

SEURAKÄSIKIRJA

FC VAAJAKOSKI RY



Sisällys

Toiminta-ajatus, talous ja tiedotus

Strategia, arvot ja visio

Organisaatio, yhteyshenkilöt ja vastualueet

Joukkueet, joukkueiden budjetit

Valmennukset periaatteet ja linjaukset

Juniorijoukkueiden säännöt

Kiusaaminen, FCV:n puuttumisen malli juniorijoukkueille

Kriisiviestintä

Tapaturmaohje

Toimihenkilöiden tehtäväkuvaukset

Kortteliliiga

Perhefutis

Kouluyhteistyö

Päiväkotiyhteistyö

Tapahtumat, koulutustoiminta, leirit

Seuran kehittäminen

Liitteet

Toiminta-ajatus, talous, tiedotus

FC Vaajakoski ry:n kausi 2020 on seuran 28. toimintavuosi.

- Seuran toiminnan perusteena on tarjota oman vaikutusalueensa (Vaajakoski-Jyskä suuralue ja sen lähiympäristö) jalkapallon ja futsalin harrastajille hyvät mahdollisuudet harjoitella ja pelata ympärivuotisesti. Tavoitteena on järjestää sekä kilpailevia joukkueita että harrasteryhmiä niin laajasti kuin se olosuhteiden puolesta on mahdollista.

- Pääpaino seurassa on tällä hetkellä vahvasti pienten junioreiden (6-12 v.) toiminnassa. Haluamme taata Vaajakosken alueen junioreille mahdollisuuden harjoitella ja pelata laadukkaassa valmennuksessa omilla lähikentillään vähintään 13-vuotiaaksi asti. Pyrimme myös mahdollisuuden mukaan luomaan ikäkausijoukkueita 13-18 -vuotiaille. Tämän lisäksi seurassa on kaudella 2019 vahva aikuisjalkapallon edustus (sekä kilpa- että harrastetasolla)

- FC Vaajakoski ry haluaa edelleen kiinnittää huomiota yleiseen liikunnallisuuteen, hyviin elintapoihin ja olla koko yhteisön oma seura. Tavoitteena on saada kokonaisia perheitä mukaan toimintaan.

Jatkamme juniorivalmennusmallin (6-12 v.) kehittämistä. Valmennuspäällikkö kehittää valmennusmallia yhdessä juniorijoukkueiden valmentajien kanssa. Valmentajien ja joukkueenjohtajien säännöllisiin kokoontumisiin panostetaan aikaisempaa enemmän (3-4 krt/vuosi). Tapaamisissa linjataan valmennuksen pääkohdat, näytetään esimerkkiharjoituksia sekä haetaan yhteistä harjoittelutoimintamallia kentälle. Alle 13-vuotiaiden harjoittelutapahtumissa pyritään optimoimaan kentän käyttö sekä valmentajaresurssit yhteisharjoittelumallilla. Aikuiskilpajalkapallossa joukkueiden valmentajien ja joukkueenjohtajien yhteistyön kautta etsitään jokaiselle pelaajalle pelipaikka omaa tasoa vastaavasta joukkueesta.

- Organisaation kehittämisessä tullaan hyödyntämään seuran johtokuntaa ja jäseniä, joiden toimet kohdistuvat tästä eteenpäin seuran talouden tasapainottamiseen sekä organisaation pelisääntöjen ja ohjeistusten luomiseen koko seurassa. Tätä valvotaan johtokunnan kokouksissa vähintään neljä kertaa vuodessa. Johtokunnan lisäksi organisaatiossa toimitaan ns. työryhmäperiaatteella, jolloin asioiden suunnitteluun ja toteutukseen voidaan paneutua paremmin.

- Viestinnän laatuun ja määrään kiinnitetään parempaa huomiota. Informaatiolähteinä seuran toiminnasta ovat ensisijaisesti sähköpostiviestintä, seuran nettisivut, Facebook ja Twitter. Vuoden aikana lähetetään neljä kausikirjettä jäsenistölle. Sisäisen viestintää käytetään myClub järjestelmää. MyClubin avulla seura hallinnoin jäsenrekisteriä, laskutusta, tapahtumailmoittautumista, läsnäoloseurantaa ja jäsenviestintää.

- Toiminnanjohtaja Liisa Liekkinen vastaa seuran toiminnan päivittäisestä organisoinnista ja

johtokunnan pitämisestä ajan tasalla.

- FCV:n johtokunnan vastuulla on seuran talous. Lisäksi johtokunta tekee päätökset seuratoiminnan pidemmästä kehittämisestä.
- Kausisuunnitteluun rakennetaan toimiva seurakäsikirja. Kauden tapahtumista pyritään tiedottamaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Seuran tapahtumia varten perustetaan kaksi kalenteria: julkinen jäseniä varten ja sisäinen työntekijöiden tehtävien organisointia varten. Myös joukkueiden budjetit tehdään läpinäkyviksi ja joukkueiden taloutta seurataan ajankohtaisesti.

Jalkapallo 2020

- Juniorijalkapallon pääpainopisteitä ovat harrastamisen helppous, hauskuus sekä monimuotoisuus. Harrastamisen aloittamisen tulee olla helppoa ja hintataso ei saa olla este harrastamisen aloittamiselle. Hauskuus syntyy yhdessä tekemisestä, missä ilo syntyy yrittämisestä ja erehtymisestä. Monimuotoisuudella pyritään siihen, että jokaiselle harrastajalle löytyisi sopiva pelipaikka pelitaidoista riippumatta.
- Alle 10-vuotiaissa pelaajissa keskitytään lähinnä peli-innostuksen syntymiseen ja sen tukemiseen. Tavoitteena on saada jokaiselle pelaajalle hyvät jalkapalloilijan perustaidot sekä opettaa liikunnallista elämäntapaa.
- Tulevaisuuden visio. Seuralla on vahvat pelaajaryhmät jokaisessa ikäluokassa (6-12 vuotiaat). 11v11 ikäluokissa (C-B-juniorit) pyritään joko oman joukkueen syntymiseen tai yhteisjoukkue toimintaan.

