



JOENSUUN KATAJA

YLEISURHEILU

TOIMINTAKÄSIKIRJA

1. Yleistä	3
1.1. Toiminnan tarkoitus	3
1.2. Visio 2030	3
1.3. Missio	3
1.4. Arvot	3
1.5. Yleisurheilujaoston eettiset linjaukset ja vastuullisuus	3
2. Yleisurheilujaoston strategia.....	5
3. Säännöt	5
4. Yleisurheilujaoston talous	5
4.1. Talousohjesääntö	5
4.2. Talouden seuranta	6
4.3. Toiminnan kulut.....	6
4.4. Valmentajien palkkausjärjestelmä	7
5. Keskeisimmät roolit ja tehtävät jaostossa	7
6. Yleisurheilujaoston toiminta.....	10
6.1. Vuosikello toimintakauden 01.10.–31.09. mukaan	10
6.2. Viestintä	14
6.3. Kriisiviestintä	14
6.4. Ongelmanratkaisupolku	14
6.5. Koulutustoiminta	15
6.6. Toiminnan arviointi	15
7. Urheilutoiminta	15
7.1. Toimintaperiaatteet	15
7.2. Valmentajan rooli ja vastuu	15
7.3. Turvallisuus valmennuksessa	16
7.4. Harrastajan polku	16
7.5. Valmentajan polku	20
7.6. Kilpailut ja maksut	20
7.7. Valmennustuet	21
7.8. Harrastusmaksut ja ryhmät.....	21

1 Yleistä

1.1 Toiminnan tarkoitus

Joensuun Katajan yleisurheilujaostolla on noin 500 jäsentä. Joensuun Kataja on urheiluseura, jonka juuret ulottuvat aina 1900-luvun alkuun asti. Ensimmäiset yleisurheilukilpailut järjestettiin seuran toimesta vuonna 1902. Tänäpä toimintamme ytimessä on laadukas, aikaa seuraava ja jatkuvassa kehityksessä oleva valmennustoiminta. Haluamme mahdollistaa nuorille turvallisen, asiantuntevan ja iloisen yhteisön. Toiminnan tukijalkana on vastuullinen talouden hallinta sekä laadukkaiden tapahtumien järjestäminen.

1.2. VISIO

Johtava yleisurheilun kehittäjä ja huippu-urheilun kasvualusta.

1.3. MISSIO

Luomme Pohjois-Karjalaan vastuullista, innostavaa ja yhteisöllistä yleisurheilukulttuuria, jossa jokainen voi kokea urheilun iloa ja kehittyä kohti omia tavoitteitaan. Toimintamme ytimessä on kannustava katajalainen yhteisö, joka tarjoaa laadukasta valmennusta ja järjestää huippuluokan kilpailuja.

1.4. ARVOT

INNOSTAVA

Sytytämme liikunnan palon kaikenikäisissä. Tarjoamme harrastajille kannustavan ja turvallisen yhteisön sekä huipulle tähtääville asiantuntevaa valmennusta ja taloudellista tukea. Järjestämme tapahtumia, jotka yhdistävät ja innostavat seurayhteisöä.

VASTUULLINEN

Toimimme yhdenvertaisesti ja vastuullisesti – kaikilla on mahdollisuus harrastaa. Valmennus on turvallista ja laadukasta, ohjaajat ovat koulutettuja ja harrastamisen kustannukset pidetään kohtuullisina. Tuemme vähävaraisia perheitä ja huolehdimme talouden läpinäkyvästä hallinnasta.

ASIAANTUNTEVA

Valmennuksemme perustuu osaamiseen ja yhteistyöhön. Koulutamme valmentajiamme jatkuvasti ja tuemme heidän kehittymistään. Seuran valmentajaverkosto jakaa osaamista säännöllisesti, ja teemme yhteistyötä alueen asiantuntijoiden kanssa.

1.5. Eettiset linjaukset ja vastuullisuus

Urheiluyhteisön *Reilun Pelin* ihanteet ja tavoitteet on koko urheiluyhteisöä sitova eettinen ohjeisto ja vastuullisuustyön perusta. Se sisältää kuusi pääperiaatetta:

1. Toisen ihmisen ja elämän kunnioitus.
2. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen.

3. Vastuu kasvatuksesta.
4. Avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus.
5. Kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun.
6. Kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen.

Tarjoamme monipuolisesti ryhmiä erilaisille liikkujille. Epäasialliseen käytökseen on jaostollamme olemassa toimintaohje häiriökäyttäytymiseen. Pyrimme, että kaikki valmentajat ovat käyneet vähintään Suomen Urheiluliiton starttikurssin. Yleisenä linjauksena on, että seura maksaa kaikki valmentajiensa SUL:n alaiset valmentajakoulutukset.

Hyvä hallinto

- Noudatamme toiminnassamme kaikilta osin voimassa olevaa lainsäädäntöä, ja seuran säännöt ohjaavat jaostomme toimintaa.
- Jaostomme päivittäistä toimintaa ja taloutta hoitaa toiminnanjohtaja. Jaostomme johtokunta seuraa säännöllisesti taloustilannetta ja reagoi tarvittaessa.
- Jaostomme johtokunnan kokouksista pidetään pöytäkirjaa, joihin kirjataan kokouksissa tehdyt päätökset.
- Johtokuntamme jäsenten tehtävät on määritelty.
- Jaostomme johtokunta arvioi säännöllisesti omaa toimintaansa (itsearviointilomake).
- Seuramme on järjestänyt lakisääteisen työterveyshuollon.
- Teemme ohjaajiemme kanssa työ sopimukset ja maksamme palkat tehtyjen sopimusten mukaisesti.
- Jaostomme toimijat osallistetaan vaikuttamaan toimintaan vuosittaisten palautekyselyiden avulla.
- Jaostomme johtokunnan jäsenet suorittavat Olympiakomitean hyvä hallinto –kurssin.

Turvallinen toimintaympäristö

Jaostomme ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua toiminnassaan.

Toimintaohje häirinnän tai epäasiallisen kohtelun kohtaamiseen:

- Ilmoita selkeästi ja yksiselitteisesti epäasiallisesti kohtelevalle henkilölle, ettet hyväksy hänen toimintaansa ja vaadi sen lopettamista.
- Kirjaa muistiin tapahtuma-aika ja -paikka sekä se, mitä tapahtui ja keitä oli läsnä.
- Ota yhteys seuran toiminnanjohtajaan: tuomo.lehtinen@katajayu.fi / 040 774 0403.
Toiminnanjohtaja päättää tapauskohtaisesti jatkotoimenpiteistä: selvittää itse asiaa tai yhdessä jaoston puheenjohtajan ja/tai valmennuspäällikön kanssa.
- Voit ottaa yhteyttä myös valtakunnalliseen Et ole yksin -palveluun: <https://etoleyksin.fi/> tai Pohjois-Karjalan Liikunnan, (Pokali) alueelliseen palveluun: www.pokali.fi

Kaikki johtokunnan tietoon tulevat ongelmatilanteet käsitellään luottamuksella kuunnellen ongelman kaikkia osapuolia. Ensisijaisesti ongelmasta ilmoitetaan toiminnanjohtajalle, ja hän harkitsee, käsitelläänkö ongelma jaoston johtokunnassa. Asioita ei käsitellä ulkopuolisten kuullen.

