



HERAKLES ry

2025

Herakles toimintakäsikirja



Sisällys	
Johdanto	3
1 Yleistä	4
1.1 Perustiedot	4
1.2 Toiminta-ajatus	4
1.3 Arvot	5
1.4 Visio	6
1.5 Seuran eettiset linjaukset	6
1.5.1 Reilun pelin - periaatteet	6
1.5.2 Reilun pelin-säännöt	7
1.6 Seuran ydintoiminta	8
2 Seuran strategia	9
3 Seuran säännöt	10
4 Seuran talous	11
4.1 Tulojen ja menojen muodostuminen	11
4.2 Toiminnan hinnoittelu	11
4.3 Ohjatun toiminnan hinnoittelu	11
4.4 Talousohjesääntö	12
4.5 Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä	12
4.6 Varainhankinta	12
4.7 Painonnostoliiton toimintamaksu	12
5 Organisaatio ja tehtävät	14
5.1 Hallitus ja sen työskentely	14
5.1.1 Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet	14
5.1.2 Hallitustyöskentelystä tiedottaminen	14
5.2 Seuran toimihenkilöt	15
5.2.1 Vastuukuvaukset	15
5.3 Vapaaehtoisrekrytointi	17
6 Seuraorganisaation toiminta	18
6.1 Vuosikello	18
6.2 Seuran sääntömääräiset vuosikokoukset ja niistä tiedottaminen	18
6.3 Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet	19

6.4 Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa	19
6.5 Sidosryhmätyöskentely	19
6.6 Viestintä	20
6.7 Markkinointi	20
6.8 Koulutustoiminta	20
6.9 Toiminnan arviointi	20
6.10 Tähtiseura-toiminta	20
7 Seuran valmennustoiminta	21
7.1 Harrastajan polku	21
7.1.2 Lapset ja nuoret	21
7.1.3 Aikuiset	21
7.2 Valmentajan polku	21
7.3 Kilpaileminen	22
7.4 Kilpailutapahtuman järjestelyt	22
8 Seuran turvallisuusohjeistus	25
9 Seuran ongelmanratkaisumalli	26
9.1 Toiminta seuran sisäisessä ongelmatilanteessa	26

Johdanto

Toimintakäsikirja on julkinen dokumentti siitä, miten seurassa toimitaan. Toimintakäsikirja ei ole koskaan valmis vaan se kehittyy seuran toiminnan ja toimintaympäristön mukana.

Toimintakäsikirjan tarkoituksena on:

- luoda yhteinen käsitys seurasta
- helpottaa seuran perustoimintaa
- hahmottaa seuran kannalta tärkeät kokonaisuudet ja prosessit
- turvata seuran jatkuva kehitys, erityisesti toimijoiden vaihtuessa
- auttaa uusien vapaaehtoisten ja työntekijöiden perehdytyksessä
- vahvistaa käsitystä seuran toimintakulttuurista ja laadusta niin seuran sisällä kuin ulkopuolisten silmissä

Toimintakäsikirjan rakentaminen onnistuu parhaiten:

- yhdessä tehden ja useita toimijoita osallistaen
- rakentamalla toimintakäsikirjaa osissa
- jakamalla vastuita ja aikatauluttamalla tehtäviä
- sovittamalla se oman seuran tarkoituksiin sopivaksi

Työryhmä: Heraklesin toimintakäsikirjan päivityksestä on vastannut Tähtiseura- hankkeeseen nimetyt seuran hallitusjäsenet.. Toimintakäsikirja on otettu seurassa käyttöön vuonna 2017 ja sitä on päivitetty eri asiantuntijoiden ja kommenttien perusteella. Toimintakäsikirjaa alettiin tekemään alun perin Tähtiseura-ohjelmaa (ent. Sinettiseura) varten.

Tekijät:

Kansikuva: Laura Liukkonen

Julkaisu: Herakles r.y. 1.4.2025

1 Yleistä

TOIMINTAKÄSIKIRJAN PÄIVITYKSET

Toimintakäsikirja tallennetaan Heraklesin drive-kansioon, josta löytyy myös vanhemmat versiot pdf-muodossa. Dokumentti tallennetaan vuosiluvun ja lopullisen muokkauspäivän perusteella.

1.1 Perustiedot

- Seuran nimi ja lyhenne
Herakles r.y. ja Herakles
- Y-tunnus: 2905155-7
- yhteystiedot: herakles@herakles.fi
- laskutusosoite: laskutus@herakles.fi
- käyntiosoite: Ratsastie 10, 00280 Helsinki
- perustamisvuosi 1949
- laji: painonnosto

1.2 Toiminta-ajatus

Herakles ry on vuonna 1949 perustettu painonnostoseura, joka toimii Suomen Painonnostoliiton (SPNL) alaisena lajiseurana. Heraklesin järjestelmällinen toiminta sekä vahva valmennusosaaminen luo jäsenilleen monipuoliset ja laadukkaat olosuhteet harjoitteluun Ruskeasuon liikuntahallilla. Herakles tarjoaa jäsenilleen mahdollisuudet kehittyä nuoresta urheilijasta aina kansainvälisen tason urheilijaksi asti. Lisäksi seura kouluttaa valmentajia ja uusia seuratoimijoita.

Seura järjestää säännöllistä aikuisten ja nuorten painonnostotoimintaa. Seura järjestää erilaisia painonnostokursseja lapsille ja aikuisille. Kursseilla opetetaan painonnoston perusteet ja niissä valmentajina toimii seuran koulutettu ohjaaja. Ohjattujen tuntien lisäksi Heraklesin jäsenet voivat käydä omatoimisesti harjoittelemassa kaikilla seuran yhteisvuoroilla Ruskeasuon liikuntahallilla tai muussa seuran osoittamassa paikassa hallin ollessa suljettuna loma-aikoina.

Herakles järjestää painonnostokilpailuja, joihin oma kaikkien urheilijoiden tasosta riippumatta mahdollisuus osallistua. Heraklesissa painonnostoa harrastava voi edetä aktiivikilpailijaksi asti.

1.3 Arvot

Heraklesin arvot tukevat päämäärien asettamista ja niihin pääsemistä.