Strategia, arvot ja visio

Arvot

- Yhteisöllisyys: Kehitämme toimintaamme Jyväskylän kaupungin Vaajakoski-Jyskä kaupunginosan sekä lähialueiden yhteisön hyvinvoinnin näkökulmasta.
- Vastuullisuus: Pidämme huolta oman toiminta-alueemme lapsista, nuorista ja aikuisista. Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet.
- Tasa-arvo: Toimintamme on tasa-arvoista kaikille ikään, sukupuoleen tai taustaan katsomatta.
- Rohkeasti ylpeä: Pidämme toimintaamme merkityksellisenä ja olemme siitä rohkeasti ylpeitä.
- Yhteistyö: Teemme yhteistyötä muiden seurojen, yritysten, koulujen ja päiväkotien kanssa, jotta voimme taata yhteisölle parhaat mahdolliset edellytykset liikunnan sekä siihen liittyvän kansalaistoiminnan edistämiseen.

Missio

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa kunto- ja terveysliikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua tai liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti päälajeina jalkapallo ja futsal.

Visio 2024

FC Vaajakoski on Vaajakosken alueen merkittävin lasten ja nuorten liikuttaja. Seuran toiminnassa mukana olevat toimihenkilöt, työntekijät, kilpa- ja harrastepelaajat sekä koulu- ja päiväkotiyhteistyöhön osallistuvat lapset ja nuoret kokevat seuran yhteisöllisesti omakseen.

FC Vaajakoski on alueen merkittävin kouluyhteistyötä tekevä urheiluseura.

Seuralla on 500 jäsentä ja seura tunnetaan alueellisesti sekä osittain kansallisesti kasvavana, laadukkaana ja dynaamisena seurana.

FC Vaajakoski toimii aktiivisesti yhteistyössä Jyväskylän ja lähiympäristön muiden seurojen kanssa.

Organisaatio, yhteyshenkilöt ja vastuualueet

Hallitus

Lassi Paavolainen pj, Kalle Kemilä sihteeri, Antti Laitinen varapj, Jussi Honko Tuomas Korpi ja Marika Paananen

Puheenjohtaja Lassi Paavolainen
vastuualue talous

Työntekijät

Toiminnanjohtaja Liisa Liekinen
Johtaminen, kehittäminen, kouluyhteistyö, esimiestehtävät

Valmennuspäällikkö Sami Okkonen
vastuualue valmennus

Urheilutoimenjohtaja Sisu Etelälahti
vastuualue urheilutoiminta

Ville Viljala
Vastuuohjaaja Nappis-jälkkäri, valmentaja

Juuso Heikkinen
Vastuuohjaaja Riemu-jälkkäri

Joni Hirvonen
ohjaaja, valmentaja

Emma Blomqvist
ohjaaja

Joukkueet

Edustusjoukkue

Miesten edustusjoukkue pelaa kaudella 2020 Kakkosessa.

Edustusjoukkueen pelitapahtumia halutaan kehittää edelleen ja jatkaa uuden polven vaajakoskelaisen yhteisöllisyyden rakentamista nimenomaan Vaajakosken urheilukentän tapahtumien yhteyteen. Edustusjoukkueen myyntiin ja markkinointiin tullaan panostamaan myyntityöryhmän toiminnalla.

Joukkueenjohtaja Aila Jaiteh

Päävalmentaja Sami Okkonen

Junioritoiminta

Joukkueet ja yhteyshenkilöt

FCV 06

Valmentajat Marko Lampila, joukkueenjohtajat Risto Piispanen, Juho Huovinen, Petri Lampila ja Heidi Andersson.

FCV 07

Valmentajat Vesa Koivisto, Ville Viljala, joukkueenjohtajat Annika Nyysönen ja Anne Kauppinen.

FCV 08

Valmentajat Joni Hirvonen ja Masa Malen, joukkueenjohtajat Matti Välitälo ja Mari Vaara.

FCV 09

Valmentajat Johannes Hyvärinen ja Siiri Jussila, joukkueenjohtaja Marjukka Friman.

FCV 10

Valmentajat Kari Vaskonen, Aleksi Valkonen ja Toni Leppälä, joukkueenjohtajat Sari Loukiainen ja Tiina Onkila.

FCV 11

Valmentajat Ali Afshar ja Altina Pllana, joukkueenjohtaja Elina Lievonen.

FCV 12-13

Valmentajat Joni Oksanen, Tomi Karlstedt ja Leo Schuurman, joukkueenjohtaja Anne Laita.

PuNaiset

PuNaisten joukkueeseen mahtuvat kaikki innokkaat naiset harjoittelemaan. Kesäisin joukkue pelaa naisten Piiriliigaa ja talvella futsalia. Harjoituksia on läpi vuoden kaksi kertaa viikossa. Vuoden aikana joukkue osallistuu muutamiin harrastejalkapalloturnauksiin.

Reds

Reds pelaa talvisin futsalia ja kesäisin Kutosta.