Ohjaajamme ovat koulutettuja, ja perehdytämme uudet ohjaajat toimintaan.

Valmentajillamme on käytössä ohjeistus häiriökäyttäytymisen varalle.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

- Toimintamme on avointa kaikille.
- Toimintaamme on helppo tulla mukaan.
- Meillä on monen tasoista toimintaa.
- Jokainen yleisurheilija tulee kohdatuksi ja hyväksytyksi omana itsenään (valmennuslinjaukset).
- Kullakin harrastajalla on oma harrastuspolku, jota etenee.

Yleisurheiluryhmiin ilmoittautuminen ja ryhmäkuvaukset löytyvät: www.katajayu.fi

Ympäristö ja ilmasto

- Harjoituspaikkoihimme pääsee helposti julkisilla kulkuneuvoilla.
- Järjestämme kilpailuihin ja leireille yhteiskuljetuksia sekä pyrimme käyttämään entistä enemmän julkisia kulkuneuvoja, kuten junaa.
- Käytämme tapahtumissamme sähköisiä käsiohjelmia.
- Kierrätämme eri materiaaleja toimistolla ja tapahtumissamme.
- Meillä on käytössä sähköinen kirjanpito-ohjelma sekä jäsenpalvelu.

Antidoping

- Urheilemme reilusti ja puhtaasti.
- Olemme ottaneet antidopingin huomioon kuukausipalkkalaisten työsopimuksissa sekä urheilijasopimuksissa.
- Jaostomme jäsenet sitoutuvat noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa kansainvälistä ja kansallista antidopingsäännöstöä sekä kansainvälisen lajiliiton ja kansainvälisen olympiakomitean antidopingsäännöstöä.

2. Yleisurheilujaoston strategia

Kehitämme jatkuvasti olosuhteita ja valmennusta ammattimaisempaan suuntaan. Keskeinen osa strategiaa on kansainvälisten ja kansallisten kilpailujen järjestäminen sekä lajin alueellisena keskusseurana toimiminen. Jaostossa suunnitellaan ja kehitetään entistä parempaa viestintää. Kaikkien vastuvalmentajien kouluttaminen vähintään SUL 2-tason laajuisesti on jaoston strateginen tavoite.

3. Säännöt

Toiminnassa noudatetaan Joensuun Kataja ry:n sääntöjä: <https://saannot.joensuunkataja.fi/>, Joensuun Kataja ry:n johtosääntöä, talousohjesääntöä ja "Jaostoja koskevien sopimusten hyväksyntä ja nimenkirjoitukset" -asiakirjaa (20.6.2017). Lisäksi on jaostokohtaisia toimintaohjeita.

4. Yleisurheilujaoston talous

4.1. Talousohjesääntö

Noudatamme Joensuun Kataja ry:n talousohjesääntöä.

4.2. Talouden seuranta

Tärkeä varainhankinnan väline on tapahtumien järjestäminen. Jaostolla on isoja tapahtumia varten oma markkinointiosakeyhtiö JOKA Athletics Oy. Osakeyhtiön toimitusjohtajana toimii toiminnanjohtaja. Jaoston varainhankinnassa keskeinen rooli on Joensuun Urheilun Tukisäätiöllä sekä Joensuun Katajan yleisurheilun tukisäätiöllä.

Seuran toiminta edellyttää jatkuvaa ja riittävää tulovirtaa, jolla katetaan toiminnan järjestämisestä aiheutuvat kulut. Voittoa tavoittelemattoman yhdistystoiminnan tavoitteena on pyrkiä vuosittain kattamaan toiminnan kulut. Pitkän aikavälin tavoitteena on vahvistaa seuran talouden tukijalkoja ja kasvattaa resursseja. Tämä antaa mahdollisuuden toiminnan kehittämiseen ja laajentamiseen sekä jatkuvuuteen yllättävissä tilanteissa.

Toimintaan osallistuvien kustannukset pyritään pitämään maltillisina, jotta kaikilla nuorilla olisi mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan. Talouden hallinnassa ja kehittämisessä keskeisiä välineitä ovat ajantasaisen ja korkeatasoisen kirjanpidon lisäksi erilaiset seurannan työkalut, kuten kassavirtaennuste, toimintamaksujen kertymän seuranta sekä tilinpäätösmateriaalit.

Seuran taloudenpidosta vastaavat pääasiassa toiminnanjohtaja ja johtokunta.

Jäsenmaksut päättää pääseuran vuosikokous. Harjoitusmaksut päättää jaoston johtokunta toiminnanjohtajan esityksestä. Seuran jäsen- ja toimintamaksujen laskutus hoidetaan myClubin kautta.

Tapahtumien, avustusten sekä harjoitus- ja jäsenmaksujen lisäksi seuralla on useita tulonlähteitä. Näitä ovat mm. kilpailuiden järjestämisestä kertyvät tulot, yhteistyökumppanuudet sekä erilaiset yleisavustukset. Yleisavustuksiin kuuluvat esimerkiksi kaupungin ohjaaja- ja koulutusavustukset.

4.3. Toiminnan kulut

Henkilöstökulut: Seurassa on päätoimisessa työsuhteessa olevia henkilöitä (tilanne syksyllä 2025) yhteensä kolme kappaletta:

- Toiminnanjohtaja
- Nuorisovalmennuspäällikkö
- Valmentaja

Sekä noin puolipäiväinen seuratyöntekijä.

Lisäksi seurassa työskentelee osa-aikaisesti parikymmentä valmentajaa.

Kilpailu- ja harjoitustoiminnan kulut: Kilpailujen ja harjoitusten järjestämisestä aiheutuu kuluja kuten esimerkiksi kenttä- ja laitevuokria, markkinointikuluja, ilmoittautumismaksuja, matka- ja majoituskorvauksia.

Edustusurheilijoiden kulut: Seura budjetoit vuotuisesti merkittävän summan edustusurheilijoiden valmennustukiin.

Yleistoiminnan kulut: Yleistoiminnan kuluja ovat henkilöstökulujen lisäksi erilaiset vuokratulot, talouteen liittyvät kulut (kirjanpito, tilintarkastus), varustehankinnat sekä muut seuratoiminnan kulut.