1 Ihmisläheisyys

- Toimintamme perustuu ihmisiin – kaiken takana on ihminen
- Uskallamme laittaa itsemme likoon
- Kannustamme toisiamme oppimaan uutta ja jaamme myös omaa osaamistamme muille
- Rohkaisemme edelläkävijyyteen ja erilaisuuden hyväksymiseen
- Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuran toimintaa tutuksi jäsenilleen

2 Yksilön kunnioittaminen

- Kaikki seuratyö on arvokasta
- Hyvästä tuloksesta seuratoimijoita palkitaan
- Heraklesissa jokainen on tervetullut harrastamaan painonnostoa sukupuoleen, etniseen taustaan, ikään, varallisuuteen tai muuhun yksilöön liittyvästä syystä riippumatta

3 Luotettavuus

- Olemme rehellisiä itseämme ja toisia kohtaan. Pidämme sen minkä lupaamme
- Rehellinen toiminta on loppujen lopuksi parasta toimintaa sekä seuran sisällä että toiminnassa seuran yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Yhteistyömme seuran sisällä ja yhteistyökumppaneiden kanssa perustuu keskinäiselle kunnioitukselle

4 Avoimuus

- Olemme avoimia uusille asioille, kehitykselle ja muutoksille – ja sitä kautta toimintatapojen jatkuvalle parantamiselle
- Annamme tietoa toiminnastamme ja tiedotamme asioista avoimesti

5 Yhteistyö ja vastuuntuntoisuus

- Kannamme oman osamme yhteiskunnallisesta kasvatus- ja nuorisotyöstä
- Yhdessä samanhenkisten yhteistyökumppaneiden ja yhteisöjen kanssa saavutamme parhaan tuloksen
- Haluamme tehdä yhteistyötä omaa osaamista hyödyntäen ja siitä nauttien
- Annamme panoksemme lajin valtakunnalliseen kehittämiseen

1.4 Visio

Seura tarjoaa ensiluokkaiset harjoitusolosuhteet, valmennuksen, leiritoiminnan sekä yhteistyökumppanien edut painonnoston harrastajille sekä kilpaurheilijoille. Seuraava Tähtiseura-auditointi on keväällä 2026 ja seuralla on tavoite säilyttää sekä lasten ja nuorten että aikuisten Tähtiseura-sertifikaatit.

1.5 Seuran eettiset linjaukset

- Kaikille seuran jäsenille tarjotaan harjoitteluaikaa seuran harjoitusvuoroilla
- Toimintamme tarjoaa kaikille iloa ja mielihyvää
- Kannustamme kaikkia taitotasosta riippumatta
- Valmentajia rohkaistaan kuuntelemaan ja kannustamaan kaikkia harrastajia ja kilpailijoita tasapuolisesti
- Kaikille valmentajille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen
- Kannustamme päihteettömään elämään ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja sekä harrastamaan liikuntaa monipuolisesti
- Emme käytä laittomia (doping) toimintatapoja kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi
- Seuramme kehottaa jäseniä suorittamaan SUEK:n Puhtaasti paras - verkkokoulutuksen

1.5.1 Reilun pelin - periaatteet

- Seura toteuttaa käytännössä Olympiakomitean suosittelemia Reilun pelin - periaatteita toimiessaan tasavertaisesti ja ottamalla kaikki liikkujat huomioon sekä kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja urheilemiseen
- Seurassa toimii koulutuksen käyneitä valmentajia, jotka takaavat laadukkaan sekä vastuullisen kasvattamisen ja kehittävät itseään lajiliiton koulutuksissa sekä seminaareissa
- Seura edistää terveellisiä elämäntapoja ja edellyttää kaikilta seuran jäseniltä asiallista käyttäymistä ja olemaan esimerkkinä lapsille ja nuorille kaikissa toiminnoissaan. Seura on kaikilta osin päihteetön ja kannustaa kaikkia terveelliseen elämäntapaan ja kannustaa kaikkia näillä osa-alueilla
- Seura toimii viestinnässä oikeudenmukaisesti ja toimii aina avoimesti, rehellisesti sekä pyrkii aina siihen, että kaikilla on riittävää tietoa seuran ja lajin toiminnasta. Seura toimii aina puhtaan urheilun puolesta ja tiedottaa aiheeseen liittyen omissa kanavissaan
- Seura kannustaa kaikkia liikkumaan ja tulemaan harjoituksiin ympäristöä ja luontoa kunnioittaen, suosimme joukkoliikennettä ja tulemme harjoituksiin mieluummin pyörällä. Seuramme ylläpitää kierrätykseen tarkoitettua Facebook-ryhmää, jossa voi kierrättää käytettyjä välineitä ja varusteita

1.5.2 Reilun pelin-säännöt

Punttikoululainen

- Kunnioitan ja sitoudun noudattamaan seuran ja ryhmän yhdessä laatimia sääntöjä (vaikka en pääsisikään itse mukaan keskustelutilaisuuteen)
- Annan kaikkeni, urheilun reilusti
- Käyttäydyn aina hyvien käytöstapojen mukaisesti
- Kannustan treenikavereitani
- Noudatan ohjeita ja terveellistä elämäntapaa kentällä ja sen ulkopuolella. Alkoholi, tupakka, huumeet ja muut päihteet eivät kuulu minulle
- Hyväksyn erilaisuuden
- Nautin painonnostosta
- Tuon esille hyviä kokemuksia painonnostosta
- Huolehdin omista ja seuran varusteista
- Toimin levynvaihtajana tarvittaessa
- Huolehdin koulutyöni aina moitteettomasti
- Pyrin antamaan palautetta valmentajille ja seuran toimihenkilöille toiminnan kehittämiseksi

Vanhempien rooli

- Tuen ja kannustan lasten harrastusta sekä lastani sääntöjen noudattamisessa
- Annan työrauhan lapseni ryhmän valmentajalle
- Teen yhteistyötä kykyjeni ja voimieni mukaan
- Annan lapseni päättää harrastuksesta ohjaten ja kannustaen häntä
- Osallistun mahdollisuuksien mukaan valmennusryhmän ja seuran yhteisiin tapahtumiin ja tekemisiin
- Mitkään päihteet eivät tule mukaan seuran tapahtumiin
- Käyttäydyn seuran arvojen mukaisesti
- Pyrin antamaan palautetta seuralle seuran toiminnan kehittämiseksi
- Kunnioitan, kannustan, kiitän

Valmentajat

- Olen esimerkillinen
- Arvostan itseäni, työtäni ja lajin parissa toimivia
- Olen lojaali seuralle
- Koulutan ja kehitän itseäni

- Olen rehellinen, oikeudenmukainen ja tasapuolinen
- Noudatan sääntöjä ja tehtyjä päätöksiä
- Olen innostava, kannustava ja ylpeä lajistani
- Tuon parhaan itseni salille valmentautessa ja treenatessa

Seurajohto

- Olemme kehittämässä lajiamme suunnitellusti ja tavoitteiden mukaisesti
- Sitoudumme Heraklesin arvoihin
- Tuemme, kannustamme ja huomioimme seuran valmentajia sekä jäseniä
- Sitoudumme demokraattisesti tehtyihin päätöksiin
- Arvostamme myös toisten seurojen työtä ja pyrimme yhteistyöhön
- Hoidamme omat velvoitteemme täsmällisesti
- Ylläpidämme jatkuvaa jäsenistön mielipiteisiin pohjautuvaa kehitystyötä

1.6 Seuran ydintoiminta

Heraklesin toiminnan tärkeimmät osa-alueet:

- kohtuuhintaisen ja laadukkaan kaikille avoimen painonnostoharrastamisen tarjoaminen
 - kilpailutoiminta kaikentasoisille urheilijoille
 - laadukas ja ammattimainen valmennustyö
 - lajiosaamisen tarjoaminen muille urheiluseuroille

Lisäksi:

Herakles toimii yhteistyössä Helsingin kaupungin, Suomen Painonnostoliiton ja Olympiakomitean sekä muiden alueen painonnostoseurojen kanssa.

