja, joten palautumisesta, riittävästä unen määrästä, terveellisestä urheilijan ravinnosta sekä riittävästä lihaskuntoharjoittelusta on hyvä pitää huoli rasitusvammojen välttämiseksi.

2.5.3. Yhteydenpito seuran ja kodin välillä

Joukkueenjohtajat ja joukkueiden valmentajat ovat ensisijaisia yhteyshenkilöitä kotien ja seuran välillä. Jos kysymyksiä joukkueen harjoittelusta tai muista joukkueenasioista ilmenee, kannattaa ensisijaisesti ottaa yhteyttä joukkueenjohtajiin tai valmentajiin, heillä on paras tieto joukkueen asioista. Jos asia koskee seuran toimintaa, voi olla yhteydessä seuran hallitukseen (katso kohta 2.2 hallitus).

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on yksi Suomen suurimmista cheerleading-seuroista ja seuramme toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Jotta seuran toiminta on tehokasta ja vapaaehtoisten on tulevaisuudessakin helppo toimia, on huolehdittava, että lähetetyt tiedotteet luetaan, annettuja ohjeita noudatetaan ja ilmoitettuja määräaikoja noudatetaan. Ilman aktiivisia ja vastuuntuntoisia aikuisia, seura ei kykenisi tarjoamaan nuorille yhtä laadukasta harrastustoimintaa.



3. Urheilutoiminta

Helsinki Athletics Cheerleadersissä cheereadingiä voi harrastaa niin cheer kuin tanssipuolellakin. Lajia voi harrastaa cheer-puolella 4-vuotiaasta ylöspäin, viidellä eri ikätasolla. Cheer- tanssin puolella lajia voi harrastaa kolmella ikätasolla. Cheer-puolella seuramme nuorimmat harrastajat ovat mikrot, jossa harrastavat 4-7-vuotiaat. Mineissä harrastajat ovat 7-13-vuotiaita. Junioreissa harrastajat ovat 12-15-vuotiaita. Senioreissa harrastajat ovat yli 15-vuotiaita. Aikuisten ryhmässä alaikäraja on 20 vuotta. Tanssipuolelta löytyy mini-, juniori- ja senioriryhmät. Minien, junioreiden sekä senioreiden ikätasoilla on joukkueita niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneillekin.

3.1. Joukkueiden muodostaminen

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:ssä toimii tällä hetkellä 21 joukkuetta. Keskimäärin cheer- puolen joukkueissa urheilee 25-35 urheilijaa. Tanssipuolella harrastajia on joukkueessa keskimäärin 10-20. Kilpajoukkueiden harrastajat valitaan karsinnoissa, joita järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Edustusjoukkueet saattavat myös kutsua harrastajat joukkueeseen ilman karsintoja. Karsinnoista tulee aina info ennen uusien joukkueiden valintaa. Mikäli haluat karsia toiseen joukkueeseen kesken kauden, ole suoraan yhteydessä joukkueen valmentajiin sekä oman joukkueesi valmentajiin.

Aloittelijatason joukkueisiin otetaan harrastajia uusienottotilaisuuksien kautta kaksi kertaa vuodessa, mutta joukkueisiin pääsee mukaan ympäri vuoden, mikäli joukkueissa on tilaa.

Pääperiaate siirtymisessä on, että jokainen harrastaja pääsee harjoittelemaan oman tasonsa mukaisessa joukkueessa. Joukkueet täytetään vuosittain silmälläpitäen urheilijoiden taitotasoa, trenniaktiivisuutta sekä joukkueen tarpeita.

Joukkueen tarpeilla tarkoitetaan sitä, että joukkueisiin tarvitaan tiettyjä rooleja osaavia henkilöitä tietty määrä. Harrastajan on myös mahdollista halutessaan siirtyä alemmalle tasolle, kunhan vaan joukkueissa on tilaa.