Joukkueiden budjetit

Joukkueen johtoryhmä rakentaa seuran puheenjohtajan avustuksella joukkueensa budjetin, joka kattaa joukkueen toiminnasta aiheutuvat kulut. Kuluja syntyy mm valmentajakorvauksista, kenttä/salivuokrista ja sarja/turnausilmoittautumismaksuista. Kulut katetaan pääosin pelaajilta kerättävillä kausimaksuilla. Seura laskuttaa kausimaksun neljä kertaa vuodessa. Lisäksi kuluja voidaan kattaa talkoo/sponsorituloilla. Juniorijoukkueilla varusteet eivät kuulu budjettiin vaan ne jokainen pelaaja maksaa itse.

Valmennuksen periaatteet ja linjaukset

Valmennuslinjaus tullaan kirjaamaan vuoden 2020 aikana

FCV (F)

- Opetellaan toimimaan ryhmässä
- Hauskuus pallon kanssa
- Keskittyminen harjoitteluun
- 1vs1 & 2vs2 pelit, haastaminen ja kuljettaminen
- Paljon pallokosketuksia jokaisessa harjoitteessa
- Harjoituksia viikossa (1-2krt/vko)

FCV (F7)

- 3vs3 peliä / 2vs2 / 1vs1 Haastaminen, kuljettaminen, Havainnointi tulee mukaan, milloin kannattaa syöttää ja miten kentällä liikutaan.
- Paljon pallokosketuksia jokaisessa harjoitteessa
- Hauskuus pallon kanssa.
- Harjoituksia viikossa (1-2krt/vko)

FCV (F8)

- Pienpelit jatkuu.
- Annetaan vinkkejä, kuinka parannetaan tekniikkaa (kuljetukset, potkaiseminen yms.)
- Pallonhallinta pelejä paljon, kuinka pidetään pallo omalla joukkueella (3vs1, 4vs2)
- Kannustetaan pelaajia tekemään omalla ajalla tekniikkaa ja muita lajitaitoja. Yleisiä liikkumistaitoja mm. Koordinaatio
- Opetellaan pelin avaamista alhaalta
- Harjoituksia viikossa (2-3krt/vko)

FCV (F9)

- Opetellaan puolikkaan kentän peliä, pelipaikkoja (paitsio tulee uutena asiana)
- Oman taidon kehittäminen -> Kannustetaan harjoittelemaan yksilötaitoja omalla ajalla
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu hyökkäys/puolustus
- Reagoinnin nopeuttaminen (esim. Pallonriistot)
- Kykykoulu mukana harjoittelussa
- Harjoituksia viikossa 2-4krt/vko

FCV (E10)

- Pelipaikkakohtainen taktiikka lisääntyy, koska pelataan 8vs8 pelejä.
- Vaativuustaso nousee
- Luottamuksen kasvattaminen omiin taitoihin
- Tilan ja ajan hahmottaminen

- Kyselytekniikka valmentaja, pelaajat ratkaisevat itse ongelmakohtia
- Kykykoulu mukana harjoittelussa
- Futsal talvella tukemassa lajiharjoittelua
- Harjoituksia enemmän viikossa (3-4krt/vko)

FCV (D12)

- Motivaation tukeminen jalkapallon suhteen
- Joukkueen kehittäminen pelaamisen kautta
- Joukkuepelaamisen kehittäminen jatkuu
- Syventyminen pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun
- Kykykoulu mukana harjoittelussa
- Futsal talvella tukemassa lajiharjoittelua
- Harjoituksia enemmän viikossa (3-5krt/vko)

FCV (C15)

- Omatoiminen harjoittelu henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti
- Joukkuepelaamisen kehittäminen isolla kentällä – etäisyydet
- Joukkueena liikkuminen -> Pallo meillä, pallo vastustajalla
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Pelaajamäärän säilyttäminen
- Kykykoulu osana harjoittelua
- Yksilön kehittäminen joukkueessa
- Harjoituksia enemmän viikossa (3-5krt/vko)

Yhteistyöseurat

FCV on solminut vuoden 2016 aikana juniorijalkapalloa koskevat yhteistoimintasopimuksen JyPK:n (tytöt) ja JJK:n (pojat) kanssa.

Juniorijoukkueiden säännöt

Pelaajat:

Treeneihin tullaan aina ajoissa ja oikeissa varusteissa (pallo, säärisuojat, juomapullo, nappikset)

Kunnioitetaan kaikkia (omia ja vastustajia), kiusaaminen ja kiroilu on kiellettyä, kannusta kaveria!

Kuuntele aina valmentajaa!

Treenien ja pelien aikana tai ennen niitä ei syödä karkkia tai muita herkkuja. Herkutellaan urheilun jälkeen!

Huolista ja murheista voit aina puhua valmentajille tai joukkueenjohtajalle.

Keskity ja anna kaikkesi peleissä!

Vanhemmat:

Huolehdi, että lapsesi tulee ajoissa treeneihin.

Muista käyttää MyClubia, varsinkin peleihin pitää ilmoittautua ajoissa.

Kentän laidalla ei tupakoida, käytetä alkoholia tai kiroilla.

Valmentajille, joukkueenjohtajille ja pelinohjaajille annetaan työrauha.

Vanhempien paikka on katsomossa, kannustamassa lapsia, ei kentällä.

Luodaan yhdessä avoin keskustelukulttuuri, jossa aikuiset voivat keskustella erilaisista näkemyksistä rakentavasti oikeassa paikassa ja ajassa. Pelien ja treenien aikana valmentajien toimintaan ei puututa, vaan asioista on hyvä puhua muulla ajalla. Hyvää joukkuetta rakentamaan tarvitaan hyvää yhteishenkeä ja lapset voivat oppia sitä aikuisten mallista.

Valmentajat ja joukkueenjohtajat:

Opi tuntemaan pelaajat.