4.4. Valmentajien palkkausjärjestelmä

Valmentajille maksetaan työsopimuksen mukainen palkka. Maksettavan palkan suuruuteen vaikuttavat valmentajan koulutus, kokemus sekä valmennusrooli ryhmässä. Valmennuspalkan maksamisen ehtona on, että palkanmaksua varten toimitettavat asiakirjat ovat saapuneet ajallaan palkanmaksajalle.

5. Keskeisimmät roolit ja tehtävät jaostossa

Katajan johtokunta

- Seuratason säännöt ja ohjeistukset
- Talousseuranta
- Työterveyshuolto
- Toimistotilat
- Kirjanpito, talouspalvelut
- Työsopimusten sisältö

Seuraavat jaostojen sopimukset vaativat Joensuun Kataja ry:n sääntöjen mukaisen seuran nimen kirjoituksen:

- Toistaiseksi voimassa olevat vakituiset työsopimukset
- Yli yhden vuoden pituiset määräaikaiset työsopimukset
- Sopimukset, joissa sitoudutaan taloudellisesti merkittäviin vastuisiin (yli 3 000 €)
- Viranomaisasioihin liittyvät sopimukset.
- Veroasiat
- Taloudellisesti merkittävien tapahtumien järjestäminen
- Rahoitushakemukset esim. seuratukihakemukset
- Urheilujärjestöille ja -liitoille Katajan nimissä tehtävät selvitykset/ilmoitukset

Yleisurheilujaoston johtokunta

Jaoston johtokunta koostuu puheenjohtajasta ja 3–6 johtokunnan jäsenestä. Johtokunnan jäsenistä valitaan varapuheenjohtaja ja sihteeri. Jaoston johtokunnan jäsenistä vähintään yli puolet on 15 vuotta täyttäneitä jäseniä tai jäsenten huoltajia. Johtokunnan kokouksiin osallistuu asiantuntijana toiminnanjohtaja ja tarvittaessa valmennuspäällikkö.

Johtokunta kokoontuu noin 10 kertaa vuodessa kasvokkain tai etäkokouksessa. Jaoston johtokunta kutsutaan koolle vähintään kolme päivää ennen kokousta puheenjohtajan parhaaksi katsomalla tavalla siten, että kaikki jäsenet saavat tiedon kokouksesta. Jaosto voi kokoontua myös lyhyemmällä varoitusaajalla, mikäli kaikki johtokunnan jäsenet tämän ja tehdyt päätökset yksimielisesti hyväksyvät. Johtokunta on päätösvaltainen, kun paikalla on vähintään 4 johtokunnan jäsentä, joista yksi on puheenjohtaja tai sihteeri.

Tehtäviä:

- Valvoa, että pääseuran kokousten päätökset toteutuvat

- Jaoston yhteisistä asioista päättäminen
- Palkkataulukosta päättäminen
- Budjetti ja talouden seuranta
- Toimintasuunnitelman kokoaminen ja hyväksyminen
- Kausimaksut
- Vakituiset palkkaukset, isojen tapahtumien hakemiset
- Toiminnan kehittäminen: tähtiseurastatus ja yhteiset palvelut (esim. järjestelmät)
- Yhteisistä koulutuksista päättäminen
- Epäasiallisen käytöksen käsittely, jos asia ei ratkea muuten.

Yleisurheilujaoston puheenjohtaja

- Edustaa jaostoa Katajan johtokunnassa
- Hyväksyy toiminnanjohtajan laskut
- Kutsuu jaoston johtokunnan kokoukset koolle ja laatii asialistan, ellei tapauskohtaisesti muuta sovita.
- Toimii jaoston toiminnanjohtajan esihenkilönä, ellei toisin sovita tai Joensuun Katajan johtokunnan toimesta määrätä.
- Johtaa ja valvoo johtokunnan työskentelyä
- Johtaa ja valvoo Katajan tehtyjen päätösten toteuttamista

Jaostoja koskevien sopimusten laatimisesta ja niiden sisällöstä vastaa kunkin jaoston puheenjohtaja/toiminnanjohtaja. Jaoston puheenjohtaja voi hyväksyä ja allekirjoittaa sopimuksia, joissa ei synny merkittäviä vastuuta Joensuun Kataja ry:lle. Tällaisia sopimuksia ovat mm:

- Määräaikaiset (alle yksi vuosi) olevat työsopimukset
- Normaalit jaostolle saadut tukisopimukset, jotka eivät sisällä merkittäviä kustannuksia aiheuttavia velvoitteita Joensuun Katajalle
- Jaoston normaaliin omaan urheilutoimintaan liittyvät sopimukset

Toiminnanjohtajan tehtäviä:

- Päätoimisten työntekijöiden esihenkilö
- Kehityskeskustelut
- Osakeyhtiön toimitusjohtaja
- Laskujen hyväksyminen, maksujen seuranta
- Jaoston toiminnan pitkäjänteinen suunnittelu
- Talouden suunnittelu ja seuranta, budjetointi
- Viestintä ja markkinointi
- Isompien tapahtumien järjestelyvastuu
- Johtokuntatyöskentely
- Jaoston päätösten täytäntöönpano
- Toimintavuoden suunnittelu
- Viranomaisasiat
- Avustusten hakeminen, hankerahoitukset etc.
- Jaoston sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa toimiminen
- Jaoston viestinnän kehittäminen
- Rekrytointi
- Kumppanihakinta

- Työtodistusten allekirjoittaminen
- Valmentajakoulutuksiin osallistumisesta päättäminen (maksut)
- Jaoston yhteisten tilaisuuksien tilavaraukset
- Talkoolaisten koordinointi
- Uusien päätoimisten työntekijöiden perehdyttäminen

Nuorisovalmennuspäällikkö

- Ryhmien luominen ilmoittautumisjärjestelmään
- Valmentajien tuntien hyväksyminen
- Tuntivalmentajien ja ryhmien vastuovalmentajien rekrytointi
- Ryhmien käytännön toiminnasta päättäminen ja niiden ongelmien ratkaiseminen/ tuominen toiminnanjohtajan/ johtokunnan tietoon
- Sovittujen asioiden valmisteleminen jaoston kokouksiin
- Nuorisovalmennusjärjestelmän jatkuva kehittäminen ja jalkauttaminen
- Ryhmistä ja joukkueista päättäminen: mitä ryhmiä, mille ikäluokalle, ryhmäsiirrot
- Valmentajavaliokuntatyö
- Nuorisovalmentajien sparraus
- Osittain SM-kilpailujen ja niiden matkajärjestelyjen koordinointi
- Harjoitusvuorojen haku
- Harjoituspaikkojen jakaminen lajeille ja ryhmille (paikkajako)
- Harjoitusvuorojen peruutusten seuranta
- Valmentajaviestintä
- Uusien valmentajien perehdyttäminen
- Valmentaminen

