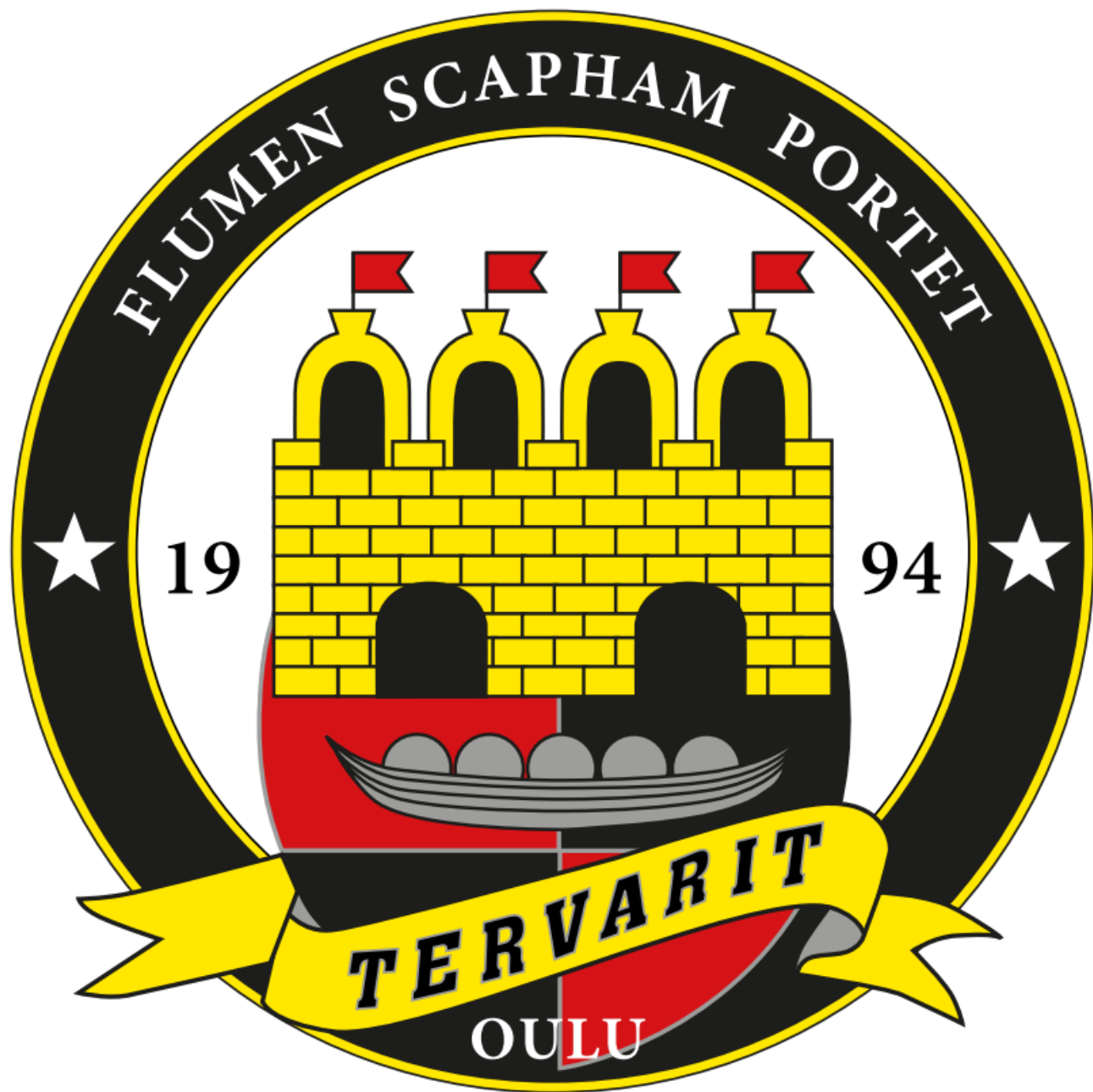


SEURATOIMINTAOPAS

TERVARIT JUNIORIT

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa pelaajalle ja huoltajalle tietoa jalkapalloseuran sekä joukkueen toimintatavoista



