

Hyvää marraskuun puoliväliä

Heraklesin toiminnassa uutena alkaa **Herakles Akatemia** vuoden 2025 alusta.

Herakles Akatemia on tarkoitettu seuran alle 18-vuotiaille painonnostajille, joilla on tavoitteena kilpailla ja saavuttaa tulosrajat U15/17 ja / tai U20/23 suomenmestaruuskisoihin vuonna 2025. Herakles Akatemia on tarkoitettu myös niille seuran alle 20/23-vuotiaille painonnostajille, jotka eivät ole oikeutettuja urheilijasopimukseen vuonna 2025 ja joilla on tavoitteena kilpailla ja saavuttaa tulosrajat U20/23 suomenmestaruuskisoihin vuonna 2025. Herakles Akatemia pitää sisällään leiripäivän kerran kuukaudessa Ruskeasuon voimailusalilla. Leiripäivän vetää Akatemiavalmentaja, joka vastaa leiripäivän sisällöstä. Herakles Akatemiaan ilmoittaudutaan 31.12.2024 mennessä.

Ilmoittautumislomake löytyy Google Fornssista: <https://forms.gle/CARg2coCMVVuXZdR6>

Herakles Akatemiaan haetaan Akatemiavalmentajaa seuran sisältä ja haku aukeaa maanantaina 17.11.

Haku sopimusurheilijaksi on myös vielä auki 30.11. asti. Hakemuksen voi täyttää Google Formssissa: <https://forms.gle/kLNYKqfLw2N8meTq9>

Hakemuksen vaatimuksena on yleisen sarjan tai U20/23 SM-kisojen tulosrajat, jotka tulee olla tehtynä 30.11. mennessä. Tarkempia tietoja voi kysyä seuran päävalmentajalta Mika Tiaiselta.

Loppuvuoden tapahtumia:

16.11. SM-urheilijoiden leiripäivä Ruskeasuolla

5.12. Kuukausikilpailut

6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ, Ruskeasuon urheiluhalli on SULJETTU koko päivän (ei ryhmiä)

7.12. seuramestaruuskisat klo 10 alkaen

Seuramestaruuskisojen yhteydessä palkitaan vuoden 2024 parhaita ja juodaan vuoden 2024 mitalikahvit. Herakles saavutti vuonna 2024 yhteensä 44 arvokisamitali ja jokaiselle mitalistille

on lähtenyt henkilökohtainen kutsu sähköpostilla, missä pyydetään ilmoittautumaan tilaisuuteen. Heraklesin hallitus on 14.11. valinnut vuoden parhaat ja tietoa valinnoista lähtee asianosaisille henkilökohtaisesti.

15.12. tulee myyntiin vuoden 2025 jäsenmaksut.

Uutena jäsenluokkana tulee myyntiin ETÄJÄSENYYS.

"Etäjäsenyys on jäsenmaksu, joka oikeuttaa vain edustamaan seuraa kilpailuissa ja osallistumaan seuran kuukausikilpailuihin veloituksetta. Etäjäsenyys ei sisällä harjoitteluoikeutta seuran vuoroilla Ruskeasuon voimailusalissa tai muissa seuran järjestämissä korvaavissa harjoittelupaikoissa Ruskeasuon ollessa kiinni eikä osallistumista jäsenille järjestettäviin leiripäiviin Ruskeasuolla. Etäjäsenyysoikeus määritellään jäsenen postinumeron perusteella. Etäjäsenyyttä ei voi hakea henkilö, jonka kotiosoite postinumeron perusteella sijaitsee Helsingin, Espoon, Vantaan tai Kauniaisten alueella."

Vuoden 2025 jäsenmaksut tulevat myyntiin Suomisporttiin ja jäsenyyden voi maksaa myös liikuntaeduilla.

Tarkempia tietoa voi kysyä jäsenvastaavalta sähköpostilla jasenyys@herakles.fi

Seuraavassa lyhyt some-etiketti painonnostoseuran vuoroilla videoiden kuvaamiseen ja julkaisemiseen:

Kysy lupa: *Varmista, että kaikilta kuvattavilta henkilöiltä on saatu lupa, ennen kuin kuvaat tai julkaiset materiaalia, jossa he näkyvät.*

Kunnioita muiden yksityisyyttä: *Jos joku ei halua tulla kuvatuksi, vältä kameran suuntaamista heidän lähelleen tai valitse kuvakulma, jossa he eivät näy.*

Rajoita häiriötä: *Älä häiritse muita harjoittelijoita asettamalla kameraasi heidän kulkureiteilleen tai treenipaikalleen.*

Huomioi taustat: *Tarkista, ettei taustalla näy yksityisiä tietoja tai muita ihmisiä, jotka eivät halua olla mukana videossa.*

Mainitse seura: *Jos julkaiset materiaalia, jossa seura mainitaan, käytä seuran virallisia tunnisteita tai merkintöjä.*

Ole positiivinen: *Pidä julkaisut kannustavina ja arvostavina sekä edusta seuraa positiivisessa valossa.*

Anna palautetta suoraan, ei somessa: *Jos sinulla on kritiikkiä tai palautetta seuran vuoroista, jaa se mieluummin suoraan seuran edustajille kuin julkisesti sosiaalisessa mediassa.*

Seuran nettisivuille tulee muutamia päivityksiä vuoden loppuun mennessä mm. tehtäväkuvaukset eri vastuualueista ja anonyymi yhteydenottolomake epäasiallisen toiminnan ilmoittamiseksi. Lisäksi nettisivuille tulee helposti löydettäväksi haastavat tilanteet ja kurinpito-polku ja ohjeet kehen olla yhdessä mikäli kokee epäasiallista toimintaa seuran harjoitusvuorojen aikana. Etikäteen aiheeseen voi tutustua Et ole yksin-portaalissa: <http://www.etoileyksin.fi/materiaalipankki>

Painonnostotervesin

Niina

pj

--