Jos harrastaja ei ensimmäisellä kerralla pääse karsintojen kautta haluamaansa joukkueeseen, kannattaa harjoitella ahkerasti ja kysyä valmentajilta palautetta karsinnoista. Tavoitteena on se, että kaikille harrastajille löytyisi sopiva joukkue HAC:stä, jossa urheilija pääsee harjoittelemaan turvallisesti ja itseään kehittävästi.

3.1.1. Lisenssi

Jokaisella HAC:n harrastajalla tulee olla voimassaoleva lisenssi sekä voimassa oleva urheiluvakuutus. Jokaisella kilpailevalla urheilijalla tulee olla voimassa SCL:n kilpailulisenssi. Suomen Cheerleadingliiton lisenssi sisältää liiton vuotuisen jäsenmaksun, kilpailuluvan ja tapaturmavakuutuksen. Lisenssi on ollut pakollinen kaikille liiton jäsenille vuodesta 2004 lähtien. Pääsääntöisesti kaikki liiton järjestämät leirit, kilpailut ja koulutukset tarjotaan vain jäsenille.

SCL LISENSSIT

Lisenssin hinta riippuu harrastajan syntymävuodesta. Ohjeet oikean lisenssin ostoon sekä lisenssien hinnat löytyvät osoitteesta : www.scl.fi

C-LIENSSI

Oikeuttaa osallistumaan kaikkeen SCL:n toimintaan: Koulutukset, leirit ja kilpailutoiminta.

Sisältää Pohjolan urheiluvakuutuksen, joka vakuuttaa lajin harjoituksissa ja kilpailuissa.

B-LISENSSI

Oikeuttaa osallistumaan kaikkeen SCL:n toimintaan: Koulutukset, leirit ja kilpailutoiminta.

Sisältää Pohjolan urheiluvakuutuksen, joka vakuuttaa lajin harjoituksissa ja kilpailuissa.

A-LISENSSI

Oikeuttaa osallistumaan kaikkeen SCL:n toimintaan: Koulutukset, leirit ja kilpailutoiminta.

Sisältää Pohjolan urheiluvakuutuksen, joka vakuuttaa lajin harjoituksissa ja kilpailuissa.

HARRASTE-LISENSSI

Kaikille ikäluokille sama hinta.

Oikeuttaa osallistumaan SCL:n leiritoimintaan, ei kilpailutoimintaan.

Sisältää Pohjolan urheiluvakuutuksen, joka vakuuttaa jäsenseuran ohjatuissa lajiharjoituksissa.

Tarkoitettu niille ryhmille ja joukkueille, jotka eivät esimerkiksi ikänsä puolesta osallistu

kilpailutoimintaan koko kalenterivuonna (esim. mikrot, aloittelija minit ja -juniorit, vanhempainryhmät ym.)

Voi korottaa kilpailulisenssiksi milloin tahansa kalenterivuoden aikana, maksamalla A-, B- tai C-lisenssin erotusosan samalla viitenumerolla. Mikäli vuoden alussa aloittava harrastaja kilpailee jo seurassa syyskaudella kalenterivuoden aikana, suositellaan hankkimaan suoraan kilpailutoiminnankattava lisenssi iän mukaan (C-, B- tai A-lisenssi).

VAKUUTUKSETON LISENSSI

Kaikille ikäluokille sama hinta.

Ei sisällä vakuutusta.

Oikeuttaa osallistumaan kaikkeen SCL:n toimintaan: Koulutukset, leirit ja kilpailutoiminta.

Vakuutuksettoman lisenssin ottaja vakuuttaa lisenssin oston yhteydessä, että hänellä on voimassaoleva vakuutus, joka kattaa kilpacheerleadingin kilpailu- ja harjoittelutoiminnan sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä sattuneet tapaturmat kotimaassa ja ulkomailla.

VALMENTAJALISENSSI

Ei oikeuta kilpailemaan joukkueessa.

Ei sisällä vakuutusta.

Valmentaja ja/tai seura ovat vastuussa siitä, että valmentaja on asianmukaisesti vakuutettu. HAC maksaa valmentajiensa lisenssit.