SISÄLLYS

1 SEURATOIMINTA	3
Mitä tarkoittaa pelaaminen Tervarit Junioreissa?	3
Seuran työntekijät	3
Seuran arvot	3
2. JOUKKUETOIMINTA	4
Harjoitukset, pelit ja turnaukset	4
Liity joukkueeseen	4
Tärkeitä asioita liittyen joukkue toimintaan	4
Jopox	4
Viestintä	4
Varusteet	5
Ottelutapahtumat	6
Ravinto ja nesteytys	6
3 JOUKKUEEN TOIMIJAT	7
Joukkueen toimijoiden erilaiset roolit	7
Vanhempien rooli seuratoiminnassa ja joukkueessa	8
4 SEURAN JA JOUKKUEEN MAKSUT	9
Seuran jäsenmaksu	9
Joukkueen kuukausimaksu	9
Pelipassi ja vakuutus	9
Talkootyö	9
5 ERITYISTILANTEET	10
Haluan lopettaa jalkapallo harrastuksen	10
Pitkäaikainen sairastuminen tai loukkaantuminen	10
6 TUKEA HARRASTUKSEN KUSTANNUKSIIN	11
Tukea omalta kunnalta	11
Tukea yhdistyksiltä tai omalta seuralta	11
7 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ	13



1 SEURATOIMINTA

Mitä tarkoittaa pelaaminen Tervarit Junioreissa?

Kun lapsesi liittyy pelaamaan Tervarit Junioreihin, hän liittyy samalla myös jalkapalloseuraan. Seuratoiminta Suomessa on yhdistystoimintaa, jota säätelee yhdistyslaki. Kun lapsesi liittyy Tervarit Junioreihin, tulee hänestä yhdistyksen jäsen.

Tervarit Juniorit on perustettu vuonna 1997 ja seurassa pelaa nykyään noin 700 pelaajaa. Tervarit Juniorit on osa seurayhteisöä, johon kuuluvat alueen seuroista: JS Hercules (Oulu), Ajax-Sarkkiranta (Kempele), Haukiputaan Pallo, Limingan Pallokarhut ja Ponkilan Pantterit (Muhos). Seurayhteisön pelaajamäärä on noin 2500.

Vuonna 1994 perustettu seura Tervarit on oma seura, jonka toimintaan kuuluu tällä hetkellä miesten futsal joukkue, joka pelaa futsalin Ykköstä.

Seuran työntekijät

Jalkapalloseuran työntekijät ovat joukkueiden apuna ja työskentelevät seuralle. Yhdistyksen mukaan jalkapalloseuralla tulee olla hallitus. Seuran toimihenkilöiden yhteystiedot löytyvät täältä:

<https://www.tervaritjuniorit.fi/organisaatio>

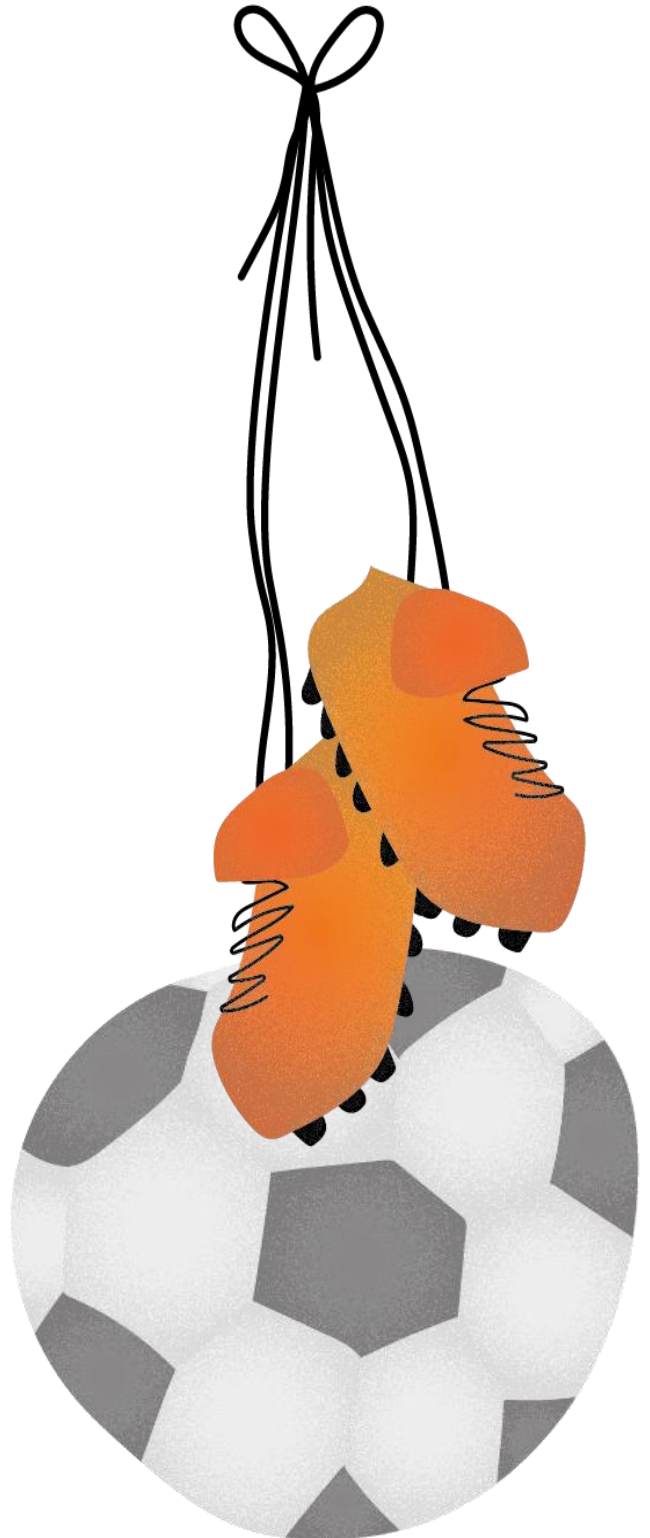
Seuran arvot

Yhteisöllisyys - on kunnia kantaa Tervarit-j paitaa! Pelaajat kannustavat toisiaan ja vanhemmat ovat osa aktiivista seurayhteisöä. Jäseniämme ovat sen kaikki lisenssipelaajat ja seura on olemassa pelaajia varten.

Yhteistyökyky - pidämme huolta joukkueistamme ja seura tekee yhteistyötä laajasti Oulun seudun urheiluseurojen kanssa.

Tasa-arvoisuus - kaikille mahdollisuus harrastaa. Seura antaa mahdollisuuden kehittyä aivan huipulle, kilpailla läpi juniorivuosien laadukkaasti valmennetuissa joukkueissa tai harrastaa jalkapalloa itseään kehittäen.

Suvaitsevaisuus - hyväksymme erilaisuuden sen kaikissa muodoissa. Punainen kortti rasismille.



2. JOUKKUETOIMINTA

Harjoitukset, pelit ja turnaukset

Jokaisella jalkapallojoukkueella on viikoittain jalkapalloharjoitukset. Viikoittaisten jalkapalloharjoitusten lisäksi joukkueella voi olla pelejä sekä turnauksia. Joukkueen tapahtumat (harjoitukset, pelit, turnaukset ja muut tapahtumat) löytyvät joukkueen tapahtumakalenterista joukkueen omilta sivuilta. (www.tervaritjuniorit.fi) -> Joukkueet -> Pojat -> Valitse oma joukkue) Harjoitusvuorot vaihtuvat noin 2-4 kuukauden välein. Joukkueet ovat harjoitustauolla joululomalla n. kaksi viikkoa, talvi- ja syyslomalla noin viikon ja heinäkuussa noin kaksi viikkoa.

Liity joukkueeseen

Kun pelaaja on käynyt kokeilemassa harjoituksissa, seuraavaksi liitytään joukkueeseen ja seuraan. Harjoituksissa voi käydä 2-3 kertaa kokeilemassa. Huoltajan pitää ilmoittaa joukkueenjohtajalle tai valmentajalle, jos joukkueeseen halutaan liittyä. Rekisteröityminen tapahtuu tämän linkin kautta: <https://www.tervaritjuniorit.fi/lomake/2590/uuden-pelaajan-rekisterointi>

Tärkeitä asioita liittyen joukkueetoimintaan

- On tärkeää olla aina ajoissa paikalla harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa
- Pitää ilmoittaa Jopoxin kautta pääseekö osallistumaan harjoituksiin tai muihin tapahtumiin
- Pelaajalla tulee olla oikeanlainen varustus
- Joukkueella on omia sääntöjä, joita tulee noudattaa



Tule kokeilemaan harjoituksiin

Liity joukkueeseen ja seuraan

Hanki tarvittavat varusteet

Olet pelaaja jalkapallojoukkueessa!