2 Seuran strategia

Perustehtävä ja visio muodostavat yhdessä pohjan seuran strategialle. Strategia määrittelee, miten organisaatio toteuttaa perustehtävänsä. Strategia tarkoittaa päämäärät, valinnat ja suunnitelmat vision saavuttamiseksi. Strategiassa huomioidaan kasvatukselliset, urheilulliset ja taloudelliset tavoitteet. Strategiassa mietitään mihin ihmisen osaamista, aikaa sekä rahaa käytetään. Strategiassa on mietitty mitä jätetään tekemättä, jotta saadaan tehokkaasti edistettyä haluttuja asioita tulevinä vuosina.

Heraklesin toiminta pohjautuu luonnollisesti seuran sääntöihin, jotka käydään vuosittain läpi ja päivitetään tarvittaessa. Seuran strategia on luotu yhdessä hallituksen kanssa. Strategian avulla varmistetaan, että toimimme yhdessä ja kaikkien jäsenten parhaaksi. Seuran puheenjohtaja seuraa tavoitteiden toteutumista kuukausittain. Tavoitteita päivitetään tarpeen mukaan.

Seuran yhteiset linjaukset on tuotu selkeästi esille; toiminta on selkeää ja sitä on helppo noudattaa.

Heraklesin lisenssinostajien määrä oli vuonna 2024, 97 kilpailulisenssinostajaa (sis. lapset, nuoret ja aikuiset) ja jäseniä seurassa oli 177. Seurassa järjestetään kaikille ikäluokille ohjattua toimintaa, niin harrastus- kuin kilparyhmille. Seura osallistuu kaikkiin SM-tason kilpailuihin kaikissa eri ikäluokissa ja kaikissa on mitalitavoite. Lisäksi seurajoukkuekilpailussa on tavoitteena päästä finaaliin. Seura keskittyy kasvattamaan harrastajamäärää ja panostaa laadukkaaseen valmennukseen.

Seuratoiminnan pyörittämiseen pyritään saamaan aktiivisesti toimijoita mm. informoimalla jäseniä jäsenkirjeellä seuran tapahtumista ja sitä kautta rekrytoimalla jäseniä mukaan toimintaan.

Herakles tunnetaan laadukkaasta ja menestyksekkästä toiminnasta. Seura kasvattaa junioreita kansalliselle huipulle ja aikuisia kansainvälisiin kisoihin. Herakles tekee yhteistyötä muiden seurojen kanssa harrastus- ja kilpailutoiminnan eteenpäinviemiseksi, lisäksi annetaan tukea muiden seurojen leiritoiminnan järjestämisessä.

Tavoitteemme vuonna **2025**

- Harrastajamäärä kasvaa ja seuratoiminta on aktiivista
- Valmentajia ja seuratoimijoita koulutetaan tarvittaessa
- Tarjoamme mahdollisuuden harrastaa painonnostoa joka päivä
- Seuran tunnettuutta lisätään mm. sosiaalisen median avulla

3 Seuran säännöt

Seuralla on ajantasaiset säännöt ja toimintaohjeet. Säännöt on päivitetty viimeksi loppuvuonna 2024 ja ne käydään vuosittain läpi. Säännöt ohjaavat seuramme toimintaa, jonka vuoksi ne tulee pitää ajan tasalla ja päivittää tarpeen mukaan. Sääntömuutosten tekeminen on tarkennettu yhdistyksen säännöissä ja ne hyväksytään yhdistyksen sääntömääräisessä kokouksessa. Säännöt ovat nähtävillä seuran nettisivuilla www.herakles.fi ja jäsenet ovat velvoitettuja noudattamaan seuran sääntöjä.

PRH-rekisteri on ajan tasalla. Jäsenluokat kirjataan yhdistyslain mukaan Suomisport-järjestelmään.

Yhteystietorekisterin ylläpito

Kaikkien jäsenien tiedot ovat ajan tasalla Suomisport järjestelmässä ja niitä päivitetään tarvittaessa.

Seuralla ei ole erillistä vanhempainkokousta, vaan kaikki viestintä tapahtuu ennen harjoituksia tai niiden jälkeen, sekä kilpailumatkoilla.

4 Seuran talous

4.1 Tulojen ja menojen muodostuminen

Osan seuran toimintavuoden tuloista muodostaa Helsingin kaupungin liikuntalautakunnan myöntämä toiminta-avustus sekä vuokra-avustus. Muut tulonlähteet ovat jäsenmaksut, järjestetyn kilpailutoiminnan tuotot sekä järjestetyt painonnostokurssit ja -ryhmät.

Helsingin kaupungin Liikuntalautakunnan vahvistaman toiminta-avustuksen suuruus perustuu seuran aktiivijäsenten määrään ja nuorisotoiminnan laajuuteen. Menojen pääerät muodostuvat kilpailu- ja valmennustoiminnasta, seuratoiminnan yleisistä kuluista, varuste- ja välinehankinnoista sekä virkistystoiminnan kuluista.

Kaupungin avustuksen jäädessä pieneksi tai ei ollenkaan, seura varautuu vähentämään vuoroja ja taloudellisen tilanteen mukaan jättää korvaamatta kilpailemisesta aiheutuvia kuluja.

Seuran jäsen- ja harjoitusmaksut vuonna 2025

- Aikuiset 2025: 160€
 - Etäjäsen 2025: 100€
 - Nuoret (alle 20-vuotiaat) 2025: 80€
 - Opiskelija 2025: (opiskelijatodistus tulee näyttää pyydettyäessä) 80€
 - Eläkeläiset 2025: 80€
 - Kannatusjäsen 2025: 40€
 - Ainaisjäsen: 0€ (20-vuotta seuran jäsenmaksun maksaneille, jäsenyys on ilmainen)
- Heraklesin jäsenten on mahdollista maksaa jäsenmaksu eri liikuntaeduilla.