Seuratyöntekijä

- Sosiaalisen median vastuhenkilö
- Joukkueenjohtaminen tietyissä SM-kilpailuissa
- valmentaminen

Toimistosihteer

- Laskujen asiatarkastus
- Laskujen muutosten tallentaminen järjestelmään
- Laskujen lähettäminen oikealle henkilölle hyväksyttäväksi
- Budjetin koostaminen, talousseuranta
- Palkanmaksu
- Jäsentietojärjestelmän ylläpito
- Seuran sähköpostin seuranta ja viestien jakaminen oikealle taholle
- Seuran tilaisuuksien organisoinnissa auttaminen
- Työterveysyhteyshenkilö
- Työsuojeluvaltuutettu
- Päivittäistavaroiden, kahviotavaroiden osto

Päätoiminen valmentaja

- Sisäisten valmentajakoulutusten suunnittelu ja toteutus
- Valmentaminen
- Lajin toiminnan kehittäminen
- Yläkoululeirien suunnittelu ja toteutus
- Akatemiavalmennus ja yhteyshenkilönä oleminen
- Yläkoulujen akatemiavalmennus
- Valmennusvaliokuntatyö

Vastuuvallmentajat

Valmentajat kohtelevat ohjattavia lapsia ja nuoria tasapuolisesti jaoston toimintaperiaatteita noudattaen ja huolehtivat, että kaikilla on harjoituksissa turvallista. Valmentaja perehtyy huolellisesti seuran nuorisovalmennuslinjaukseen. Etsii itselleen harjoituksiin tuuraajan mahdollisen poissaolon tullessa.

- Laatii ryhmälleen kausisuunnitelman
- Tekevät ajallaan tuntikirjaukset ohjeiden mukaisesti
- Tekevät läsnäoloseurantaa myClubissa
- Kauden alussa viesti vanhemmille ohjeistuksen mukaan
- Ryhmälle tiedottaminen myClubin ja whatsappin kautta
- Vanhempainillat kerran kaudessa (syksyllä ja keväällä)
- Keväällä ja syksyllä yhteenveto kaudesta
- Tiedottaa aktiivisesti kilpailuista
- Osallistuu jaoston järjestämiin koulutuksiin

(Nuorisovalmennuksen linjaus omana linkkinä nettisivuilla)

Apuvalmentajat

Valmentajat kohtelevat ohjattavia lapsia ja nuoria tasapuolisesti jaoston toimintaperiaatteita noudattaen ja huolehtivat, että kaikilla on harjoituksissa turvallista. Valmentaja perehtyy huolellisesti seuran nuorisovalmennuksen linjaukseen.

Toimii vastuuvallmentajan ohjeiden mukaisesti.

Tarvittaessa on ryhmästä ja harjoituksen pitämisestä vastuussa, mikäli vastuuvallmentaja ei ole paikalla.

Etsii itselleen harjoituksiin tuuraajan mahdollisen poissaolon tullessa.

6. Yleisurheilujaoston toiminta

6.1. Vuosikello toimintakauden 01.10.–30.09. mukaan

Joensuun Kataja yleisurheilu

Vuosikello 1.10.2025-30.9.2026

Lokakuu

- Kehityskeskustelut
- Talven ryhmät aloittavat viikko 1
- Vastuuvaimentajien toimintakauden suunnittelupalaveri viikko 1
- Kyselyjen tulosten läpikäynti viikko 2
- SM-maastot viikko 2
- Hallikilpailujen haku viikko 3

Marraskuu

- Kauden palkitsemistilaisuus
- Edustusurheilijasopimusten teko
- Vaimentajatilanteen kartoitus viikko 1
- Vanhempainillat viikot 1-2
- Yläkoululeiri viikko 3
- Ryhmien avaus uusille harrastajille viikko 4
- Loskahallit viikko 4

Joulukuu

- Edustusurheilijoiden ilta viikko 2
- Ohjaaja- ja koulutusavustusten haku viikko 2
- Vaimentajien pikkujoulut viikko 2
- Seuran testipäivä viikko 3
- Kuljetusten järjestäminen talven SM-halleihin viikko 3
- Vaimentajapalaveri viikko 3
- Osakeyhtiön tilikausi päättyy

Tammikuu

- Kansallisten ja aluekilpailujen haku viikko 2
- Pm-hallit viikko 3
- SM-hallimoniottelut viikko 3
- Yläkoululeiri viikko 4

Helmikuu

- 14-15v SM-hallit viikko 1
- Kesän vuorojen haku viikko 3
- nuorten SM-hallit viikko 3
- SM-hallit viikko 4
- Valmentajatilanteen kartoitus kesää varten viikko 4

Maaliskuu

- TJIG viikko 1
- Valmentajapalaveri viikko 2
- Rekry kesäkauden valmentajista viikko 3
- Kesän ryhmien ilmoittautuminen avataan viikko 4
- Yläkoululeiri viikko 4

Huhtikuu

- pm-kilpailujen haku viikko 1
- Talvikauden vuorojen haku viikko 3
- Kuljetusten varaukset kesän SM-kilpailuihin viikko 3
- Joukkueiden kokoaminen alkukesän Seuraotteluun ja Seuracupiin viikko 4
- Talvikausi loppuu viikko 4
- Budjetointi, toimintakertomus ja -suunnitelma viikko 4
- Ry:n tilikausi päättyy

Toukokuu

- Ry:n tilikausi alkaa
- Kesäkausi alkaa viikko 1
- Valmentajapalaveri viikko 2
- Seuraottelu viikko 2 tai 3
- PKO Games viikko 4
- SM-maantiejuoksut viikko 4

Kesäkuu

- Valmentajapalaveri viikko 1
- YAG viikko 2
- Seuracup 1 viikko 3

Heinäkuu

- Motonet GP viikko 1 tai 2
- Ohjaaja-avustusten haku viikko 2
- Kalevan kisat viikko 3
- Seuracup joukkueen kokoaminen viikko 3
- Valmentajapalaveri viikko 3
- Yleisurheilun kokeiluryhmän ilmoittautuminen viikko 3
- 14-15v SM-kilpailut viikko 4

Elokuu

- 16-17v SM-kilpailut viikko 1
- Moniotteluiden SM viikko 2
- Valmentaja rekry viikko 2
- SM-viesti suunnittelupalaveri viikko 2
- 19-22v SM-kilpailut viikko 3
- Seuracup finaalit viikko 4
- Talvikauden ilmoittautuminen avataan viikko 4
- GP-kilpailujen haku viikko 4

Syyskuu

- SM-viestit viikko 1
- Ryhmien harjoituskausi päättyy viikko 1
- SM-maraton viikko 2
- SM-kisojen 2027 majoitusvaraukset viikko 3

6.2. Viestintä

Virallisesta viestinnästä ulospäin vastaa pääasiassa toiminnanjohtaja tai hänen valtuuttamansa henkilö. Somevastaavat vastaavat Instagram-, Facebook yms. someviestinnästä. Jaoston johdolla on oikeus tarvittaessa puuttua viestintään. Asiattomat tai somekanaville kuulumattomat viestit poistetaan mahdollisimman pian jaoston somekanavien ylläpitäjän toimesta.