Jopox

Jopox on järjestelmä, jonka kautta ilmoitaudutaan joukkueen tapahtumiin. Saat Jopox tunnukset rekisteröitymisen jälkeen sähköpostiisi, jonka jälkeen pääset kirjautumaan järjestelmään. Kirjautuminen onnistuu [tervaritjuniorit.fi](http://www.tervaritjuniorit.fi)-sivujen oikeasta yläkulmasta tai käyttämällä Jopox-Appia. Jopox Apin voi ladata seuraavien linkkien kautta:

Google play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.arenainteractive.jopox>

App Store:

<https://apps.apple.com/fi/app/jopox/id1187182866?l=fi>

Microsoft store:

<https://www.microsoft.com/fi-fi/p/jopox/9nblggh42mxd?activetab=pivot:overviewtab>

Viestintä

Kommunikointi huoltajan sekä joukkueen välillä on tärkeää. Joukkueiden tiedotus tapahtuu Jopoxin ja sähköpostin välityksellä. Pelaajan huoltajalla pitää olla käytössä puhelinnumero sekä sähköpostiosoite.

Ennen tai jälkeen harjoitusten tai pelien voi joukkueen toimihenkilöiltä myös rohkeasti kysyä mitä tahansa joukkueen asioihin liittyen, he kertovat mielellään.

Usealla joukkueella on käytössä oma WhatsApp-ryhmä. Tästä lisätietoa antaa joukkueenjohtaja.



Varusteet

Kun aloittaa jalkapallon harrastamisen, voi ensin tulla harjoituksiin kokeilemaan. Välttämättä jalkapallokenkiä ei heti alussa tarvita. Juomapullo ja oma pallo olisi hyvä olla ensimmäisissä harjoituksissa mukana. Kun liittyy joukkueeseen, tulee kaikki varusteet kuitenkin hankkia.

Jokaisella joukkueella on omat säännöt, minkälaisissa vaatteissa harjoituksissa harjoitellaan. Pelaajalla olisi hyvä kuitenkin aina olla harjoituksissa seuraavanlaiset varusteet:

- urheilullinen vaatetus
- juomapullo
- Säärisuojat ja sukat
- jalkapallokengät
- oma pallo (koko 3, 9-vuotiaat ja nuoremmat)

Jokaisella joukkueella on myös peliasu, jota käytetään aina kun joukkueella on peli tai turnaus. Joukkueella voi myös olla muita vaatteita, joita pelaajan pitää tilata. Joukkueenjohtaja kertoo, mitkä varusteet pitää tilata, kun pelaaja liittyy joukkueeseen. Jos ei ole vielä peliasua ja joukkueella on peli, pelaaja voi osallistua peliin. Joukkueelta voi saada lainaan varapaidan tai punaisen liivin.

Merkkaa varusteet huolellisesti vähintään pelaajan omalla nimellä. Palloon voi myös laittaa huoltajan puhelinnumeron.

Peliasun voivat tilata 2012-2016-syntyneet pelaajat tämän linkin kautta:
<https://www.tervaritjuniorit.fi/lomake/2160/peliasu>

Muiden ikäluokkien pelaajat tilaavat varusteet joukkueenjohtajan tai varustevastaavan kautta.

Muita seuran vaatteita voit tilata suoraan Oulun keskustan Stadiumista tai tämän linkin kautta:
<https://www.stadium.fi/seurat/1749405>



Ottelutapahtumat

Joukkueen ottelutapahtumat lisätään joukkueen kalenteriin Jopoxiin. Tapahtumiin osallistuminen ilmoitetaan hyvissä ajoin, jotta valmentajat voivat tehdä joukkuejaot ajoissa valmiiksi ja huoltajille nähtäviksi. Ilmoittautumiset tulisi tehdä Jopoxiin viimeistään viikkoa aiemmin tapahtumaa. Joihinkin turnauksiin tai tapahtumiin aiemmin, mutta näistä joukkueenjohto ilmoittaa aina erikseen.

Otteluun saavutaan viimeistään 30 minuuttia ennen oman joukkueen ensimmäistä ottelua tai muuna valmennuksen ilmoittamana ajankohtana.

Jos ilmoittautumisen tai joukkuejaon jälkeen tulee poissaolo, siitä ilmoitetaan suoraan joukkueen valmentajalle viestillä tai puhelulla.