4.2 Toiminnan hinnoittelu

Jäsenmaksuun sisältyy:

- Harjoitusvuorot joka arkipäivä sekä lauantaisin seuran yhteisvuoroilla Helsingin Tarmon kanssa
- Osallistumisoikeus seuran järjestämiin kilpailuihin ja tapahtumiin, pois lukien ennalta ilmoitetut kilpailut

Heraklesin jäsenten jäsenetuja päivitetään ja täydennetään vuoden aikana. Niistä tiedotetaan jäsenille jäsenkirjeessä.

Kannatusjäsenet ovat oikeutettuja saamaan samat edut poislukien harjoitusvuorot ja kilpailuosallistumiset.

4.3 Ohjatun toiminnan hinnoittelu

Seuralla on paljon ohjattua toimintaa, joista ohjaajille maksetaan korvaukset. Ohjattu toiminta perustuu kausimaksuihin. Kausimaksut ovat näkyvissä Suomisportissa.

Lasten ja nuorten punttikoulun kausimaksu on 60€/kk

Aikuisten painonnostokurssit ovat maksullisia. Hinta alkeiskurssissa on 160e / 6x (90min / kerta). NON-Stop ja NON-stop Advanced jatkokursseilla hinta on seuran jäsenille 80e/kk ja ei-jäsenille 100e/kk.

Osallistujien kustannukset ovat tarkkaan mietitty ja sen mukaiset että kaikilla halukkailla on mahdollisuus maksaa maksut. Seura tukee yksittäistapauksissa esimerkiksi vähävaraisten urheilijoiden harjoitusmaksuissa ja leirityksissä ja jokainen tapaus arvioidaan erikseen.

4.4 Talousohjesääntö

Herakles r.y. ei kerää toiminnallaan voittoa tai tuottoa sen osallisille, vaan pyrkii saavuttamaan taloudessa riittävää liikkumavaraa toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

Seuran talous on hoidettu hyvin. Seuran kirjanpidon tekee Tiliroimisto Rantalaisen puolesta nimetty kirjanpitäjä Netvisor- ohjelmalla ja seuran kirjanpito noudattaa kirjanpitolain kohtia. Seuran taloutta seurataan säännöllisesti.

Seuran talous on vakaalla pohjalla ja varautunut aina 6kk tuleviin menoihin etukäteen.

Seuran taloushallinto on riittävän yksinkertaista ja keskitettyä ettei erilliselle ohjesäännölle ole nähty tähän mennessä tarvetta.

Puheenjohtajalla on seuran tilinkäyttöoikeus ja hallitus valvoo varojen käyttöä.

4.5 Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

Seurallamme ei ole tällä hetkellä palkattuja työntekijöitä.

4.6 Varainhankinta

Herakles kerää toiminnallaan varoja seuratoiminnan kehittämiseen.

Seura tukee kaikkiin SM-kilpailuihin lähteviä urheilijoita myös Masterseja *seuran taloudellisen tilanteen mukaan*.

Herakles järjestää säännöllisesti kilpailuja, joiden osallistumismaksut käytetään muun muassa kilpailuista aiheutuvien kulujen kattamiseksi. Muut kilpailutuotot käytetään seuratoiminnan hyväksi.

Muita varainhankintatapoja on aikuisille ja lapsille tarjottavat punttikoulut ja ryhmät.

4.7 Painonnostoliiton toimintamaksu

Lasku palvelumaksusta (350e) lähetetään seuratietoilmoituksessa ilmoitettuun laskutusosoitteeseen tammi-helmikuun vaihteessa.

Palvelumaksu tulee olla maksettuna mikäli seuran edustaj(i)a nostaa:

- Miesten ja naisten Suomen mestaruuskilpailut (yleinen sarja)

- Miesten ja naisten 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut (nuorten sarjat)
- Tyttöjen ja poikien 15- ja 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut
- Miesten ja naisten masters Suomen mestaruuskilpailut
- Tempaus- ja työntönostojen Sinclair-mestaruuskilpailut
- Seurajoukkueiden Suomen mestaruuskilpailut
- Etelä-Suomen mestaruuskilpailut

5 Organisaatio ja tehtävät

Seuran vastuut on jaettu kirjallisesti ja ne ovat myös seuran jäsenten tiedossa. Osa vastuista on nähtävissä myös seuran nettisivuilla. Seuran nettisivut toimivat osoitteessa www.herakles.fi.

Seuran nettisivuja uudistetaan vuoden 2025 aikana. Sisältöä päivitetään ja verkkosivuja kehitetään jatkuvasti.

5.1 Hallitus ja sen työskentely

- Heraklesin ylin päättävä elin on kerran tarvittaessa kaksi kertaa vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja, sekä 6 muuta varsinaista jäsentä sekä 0-2 varajäsentä. Puheenjohtaja valitaan kahden vuoden välein, sekä kuusi jäsentä, joista 3 vaihtuu vuosittain. Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa
- Hallituksen toimikausi on kaksi vuotta ja varajäsenillä yksi vuosi
- Hallitus valitsee keskuudestaan tai hallituksen ulkopuolelta sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt
- Hallitus arvioi omaa toimintaansa itsearviointilomakkeen kautta

5.1.1 Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet

- Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet hallituksen jäsenistä sitä vaatii.
- Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä, puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja mukaan luettuna on läsnä.
- Äänestykset ratkaistaan yksinkertaisella äänten enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.
- Yhdistyksen nimen kirjoittaa hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri tai rahastonhoitaja, kukin yksin tai yhdessä.

5.1.2 Hallitustyöskentelystä tiedottaminen

- Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään seitsemän vuorokautta ennen kokousta jäsenille whatsapp-viestinä tai sähköpostitse
- Viestintä on avointa ja ajan tasalla olevaa. Seuran puheenjohtaja lähettää 1x kk jäsenkirjeen seuran asioista ja tapahtumista sekä seuran somea käytetään aktiivisesti viestintään

5.2 Seuran toimihenkilöt

Seuramme hallitus ja vastuuhenkilöt

- Niina Saarman-Bartholdi, puheenjohtaja ja rahastonhoitaja
- Mika Tiainen, varapuheenjohtaja ja päävalmentaja
- Terhi Lumme, aikuisliikuntavastaava
- Ulla Merjamo, Tähtiseura-hankevastaava sekä jäsenvastaava
- Max Barkman, some- ja markkinointivastaava
- Satu Tiihonen, palkanlaskenta
- Laura Liukkonen, nettisivuvastaava
- Matti Likitalo, tuomarivastaava ja hallituksen varajäsen
- Kaisa Mikkonen, avustusvastaava ja hallituksen varajäsen

5.2.1 Vastuukuvaukset

Markkinointi- ja viestintävastaava

- Vastaa seuran toiminnan markkinoimisesta sosiaalisen median ja tapahtumien kautta.
- Vastaa seuran sisällöntuotannosta ja ohjaa some-vastaavan työtä.
- Varmistaa, että jäsenistö pysyy ajan tasalla seuran tapahtumista ja toiminnan muutoksista.
- Hallinnoi seuran brändiä yhdessä hallituksen kanssa.