Rakenna yhteistyötä vanhempien kanssa.

Kehu, kun on aihetta ja anna rehellistä palautetta kehittämisen paikoista.

Kannusta!

Ole tasapuolinen ja reilu.

Muista pelaamisen ilo ja huumori!

Muista tiimityö! Jokainen valmentaa omalla tyyllillään, kunnioita toisten tyyliä ohjata ja valmentaa lapsia.

Kiusaaminen, FCV:n puuttumisen malli juniorijoukkueille

Kiusaaminen joukkueessa voi ilmetä eri tavoin:

Fyysinen

Lyöminen, töniminen, kamppaaminen, potkiminen, esteenä oleminen, vaatteista repiminen

Psyykinen

Uhkailu, manipulointi, kiristäminen, ilveily, ilmeily, poissulkeminen, selän takana puhuminen

Sanallinen

Haukkuminen, lällättely, hännääminen, vähättely, nimittely, vaatteiden/varusteiden kommentointi

Valmentajan/joukkueenjohtajan/toimihenkilön velvollisuudet:

Ennaltaehkäiseminen

Tunnistaminen

Puuttuminen

Arviointi

Havainnointi

Toimenpiteet:

1. Ennaltaehkäistään kiusaamista
 - luodaan joukkueen säännöt
 - keskustellaan pelaajien kanssa kiusaamisesta ja siitä ettei sitä hyväksytä joukkueessa
2. Tunnistetaan kiusaaminen
 - kerrotaan puuttumisen mallista vanhemmille
 - kannustetaan pelaajia puhumaan vanhemmille ja joukkueen johdolle jos kokevat kiusaamista
 - puuttumisen malli käydään läpi joukkueen johdon kanssa
3. Puuttuminen

- puututaan heti pieneenkin kiusaamiseen
- aina puhutetaan kaikki osapuolet jos kiusaamista on havaittu
- kerrotaan tilanteesta vanhemmille
- kerrotaan asiasta koko joukkueen johdolle

4. Arviointi

- käydään jonkin aikaa (tilanteesta riippuen 1-3 vkoa) tilanteen jälkeen keskustelut kaikkien osapuolien kanssa, vanhemmat mukana keskusteluissa alle 12 -vuotiailla pelaajilla

5. Havainnointi

- kiinnitetään huomiota, onko tilanteeseen tullut muutos

Jos tilanne jatkuu, kirjataan tilanne (liite 1) ja ilmoitetaan asiasta seuran toiminnanjohtajalle. Toiminnanjohtaja työstää asiaa perheiden kanssa.

Kriisiviestintä

Kriisiviestintä on viestintää tilanteissa, joissa organisaation toimintaedellytykset tai maine on uhattuna. Kriisi voi koskea itse organisaatiota (sisäinen kriisi) tai sen toimintaa ja siihen liittyviä palveluja ja palvelujen tuottamisen laatua (ulkoinen kriisi). Kriisi voi olla myös onnettomuus tai turma joka vaatii selkeää viestintää niin sisäisesti kuin ulkoisesti.

Kriisi vaatii johtajuutta

Kriisiviestintä vaatii aina johtajuuden ottamista myös julkisuudessa. FCV:n kriisiviestinnän johtajuudesta vastaavat seuran puheenjohtaja ja hänen ollessa estyneenä varapuheenjohtaja tai toiminnanjohtaja. Internetin ja matkapuhelinten kautta kulkevasta viestinnästä vastaa tiedottaja puheenjohtajalta/varapuheenjohtajalta/toiminnanjohtajalta saatujen ohjeiden mukaisesti. Johtaja on kriisitilanteessa keulakuva. Puheenjohtajat vastaavat lausuntojen antamisesta julkisuuteen antaen tapaukselle kasvot. Muu henkilöstö on apuna käytännön tiedottamisessa sekä viestintätapojen ja -kanavien valitsemisessa. Kriiseissä, erityisesti onnettomuustilanteissa, on usein mukana monia osapuolia ja viranomaisia. Mahdollisia osapuolia ovat mm. pelastuslaitos, poliisi, Jyväskylän kaupunki sekä muut viranomaiset ja yritykset. Onnettomuustilanteissa tiedotusvastuu kuuluu pelastustöitä johtavalle viranomaiselle.

Kriisiviestinnän toimintaperiaatteet

Kriisiviestinnän peruseriaatteet ovat nopeus, avoimuus ja rehellisyys. Reaaliaikaisen tiedonvälityksen aikana myös aloitteellisuus ja ennakointi ovat tärkeitä. Kriisiviestinnän hoitaminen edellyttää toiminnan ja viestinnän organisoimista heti alusta lähtien. Myös myöhemmässä vaiheessa jatkuva tilannekuvan rakentaminen on välttämätöntä.

Kriisitilanteen viestinnän pohjana on suunnitteluun, harjoitteluun ja ammattitaitoon perustuva valmius toimia yllättävissä tilanteissa. Viestinnässä on tunnettava myös median toimintatavat ja pystyttävä vastaamaan tiedotusvälineiden tarpeisiin. Tämän vuoksi tiedotuksesta vastaava henkilö toimii johdon tukena viestinnässä. Kriisiksi määriteltävissä tilanteissa viestinnässä korostuvat aina vastuullisuus ja inhimillisyys. Aivan erityisesti silloin, kun kyseessä ovat kuolemantapaukset ja muut vakavat onnettomuudet, viestinnässä pitää huomioida eettisyys, ihmisten kohtaaminen ja läsnäolo. Kriisien aikana vuorovaikutus kansalaisten kanssa on olennaisen tärkeää. Heille on annettava mahdollisuus kysymyksiin,

keskusteluun ja palautteeseen. Palaute pitää myös ottaa vakavasti. Kriisitilanteessa ihmisillä on poikkeuksellisen suuri tiedonjano, johon pitää pystyä vastaamaan. Tiedotustyhjiötä ei saa syntyä.