Otteluvälikappaleeseen kuuluu pelipaita, shortsit tai housut, säärisuojat, sukat, jalkapallokengät ja oma pullo täytettynä vedellä. Oman pallon ja eväitä voi myös ottaa mukaan. Lisäksi sään/lämpötilan mukainen vaatetus päälle. Hallien lämpötiloista ja sopivasta vaatekannasta voit kysyä lisätietoa joukkueenjohtajalta tai valmentajilta. Jos pelaajalla ei ole pelipaitaa saa hän pelipaidan tai punaisen liivin lainaan joukkueelta.

Valmentajat ohjaavat peliä vaihtopenkiltä. Vanhemmat kannustavat koko joukkuetta katsomosta tai toiselta puolelta kenttää, missä vaihtopenkki sijaitsee. Vanhemmat eivät anna pelillisiiä ohjeita kentälle.

Ravinto ja nesteytys

Joukkueetapahtumiin (peliin tai harjoitukseen) tullaan aina täysillä energiavarastoilla. Viimeinen isompi ateria tulee olla nautittuna lapsilla viimeistään noin 2 tuntia ennen tapahtumaa, tai kevyempi välipala noin tunti ennen tapahtumaa. Jos peli on aamulla, on edellisen päivän viimeinen ateria merkittävässä roolissa, ja aamupala kevyempi. Jos peli aamupäivällä klo 11, tulee aamupalan olla runsas ja nauttia klo 8-9 aikaan. Peliä edeltävän aterian olisi hyvä olla vähärasvainen (välttä juustoa, rasvaista lihaa, kermaa, majoneesia jne.)

Turnauksissa samana päivänä on useampi peli, eikä aina ole mahdollista syödä isompaa ateriaa pelien välissä (pelien välinen tauko alle 3 tuntia). Tällöin energiavarastoja täydennetään välipaloilla. Välipalaa on hyvä saada välittömästi pelin jälkeen, ja viimeistään noin tunti ennen pelin alkua. Turnauksissa ateriointi tulee suunnitella etukäteen.

Hyvä välipala lapselle on vähärasvainen, joka sisältää hyvin hiilihydraatteja (noin 10-30g/100g) ja proteiinia (noin 5-20g/100g).

Hedelmät, juotava jugurtti, kaakao, smoothiet, välipalakeksit, keitetyt kananmunat, maustetut rahkat ja raejuustot ja viilit, valmiit salaattiatieriat (ilman majoneesia), myslipatukat (vähäsokeriset), välipalaleivät.

Nesteytyksessä oleellisinta on nesteensaannin riittävyys ja tasaisuus. Kasvavan lapsen tulisi saada nestettä noin 1,5 litraa päivässä, ja lisäksi noin puoli litraa jokaista harjoitusta tai peliä kohden. Aterioiden yhteydessä juominen voi olla vähäisempää (ettei runsas juominen täytä mahaa ja vaikeuta syömistä), ja aterioilla kannattaa suosia maitoa, tai maitojuomia, joihin on lisätty kalsiumia (esim. soija- tai kauramaitojuomat). Mutta tällöin aterioiden välinen juominen korostuu, jotta nesteytys on riittävä. Lapsen pitäisi juoda lähtökohtaisesti vettä tai vain vähäsokerisia (3-5g/100g) mehuja tai maustettuja kivennäisvesiä. Maito on myös erinomainen juoma kasvavalle lapselle kalsiumin vuoksi.