3.1.1.1. Kattaako vakuutuksesi jo kilpaurheilun?

Jos harrastajalla on valmiiksi vakuutus, joka kattaa cheerleadingin kilpaurheiluna, lisenssistä voi maksaa pelkän lisenssiosuuden. Harrastajan on tuotava vakuutustodistus valmentajille nähtäväksi heti kauden alussa, mikäli harrastaja kilpailee ja harjoittelee omalla vakuutuksella. Urheilijan tulee varmistaa vakuutusyhtiöstä, että vakuutus korvaa nimenomaan cheerleadingin ja että lajista puhutaan vakuutuksessa kilpaurheiluna, sillä cheerleading on luokiteltu vaaralliseksi urheilulajiksi, mistä johtuen tavallinen tapaturmavakuutus ei yleensä korvaa cheerleadingistä aiheutuneita vahinkoja.

3.1.1.2. Tapaturman sattuessa

Lähetä korvaushakemuksesi Pohjolaan.

Vakuutuksesi laajuus ja sen sisältämät korvaukset ilmenevät vakuutus-sopimuksesta tai urheilulisenssistä. Vakuutus sisältää yleensä hoitokulu-, haitta- ja kuolemantapauskorvauksen. Hoitokuluissa voi olla omavastuu.

Toimintaohjeet

1. Täytä korvaushakemus, kun haettavien kulujen määrä ylittää omavastuun.
2. Vakuutusehtojen mukaan korvauksen hakijan tulee itse maksaa hoitokulut ja hakea niistä ensin sairausvakuutuslainmukaiset korvaukset. Jos lääkäriasema ei ole vähentänyt kustannuksista sairausvakuutuslainmukaisia korvauksia, on sinun haettava ne itse Kelalta ennen korvaus-

hakemuksen lähettämistä. Ota tositteista kopiot ja lähetä ne yhtiöömme alkuperäisen Kelan korvaustositteen kanssa.

3. Korvaushakemuksen lisäksi toimita yhtiöllemme

- Kelan alkuperäinen korvauspäätös ja kopiot siihen liittyvistä kulutositteista
- Muut alkuperäiset kulutositteet
- Mahdolliset sairauskertomus- tai lääkärinlausuntokopiot

4. Kalliiseen toimenpiteeseen (esim. leikkaukseen) voi saada maksusitoumuksen Pohjolan hoitolaitoskumppanille.

Toimita verkon kautta lähetetyn korvaushakemuksen liitteet maksutta osoitteeseen

Pohjola/Yksityistapaturma

Info 6/ Nettivahingot

Tunnus 5010451

0003 VASTAUSLÄHETYS

Vakuutusyhtiö Pohjolan sivut:

<http://www.pohjola.fi>

3.1.2. Seuran siirto

Yli 12-vuotiaat aiemmin kilpa-cheerleadingiä jossain toisessa SCL:n jäsenseurassa harrastaneet, jotka aloittavat kesken kauden harrastamisen HAC:ssä, ovat liiton siirtomääräysten alaisia. Jos vaihdat seuraa uuden lisenssikauden alussa, niin seurasiiirtoa ei tarvitse tehdä.

Heti ensimmäisissä treeneissä on ilmoitettava uusille valmentajille, että uusi harrastaja on siirtynyt toisesta seurasta, samalla tulee ilmoittaa harrastajan

entinen joukkue sekä entinen valmentaja. Seurassamme siirron hoitaa valmentaja tai jojo. Suomen Cheerleadingliitto perii ilmoituksesta maksun ja siirtomaksu tulee maksaa suoraan SCL:n tilille. Edellisellä kaudella SM-tasolla kilpailleella henkilöllä maksu on 30 euroa muilla tasoilla kilpaileva harrastaja maksaa seuransiirrosta 20 euroa. Jos siirtoilmoitusta ei ole maksettu ajoissa ja asianmukaisesti, harrastaja ei ole edustuskelpoinen HAC:ssä, eli ei voi kilpailla seuran nimissä ja sanktioksi hoitamattomasta seuran siirrosta Suomen Cheerleading liitto määrää urheilijan edustuskelvottomaksi ja yhden kilpailun kestävään kilpailukieltoon. On siis tärkeää, että seuran siirtoasia huolehditaan välittömästi kuntoon ja asianmukaisesti, kun aloitat urheilun HAC:ssä.