Kriisiviestintää vaativia erityistilanteita ja poikkeusoloja ovat esimerkiksi

1. Toimintaa uhkaavat erityistilanteet, kuten erilaiset onnettomuudet
 - tulipalot, liikenneonnettomuudet, luonnon ääriolosuhteet
2. Väkivallan teot tai uhkailut - terrorismi, väkivallalla uhkailut, väkivaltatilanteet
3. Maineeseen liittyvät kriisit
 - henkilöstö- tai talouskriisi
 - organisaatioon tai sen johtoon kohdistuva julkisuuskriisi

Sisäinen viestintä hoidetaan ensin

Tärkeintä on saada tieto tapahtuneesta mahdollisimman pian seuran puheenjohtajalle ja yhtä lailla toisinpäin, eli tieto tapahtumasta on välitettävä nopeasti puheenjohtajalta johtokunnalle, työntekijöille ja toimihenkilöille.

Henkilöstölle tieto kulkee nopeimmin whatsappilla ja/ tai sähköpostin välityksellä.

Organisaatiolle on välitettävä oikeaa tietoa tapahtumista ja kerrottava myös, ketkä vastaavat tilanteen hoitamisesta ja viestinnästä.

Ulkoinen tiedottaminen

Kriisiviestintä perustuu suurelta osin normaaliin tiedottamiseen, mikäli normaaliolojen viestintäkanavat ovat käytössä. Tiedottamisessa on huomioitava yhteistyö muiden viranomaisten kanssa, kuten poliisi ja pelastusviranomaiset. Samalla on huomioitava, kenellä on toimivalta tiedottamisessa.

Yleisiä periaatteita ja huomioita

- Kerro heti ja kaikki olennainen tieto
- Ota ohjat omiin käsiin, tiedotustyhjiö täyttyy aina.
- Muista jatkuva tilannekuvan ylläpitäminen ja ennakointi ”me johdamme viestintää”
- johdon on tultava julkisuuteen
- viestinnän uskottavuus
- Käytä selvää yleiskieltä, sanomien on oltava selkeitä ja lyhyitä. Viesteihin ei saa jäädä tulkinnanvaraa. Välitä sama viesti kaikille osapuolille.
- Pysy rauhallisena, jos et osaa vastata kysymyksiin, älä sano: ”En kommentoi”. Oikea tapa on sanoa ”Selvitämme asiaa ja tiedotamme siitä heti kun se on mahdollista”.
- Seuraa uutisointia radion, television, internetin ja lehdistön kautta . Huhut ja

väärinymmärrykset pitää torjua ja oikaista välittömästi. Muista mahdolliset loukkaantuneiden ja uhrien omaiset ja heidän tukemisensa.

- Selvitä, mistä saa henkistä apua, mistä saa tietoja loukkaantuneista, mistä numerosta saa lisätietoja.

Toimihenkilöiden tehtäväkuvaukset

Vastuuvälmentaja

Laatii yhteistyössä joukkueen johdon kanssa kausisuunnitelman ja esittelee sen pelaajille ja vanhemmille. Vastaa joukkueen harjoittelun suunnittelusta ja suunnitelman noudattamisesta. Käy pelaajakohtaiset kehityskeskustelut kaksi kertaa vuodessa valmennuspäällikön, pelaajien ja vanhempien kanssa. Raportoi joukkueen toiminnasta seuralle pyydettäessä ja osallistuu seuran juniorivälmentäjien kokouksiin.

Apuvälmentaja

Toimii vastuuvälmentajan apuna harjoituksissa ja harjoitusten suunnittelussa sekä osallistuu joukkueen peluutukseen vastuuvälmentajan ohjeistuksen mukaisesti.

Joukkueenjohtaja

Vastaa joukkueen tiedottamisesta, pelaajille, vanhemmille ja seuralle. Hoitaa joukkueen varustehankinnat seuran ohjeiden mukaisesti. Ilmoittaa joukkueen turnauksiin ja vastaa kaikista järjestelyistä turnauksissa (huolehtii pelaajista, ruokailuista...) tai järjestää jonkun tilalleen turnauksiin, joissa itse ei ole paikalla. Laatii joukkueen budjetin yhteistyössä joukkueen johdon kanssa ja esittelee budjetin pelaajille ja vanhemmille. Joukkueenjohtajia valitaan kaksi/joukkue ja he voivat jakaa osan vastuutehtävistään muille vanhemmille.

Huoltaja

Vastaa joukkueen huollosta. Huolehtii harjoituksiin ja peleihin huoltolaukun ja vastaa sen sisällön päivittämisestä.

Tapaturmaohje

Jalkapalloilijan tavallisin tapaturma on reiden alueen lihasvamma. Kun lihakseen kohdistuu lihaksen sietokyvyn ylittävä liian suuri tai nopea rasitus, lihaksen säiemäinen rakenne saattaa revetä. Repeämä voi olla varsin pieni, muutaman säikeen vaurio, tai se voi kattaa koko lihaksen paksuuden. Myös lihaksen jatkeena oleva jänne voi revetä osittain tai kokonaan. Repeämän voi aiheuttaa myös ruhje, etenkin jos isku osuu jännittyneeseen lihakseen.