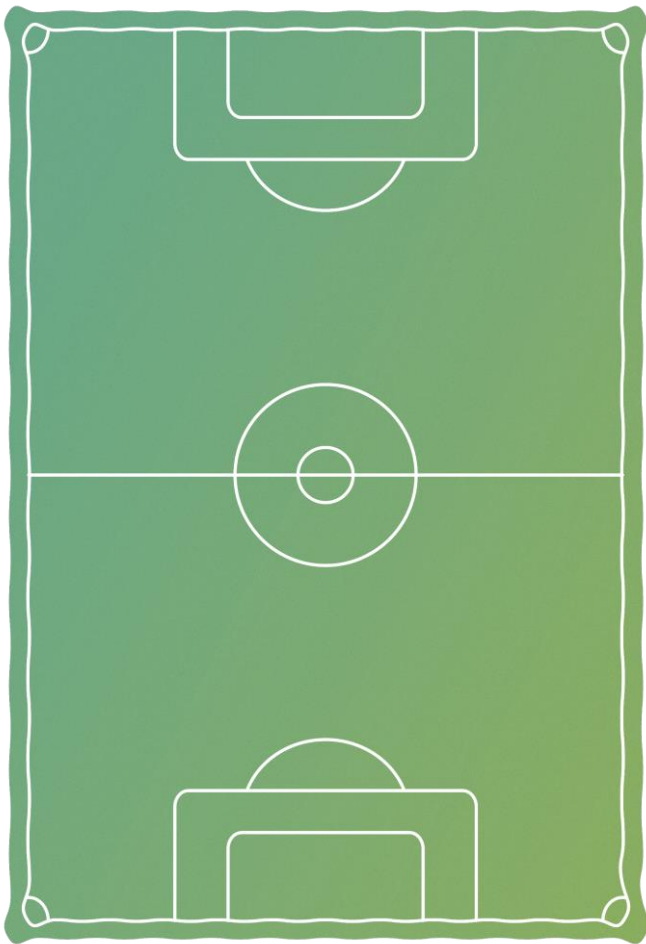


3 JOUKKUEEN TOIMIJAT

Joukkueen asioista päättää joukkueenjohto, joka valitaan vanhempainillassa. Joukkueenjohdossa toimii vanhemmista valitut joukkueenjohtaja, taloudenhoitaja sekä mahdollisesti muitakin tehtäviä varten valittuja vanhempia. Valmentajat voivat olla seuran nimeämiä ja/ tai vanhemmista valittuja.

Valmentaja johtaa ja ohjaa peliä sekä harjoituksia. Harjoittelu joukkueessa tapahtuu seuran varaamilla vuoroilla.

Joukkueen toimijoiden erilaiset roolit



Joukkueen toimijoiden yhteystiedot löytyvät tervaritjuniorit.fi-sivujen kautta. Valitsemalla yläpalkista joukkueet, oman joukkueen ja sieltä toimihenkilöt.

JOUKKUEENJOHTO

Joukkueen asioista suoraan päättää joukkueenjohto. Joukkueenjohdossa toimii yleensä vanhempainillassa vanhemmista valitut henkilöt.

VALMENTAJAT

Valmentajat voivat olla seuran nimeämiä ja/ tai vanhemmista valittuja. Valmentaja johtaa ja ohjaa harjoituksia ja pelejä. Valmentaja suunnittelee joukkueen toiminnan ja tapahtumat. Joukkueessa on usein yksi päävalmentaja. Päävalmentajan apuna voi toimia useita apuvalmentajia.

JOUKKUEENJOHTAJA

Joukkueenjohtaja toimii valmentajan ja joukkueen apuna sekä pitää huolen myös joukkueen taloudesta. Joukkueenjohtajaan voi olla aina yhteydessä, kun on jotakin kysyttävää.

TALOUDENHOITAJA

Taloudenhoitaja huolehtii joukkueen rahaliikenteestä.

HUOLTAJAT

Huoltajan tehtäviin kuuluu olla apuna harjoituksissa ja otteluissa. Huoltaja huolehtii usein joukkueen varusteista sekä ensiavusta.

MUUT TEHTÄVÄT

Vanhempainillassa määritellään joukkueen muut tehtävät ja niihin vastuuhenkilöt. Tällaisia voi olla esimerkiksi: varustevastaava, joka on vastuussa pelivaatteiden tilaamisesta.