3.2. Joukkueet

Cheer- puolen joukkueet

Joukkue	Ikäluokka	taso	kisat
Elite	seniorit	SM-taso	SM-, PM-, EM-, MM-taso
Xray	seniorit	SM-taso	SM-, PM-, EM-taso
Enchanted	seniorit	SM-taso	SM-taso
Jr.Elite	juniorit	SM-taso	SM-, EM-taso
Xtreme	juniorit	SM-taso	SM-, EM-taso
Elation	juniorit	SM-taso	SM-taso
Electirc	juniorit	SM-taso	SM-taso, harrastetaso
Excel	juniorit	edistyneet taso	harrastetaso, aloittelijataso
Escada	juniorit	edistyneet taso	harrastetaso, aloittelijataso
Extempore	juniorit	aloittelija taso	aloittelijataso
Mini Elite	minit	edistyneet taso	Super Cheer, harrastetaso
Energy	minit	edistyneet taso	Super Cheer, harrastetaso
Effect	minit	aloittelija taso	harrastetaso, aloittelijataso
Elves	mikrot	aloittelija taso	eivät kisaa
Elephants	aikuiset	edistyneet taso	harrastetaso

Tanssipuolen joukkueet

Elegants	seniorit	naisten edustusjoukkue	SM-taso
Excellence	seniorit	naisten kilpa-joukkue	SM-taso, harrastetaso
Emotion	juniorit	tyttöjen edustusjoukkue	SM-taso
Elastic	juniorit	tyttöjen kilpa-joukkue	SM-taso, harrastetaso
Exotic	minit	minien kilpataso	harrastetaso
Enjoy	minit	minien harrastetaso	harrastetaso, aloittelijataso

3.3. Kisajoukkueen valinta

Joukkueesta ja kilpailtavasta sarjasta riippuen joukkueessa kilpailee cheer puolella 20-24 urheilijaa, tanssipuolella joukkueesta riippuen kisaajia on 5-24. Joukkueissa usein on harrastajia enemmän kuin kisaavia henkilöitä, osa joukkueen jäsenistä jää siis varaihmisiksi. Varaihminen on joukkueen jäsen siinä missä kisoissa kilpailevatkin henkilöt, mutta varaihminen ei ole mukana kisasuorituksessa. Harjoituksiin varaihmiset osallistuvat samalla tavoin kuin joukkueen muutkin jäsenet.

3.4. Harjoituspaikat

Alla listattuna kaikki HAC:n käyttämät harjoituspaikat syksyllä 2013. Harjoituspaikat vaihtuvat kausittain.

Koulut:

Alppilan yläaste ja lukio (Viipurinkatu 21, 00510 Helsinki)

Kannelmäen peruskoulu (Kanneltie 1, 00420 Helsinki)

Katajanokan ala-aste (Laivastokuja 6, 00160 Helsinki)

Käpylän peruskoulu (Mäkelänkatu 93, 00610 Helsinki)

Malminkartanon ala-aste (Puustellintie 5, 00410 Helsinki)

Maunulan ala-aste (Maunulanmäki 5, 00630 Helsinki)

Meilahden yläaste (Kuusitie 12, 00270 Helsinki)

Munkkivuoren ala-aste (Raumantie 2, 00350 Helsinki)

Munksnäs Högstadie (Solnavägen 18-20, 00099 Helsinki)

Munksnäs Lågstadie (Lokkalantie 9, 00099 Helsinki)

Pikku Huopalahden ala-aste (Tilkankatu 19, 00300 Helsinki)

Pitäjänmäen peruskoulu (Viinenukka 6, 00370 Helsinki)

Pohjois-Haagan ala-aste (Tolarintie 6, 00400 Helsinki)

Ressun peruskoulu (Iapinlahdenkatu 10, 00180 Helsinki)

Stadin ammattiopisto Haaga (Ilkantie 3, 00400 Helsinki)