Lihastrepeämän ensiapuna vauriokohtaa on painettava kylmápussilla. Kova kipu, turvotus ja lihaksen toimimattomuus saattavat viitata vakavaan vaurioon, jolloin kannattaa hakeutua lääkäriin jatkotutkimuksiin. Lihastrepeämän paraneminen kestää n. 2-6 viikkoa, ja sitä voi yrittää nopeuttaa fysioterapian avulla. Myös lihaksen kuntoutuksen suunnittelussa kannattaa käyttää asiantuntijan apua.

Nopeatempoisessa jalkapallossa myös nilkan ja polven alueen nivelsidevammat ovat yleisiä. Vauhdikkaassa lajissa pelaajan nilkka vääntyy herkästi siten, että jalkaterä kiertyy sisäänpäin ja aiheuttaa vaurion nilkan ulkosyrjän nivelsiteille. Nilkka on syytä tutkituttaa, mikäli kipua estää jalalle varaamisen. Nilkan nivelsiderepeämistä kuitenkin vain pieni osa vaatii leikkaushoitoa, ja useimmiten vammoista valtaosa hoituu varovasti kuntouttamalla.

Polvivammat ovat jalkapallossa niin ikään yleisiä. Jos vääntynyt polvi on turvonnut ja kivulias, on syytä hakeutua lääkärin tutkimuksiin. Polven tilannetta voi seurata itseksensä, jos se kestää painoa ja liikutusta eikä turpoa. Kylmähoito, kohoasento ja kuormituksen rajoittaminen lievittävät kipua loukkaantuneessa polvessa.

Rasitusvammat syntyvät liikunnassa kudosten kuormittumisen myötä. Kudosten sietokyvyn ylittyessä tulee ärsytysreaktio, jonka seurauksena alkaa ilmetä kipua. Rasitusvammojen hoidossa ei riitä pelkkä kuormituksen vähentäminen, lepo ja lääkkeet, vaan kivun pitkittymisen välttämiseksi on myös pystyttävä puuttumaan rasitusvamman syihin.

Kasvuiässä olevan jalkapalloilijan rasitusvammat sijoittuvat tyypillisimmin kantapään, polven alaosan ja lannerangan alueelle. Aikuisen pelaajan rasitusvammat sijoittuvat puolestaan useimmiten lihasten ja jänteiden kiinnityskohtiin.

Ensiapuna miltei kaikkiin tapaturmiin käy kylmä-koho-kompressio.

Kylmähoito voidaan tehdä kylmápusseilla. Myös pussitettu lumi tai esimerkiksi jäinen pakastevihannespussi toimivat hätätapauksessa ensiapuna.

Aseta kylmápussi vammautuneeseen kohtaan mahdollisimman tiiviisti, mutta laita väliin ohut kangas tai talouspaperia. Jääkylmä pussi voi aiheuttaa paleltuman suoraan iholle laitettuna.

Kylmäpakkausta pidetään paikoillaan noin 20 minuuttia kerrallaan ja hoidon voi toistaa 3-4 kertaa vuorokaudessa.

Kompressioside eli tukiside tukee vamma-aluetta ja ehkäisee turvotusta. Siihen sopii tavallinen ideaaliside. Liian tiukka sidos heikentää verenkiertoa vamma-alueen alapuolella, joten esimerkiksi nilkkavammaa sidottaessa on hyvä varmistaa, että varpaissa kiertää veri ja ne eivät kylmene.

Kohoasento estää nesteen ja turvotuksen kertymistä vamman ympärille.

Kipuun voi käyttää tulehduskipulääkkeitä, mikäli niiden käytölle ei muuten ole esteitä, kuten astmaa tai muita lääkkeitä. Vamman on syytä antaa parantua rauhassa. Toipilasaikana voidaan käyttää apuvälineenä lihas- tai niveltukea.

Kortteliliiga

Kortteliliigan toiminta-ajatuksena on järjestää 5-12 -vuotiaille tytöille ja pojille jalkapallon harrastusmahdollisuus lähikentille eri puolille kaupunkia. Mukaan voi tulla, vaikka ei olisi koskaan ennen jalkapalloa harrastanut. Harjoittelu on leikinomaista jalkapallon perustaitojen oppimista pelien, leikkien ja kisailujen avulla. Toiminnassa korostetaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa –ideologiaa, jossa kaikille mukana oleville taataan yhtäläinen mahdollisuus osallistua.

Kortteliliiga järjestetään kolmen seuran yhteistyössä. JJK, JYPK ja FCV tarjoavat pelaajilleen samat edut ja yhtä laadukkaan toiminnan. Tämä on ”kesän kivoin juttu”!

Vuonna 2019 Jyväskylän kenttärheilijat liittyvät mukaan yhteistyöhön ja tarjolle tulee myös mahdollisuus osallistua kortteluurheilukouluun, jossa joukkueen valmentajat ohjaavat kaksi harjoitusta viikossa yhdistäen jalkapallo- ja yleisurheiluharjoituksia. Rinnalla tarjotaan vaihtoehtona osallistua sekä kortteliliigaan ja urheilukouluun, jolloin näistä saa alennuksen. Edelleen seurat tarjoavat myös toimintaa toisistaan irrallisina.

Harjoitukset

Harjoitukset järjestetään lähikentillä kerran viikossa toukokuusta syyskuun puoleen väliin, heinäkuu huilataan. Kortteliliigalla on omat harjoitusoppaat pienemmille ja isommille pelureille. Valmentajat noudattavat oppaiden ohjeita ryhmään sopivaksi soveltaen. Pienimpien harjoitukset kestävät 45 minuuttia, isompien 60 minuuttia.