Sisäisen viestinnän pääasiallinen viestintäkanava on myClub, jonka kautta jäsenistö saa tiedon ajankohtaisista asioista ja päätöksistä viikkotiedotteessa ja erillisissä tiedotteissa. Ryhmien sisäisestä viestinnästä vastaavat vastuvalmentajat.

Someviestinnän säännöt

Ohjeita jaoston työntekijöille ja vapaaehtoistoimijoille – miten toimin omassa ja jaoston/seuran sosiaalisessa mediassa:

1. Käytössä olevat sosiaalisen median palvelut ovat Facebook ja Instagram.
2. Jos mainitset somen henkilöprofiilissasi Joensuun Katajan työnantajanasi, huomioithan, että sometoimintasi ei aiheuta jaostolle/seuralle mainehaittaa.
3. Henkilökohtaisessa somessa voi jaoston yhteisistä asioista kertoa vasta, kun asioista on ensin tiedottanut valmentaja/jaosto.
4. Jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Harrastajien kuvien julkaisemiseen on kysytty lupa myClubissa. Harrastajien kuvien julkaisemiseen on kysyttävä erikseen lupa, jos kuvaa ei ole otettu julkisessa tilaisuudessa.
5. Valokuvat ja videot tulee olla hyvälaatuisia ja maun mukaisia. Pääsääntöisesti epäonnistumisista otettuja kuvia ja videoita ei tule esittää.
6. Seuran jäseniltä edellytetään reilua käytöstä myös somessa. Ei ole reilun pelin mukaista arvostella muiden tai oman joukkueen/seuran jäseniä, kisojen järjestäjiä, toimitsijoita ja tuomareita.

6.3. Kriisiviestintä

Mahdollisessa kriisitilanteessa kaikki jaoston jäsenet ja valmentajat/ohjaajat ovat velvoitettuja ilmoittamaan tilanteesta mahdollisimman nopeasti joko ryhmän vastuvalmentajalle, toiminnanjohtajalle tai jaoston puheenjohtajalle. Kriisitilanteita voivat olla esimerkiksi vakavat henkilöönnettomuudet, tulipalot, varkaudet, pahoinpitelyt, häirintä, ilkivalta, väärinkäytökset, väärät huhut tai uutiset, taitamaton viestintä, julkiset reklamaatiot ja doping.

Jos kyseessä on selkeästi jaoston sisäisellä kriisiviestinnällä hoidettava asia, toiminnanjohtaja tai jaoston puheenjohtaja vastaa viestinnästä yhdessä viestintävastaavan kanssa. Mikäli asia koskettaa koko Katajaa, voi aiheuttaa mainehaittaa seuralle tai vaatii seuran ulkopuolista viestintää, viestinnästä vastaa pääseuran puheenjohtaja jaostojen puheenjohtajien ja viestintävastaavien avustuksella. Seuran puheenjohtaja vastaa ulkoisesta mediatyöstä kriisitilanteessa ja yrittää korjata mahdolliset väärinymmärrykset mahdollisimman nopeasti. Puheenjohtaja tiedottaa jäsenistöä kriisitilanteesta ja sen ratkaisusta tilanteen mukaan.

6.4. Ongelmanratkaisupolku

Joensuun Katajan yleisurheilujaosto ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua omassa toiminnassaan.

Kaikki jaoston toiminnan alaiset ongelmatilanteet käsitellään luottamuksella kuunnellen ongelman kaikkia osapuolia. Alaikäisten kohdalla huoltajat otetaan mukaan asian käsittelyyn. Asioita ei käsitellä ulkopuolisten kuullen eikä lasten kuullen harjoituksissa.

Ensisijaisesti ongelmat pyritään ratkaisemaan ryhmän valmentajien ja valmennuspäälliköiden toimesta. Mikäli ratkaisua ei löydy, yhteyttä otetaan suoraan toiminnanjohtajaan. Viime kädessä ongelmat ratkaistaan johtokunnan toimesta.

Ohjeistus valmentajille häiriökäyttäytymistapauksissa:

Kohdatessasi tai havaitessasi epäasiallista käytöstä seurassamme, toimi näin:

- Ilmoita selkeästi ja yksiselitteisesti epäasiallisesti kohtelevalle henkilölle, ettet hyväksy hänen toimintaansa ja vaadi sen lopettamista.
- Kirjaa muistiin tapahtuma-aika ja -paikka sekä se, mitä tapahtui ja keitä oli läsnä. Ota yhteys toiminnanjohtajaan: tuomo.lehtinen@katajau.fi.

Voit ottaa yhteyttä myös valtakunnalliseen Et ole yksin -palveluun: <https://etoleyksin.fi/>

TAI Pohjois-Karjalan Liikunnan, (POKALI) Epäasiallisen käyttäytymisen kanavaan: <https://www.pokali.fi/seurat/ilmoita-epaasiallisesta-kayttaytymi/>

6.5. Koulutustoiminta

Valmentajien osalta tavoitteena on, että kaikki vastuupalmentajat suorittavat vähintään SUL 1. tason koulutuksen. Johtokuntaa ja päätoimisia kannustetaan osallistumaan Suomen Urheiluliiton järjestämiin koulutuksiin. Jaosto kouluttaa aktiivisesti valmentajiaan. Seura suhtautuu myönteisesti ja kannustaen koulutuksiin ja maksaa SUL:n alaisten koulutusten maksut (pl matkakustannukset).

6.6. Toiminnan arviointi

Tavoite on kysyä palautetta harrastajilta, valmentajilta ja vapaaehtoisilta kerran vuodessa. Päätoimisten työntekijöiden kanssa toiminnanjohtaja käy kehityskeskustelut kerran vuodessa. Jaoston johtokunta tekee kerran vuodessa itsearviointin ja kerää palautetta toiminnastaan. Saatuja palautteita käytetään apuna toiminnan kehittämisessä.

7. Urheilutoiminta

7.1. Valmennuslinjauksen tarkoitus ja tavoite:

- Avoin toiminta ja läpinäkyvyys urheilijoille, valmentajille ja vanhemmille.
- Toiminnan tarkoituksena on taata jokaiselle urheilijalle turvallinen toimintaympäristö.
- Seuratoiminnan oikeellisuutta ohjaavat Suomen Urheiluliiton eettiset periaatteet.
- Tavoitteena on toiminnan yhtenäistäminen.