Strömbergin ala-aste (Takomotie 13, 00380 Helsinki)

Taivallahden peruskoulu (Eteläinen Hesperiankatu 38, 00100 Helsinki)

Åshöjden Grundskola (Sturenkatu 6, 00099 Helsinki)

Muut:

Helsingin olympiastadion (Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki)

Kisahalli (Paavo Nurmen kuja 1, 00250 Helsinki)

Pasilan Urheiluhalli (Radiokatu 22, 00240 Helsinki)

Skillz Gym (Energiakatu 3, 00180 Helsinki)

Taitoliikuntakeskus (Telakkakatu 8, 00150 Helsinki)

4. Maksut

Seuran jäsenet maksavat vuosittain HAC:n jäsenmaksun sekä kevät- ja syyskausien kausimaksut. Uusilta jäseniltä peritään liittymisen yhteydessä liittymismaksu.

Liittymismaksu maksetaan vain kerran, urheilijan liittyessä seuraan.

Liittymismaksu on kaikille seuran uusille harrastajille samansuuruinen.

Liittymismaksun suuruus päätetään vuosittain HAC:n syyskokouksessa.

Jäsenmaksu maksetaan vain kerran vuodessa, maksu sijoittuu kevätkaudelle. Jäsenmaksu on kaikille seuran harrastajille samansuuruinen. Jäsenmaksuun sisältyy seuran kausipaita, seuran hallinnon palvelut, sekä osallistumisoikeuden seuran järjestämiin tapahtumiin ja näytöksiin.

Kausimaksu maksetaan kerran kaudessa eli kevät kaudella ja syyskaudella. Kausimaksun voi maksaa yhdessä tai kahdessa erässä kausimaksun suuruudesta riippuen. Kausimaksun suuruus määräytyy joukkueen harjoituskertojen mukaan. Hallitus määrittää maksun suuruuden kausittain. Kausimaksuun sisältyy harjoitukset, harjoitustilat, valmennuksen, oikeuden käyttää seuran kilpailuasua, joukkueen hallinnolliset asiat sekä oikeuden osallistua joukkueen omiin tapahtumiin. (Joukkueen omista tapahtumista voidaan periä tapahtumakohtaisia lisämaksuja).

Jokaisella urheilijalla tulee olla myös voimassa oleva **lisenssi** (katso lisää kohta 3.4.1 Lisenssi).

Kauden aikana muita maksuja joukkueelle saattaa tulla treeni- ja edustusvarusteista (katso kohta 6 varusteet), joukkueen leireistä, mahdollisista kisamatkoista sekä joukkueen omista tapahtumista. Vanhempia tiedotetaan muista maksuista joukkueen ensimmäisessä vanhempainillassa. Vanhemmille lähetetään myös kauden maksutaulukko, jota päivitetään sitä mukaa kun kauden maksut vahvistuvat.

Maksut kevät 2014

Liittymismaksu on 60 €

Vuonna 2013 jäsenmaksu on 60€.

Kausimaksu

Perhealennus 10€

Harjoitukset kerran viikossa **100 €**

Harjoitukset 2 kertaa viikossa **130 €**

Harjoitukset 3 kertaa viikossa **165 €**

Harjoitukset 4 kertaa viikossa **195 €**

Harjoitukset 5 kertaa viikossa **225 €**

Harjoitukset 6 kertaa viikossa **245 €**



5. Valmennustoiminta

Helsinki Athletics Cheerleaders seurassa työskentelee n. 40 valmentajaa. Valmennuspäälliköt yhdessä hallituksen kanssa nimittävät ja asettavat joukkueiden valmentajat. Valmentajan tehtävä on vastata joukkueen tavoitetason mukaisesta valmennuksesta sekä kehityksestä.