Pelitapahtumat

Kesän aikana järjestetään viisi pelitapahtumaa Viitaniemen kentällä, jossa 1000 pelaajaa pääsee testaamaan taitojaan otteluissa. Kymmenellä pienellä kentällä pelit pyörivät aamusta iltapäivään asti.

Valmentajat, apuvalmentajat

Kaikki Kortteliliigan valmentajat osallistuvat yhteiseen koulutustilaisuuteen. Osa valmentajista on lasten vanhempia, osa muualta rekrytoituja valmentajia ja joka kentällä apuna on nuoria apuvalmentajia.

Siirtyminen ikäkausijoukkueisiin

Kesän kortteliliigan päätyttyä kaikki pelaajat kutsutaan kokeilemaan pelaamista ikäkausijoukkueissa ja kaikille halukkaille pyritään löytämään oikean tasoisen joukkue, tarvittaessa yhteistyöseuroista, jos omasta ei löydy.

Perhefutis

Perhefutis on lapsen ja vanhemman yhteinen harrastus, jossa nautitaan liikunnasta monipuolisesti ja turvallisesti ilman suorituspaineita. Toiminta on yhteistä oppimista ja oivaltamista kiireettömässä ilmapiirissä. Lapselle toiminta tarjoaa aikuisen jakamattoman huomion. Vanhemmalle Perhefutis on mahdollisuus rentoutua arjen kiireen keskellä yhteisen tekemisen parissa.

Tavoitteet

- Perhelähtöinen toiminta
- Tukea lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta, antaa vinkkejä myös vapaa-aikaan
- Nauttia ja iloita liikkumisesta leikinomaisesti yhdessä oppien
- Oppia motorisia perusliikuntataitoja ja tukea lapsen oman kehon hahmottamista
- Vahvistaa ja tukea lapsen myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa
- Tukea lapsen pallon- ja välinehallintakykyä
- Aikuiselle omalle kuntotasolle sopivaa aerobista- ja lihaskuntoharjoittelua

Kouluyhteistyö

Viikoittain FCV järjestää yli 70 tuntia liikunnallista toimintaa alueen kouluilla lasten liikunnan ammattilaisten ohjaamana. Kaikki toiminta kouluilla räätälöidään koulun tarpeisiin ja vahvassa yhteistyössä koulun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa.

FCV toimii palveluntuottajana Jyväskylän kaupungille. Olemme tehneet palveluntuottajasopimukset koululaisten lakisääteisestä iltapäivätoiminnasta sekä koulujen kerhoista ja välituntiliikunnasta. FCV:n järjestämistä koulutuksista sovitaan tarpeen mukaan, tarpeen määrittelevät koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan ja Liikkuva koulu hankkeen koordinaattorit.

Jälkkäri on ohjattua ja monipuolista aamu- ja iltapäivätoimintaa, jota järjestetään Jyväskylän seudulla alakoulujen tiloissa. Jälkkäriin voivat osallistua 1. ja 2. luokan oppilaat sekä erityisen tuen päätöksen saaneiden 1. – 5. -luokkalaiset. Iltapäivätoimintaa järjestetään arkisin pääsääntöisesti kello 12.00–17.00 välisenä aikana.

Koulujen kerhot ovat maksuttomia perheille. Kerhot toimivat matalan kynnyksen toimintana, joka riittää sellaisenaan toisille lapsille, toisille voi kerhotoiminnan kautta löytyä uusi liikuntaharrastus.

Välituntiliikunta on vapaaehtoista oppilaille ja itse toiminta toteutetaan oppilaiden toiveiden mukaisesti. Liikunta oppituntien välissä auttaa oppimisessa ja rauhoittaa energisiä lapsia.

Liikunta on menetelmä purkaa energiaa ja opetella sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsuudessa kantaa usein pitkälle yli murrosiän, aina aikuisuuteen ja seniori-ikään saakka.

Koululaisten lakisääteinen iltapäivätoiminta, Jälkkäri

Koululaisten iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä sekä lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Jälkkäri on pienelle koululaiselle turvallinen ympäristö koulupäivän jälkeen ammattitaitoisten aikuisten kanssa.

Koululaisten iltapäivätoimintaa (Jälkkäri) Jyväskylässä koordinoi Jyväskylän kaupungin opetuspalvelut. Seuralla on kaksi Jälkkäriyhmää, jotka painottuvat liikuntaan.

FCV:n jälkkäriyhmät toimivat Jyskän ja Vaajakummun kouluilla. Ryhmissä lapsia on yhteensä noin 60. Ryhmien ohjaajat ovat kasvatustieteen ammattilaisia, joilla on myös tausta urheilu/valmennustoiminnasta. Ryhmät ovat liikuntapainotteisia, kuitenkin kaikki muissakin Jyväskylän jälkkäreissä toteutuvat tavoitteet toteutetaan. Lapsille kuuluu iltapäivään välipala, rauhoittumishetki sekä mahdollisuus läksyjen tekemiseen, tarvittaessa ohjaajan tukemana. Ryhmissä korostuu sosiaalisten taitojen opettelu liikunnan avulla. Ulkoilulla on tärkeä rooli. Omaehtoisella, pakottomalla liikkumisella on pääpaino toiminnan suunnittelussa. Pyrimme kouluvuoden aikana löytämään jokaiselle lapselle oman, mieleisen tavan liikkua. Lapsen tai perheen niin halutessa autamme myös liikuntaharrastuksen löytämisessä.

Ryhmät

Vaajakummun koululla ja Vaajakosken liikuntahallilla toimivassa Nappiksessa lapsia on 35 ja Jyskän koululla toimivassa Riemussa 45 lasta.