Päävalmentaja

- Vastaa seuran kilpa- ja huippu-urheilusta.
- Vastaa muiden valmentajien koulutuksista ja koulutustarpeista.
- Järjestää valmentajakoulutuksia ja tapaamisia.
- Järjestää leirejä muiden vastuvalmentajien kanssa.
- Pitää yhteyttä sopimusurheilijoihin ja heidän valmentajiinsa.

Aikuisliikuntavastaava

- Koordinoi aikuisliikuntaryhmien suunnittelua ja toteutusta.
- Seuraa treeniohjelmien ostamista ja huolehtii, että asiakas saa ohjelman.
- Koordinoi yksilöalkeiskursseja ja yksilövalmennuksia (mm. valmentajien kartoitus, valmennettavan ja valmentajan yhteensaattaaminen, maksujen tarkistus).
- Seuraa valmentajaresursseja ja auttaa sijaisen hankinnassa.

Jäsenvastaava

- Ylläpitää seuran jäsenrekisteriä Suomisportissa (hyväksyy liittymispyynnöt, päivittää vuosittain jäsenluokat ja niihin liittyvät maksut).
- Hoitaa jäsenasiat ja kyselyt yms. sähköpostilla jasenyys@herakles.fi

Koulutusvastaava

- Ylläpitää rekisteriä valmentajien koulutuksista.
- Tiedottaa ajankohtaisista valmentajille sopivista laji- ja valmentajakoulutuksista.

Palkanlaskija

- Tarkistaa valmentajien lähettämät laskut valmennustyötunneista tai palkka.fi:hin lähetetyt valmennustyötunnit.
- Tarkastaa ja vertaa, että lähetetyt/laskutetut valmennustunnit täsmäävät Suomisportissa merkittyihin valmennustunteihin.
- Hyväksyy ja vie palkat sekä muut palkanmaksuun liittyvät laskut maksatukseen.
- Tallentaa palkka.fi:stä tarvittavat tulosteet (tilitystosite, palkkalista, kirjanpidon tosite) kirjanpidon Google-kansioon.

Tuomarivastaava

- Huolehtii tuomarit ja levynvaihtajat seuran järjestämiin kilpailuihin.
- Huolehtii seuralta riittävän määrän tuomareita SPNL:n järjestämiin kilpailuihin (kuten yleisen SM).
- Huolehtii ja ylläpitää rekisteriä tuomareiden korttikorotuksista.
- Seuraa mahdollisen tuomaribudjetin käyttöä.

Mastersvastaava

- Vastaa seuran Masters-urheilijoiden toiminnan organisoinnista ja kehittämisestä.
- Toimii yhteyshenkilönä seuran ja Masters-urheilijoiden välillä.
- Suunnittelee ja toteuttaa leiripäiviä ja hoitaa käytännön järjestelyjä.
- Koordinoi mahdollisia yhteismajoituksia ja kuljetuksia kilpailuihin.
- Varmistaa, että urheilijoilla on huoltajat.

Nettisivuvastaava

- Huolehtii seuran nettisivujen ylläpidosta (sisällön ajantasaisuus).

Nuorten (alle 23v.) kilpailuvastaava

- Toimii kansallisten mestaruuskisojen (U23 ja nuoremmat) päävalmentajana.
- Avustaa päävalmentajaa yleisen sarjan SM-kilpailuissa.
- Vastaa osallistujien ilmoittamisesta kilpailuihin.
- Vastaa majoitusten ja kyytien järjestämisestä kisoihin.

Juniori harrastevastaava

- Vastaa Suomisportin kirjauksista (nuorten ilmoittautuminen ja valmentajien osallistuminen).
- Koordinoi ryhmän toimintaa ja vastaa viesteihin (mm. ryhmiin ilmoittautuminen ja ohjeistaminen, kilpailuihin ilmoittautuminen / peruminen, yksilövalmennus ja valmentajatilanteen kartoittaminen).
- Osallistuu seuran markkinointiin ja toiminnan kehittämiseen.

Rahastonhoitaja

- Huolehtii viikoittain maksuliikenteestä (ostolaskut ja tilisiirrot) Netvisor-maksuliikenneohjelmassa (tarkistaa ja hyväksyy laskut ja vie maksatukseen).
- Luo Suomisporttiin kausimaksut eri ryhmille ja seuraa maksuliikennettä Suomisportissa.

Puheenjohtaja

- Kutsuu hallituksen koolle kerran kuukaudessa ja laatii kokousasiat.
- Huolehtii seuran hallinnollisista ja lakisääteisistä asioista.
- Kokoo vuosikertomuksen ja toimintasuunnitelman sekä budjetin seuraavalle vuodelle.
- Kokoo SPNL:n toimintakilpailun materiaalin ja toimittaa sen aikataulun mukaisesti liittoon.

Jokainen vastuhenkilö on mukana laatimassa vuosikertomusta omasta vastuualueestaan ja toimittaa sen puheenjohtajalle aikataulun mukaisesti. Lisäksi jokainen vastuhenkilö on mukana suunnittelemassa toimintasuunnitelmaa ja toimittaa suunnitelman aikataulun mukaisesti.

Jokainen vastuhenkilö toimii aktiivisesti itsenäisesti, yhteistyössä seuran puheenjohtajan kanssa.

- *Maksaa puheenjohtajan hyväksymät laskut*
- *Hoitaa seuran jäsenyys- ja kilpailumaksut SPNL:n ja ESLU:n sekä huolehtii alle 18- vuotiaiden nostajien lisenssimaksuista*
- *Toimittaa seuran tilinpäätöksen tilinpäätöslausuntoineen edelliseltä toimikaudelta toiminnantarkastajille 31.1. mennessä*

Muut toimihenkilöt

- Tilitoimisto Rantalainen, kirjanpito
- Petteri Lappalainen, mastersvastaava
- Lauri Ström, toiminnantarkastaja
- Jarno Fabritius, varatoiminnantarkastaja
- Jarno Fabritius, asiantuntija, myös Painonnostoliiton monitoimimies ja Suomisport-vastaava

Seuran kriisiviestinnästä vastaa puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja

5.3 Vapaaehtoisrekrytointi

Seuran hyvä henki ruokkii ihmisten osallistumista. Moni on ilmoittanut halukkuutensa olla osana aktiivista yhteisöä ja näin haluat auttaa seuratyössä. Uusia ohjaajia haetaan sisäisesti ja ulkoisesti.

6 Seuraorganisaation toiminta

Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset

- Yhdistyslaki
- Työsopimuslaki
- Ennakkoperintälaki
- Tasa-arvo ja yhdenvertaisuuslaki
- Arpajaislaki
- Kokoontumislaki
- Vakuutukset
- Teosto-lupa

6.1 Vuosikello

Seuran toiminnasta on olemassa vuosikello. Vuosikello on nähtävissä seuran verkkosivuilta.