Valmentajan on tehtävä joukkueelle kausisuunnitelmat kevät ja syyskaudeksi, suunniteltava joukkueen tasolle sopivat harjoitukset, luotava turvallinen harjoitteluympäristö joukkueelle, toimittava esikuvana harrastajille, suunniteltava joukkueelle kisaohjelma kauden kisoihin ja näytöksiin, pidettävä huolta, että harjoituksissa on ensiapu laukku, käytävä valmentajakouksissa sekä käytävä sovituisissa koulutuksissa. Jos joukkueella ei ole omaa joukkueenjohtajaa, on valmentajan pidettävä huoli, että jojon tehtävät hoidetaan.

5.1. Valmentajien koulutuspolku



SCL:n koulutusten lisäksi HAC järjestää omia koulutuksia. Helsinki Athletics Cheerleadersissä ennen varsinaiseksi valmentajaksi nousemista on uuden valmentajan tullut käydä seuran puolesta ensiapu- ja teippauskoulutus sekä fyysinen koulutus ja SCL:n järjestämä ohjaajakoulutus.

5.2. Valmentajat

Alla listattuna kauden 2014 valmentajat.

Cheer :

Elite	Maria Wahlroos Eeva Ventilä Heidi Cantell	maria.wahlroos@hac.fi eeva.ventila@hac.fi heidi.cantell@hac.fi
Xray	Tiia-Mari Savolainen Ulla Laitinen	tiia-mari.savolainen@hac.fi ulla.laitinen@hac.fi
Enchanted	Susanna Savolainen Tinja Kaartinen	susanna.savolainen@hac.fi tinja.kaartinen@hac.fi
Jr.Elite	Sirpa Kaukonen Nele Salmi	sirpa.kaukonen@hac.fi nele.salmi@hac.fi
Xtreme	Oona Tuononen Viveka Rosén	oonu.tuononen@hac.fi viveka.rosen@hac.fi
Elation	Janica Wallenius Linda Lundgren	janica.wallenius@hac.fi linda.lundgren@hac.fi
Electric	Eveliina Hietakymi Sanna Karjalainen	eveliina.hietakymi@hac.fi sanna.karjalainen@hac.fi
Excel	Nina Boxtröm Johanna Remander	nina.boxstrom@hac.fi johanna.remander@hac.fi
Escada	Annika Malvela Emma Kokko	annika.malvela@hac.fi emma.kokko@hac.fi
Extempore	Julia Kangas Saara Tarabishi	julia.kangas@hac.fi saara.tarabishi@hac.fi

Mini Elite	Ina Tiittula Nina Nyberg	minielite@hotmail.com ina.tiittula@hac.fi nina.nyberg@hac.fi
Energy	Elsa Nyrhinen Katarina Erwe	elsa.nyrhinen@hac.fi katarina.erwe@hac.fi
Effect	Sallamaria Kelloniemi Emilia Kautto	salla.kelloniemi@hac.fi emilia.kautto@hac.fi
Elves	Hanna Malmivaara Elisabet Vakkuri	hanna.malmivaara@hac.fi elisabeth.vakkuri@hac.fi

Tanssi:

Elegants	Hanna Kanverva, Lyyra Simpura	hanna.kanerva@hac.fi lyyra.simpura@hac.fi
Excellence	Johanna Vierros, Tiina Hintsaa	johanna.vierros@hac.fi tiina.hintsa@hac.fi
Emotion	Annamaiju Toukola, Darja Sergeeva	annamaiju.toukola@hac.fi darja.sergeeva@hac.fi
Elastic	Siiri Kahri, Sara Rasilainen	siiri.kahri@hac.fi sara.rasilainen@hac.fi
Exotic	Tuija Strang, Eevi Leino, Roosa Hotinen	tuija.strang@hac.fi , eevi.leino@hac.fi
Enjoy	Kastehelmi Saarni, Emma Heino	kastehelmi.saarni@hac.fi

6. Varusteet

HAC:n vaatetilaukset ovat seuran softcell edustustakkia lukuun ottamatta siirtyneet osoitteeseen www.sportiro.fi. Sportiron sivuilta voi tilata legginsit, shortsit, verkkahousut, mikropöksyt tai hupparin HAC painatuksella. Muut seuravarusteet kuten laukut ja huivit tilataan varustevastaavan kautta pitkin kautta.