7.2. Valmentajan rooli ja vastuu

Valmentaja on kasvattaja, roolimalli sekä lajin osaaja. Valmentajan tehtävänä on varmistaa, että jokainen harrastaja voi kehittyä omalla tasollaan ja saada urheilusta iloa ja onnistumisen elämyksiä. Jokaiselle harrastajalle tulee myös taata harjoituksissa turvallinen ja viihtyisä olo. Kommunikaatio kotien ja valmentajan välillä on avointa ja ajantasaista. Valmentajat ovat seuran laadukkaan toiminnan perusta, ja heidän toiminnallansa on suuri vaikutus harrastajiin.

Valmentaja:

- Luo harjoituksissa positiivista ilmapiiriä, kannustaa, ohjaa ja neuvoo
- Varmistaa harjoituksen turvallisuuden niin fyysisestä, kuin psyykkisestäkin näkökulmasta
- Huolehtii siitä, että hän käyttäytyy itse asiallisesti valmentajan roolissa
- Näyttää positiivista esimerkkiä, ei suosi taikka syrji harrastajia
- Asettaa ryhmälleen turvalliset rajat
- Puuttuu epäasialliseen käytökseen ja on tarvittaessa yhteydessä huoltajiin

7.3. Turvallisuus valmennuksessa

Jaoston toiminta:

- Huolehditaan valmentajien osaamistasosta koulutuksin (jaoston sisäiset sekä Suomen Urheiluliiton koulutukset)
- harjoitusympäristöt ovat soveltuvia käyttötarkoituksiinsa
- varmistetaan, että harjoituspaikoista löytyy ensiaputarvikkeet ja valmentajat osaavat käyttää niitä
- kaikilta valmentajilta tarkistetaan rikosrekisteriotteet työhön tullessa

Valmentajan toiminta:

- huolehtii, että harjoitusympäristö ja -ilmapiiri on turvallinen
- puuttuu kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen
- tekee ryhmälleen säännöt, joita noudatetaan

Kaikki toimintaan osallistuvat:

- tutustuvat Et ole yksin -materiaaliin
- noudattavat nuorten urheilun linjauksia
- ovat vastuussa yhteisten sääntöjen noudattamisesta
- puuttuvat epäasialliseen toimintaan
- noudattavat turvallisen tilan periaatteita

7.4. Harrastajan polku

Joensuun Kataja edistää reilua kilpailua, turvallista toimintaympäristöä ja hyvää urheiluhenkeä kaikessa tekemisessään.

Seura haluaa kasvattaa urheilijoita, jotka osaavat toimia vastuullisesti, kunnioittaa vastustajaa ja arvostaa omaa sekä muiden työtä.

Periaatteet

- Reilu peli on Katajalaisen toiminnan perusta – se tarkoittaa rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta ja toisten kunnioittamista niin harjoituksissa, kilpailuissa kuin seuran arjessakin.

- Kaikki ovat yhdenvertaisia. Sukupuoli, ikä, tausta tai suorituskyky eivät vaikuta siihen, miten urheilija kohdataan.
- Kilpailu on väline, ei itseisarvo. Tavoitteena on oman parhaan tekeminen ja jatkuva kehittyminen, ei voitto hinnalla millä hyvänsä.
- Eettinen valmennus. Valmentajat sitoutuvat ohjaamaan nuoria turvallisesti, ikä- ja kehitystaso huomioiden, ja toimimaan esimerkkinä myös kentän ulkopuolella.
- Nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle. Kiusaamista, syrjintää, väkivaltaa tai häirintää ei sallita missään muodossa.

Käytännön toimet

- Jokainen valmentaja ja ohjaaja perehdytetään Katajan eettisiin pelisääntöihin kauden alussa.
- Kaikilla ryhmillä laaditaan vuosittain Lasten ja nuorten ryhmien pelisäännöt, jotka käydään yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa läpi.
- Kilpailutilanteissa korostetaan hyvää käytöstä, sääntöjen noudattamista ja vastustajan kunnioittamista.
- Valmentajille ja urheilijoille tarjotaan koulutusta antidopingtoiminnasta, eettisestä valmennuksesta ja reilun pelin periaatteista.

Tavoite

Reilun kilpailun periaatteet näkyvät kaikessa seuran toiminnassa – harjoituksissa, kilpailuissa, koulutuksissa ja seuran kulttuurissa.

Tavoitteena on, että jokainen Katajan urheilija osaa toimia reilusti, kannustaa muita ja kantaa vastuunsa yhteisestä ilmapiiiristä – myös silloin, kun kukaan ei katso.

Urheilijan polku Joensuun Katajassa

Joensuun Katajan yleisurheilujaosto tarjoaa lapsille ja nuorille turvallisen, innostavan ja pitkäjänteisen tien urheilun maailmaan. Polkumme kulkee varhaisen liikkumisen ilosta kohti yksilöllistä ja tavoitteellista harjoittelua – aina siihen pisteeseen, missä nuori voi kasvaa itsensä ylittäväksi urheilijaksi ja hyvinvoivaksi aikuiseksi. Tavoitteenamme ei ole vain kasvattaa urheilijoita, vaan tasapainoisia, omaa kehoaan ja mieltään kuuntelevia ihmisiä, joille liikkuminen on osa elämää ja joille yhteisö tarjoaa merkitystä.

Toiminnan periaatteet

Katajan yleisurheilun toiminta rakentuu neljän arvon varaan:

Yhteisöllisyys ja välittäminen – Teemme ja kasvamme yhdessä. Jokainen urheilija, valmentaja ja perhe on osa yhteisöä, jossa toisia kannustetaan ja arvostetaan.

Asiantuntevuus ja pitkäjänteisyys – Kehitämme toimintaa suunnitelmallisesti ja perustamme valmennuksen tutkittuun tietoon ja kokemukseen. Tulokset syntyvät aikaa, huolenpitoa ja sitoutumista vaalien.

Innostus ja elämänilo – Liikkumisen riemu on kaiken ydin. Urheilu antaa energiaa, onnistumisia ja iloa niin kentällä kuin sen ulkopuolella.

Kehittymisen halu ja rohkeus kokeilla uutta – Uudistumme, opimme ja haastamme itseämme. Jokainen harjoitus on mahdollisuus kasvaa.