Vanhempien rooli seuratoiminnassa ja joukkueessa

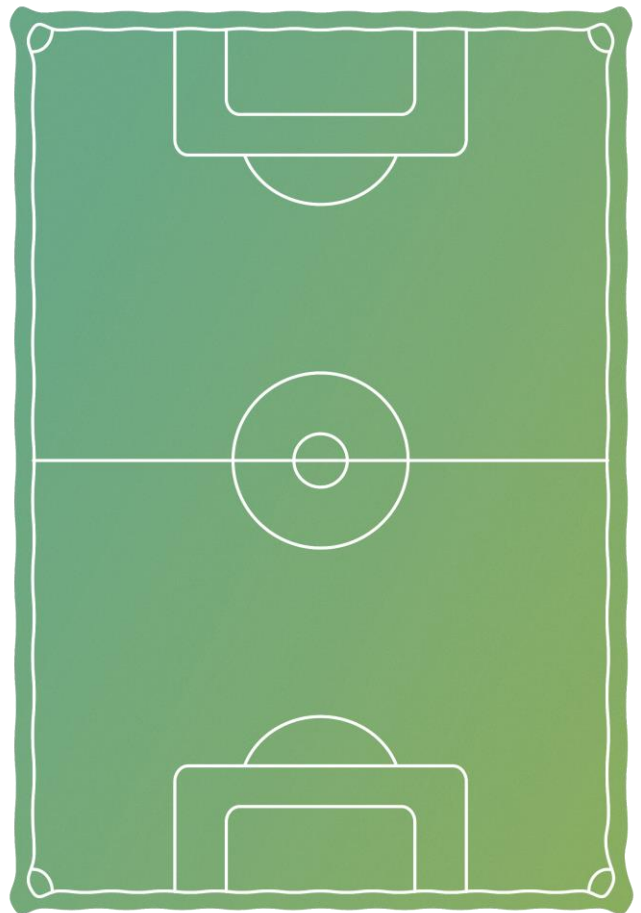
Joukkueen vanhempainilloissa sovitaan ja päätetään yhdessä tulevista tapahtumista. Samalla sovitaan joukkueen pelisäännöt sekä kuinka joukkueen toiminta rahoitetaan. Vanhempainiltaan osallistuminen on ehdottoman tärkeää. Osallistumalla saat tietoa joukkueen asioista.

Jalkapallotoiminnassa on paljon vapaaehtoistyötä. Joukkueen toiminta rahoitetaan vanhemmilta kerättävällä rahalla tai muualta saadulla rahoituksella esim. talkoilla tai myyjäisillä. Samalla se on mukava tapa tutustua muihin vanhempiin.

Vanhempien paikallaolo ja kannustus peleissä on suotavaa. Tulkaa rohkeasti paikalle katsomaan kuinka oma lapsi ja joukkueoverit ovat kehittyneet harjoittelun aikana.

Seuratoiminta pohjautuu useasti vapaaehtoistyölle ja lapsesi joukkuekin kaipaa toimiakseen tukiryhmää vanhemmista. Joukkueen toiminta on yhdessä tekemistä ja sisältää erilaisia rooleja. Niihin tarvitaan vapaaehtoisia mukaan. Vapaaehtoiset ovat vanhempia kenelle ei makseta työstä palkkaa. Joukkueen toiminnassa mukana oleminen on palkitsevaa ja pääset osallistumaan lapsesi kanssa harrastuksen tuomiin ilon hetkiin. Se on myös hyvä tapa viettää yhteistä aikaa. Tule rohkeasti kannustamaan kentän laidalle.

Ole kiinnostunut lapsesi harrastuksesta ja kysele miten harjoitukset ja pelit menivät. Vanhemmat myös kannustavat lasta omatoimiseen liikuntaan ja harjoitteluun sekä toimivat esimerkkinä liikunnalliseen elämäntapaan.



VANHEMMAN ROOLI JOUKKUEESSA

Osallistu vanhempainiltaan



Tue pelaajaa sekä joukkuetta

Tule rohkeasti kannustamaan kentän laidalle

4 SEURAN JA JOUKKUEEN MAKSUT

Seuran jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu maksetaan seuralle, kun liitytään jalkapallojoukkueeseen ja maksun määrä riippuu joukkueen ikäluokasta sekä siitä kuinka kilpailullinen joukkue on. Seuran jäsenmaksu maksetaan joka vuosi. Seuran jäsenmaksulla katetaan muun muassa kaikkien toimihenkilöiden koulutukset ja seuran työntekijöiden tuki joukkueelle. Seura voi järjestää myös jäsenilleen (eli pääasiassa pelaajille) erilaisia tapahtumia ja toimintoja kuten seuran kauden päättäjaisjuhlat. Seuran jäsenmaksujen määrät ja mitä siihen sisältyy löytyvät täältä:

<https://www.tervaritjuniorit.fi/seura/119904/jasenmaksut-2021>

Joukkueen kuukausimaksu

Joukkueen kuukausimaksu maksetaan suoraan joukkueelle tai seuralle. Se on jokaisessa joukkueessa eri suuruinen. Joukkueen kuukausimaksuilla katetaan kaikki muut kulut, jotka eivät kuulu seuran jäsenmaksuun.