Seuran varustevastaavan kautta tehtävät varustetilaukset hoidetaan joukkuekohtaisesti, joukkueen valmentajien/ joukkuejohtajien kautta. Tilatut varusteet maksetaan joukkueen omalle tilille (tilitiedot saat valmentajilta/jojoilta). Maksun yhteydessä tulee aina ilmoittaa urheilijan nimi, joukkue ja mitä varusteita maksetaan. Lisätietoa varustetilauksesta saa joukkueen valmentajilta ja joukkueenjohtajilta. Tilatut varaukset saa lunastettua, kun varusteet ovat saapuneet seuralle, ja maksu varusteista näkyy joukkueen tilillä.

Joukkueesta riippuen joukkueella saattaa olla pakollisia varusteita esimerkiksi yhteinen joukkuepaita edustusmatkoja varten, pakollisista varusteista tiedotetaan joukkuekohtaisesti.

Kaikissa joukkueissa harjoiteltaessa olisi hyvä olla hyvät ja tukevat cheerleadingiin tarkoitetut kengät (Kaepa, Converse, Infinity). Kenkien tulee olla valkoiset, jotta kisamatolla kaikki näyttäisivät mahdollisimman yhtenäisiltä. Kengät on hyvä vaihtaa harjoittelumäärästä ja intensiteetistä riippuen vuoden tai puolentoista vuoden välein. Seura tai yksittäiset joukkueet

saattavat kauden aikana tehdä yhteisiä kenkätilauksia, näistä kannattaa kysellä joukkueen jojolta.

7. Lisätietoja lajista

Alla listattuna nettisivuja ja kirjoja, joista voit etsiä lisätietoja HAC:stä, suomalaisesta cheerleadingistä sekä lajista ylipäätään.

www.hac.fi

www.scl.fi

www.cheerunion.org

www.varisity.com

www.europeancheerunion.com

www.ifc-hdqrs.org

Kallonen, K. 2005. Go Fight Win! – Suomalaisen cheerleadingin matka harastuksesta huippu-urheiluksi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Lopez Hernandez de Alba, M. 2005. Cheerleading: Technique – Training – Show. Meyer & Meyer Sport (UK). Oxford.

Liite 2. Toimijan käsikirjan arviointi



HELSINKI ATHLETICS CHEERLEADERS HAC ry

Ina Tiittulan päättötyö

Ina Tiittula toteutti päättötyönään Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry:n toimijan käsikirjan.

Ennen käsikirjaa HAC:n monet käytännöt perustuivat "perimätietoon" ja aktiivisten pitkäaikaisten toimijoiden muistiin. Tämä aiheutti uusille toimijoille päänvaivaa ja moninkertaista työtä.

Ina toteutti työnsä tiiviissä yhteistyössä seuramme hallituksen ja valmentajien kanssa saadakseen sisällöstä hyödyllisen kaikille toimijoille. Tässä Ina onnistui mainiosti.

Lopputuloksena syntynyt käsikirja tuo erittäin tarpeellista toimijoille, urheilijoille sekä urheilijoiden vanhemmille. Toisaalta tieto on hyvin käytännöllistä kuten maksut, harjoitusajat ja vakuutukset. Toisaalta seuran toiminnan perusteita selvittävää, kuten tavoitteet, treenietiketti ja valmentajan kehityspolku.

Kaikien kaikkiaan työ on HAC:lle erittäin tarpeellinen ja tärkeä. Se täyttää mainosti tavoitteensa ja olemassa olleen aukon. Erityiskiitoksen ansaitsee valmentajan kehityspolun kuvaaminen.

Ina teki työnsä aktiivisella ja positiivisella otteella kuunnellen toimijoiden ideoita, mutta samaan aikaan luoden omia ideoita sekä käsikirjan sisältöön että seuran toiminnan kehittämiseksi.

Seuran puolesta olemme erittäin tyytyväisin Inan työhön.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pekka Pohjakallio', written over a white rectangular box.

Pekka Pohjakallio
Puheenjohtaja, HAC:n hallitus
pekka.pohjakallio@hac.fi
050 557 1156