Liikkari (3–6-vuotiaat)

Kenelle: alle kouluikäisille tytöille ja pojille

Harjoitukset: 1 kerta viikossa

Ensimmäinen askel urheilijan polulla on liikkumisen ilo. Liikkarissa lapsi oppii liikkumaan monipuolisesti – juoksemaan, hyppäämään, heittämään ja tasapainottamaan. Toiminta tapahtuu leikkien, pelien ja tempuratojen kautta, ja tärkeintä on onnistumisen kokemus ja yhdessä tekeminen. Liikkarissa luodaan pohja tulevalle urheilijan matkalle: turvallinen ympäristö, positiivinen palaute ja oivaltamisen ilo.

Startti (6–7-vuotiaat)

Kenelle: esi- ja alkuopetusikäisille lapsille, jotka innostuvat liikkumisesta ryhmässä

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Starttivaiheessa lapsi tutustuu yleisurheilun maailmaan leikin ja oivalluksen kautta. Harjoituksissa liikutaan monipuolisesti, kokeillaan eri lajeja ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Painopiste on perustaitojen vahvistamisessa ja liikkumisen rytmin löytämisessä. Startissa lapsi saa kokemuksen siitä, että liikunta on hauskaa, turvallista ja jokaiselle sopivaa.

Yleisurheilukoulu (8–10-vuotiaat)

Kenelle: alakouluikäisille lapsille, jotka haluavat liikkua monipuolisesti ja oppia yleisurheilua

Harjoitukset: 2–3 kertaa viikossa

Yleisurheilukoulussa harjoittelu laajenee, mutta pysyy edelleen monipuolisena ja innostavana. Lapset oppivat eri lajien perusliikkeitä – juoksua, hyppyä ja heittoa – turvallisesti ja lapsilähtöisesti. Harjoitukset ovat ohjattuja, mutta sisältävät myös omaa kokeilemistä ja tekemisen vapautta. Tässä vaiheessa lapsen

itsetunto ja motivaatioperusta vahvistuvat, ja hän alkaa ymmärtää harjoittelun merkitystä osana omaa kasvuaan.

Harjoitusryhmät (11–12-vuotiaat)

Kenelle: urheilusta kiinnostuneille ja säännöllisestä harjoittelusta innostuville lapsille

Harjoitukset: 3–4 kertaa viikossa

Nuoruuden kynnyksellä harjoittelu saa lisää rakennetta. Harjoitusryhmissä keskitytään tekniikan oppimiseen, koordinaation ja voiman kehittämiseen sekä kehotietoisuuteen. Harjoituskertoja on useampia viikossa, mutta ilmapiiri pysyy leikkisänä ja kannustavana. Tässä vaiheessa syntyy usein ensimmäinen kipinä kilpailemiseen – mutta kilpaileminen ei ole itseisarvo, vaan luonnollinen osa harjoittelua ja itsensä haastamista.

Kilpa- ja harrasteryhmät (13–15-vuotiaat)

Kenelle: nuorille, jotka haluavat harrastaa yleisurheilua tai kehittyä kilpailullisesti

Harjoitukset: 4–6 kertaa viikossa ryhmäkohtaisesti

Kun perusta on rakennettu, urheilija voi syventää osaamistaan ja löytää omat vahvuutensa. Kataja tarjoaa sekä kilpaurheiluun suuntautuvia että harrastuspohjaisia ryhmiä, jotta jokainen voi jatkaa yleisurheilun parissa omista lähtökohdistaan. Harjoittelu on nousujohteista ja sisältää suunnitelmallisia kausikokonaisuuksia. Valmentaja toimii tukijana ja sparraajana, joka auttaa nuorta ymmärtämään harjoittelun kokonaisuutta ja löytämään tasapainon urheilun, koulun ja levon välillä.

Erikoisryhmät ja lajitietous

Kenelle: lajitaitoja syventäville urheilijoille muun harjoittelun rinnalle

Harjoitukset: 1–3 kertaa viikossa ryhmäkohtaisesti

Katajassa urheilija voi syventää osaamistaan lajeihin, jotka kiinnostavat häntä eniten. Seiväshypyn lajikoulu tarjoaa teknisen ja rohkeutta vaativan väylän lajin maailmaan, kestävyysjuoksuryhmä kehittää juoksutekniikkaa ja pitkäjänteisyyttä, ja rinkilajien ryhmä kasvattaa voimaa, keskittymiskykyä ja teknistä tarkkuutta. Näissä ryhmissä harjoittelu on tavoitteellisempaa, mutta edelleen yksilöllisesti sovitettua – jokainen etenee omassa rytmässään, turvallisesti valmentajan ohjauksessa.

Nuorisovalmennus (15–22-vuotiaat)

Kenelle: tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille, jotka haluavat kehittyä yksilöllisesti

Harjoitukset: 6–8 kertaa viikossa harjoitusohjelman mukaan

Nuorisovalmennus on polun ylin taso, jossa urheilija saa mahdollisuuden kasvaa kohti omaa potentiaaliaan ja halutessaan kohti huippu-urheilua. Harjoittelu on yksilöllisesti suunniteltua ja monipuolisesti tuettua.

Yhteistyö urheiluakatemian ja seuran valmentajien kanssa tukee urheilijan kasvua tasapainoiseksi, osaavaksi ja itseohjautuvaksi harjoittelijaksi.

Yhteisö ja valmennuskulttuuri

Katajan vahvuus on yhteisö – valmentajien, urheilijoiden ja perheiden verkosto, joka tukee toisiaan.

Valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä ja kokoontuvat säännöllisesti jakamaan kokemuksia ja suunnittelemaan toimintaa. Kouluttautuminen ja mentorointi kuuluvat osaksi seuran arkea, ja kokeneemmat valmentajat auttavat uusia löytämään oman roolinsa. Katajan kulttuuri perustuu ajatukseen: urheilijaa ei kasvateta yksin, vaan yhdessä.

Tavoite: elinikäinen suhde liikuntaan

Katajan yleisurheilupolku ei pääty nuorisovalmennukseen, vaan avaa ovia elinikäiseen liikkumiseen ja yhteisöllisyyteen. Polun läpikäynyt urheilija kantaa mukanaan liikunnan iloa, itseluottamusta ja taitoja, joista on hyötyä koko elämän ajan. Jokainen urheilija, valmentaja ja perhe on osa tätä matkaa – matkaa, joka alkaa lapsen ensimmäisestä hypystä ja jatkuu omana, ainutlaatuisena polkuna aikuisuuteen.

7.5. Valmentajan polku

Jokaisen valmentajan polku on yksilöllinen. Jaostossamme on mahdollista toimia valmentajana niin harraste- kuin kilparyhmissä. Valmentajien on mahdollista kouluttautua ja kehittää omaa osaamis- taan seurassamme. Jaosto kannustaa ja tukee valmentajien kouluttautumista, jaosto maksaa Suomen Urheiluliiton valmentajapolun mukaiset koulutukset.

Jaostossa on erilaisia valmennusrooleja sekä aloitteleville valmentajille apuvalmentajina että kokeneemmille valmentajille ryhmien vastuupalmentajina. Valmentajan polku aloitetaan pääosin harrasteryhmistä, jonka jälkeen on mahdollista edetä kilparyhmien valmennukseen. Jaosto huolehtii siitä, että valmentajia koulutetaan jatkuvasti. Valmentajilla on myös mahdollisuus vaikuttaa itse omaan kouluttautumiseensa. Koulutukset suunnitellaan yksilöllisesti sen mukaan, mikä kunkin valmentajan polku on.

Seuralla on valmentajarekisteri, johon on kirjattuna valmentajien koulutustilanne.

7.6. Kilpailut ja maksut

Lisenssit

Jokainen hankkii yleisurheilulisenssin itse. Lisätietoja www.yleisurheilu.fi. Kilpailulisenssin osto on siis jokaisen urheilijan, urheilukoululaisen ja liikuntaleikkikoululaisen tehtävä itse.

Kenelle?

Lisenssi on pakollinen kaikissa yleisurheilukilpailuissa. Myös pelkästään treeneissä käyvien on suositeltavaa ostaa lisenssi, sillä se sisältää Sporttiturva -vakuutuksen alle 14-vuotiaille. Myös yli 14-vuotiaiden lisenssiin voi ostaa Sporttiturvan. Lisenssi on voimassa, kun olet maksanut lisenssimaksun ja kun tieto näkyy SUL:n rekisterissä.

Osanottomaksut kilpailuihin

Seura korvaa osallistumismaksut kaikkiin piirinmestaruus-, aluemestaruus- ja Suomen mestaruuskilpailuihin. Näiden lisäksi seura maksaa Seuracup-osakilpailuiden ja mahdollisen finaalin osallistumismaksut. Myös kesän Youth Athletic Gamesin osallistumisesta seura maksaa ensimmäisen hintaportaan C-paketin mukaisen hinnan. Hallikauden TJIG eli Tampere Junior Indoor Games kisoista seura maksaa kisapasseista lajien osuuden.

Muissa kilpailuissa, kuten kansallisissa ja piirikunnallisissa kilpailuissa seura maksaa 16-vuotiaista yleiseen sarjaan asti urheilijalle kaksi lajia per päivä, muut maksavat kansallisten ja piirikunnallisten lajinsa itse. Lisälajit 16-vuotiaat ja vanhemmat urheilijat kustantavat itse.

Seuran järjestämät kilpailut ovat seuran omille jäsenille ilmaisia, jos urheilija on maksanut jäsenmaksun. Poikkeuksena on Joensuu Run, jonne jäsenille on omat edulliset jäsenhinnat.

SM-kisojen kulut

SM-tason kilpailuissa seura maksaa nuorten 14-22 v sarjojen ja yleisen sarjan urheilijoille majoituksen, kilometrikorvauksen 0,20e / km (mikäli seuran tarjoamaa yhteiskyytiä ei ole) ja ruokarahan max 15e / kilpailupäivä (ellei seura tarjoa lämmintä ateriaa kisapaikalla). Majoitus- ja ruokailukulut maksetaan vain kuitteja vastaan.

Kalevan kisoissa seura maksaa myös samoilla periaatteilla henkilökohtaisen valmentajan kustannukset. Muissa SM-tason kilpailuissa seura maksaa joukkueenjohtajan kustannukset.

Kilpailuihin matkustamisessa suositetaan mahdollisimman pieniä kustannuksia, eli mielellään yhteiskyytejä.

7.7. Valmennustuet

Valmennustuet

Valmennustukea maksetaan pääasiassa yli 17-vuotiaille urheilijoille, jotka kilpailevat vähintään 19-sarjassa.

Joensuun Katajan valmennustukibudjetin jakautumisesta päättää vuosittain jaoston johtokunta, puheenjohtaja sekä toiminnanjohtaja.

Valmennustuki koostuu perustuesta, joka pohjautuu SUL:n luokkatuloksiin sekä bonuksista. Bonuksia kerrytetään maajoukkue-edustuksilla, sekä SM- ja muiden arvokilpailujen menestyksellä.

Lisähuomioita:

Bonukset lisätään seuraavan vuoden valmennustukeen.

Valmennustuen ehtona on allekirjoitettu edustusurheilijasopimus.

7.8. Harrastusmaksut – ja ryhmät

Meillä on noin 20 erilaista harjoitusryhmää. Mukaan voi tulla milloin tahansa. Treenit ovat avoimia kaikille, myös muiden seurojen lapsille. Harjoitusmaksut ovat kaikille samat riippumatta mitä seuraa edustaa.

Meillä on tarjolla sekä kilpa- että harrastesuuntaus. Harjoitusmaksut määräytyvät viikkokertojen mukaan.

Mikäli ryhmä on nimetty iän mukaan, se tarkoittaa ikää jonka lapsi täyttää vuoden 2026 aikana. Jokaisen ryhmän kohdalla on myös syntymävuodet auttamassa ilmoittautumistanne.

Yhteys:

Nuorisovalmennuspäällikkö: meri.mikkonen@katajau.fi

Ryhmät:

- 3-4v ja 5-6v (2020-2023 syntyneet) Yleisurheilu Liikkarit kolmella koululla ja kesällä Keskuskentällä

Joensuu Areena ja Keskuskenttä

- 6-7v Startti -ryhmä (syntymävuosi 2019-2020)
- 8v ryhmä (syntymävuosi 2018)
- 9-10v Kilpa-ryhmä (s. 2016-2017)
- 9-10v Perus-ryhmä (s. 2016-2017)
- 9-13v Seiväshyppöryhmä (s. 2017-2013)
- 11-12v Kilpa-ryhmä (s.2014-2015)
- 11-12v Perus-ryhmä (s.2014-2015)
- 11-16v Kestävyysjuoksuryhmä (s.2010-2015)
- 13-14v Tyttöjen kilparyhmä (s.2012-2013)
- 13-14v Poikien kilparyhmä (s.2012-2013)
- 13-18v Harrasteryhmä (s.2008-2013)
-

Hinnoitteluperusteet kausi 2025-26

Liikkarit 3-4v 65€ /10vko

Liikkarit 5-6v 75€ /10vko

2018 ja myöhemmin syntyneet

6-7v 35€/kk

8v 50€/kk

2017 ja aiemmin syntyneet

1x viikossa 45€/kk

2x viikossa 55€/kk

3x viikossa 65€/kk

4x viikossa 75€/kk

SM-ikäiset (2012- ja aiemmin syntyneet) nuorisovalmennusryhmissä treenaavat 80€/kk (3xviikossa 70€/kk, 2x viikossa 60€/kk)