6.2 Seuran sääntömääräiset vuosikokoukset ja niistä tiedottaminen

Sääntömääräisiin vuosikokouksiin on kaikilla seuran jäsenillä oikeus osallistua ja vaikuttaa.

Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen vuosikokoukset koolle vähintään seitsemän vuorokautta ennen kokousta jäsenille sähköpostitse.

Seuran vuosikokouksen asialista:

1. kokouksen avaus
2. valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnantarkastajien/tilintarkastajien lausunto
6. päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksun suuruus seuraavalle toimikaudelle
8. valitaan hallituksen puheenjohtaja sekä uudet hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle
9. valitaan toiminnantarkastajaa ja varatoiminnantarkastaja
10. käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

Mikäli seuran jäsen haluaa saada jonkin asian vuosikokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle vähintään viikkoa ennen, jotta asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

6.3 Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Seuran hyväksyessä jäsenyyden, jäsenmaksun näkyy avoimena laskuna Suomisportissa. Maksu tulee maksaa eräpäivään mennessä, jotta jäsenyys tulee voimaan.

Kun jäsenmaksun on maksettu, jäsenellä on oikeus harjoitella seuran vuoroilla ja hänellä on oikeus seuran muihin jäsenetuihin (pl. kannatusjäsen).

6.4 Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa

Seura kiittää ja huomioi jäseniään Kuukausikisojen ja vuosijuhlien yhteydessä heidän kilpailumenestyksestään. Kiitokset toimijoille ja järjestäjille pyritään jakamaan tapahtumien aikana.

Seuran tapahtumien järjestäminen pohjautuu vapaaehtoistoimintaan. Jäseniä tiedotetaan tulevista tapahtumista ja kannustetaan osallistumaan tapahtumiin joko osallistujana tai järjestäjänä. Yhteisöllisyyttä lisää myös seuravaatteiden käyttäminen.

Seuran ilmapiiri on innostava ja kannustava, jäsenten onnistumisia jaetaan somessa ja avoimesti onnitellaan ja kiitetään menestyksestä sekä osallistumisesta seuran tapahtumiin.

Seuralla on tunnistettava logo ja **väri**, joita käytetään seuran viestinnässä sekä seuratuotteissa. Seuran väri tulee Viipurin Urheilijoiden Painonnosto Kerhosta, jonka jäsenet siirtyivät Helsinkiin 1949.

Seura on profiloitunut perinteikkääksi ja aktiiviseksi painonnoston toimijaksi ja tapahtumien järjestäjäksi. Seuran toiminta palvelee kaikkia lajin ikäryhmiä junioreista senioreihin, aloittelijoista maajoukkueen ja kansainvälisen tason menestyneihin kilpaurheilijoihin.

6.5 Sidosryhmätyöskentely

Seura tunnistaa sidosryhmät ja tekee yhteistyötä niiden kanssa.

Seuran yhteistyötahoja ovat:

- Helsingin kaupunki
- Painonnostoliitto SPNL
- Olympiakomitea
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLU
- Urheiluseurat (painonnostojaosto Helsingin ja Rovaniemen Reipas, käsipalloseurat HIFK ja Dicken, sulkapalloseurat Drive ja HBC, yleisurheiluseurat HKV ja Viipurin Urheilijat, melontaseura Helsingin Merimelajat. Muiden lajien seurat hakevat omaan lajiin oheisharjoittelua painonnoston voimaharjoittelusta)

6.6 Viestintä

Viestinnästä vastaa seuran puheenjohtaja ja some- ja markkinointivastaava.

Seuran viestintä tapahtuu jäsenille sähköpostitse, sekä seuran ulkopuolisille avoimissa some-kanavissa, Facebookissa ja Instagramissa, sekä seuran verkkosivuilla. Seuralla on käytössä Whatsapp-yhteisö, jossa on eri ryhmien sisäistä viestintää varten omat Whatsapp-ryhmät.

Vastuu kriisiviestinnästä on seuran puheenjohtajalla ja varapuheenjohtaja sijaistaa tarvittaessa.

6.7 Markkinointi

Seura mainostaa ja markkinoi lasten ja nuorten sekä aikuisten painonnoston alkeis- ja jatkoryhmiä aktiivisesti. Ryhmien koot ovat hallittuja ja toimivia. Ryhmien toimintaa markkinoidaan niin nettisivuilla kuin sosiaalisessa mediassa.

6.8 Koulutustoiminta

Seura kannustaa jäseniään osallistumaan tuomarikoulutuksiin, sekä tukee osallistumista ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin. Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia suorittaneet jäsenet pääsevät halutessaan ohjaamaan punttikouluja korvausta vastaan. Näin he pääsevät kehittämään osaamistaan käytännön valmennustyön kautta. Lisäksi toimihenkilöitä kannustetaan osallistumaan lajiliiton koulutuksiin mm. tuomarikoulutukset.

Seuraa tukee kouluttautumista aina seuran taloudellisen tilanteen mukaan ja omavastuu osuus pyritään pitämään 25%:ssä. Seura kouluttaa jäseniään toimihenkilötehtäviin omissa kilpailutapahtumissaan.

6.9 Toiminnan arviointi

Jäsenille tehdään seuran puolesta puolivuositain seuratoiminnan palautekysely. Kyselyn tuloksista tiedotetaan jäsenkirjeessä. Kyselyssä esiin tulleet kehittämiskohteet ja mahdolliset korjaustoimenpiteet käydään läpi seuran hallituksessa.

6.10 Tähtiseura-toiminta

Seura kehittää toimintaansa Tähtiseura-ohjelman avulla. Seuran toimintaa arvioidaan kolmen vuoden välein Tähtiseura-sertifikaatin laatukriteereiden ylläpitämiseksi. Kaikilla seuran jäsenillä on mahdollista tulla mukaan kehittämään toimintaa.

7 Seuran valmennustoiminta

Seuran arvot ja eettiset linjaukset toimivat valmennustoiminnan pohjana. Nämä ohjaavat valmentajien päivittäistä toimintaa.

7.1 Harrastajan polku

Heraklesissa on tarjolla harjoitusvuoroja joka arkipäivä ja lauantaisin. Valmennusryhmät harjoittelevat valmentajien johdolla. Valmennusryhmiä on erilaisia eri ikäryhmille.

7.1.2 Lapset ja nuoret

Lapset ja nuoret aloittavat harjoittelun junnujen alkeisryhmästä, joka kestää kuusi viikkoa (60min / kerta). Tämän jälkeen lapset ja nuoret siirtyvät junnuharrasteryhmään, jotka harjoittelevat neljä ja puoli tuntia viikossa. Harjoittelussa keskitytään painonnoston lajinomaisiin tekniikoihin ja liikkuvuusharjoituksiin, joiden osaamisesta on hyötyä kaikessa urheilussa. On tärkeää ymmärtää kehon eri lihaksia ja miten niitä aktivoidaan eri nostovaiheissa. Lasten ja nuorten punttikouluohjelma sisältää 25 harjoituskerran ohjelman.

Kilpailutoiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret saavat seuran tukea leiri- ja kilpailutapahtumiin. Kilparyhmässä mukana olevat harjoittelevat yksilöidyn harjoitusohjelman mukaan. Lasten ja nuorten valmennusryhmistä tiedotetaan seuran verkkosivulla www.herakles.fi sekä muissa somekanavissa.

Nuorisotoiminnasta vastaava valmentaja on Anna Niemelä. Ryhmässä toimii myös muut seuran valmentajat Satu Tiihonen, Juho Oikarinen, Leena Kaisa Vartiainen sekä apuvalmentajana Teemu Mitrunen. Sijaisina on Walteri Leskinen, Mattias Björklund ja Panagiotis Topali. Nuorten ohjelmoinnin suunnittelusta vastaa Mika Tiainen.

7.1.3 Aikuiset

Aikuisharrastajalla on mahdollisuus päästä mukaan seuran toimintaan alkeisryhmän kautta. Alkeisryhmät harjoittelevat valmentajan johdolla kerran viikossa 90min kerrallaan. Myös aikuisten harjoittelussa keskitytään painonnoston lajinomaisiin tekniikoihin ja liikkuvuusharjoituksiin. Nämä ylläpitävät arjen toimintakykyä. Lisäksi on tärkeää ymmärtää kehon eri lihaksia ja miten niitä aktivoidaan eri nostovaiheissa.

Alkeisryhmän jälkeen voi siirtyä harjoittelemaan aikuisten non-stop jatkoryhmään, joka harjoittelee 3 tuntia viikossa tai non-stop advanced- ryhmään, joka harjoittelee kerran viikossa tunnin kerrallaan. Mikäli harrastaja haluaa harjoitella omatoimisesti seuran vuoroilla, hänellä pitää olla ostettuna seuran jäsenyys.

7.2 Valmentajan polku

Kuka tahansa seuran jäsen, joka on kiinnostunut valmennuksesta ja jolla on vaadittavat perustiedot, voi edetä valmentajan polulla. Seura tukee ohjaaja - ja valmentajakoulutuksiin osallistumista ja maksaa rahatilanteen mukaan maksimissaan 75 % koulutuksen kokonaissummasta. Tuen saamiseksi edellytetään painonnostokurssien vetämistä ja tuntimäärä määritellään valmennuskurssin keston mukaan.

Seuralla on aktiivinen rekrytointi auki halukkaille ohjaajille ja valmentajille. Kiinnostuneet voivat ottaa suoraan yhteyttä seuraan sähköpostitse.

Seura tarkistaa kaikkien lasten ja nuorten parissa työskentelevien ohjaajien ja valmentajien rikostaustaotteen. Lasten- ja nuorten valmentajan tulee olla vähintään 18-vuotias toimiessaan yksin heidän kanssaan. Valmentajalla voi olla myös apuohjaajia, jotka voivat olla punttikoulun käyneitä nuoria.

Kaikkien ohjaajien ja valmentajien on suoritettava Puhtaasti Paras- ja Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutukset sekä sitouduttava Reilun pelin-periaatteisiin. Seura ylläpitää rekisteriä valmentajista ja heidän koulutuksistaan.

7.3 Kilpaileminen

Nuorissa kilpaillaan viidessä ikäryhmässä: peruskoululaiset, 15-, 17-, 20- ja 23-vuotiaissa. Ikäryhmät lasketaan syntymävuoden mukaan eli esimerkiksi 20-vuotiaissa voi viimeisen kerran kilpailla sinä vuonna, kun täyttää 20 vuotta. Suomen mestaruuskilpailuissa käytetään seuraavia ikäryhmiä ja noudatetaan seuraavia ikärajoja:

- Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta.
- Nuorten 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta.
- Tyttöjen ja poikien 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 13 vuotta.
- Seurajoukkuekilpailujen mestaruussarjassa ja ykkössarjassa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta. Nuorten seurajoukkuekilpailussa alaikäraja on 13 vuotta.

Peruskoululaiset voivat kilpailla Juniori Cupissa, joka koostuu neljästä osakilpailusta eri puolilla Suomea ja loppuhuipennuksesta. Seura tukee kaikkia Juniori Cupiin osallistuvia ja maksaa osallistumismaksut. Juniori Cupin yhtenä osana on myös viikon kestävä leiri kesällä, jonne seurasta lähtee mukaan nuorten valmennuksesta vastaava henkilö.

Seura järjestää kuukausittain viralliset matalankynnyksen kuukauskilpailut jäsenilleen, johon ovat myös muiden seurojen edustajat tervetulleita. Kilpailutapahtuma sopii myös juuri punttikoulun käyneille. Kuukausikilpailussa on hyvä mahdollisuus oppia kilpailun kulku ja säännöt. Kilpailut järjestetään kerran kuukaudessa (poislukien heinäkuu) sekä pidetään kansallisen tason kilpailut vähintään vuosineljänneksittäin, huomioiden seurajoukkuekilpailu. Seuralla on paikalla nimetty huoltaja tapahtumissa aina mukana tai seuran päävalmentaja järjestää tarvittaessa vastaavan huoltajan paikalla.

Yleisten sarjojen SM-kilpailut pidetään alkuvuonna ja niihin osallistuu seurasta tulosrajan tehneet urheilijat. Kansainvälinen painonnostoliitto järjestää vuosittain yleisen sarjan EM- ja MM-kilpailut, joihin osallistuu maajoukkueeseen valitut tulosrajan tehneet seuran urheilijat. Vuosittain kisataan myös Masters-ikäisten SM-kilpailut, EM- ja MM-kilpailut.

7.4 Kilpailutapahtuman järjestelyt

Kilpailuvastaavan tehtävät

- Herakles tekee kilpailupöytäkirjat OWLCMS-ohjelmalla

- Katso sopiva kilpailupäivä ja tee kilpailuanomus painonnoston tekniseen valiokuntaan. Tilavaraus tehdään kaupungin varausjärjestelmän kautta
- Tulosta punnituskortit valmiiksi
- Järjestä tuomarit, Jury myös tarvittaessa, kirjurit, kuuluttajat, levynvaihtajat, kellotaulun hoitaja, kisapaikan muut toimijat, nettistream, kuvaaja
- Hanki tarvittavat laitteistot (näytöt, tietokoneet yms.)
- Tee kyltit punnituspaikasta, harjoitussalista, kilpailupaikasta, kahviosta, wc:t, ensiapupiste
- Ennen kilpailun alkua heti seurojen urheilijoiden saavuttua esittele joukkueille (valmentajille, joukkueenjohtajille) sali ja järjestelyt
- Kerro teknisenpalaverin aika ja paikka tuomareille. Tekninenpalaveri pidetään punnituksen jälkeen tuntia ennen kilpailun alkua.

Kilpailun sihteerin tehtävät

Sihteerillä tulee olla pääsy www.tilasto.painonnosto.fi-sivustoon. Sihteeri hoitaa tarvittavat tulosteet ja varmistaa sujuvan kilpailun kulun yhdessä kilpailunjohtajan kanssa.

Varmista, että tuomarit ja Juryn jäsenet on kirjattu OWLCMS:n.

Teknisen palaverin jälkeen toimita kilpailun kulun ryhmäjaot ja aikataulut näkyville.

Kilpailun aikana

- Täytä kilpailupöytäkirjan yhteenveto – allekirjoitukset Juryn puheenjohtajalta ja kilpailutoiminnan johtajalta riittää
- Varmista, että pöytäkirjat on tarvittaessa kirjattu erikseen jäsentenvälisiin ja piirikunnallisiin salikisoissa.
- Lähetä kilpailutulokset kilpailun päätyttyä, tulokset@painonnosto.fi

Kilpailun jälkeen

- Ota kuva pöytäkirjoista ja lähetä tulokset@painonnosto.fi , lisätietoja nuorten sarjamääräyksistä ja liiton sivuilta. Talleta tulokset myös pdf-muotoon historian kirjoja varten

Kilpailijoiden esittelytilaisuus

- Esittely alkaa ilmoitettuna ajankohtana, jonka jälkeen 10 minuuttia tauko ennen seuraavan sarjan ensimmäistä nostajaa
- Ensin tervetulotoivotukset yleisölle ja vieraileville seuroille
- Kerrotaan mistä kilpailusta on kyse
- Tuomareiden ja juryn esittely, löytyy pöytäkirjasta

- Nostajan esittelyssä ikä, jos tarpeen ja seura. Ota etukäteen selville urheilijoiden ennätykset ja voimassa olevat Suomen ennätykset sarjoittain

Kilpailun loputtua jaetaan palkinnot. Lisäksi kiitetään hyvistä nostoista ja tuodaan esille kilpailuiden paras nais- ja miessinclairnostaja.

8 Seuran turvallisuusohjeistus

Seuran tapahtumien ja toiminnassa mukana olevien terveysturvallisuus suunnitelma

- Olemme tutustuneet viranomaisten antamiin terveysturvallisuusohjeisiin sekä liikunnan osalta myös Olympiakomitean ohjeistuksiin
- Muistutamme ja ohjeistamme osallistujia säännöllisesti terveysturvallisuusohjeista ja ohjaamme osallistujia toimimaan niiden mukaisesti
- Harrastusryhmän kokoonpano on vakiintunut ja perustuu ennakoilmoittautumiseen
- Harrastusryhmän koko on mitoitettu niin, että osallistujat voivat harjoitella turvallisesti
- Harrastajille on tarjolla käsien desinfiointiainetta ja/tai käsienpesumahdollisuus
- Harrastuksessa käytetyt välineet desinfioidaan harrastustilanteen päätteeksi
- Sitoudumme toimittamaan kaupungille tarvittaessa viiveettä lisätietoja toiminnan järjestämisestä terveysturvallisuusohjeiden mukaisesti. Ymmärrämme, että ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa tilavuorojen peruuttamiseen, mikäli toimintaa ei muokata ohjeiden mukaisesti ensimmäisen huomautuksen jälkeen. Tällaisessa tilanteessa maksuja ei palauteta.

Toimintaohje tapaturman tai sairaskohtauksen sattuessa

- Tee nopeasti tilannearvio:
 1. selvitä mitä on tapahtunut
 2. onko potilas hereillä
 3. hengittääkö, toimiiko sydän
 4. käynnistä potilaan ensiapu
 5. pienet vammat voit hoitaa itse paikan päällä
 6. käytä ensiapukaapin välineistöä ja tarvikkeita
 7. pyydä apua ensiaputaitoisilta
 8. suuremmissa vammoissa tai vakavissa sairastapauksissa tee hätäilmoitus: yleinen hätänumero 112
 9. hätäilmoitusta tehdessä kerro mitä on tapahtunut (mahdollisimman tarkkaan):
 - osoite ja kerros
 - miten opastus tapahtuu
 - kuka olet
 - älä sulje puhelinta, ennen kuin saat siihen luvan
 - järjestä selkeä opastus paikalle
 - älä jätä potilasta yksin

9 Seuran ongelmanratkaisumalli

Harjoitustoiminnassa sattuu ja tapahtuu ja muitakin ongelmatilanteita saattaa syntyä. Jotta innostus harrastukseen säilyy, ongelmiin puututaan yhä herkimmin ja koulutetut valmentajat pyrkivät kaikessa toiminnassaan ennaltaehkäisemään ongelmatilanteita ja ratkaisemaan tilanteet nopeasti ja tarkoituksen mukaisesti.

9.1 Toiminta seuran sisäisessä ongelmatilanteessa

Lapset ja nuoret

- Ongelma pyritään ensin ratkaisemaan heti paikan päällä valmentajan ja ryhmän jäsenten kesken.
- Mikäli ongelmaa ei saada ratkaistua ryhmän jäsenten kesken, voidaan mukaan pyytää myös asianosaisten lasten vanhemmat
- Valmentaja informoi nuorten vastuuvallmentajaa ja puheenjohtajaan ongelmatilanteesta
- Tarvittaessa kutsutaan vanhemmat, valmentaja sekä seuran edustajat (puheenjohtaja ja hallituksen edustaja) yhteiseen palaveriin

Aikuiset

- Ongelma pyritään aina ensisijaisesti ratkaisemaan ryhmän valmentajien ja ryhmän jäsenten kesken välittömästi.
- Ryhmän valmentajat informoivat ongelmatilanteesta päävalmentajaa
- Tarvittaessa kutsutaan koolle valmentajat sekä seuran edustajat (hallituksen edustaja ja päävalmentaja) palaveriin. Seuran edustajien harkinnan mukaan paikalle voidaan pyytää myös ulkopuolinen sovittelija.

Ongelmanratkaisupolku on ensisijainen työkalu haastaviin tilanteisiin. Mikäli polku ei tuo riittävästi tukea, voi apua hakea myös Väestöliiton ylläpitämältä sivulta: Et Ole Yksin.



Herakles kiittää kaikkia seuran toimintaan osallistuneita jo vuodesta 1949