Pelipassi ja vakuutus

Jos pelaaja osallistuu seuran toimintaan mukaan, on hänellä oltava pelipassi ja vakuutus. Pelaaja saa edustusosoikeuden seuraan, kun pelipassi on maksettu. Edustusosoikeus tarkoittaa sitä, että pelaaja saa pelata virallisissa otteluissa ja turnauksissa joukkueen kanssa. Pelipassin (lisenssi) oston yhteydessä voit hankkia samalla vakuutuksen, joka kattaa myös matkan harjoituksiin ja peleihin. Perhe voi hankkia vakuutuksen myös itse tai hyödyntää jo olemassa olevia vakuutuksia. Vakuutus on lapsilla ja nuorilla (alle 18-vuotiaat) pakollinen. Huomioithan, että vakuutuksen tulee korvata myös kilpaurheilussa sattuneet vahingot. Seura hoitaa ja maksaa kaikkien 2010 ja myöhemmin syntyneiden lisenssit ja vakuutukset.

Talkootyö

Haluamme, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus harrastaa. Tämän vuoksi joukkueessa tehdään talkootöitä, joihin kaikkien vanhempien toivotaan osallistuvan. Talkootyö tarkoittaa yhdessä tehtävää työtä, josta koko joukkue saa rahaa. Talkookorvausten avulla joukkueen kuukausimaksut pysyvät kohtuullisina. Talkootyötä on paljon erilaista, mutta se voi olla esimerkiksi myyjäiset tai erilaisten tuotteiden myyntiä.



5 ERITYISTILANTEET

Haluan lopettaa jalkapallo harrastuksen

Jos pelaaja haluaa lopettaa jalkapallon harrastamisen, pitää tehdä ilmoitus heti joukkueenjohtajalle tai valmentajalle. Maksamattomat kuukausimaksut tulee maksaa ennen lopettamista. Seuran jäsen- ja toimintamaksua ei palauteta, jos pelaaja lopettaa.

Pitkäaikainen sairastuminen tai loukkaantuminen

Toimintamaksun palauttamista voidaan harkita, jos pelaaja esimerkiksi loukkaantuu vakavasti tai joutuu muuttamaan toiselle paikkakunnalle. Jos pelaaja loukkaantuu ja joutuu olla pitkään pois harjoituksista, ei kuukausimaksua tarvitse välttämättä maksaa. Joukkueilla voi olla erilaisia sääntöjä, ja tämän takia on tärkeää osallistua vanhempainiltaan. Kaikissa edellä mainituissa tilanteissa, ole yhteydessä joukkueenjohtajaan.

Jos pelaaja loukkaantuu joukkueen tapahtumassa, niin täältä löytyvät toimintaohjeet miten tulee toimia:

<https://www.tervaritjuniorit.fi/seura/119907/pelipassit-vakuutukset-loukkaantumiset>



6 TUKEA HARRASTUKSEN KUSTANNUKSIIN

Tukea omalta kunnalta

Kunnan tukia ovat esimerkiksi täydentävä tai ehkäisevä toimeentulotuki. Oulun kaupunki täydentävä toimeentulotuki: <https://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/toimeentulotuki>

Tukea yhdistyksiltä tai omalta seuralta

Harrastuksen kustannuksiin voi hakea tukea seuraavista paikoista.

ODL:

https://www.odl.fi/fi/diakonia/hae_avustusta/uusi_sivu/

HOPE ry: <https://hopeyhdistys.fi/kaipa-an-apu/>

Lisäksi seuran laskutukseen voi olla yhteydessä maksuasioihin liittyen laittamalla viestiä osoitteeseen: laskutus@tervaritjuniorit.fi



7 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Harjoitus ja pelipaikat Oulussa

Tekonurmi- ja nurmikentät sekä hallit: <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/pallokentat>

Liikuntasalit: <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/varaustilanne>

Seurayhteisön jalkapallohalli Ojan Rauta –Areena ja Kurikkahaantien halli (Kempeleessä)
<https://www.kempeleareena.fi/>

Seurayhteistön sivut

Tervarit Juniorit: www.tervaritjuniorit.fi

JS Hercules: <https://jshercules.com/etusivu/>

Ajax-Sarkkiranta: <https://ajaxsarkkiranta.jopox.fi/>

Limingan Pallokarhut: <https://www.limingankiekko.net/jalkapallo>

Haukiputaan Pallo: <https://www.haupa.fi/>

Ponkilan Panterit: <http://www.ponkilanpanterit.com/>

Muita

Palloliiton harrastamisen sivut: <https://www.palloliitto.fi/palvelut/harrastamisen-ilmapiiri-ja-arvot>