Yhteystiedot

Nappis p. 0406683411

Riemu p. 0406684433

Koulujen kerhotoiminta

Järjestämme alueen kouluilla liikuntakerhoja lapsille. Kerhoissa liikutaan monin eri tavoin ja nautitaan liikkumisen ilosta. Kerhot ovat osa koulujen kerhotoimintaa ja maksutonta perheille.

Kerhot lukuvuonna 2018-19

Kuokkala, Oravasaari, Janakka, Halssila, Tamminrinne, Jyskä, Haapaniemi

Ohjattu välituntiliikunta

FCV järjestää Liikkuva koulu rahoituksella välituntiliikuntaa alueensa seitsemässä koulussa. Toiminta kouluissa on räätälöity aina kyseisen koulun tarpeisiin ja mahdollisuuksiin. Osassa kouluista välituntiliikunta toteutetaan salissa, osassa ulkona. Välituntiliikuntaa ohjaa FCV:n ohjaajat, jotka ovat koulutettuja lasten liikunnan ammattilaisia. Välitunteja valvoo aina koulun opettaja, koska vastuu välitunneista on koululla.

Jatkossa välituntiliikuntaa tullaan kehittämään oppilaita enemmän osallistavaksi. Kouluilla tullaan toteuttamaan oppilaskuntien kautta kysely, jolla kartoitetaan oppilaiden toiveita välituntiliikunnan sisältöihin. Sisältöjä tullaan kyselyn pohjalta kausittamaan yleisteemoin. Välituntiliikuntaan osallistuminen on vapaaehtoista ja edelleen tämä asia menee liian kankean suunnitelmallisuuden ohi. Toiminnan kehittämisellä pyrimme saamaan entistä vahvemmin mukaan vähemmän liikkuvia oppilaita.

Välituntiliikuntaa lukuvuonna 2018-19

Vaajakosken yhtenäiskoulu, Vaajakummun yhtenäiskoulu, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Jyskän koulu, Tamminrinteen koulu, Halssilan koulu, Janakan koulu

Päiväkotiyhteistyö

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke rahoittaa FCV:n ohjaamia liikuntakerhoja päiväkodeilla. Lukuvuonna 2018-19 liikuntakerhoja on Tammirinteen, Haapaniemen ja Kotimäen päiväkodeilla.

FCV järjestää yhteistyössä Jyväskylän muiden jalkapalloseurojen kanssa Päiväkotifutispäivän kentillä eri puolella kaupunkia.

FCV on mukana keväisin järjestettävässä kaksipäiväisessä Eskarifutiksessa Hippoksella.

Tapahtumat, koulutustoiminta ja leirit

Tapahtumat

Toukokuussa 2019 järjestämme yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kanssa lasten liikunta- ja kulttuuritapahtuman, johon odotetaan noin 3000 kävijää päivän aikana. Iltapäivällä 1500 jälkkäriläistä ohjaajineen kiertävät urheiluseurojen ja kulttuuritoimijoiden toimintapisteitä. Tapahtumalla juhlistetaan 20-vuotista Jälkkäritoimintaa. Illalla samansisältöiseen tapahtumaan kutsutaan kaikki Jyväskylän lapsiperheet.

Koulutustoiminta

Järjestämme seuran sisäisiä joukkueenjohtajakoulutuksia tarpeen mukaan. Koulutamme omista junioreistamme kerhoihin ja kortteliliigaan apuohjaajia. Jatkossa tulemme järjestämään valmentajakoulutusta yhteistyössä alueen muiden jalkapalloseurojen ja Palloliiton kanssa.

Seuran kaikkien junioreiden vanhempainillat järjestetään vähintään kerran vuodessa, teemana Terve Urheilija. <https://terveurheilija.fi/>

Järjestämme Jälkkäri-toiminnan liikunnallistamiskoulutusta koko Jyväskylän kaupungin iltapäivätoiminnan ohjaajille. Keväällä 2019 on menossa toinen Jyväskylän kaupungin ostama koulutuspaketti ohjaajille.

Leirit

Leiritoimintaa kehitetään laajemmaksi vuonna 2019 palvelemaan mahdollisimman hyvin vaajakoskelaisia lapsiperheitä.

Seuran kehittäminen

Vuoden 2020 aikana jatkamme Palloliiton Laatujärjestelmän työstämistä. Laatujärjestelmässä tason kaksi saavuttaminen ja Tähtiseuramerkin saaminen ovat vuoden 2020 tavoitteita.

Vuoden aikana kirjataan myös seuran valmennuslinjaus.

Seuran tiedottamista ja markkinointia kehitetään tehostamalla markkinointityöryhmän työskentelyä sekä kirjaamalla seuran tiedotussuunnitelma.

Vuosittain palautetta kerätään jäsenistöltä. Vuoden 2019 alussa tehdyn palautekyselyn vastaukset jäivät suppeiksi, mutta tiedottaminen, tavoitettavuus ja seurahenkeä luovat tapahtumat nousivat kehittämiskohteiksi.

Liite 1

Kiusaamisen kirjaaminen

Joukkue: _____

Pelaajat, joita asia koskee: _____

Kiusaaminen havaittu ensimmäisen kerran (milloin, miten havaittu):

Pelaajia puhutettu (milloin, missä): _____

Vanhemmille kerrottu (milloin, miten): _____

Kiusaaminen jatkunut puuttumisesta huolimatta (miten): _____

Kiusaaminen tuodaan tiedoksi toiminnanjohtajalle, joka keskustelee pelaajien, vanhempien ja joukkueenjohtajan kanssa. Keskusteluissa sovittu seuraavat toimenpiteet:

Joukkueenjohtajan puolesta:

Toiminnanjohtaja:

Pelaajat:
