



**KENSU ry.**

**TOIMINTAKÄSIKIRJA 2020**

**Lasten ja nuorten toiminta**

Johtokunta 24.11.2020



## Sisällysluettelo

1. Seuran esittely.....	3
2. Organisaatio ja toimihenkilöt.....	3
3. Urheilulliset tavoitteet 2020-2021 .....	4
4. Lasten ohjattu toiminta seurassa .....	5
5. Talous .....	6
6. Varusteet.....	7
7. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen .....	7
8. Tiedotus ja markkinointi.....	7
9. Palkitsemiskäytännöt .....	8
10. Ongelmanratkaisupolku seurassa .....	8
Liite 1. Vastuuvallmentajat 2020-2021 .....	9
Liite 2. Luistelukoulujen Nuori Suomi –pelisäännöt / syksy 2020 .....	10
Liite 3. Pikaluistelukilpailujen järjestämisorganisaatio .....	11
Liite 4. Ohjeet pikaluisteluharrastuksen aloittamiseksi .....	12

## 1. Seuran esittely

KENSU ry on vuonna 1946 perustettu jyvaskyläläinen urheiluseura ja jäseniä on n. 150. KENSU liikuttaa vuosittain noin sataa 3-10 -vuotiasta luistelukoululaista (osa pikaluistelun ryhmissä) sekä järjestää lasten, nuorten ja aikuisten pikaluisteluvalmennusta. Aikuisten terveysliikuntaa ovat mm. Jyväsjärvi -soutu, retkiluistelu (ohjatut ryhmät ja välinevuokrausta) ja pikaluistelu. Olemme Olympiakomitean Tähtiseura lasten ja nuorten osalta. Tavoitteena on pitää lasten liikuttaminen kohtuullisissa ja yhdenvertaisissa kustannuksissa.

KENSU ry on ainoa keskisuomalainen, pikaluisteluun erikoistunut seura. Kaupungissamme on 333 1/3 metrin tekojäärata, joka luokitellaan ns. erityisliikuntapaikaksi. Tämä tarkoittaa sitä, että Jyväskylän muutoin ilmaiset juniorivuorot ovat maksullisia. Huomattavasti kohonneiden jäänkäyttömaksujen vuoksi taloutta on vaikea pitää tasapainossa. Kasvaneita käyttömaksuja emme voi periä käyttäjiltä täysimääräisinä, sillä se edellyttäisi mahdotonta hinnan nousua johtaen harrastuksen loppumiseen.

Seurassamme on useita SM-, maajoukkue- ja kuntoilutason pikaluistelijoita niin lapsissa, nuorissa, aikuisissa kuin veteraaneissakin (KENSU on mm. hallitseva Suomen aikuisurheiluliitto SAUL:in joukkue mestari). Harrastajamäärien valossa olemme maan johtavia luistelun erikoisseuroja. Laji yhdistää niin perheitä kuin eri ikäluokkiakin – sekä kilpailu- että harrastetasolla. Talvikaudella jäävuoroja on 3/vko, muuna aikana kuivaharjoittelua yms. monipuolista toimintaa 1-2 krt/vko. Luistelukoululaiset mukaan lukien harrastajamäärämme v. 2020 on noin 100 henkilöä.

KENSU:n tavoitteena on olla yksi Suomen johtavista pikaluisteluseuroista Suomessa sekä merkittävä keskisuomalainen liikuttaja Jyväskylässä. Johtoajatuksena on se, että seuran urheilijana on hyvä harrastaa luistelua seurassa.

**Lasten luistelukouluissa** on mahdollista edetä taitojen kehittyessä alkeisryhmästä jatkoryhmään, isompien perusluisteluun ja pikaluisteluun. Pikaluisteluharjoituksiin seuralta saa tarvittaessa lainaksi COMBI harjoituspikaluistimet tai pikaluistimet. Lasten luistelukoulujen vetäjä organisoii ohjaajat, toiminnan ja kirjaa osallistujat jäsenrekisteriimme. Kesällä lapsille pyritään järjestämään rullaluistelukoulu.

**Pikaluistelun valmennusryhmän** toiminta on ympärivuotista ja luistelijoiden on mahdollista osallistua paikallisiin ja kansallisiin pikaluistelukilpailuihin valmentajien johdolla.

## 2. Organisaatio ja toimihenkilöt

KENSU ry:n organisaatiossa on seuraavia tehtäviä:

### **Puheenjohtaja**

Henkilön tehtävänä on mm. johtaa seuran organisaatiota ja toimia johtokunnan ja virallisten kokousten koollekutsujana sekä vetäjänä. Puheenjohtaja toimii myös

nimenkirjoittajana eli seuran lakisääteisenä edustajana. Hän vastaa myös kunnan kohdeavustuksien anomisesta ja muista sidosryhmävastuista.

### **Eri jaostojen vastaavat**

Johtokunnasta nimetyt henkilöt vastaavat pikaluistelusta ja aikuisurheilusta.

### **Luistelukouluvastaava**

Hän toimii luistelukoulujen vetäjänä ja luistelukouluohjaajien yhteyshenkilönä. Henkilön tehtävänä on vastata organisaatiosta, toiminnasta ja laadusta. Luistelukouluvastaava kerää ilmoittautumiset ja muodostaa sopivat ryhmät sekä järjestää niihin riittävän määrän ohjaajia.

### **Kilpailu- ja tapahtumavastaavat**

Vastuuhenkilöt nimetään kausittain seuran järjestämiin tapahtumiin (mm. Jyväsjärvisoutu ja KENSU –cup). Heidän tehtävänä on vastata kilpailu- ja tapahtumatoiminnan toimitsijaorganisaatiosta.

### **Kirjanpitäjä / rahastonhoitaja (talousvastaava)**

Henkilön tehtävänä on vastata kirjanpidosta ja seuran taloushallinnosta.

### **Jäsenasioista vastaava**

Henkilön tehtävänä on vastata jäsenrekisteristä ja jäsenpostituksista.

### **Tiedotus- ja markkinointivastaavat**

Henkilöt vastaavat KENSUn tiedotustoiminnasta, mm. netti- ja Facebook -sivut.

### **Varustevastaava**

Henkilö vastaa seuran varustevaraston ylläpidosta, kunnosta ja kehittämisestä.

### **Seuran johtokunta**

Johtokunta päättää seuran toimintaan liittyvistä asioista. Se kokoontuu noin joka toinen kuukausi. Johtokunta vastaa lakisääteisesti toimintakertomusten ja tilinpäätöksen tekemisestä vuosittain, ja seuran sääntöjen mukaan tekee myös toimintasuunnitelman ja budjetin (talousarvion) tulevalle kaudelle.

## **3. Urheilulliset tavoitteet 2020-2021**

KENSU:n tavoitteena on olla yksi Suomen johtavista pikaluisteluseuroista ja tukea monipuolista luistelu- ja kuntourheilun harrastusmahdollisuutta Jyväskylässä. KENSU:lla on hyvin toimivat, laadukkaasti ohjatut ja valmennetut luistelukoulut sekä valmennusryhmät kaikille ikä- ja tasoryhmille. Seura pyrkii tukemaan urheilijoitaan heidän tavoitteiden toteutumiseksi. KENSU kehittää nuorisotoimintaansa ottaen huomioon Olympiakomitean Tähtiseura -toiminnan ja Luisteluliiton urheilijan urapolku-ohjeiden linjaukset.

### **Hopealuistinfinaali ja nuorten SM -kilpailut**

KENSU on 2010 -luvun alkupuoliskolla menestynyt hyvin ja saavuttanut useita mitaleja.

Tälä hetkellä pikaluistelu -ryhmissämme on 10 lasta kahdessa eri tasoryhmässä. Tavoitteena on jatkaa menestystä.

### **Aikuiset**

Menestystä haetaan niin Suomen luisteluliiton kuin aikuisurheiluliiton SM -kisoista.

### **Arvokisaedustukset**

Tavoitteena saavuttaa nuorten ja aikuisten maailmancup –edustus, maajoukkue –edustuksia ja veteraanien MM –kisaedustus. Lisäksi junioreiden tavoitteina ovat Viking Race ja ikäkausimaaottelut.

## **4. Lasten ohjattu toiminta seurassa**

### **Luistelukoulut**

KENSU:n luistelukouluissa on hyvä aloittaa luistelun harrastaminen. Tavoitteena on mahdollistaa lasten eteneminen luistelun alkeista (3-5v), jatkoalkeisiin (4-8v) ja perusluisteluryhmään (5-10v). Tavoitteena on myös, että mahdollisimman moni luistelukoulua käynyt luistelija jatkaisi pikaluistelun valmennusryhmiin. Luistelukouluihin osallistuu yhteensä n. 100 luistelijaa (5 krt syksy 50 lasta ja 5 krt kevät 50 lasta). Pikaluisteluryhmät kokoontuvat 1-3 kertaa viikossa koko luistelukauden ajan valmentajien johdolla.

### **Luistelun alkeet (3-5v)**

Alkeisryhmässä totutellaan luistimiin ja tasapainoon. Liikkeelle lähdetään maitokorien tukemina ja harjoitellaan eteenpäin pääsemistä, kaatumista, liukkaalla jäällä pystyyn nousemista ja liukuja. Lasten iän huomioiden edistysaskeleet ovat usein pieniä, mutta sitäkin tärkeämpiä. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa.

### **Jatkoalkeet (4-8v)**

Jatkoalkeisryhmässä lähtötasona riittää tasapaino luistimilla ja jonkinlainen eteenpäinluistelun taito. Harjoitellaan mm. jarrutuksia, liukumista ja kaartelua luistimilla erilaisten leikkien kautta. Tasapaino ja rohkeus luistelussa kehittyvät vähitellen. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa.

### **Perusluisteluryhmä (5-10v)**

Perusluisteluryhmässä luisteluleikit ovat alkeisryhmiä vauhdikkaampia ja lapsen ketteryys on eduksi. Luistelutaito ja vauhti kehittyvät erilaisten harjoitusten kautta ja luistelutaitoja kehitetään jokaisen omalla tasolla. Harjoituksissa on monipuolisia leikkejä ja mm. erilaisia taitoratoja. 2 eri ryhmää kokoontuu kerran viikossa.

### **Pikaluistelun valmennusryhmä (6-15v)**

Pikaluistelun valmennusryhmässä harjoitellaan pikaluistelun tekniikkaa. Ryhmässä kehitetään luistelutaitoa, nopeutta ja tekniikkaa leikinomaisesti ja kisailen. Tavoitteena on järjestää hyvin toimiva valmennus ja pitää huolta

siitä, että KENSU:n luistelijoilla on hyvät varusteet, mahdollisuus osallistua leireille koti- ja ulkomailla yhdessä Suomen luisteluliiton kanssa sekä edellytyksiä kehittyä kansallisesti menestyviksi luistelijoiksi. Seura kannustaa jatko-opintojen kynnyksellä olevia nuoria hakemaan urheilulukioon, jossa valmennukseen on mahdollista keskittyä paremmin kuin esim. tavallisessa lukiossa.

Lisäksi KENSU järjestää tarvittaessa kesäisin lasten rullaluistelukouluja.

### **Valmentajat ja ohjaajat**

Kaikilla lasten luistelukoulu -ryhmillä on vastuuhjaaja. Kokonaisuutta koordinoi luistelukoulujen vastaava. Ohjaajat/valmentajat ovat pääsääntöisesti Jyväskylän yliopiston liikunnan opiskelijoita. Kullekin ryhmälle tehdään pelisäännöt yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.

### **Eettiset periaatteet**

Kaikki ovat tervetulleita KENSU:n toimintaan. Lapsen kunnioittaminen on osallistumisen lähtökohta ja osallistuminen on vapaaehtoista. Seuran valmennusryhmiin otetaan jatkuvasti uusia luistelijoita. Valmennus järjestetään niin, että osallistua voivat monen tasoiset urheilijat. Valmennuksen lähtökohta on kannustaa jokainen luistelija parantamaan lähtökohtaisesti omia ennätyksiään, mikä mahdollistaa eritasoisten urheilijoiden harjoittelemisen ja kilpailemisen yhdessä.

## **5. Talous**

### **TULOJA**

**Jäsenmaksut.** Tavoitteena on vakiinnuttaa maksaneiden jäsenten määrä 150 jäsenen ja pitää jäsenrekisteri toimivana. Jäsenmäärää voidaan myös kasvattaa.

**Jäämaksut.** Tavoitteena on saada luistelukausi maksuja (seuran jäämaksuja) maksavien luistelijoiden määrä 50 luistelijaan vuoteen 2021 mennessä.

**Luistelukoulumaksut.** Luistelukoulumaksuilla katetaan mm. ohjaajakorvaukset, luistelukoululaisten tapaturmavakuutus ja markkinointikulut. Viitaniemen tekojäärata on ns. erityisliikuntapaikka, jossa kaupunki ei myönnä tukea nuorisotoimintaan.

**Retkiluistelu.** KENSU järjestää yrityksille ja yhteisöille liikuntailtapäiviä Jyväsjärven retkiluisteluradalla. Muuna aikana kalustomme on retkiluisteluradan Kahvikodalla, jota toimintaa pyörittää TiimiAkatemia.

**Tapahtumatuotot.** Tärkeimpänä Jyväsjärvi -soutu.

**Avustukset.** Jyväskylän kaupungilta anotaan vuosittain vuosi- ja tapahtumatukia sekä mahdollisia muiden tahojen avustuksia.

## **MENOJA**

**Peruskulut.** Toiminnan peruskulut muodostuvat jäämaksuista harjoitusvuoroilla ja kalustokuluista. Tavoitteena on kolme jäävuoroa viikossa.

**Tapahtumakulut.** Mm. Jyväskyläsoutu ja Jyväskieppi.

**Valmennus- ja kilpailukulut yms. kulut.** Ohjaajapalkkiot, urheilijoiden tukeminen, yhtenäiset seura-asut, ...

**Kalustekulut.** Pika- ja retkiluistelukaluston uusiminen ja laajennus.

## **6. Varusteet**

### **Seuran luistinvarasto**

KENSU ry:n tavoitteena on ylläpitää nuorille ja aikuisille soveltuvaa luistinvarastoa hyväkuntoisia klaps-luistimia ja lasten COMBI –luistimia. Nykyistä varastoa huolletaan ja päivitetään säännöllisesti.

### **Muiden luistintarvikkeiden saatavuus**

Seuran tavoitteena on toimia yhteistyössä kaupallisten yrittäjien kanssa niin, että seuran luisteliijoilla on käytettävissään kohtuuhintaan luisteluvarusteita. KENSU järjestää luisteliijoilleen yhtenäisten kilpailuasujen tilaamisen.

### **Välinehuoltokoulutus**

Seuran tavoitteena on järjestää kerran vuodessa koulutus välinehuollossa - erityisesti luistinten teroituksessa.

## **7. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen**

KENSU ry. järjestää vuosittain pikaluistelun kilpailuja niin nuorille kuin aikuisillekin. Jyväsjärvi -soutu on merkittävin tulonhankinta -projekti. Johtokunta nimeää vuosittain tapahtumavastaavat kilpailuille, jotka huolehtivat kisaorganisaation keräämisestä ja turvallisuudesta tapahtumissa (pelastussuunnitelma ja vastuuhenkilöt).

Kilpailujen tuomaritehtävissä toimiminen edellyttää peruskoulutusta. KENSU kannustaa jäseniään osallistumaan Suomen Luisteluliiton järjestämiin koulutuksiin.

## **8. Tiedotus ja markkinointi**

KENSU ry:n tiedottaa aktiivisesti toiminnastaan käyttäen seuraavia toimintatapoja.

### **Seuran internetsivut**

Seuran internetsivuja [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi) käytetään toiminnan jatkuvaan tiedottamiseen, ja niitä päivittävät johtokunnan nimeämät henkilöt. Sivujen sisältöä pyritään jatkuvasti kehittämään ja hyödynnetään mm. SporttiSaitin koulutuksia.

**Sosiaalinen media**

KENSU:lla on omat facebook sivut, jossa se tiedottaa seuran toiminnasta. KENSU pyrkii olemaan esillä myös omien urheilijoidensa internetsivuilla.

**Jutut tiedotusvälineissä**

Seuran tavoitteena on toimia niin, että seuran toiminnasta ja sen urheilijoista on säännöllisesti juttuja Jyväskylän seudun mediassa.

**Sporttisaitti**

Seuralla on sähköpostilistat Sporttisaitissa, jonka kautta tiedotetusta myös hoidetaan.

**Seuran ilmoitustaulu Viitaniemessä**

Seura kertoo toiminnastaan mm. seuran ilmoitustaululla Viitaniemessä.

**Mediatuotanto**

Seuran tavoitteena on tuottaa seuran järjestämistä kisoista ja tapahtumista videokuvaa internetiin.

**Lehti-ilmoittelu ja mediamarkkinointi**

KENSU käyttää valikoiden lehti-ilmoittelua osana tapahtumien markkinointia.

**Yhteiset asusteet**

Seuralla on yhtenäiset kilpailuasut ja lämmittelyasut. Muiden asusteiden hankkimista selvitetään vuosittain (verryttelyasut, T-paidat).

**9. Palkitsemiskäytännöt**

KENSU palkitsee urheilijoitaan vuosittain kauden päätöstilaisuudessa kevätkokouksen yhteydessä. Palkitsemisiin kuuluu ennätysten tehneiden junioreiden ja parhaiden luistelijoiden palkinnot, sekä muut kulloinkin päätettävät tunnustukset. Päätökset palkittavista tehdään johtokunnassa. Tavoitteena on palkita myös aktiivisia toimitsijoita (seura-aktiivi, ym.).

KENSU kannustaa jokaista luistelijaa parantamaan vuosittain omia tuloksiaan. Omien tulosten jatkuva parantaminen on keskeinen osa pikaluistelua ja urheilua. Tämän kannustamiseksi seura miettii, kuinka voidaan huomioida ennätyksiä tehneet luistelijansa.

**10. Ongelmanratkaisupolku seurassa**

Johtokunta on seuran päättävä elin ja se voi ottaa kokouksessa esiin myös ongelmakohtia ja miettiä niihin ratkaisuja. Laajemmissa, kehitystä vaativissa tehtävissä voidaan nimetä henkilöitä tutkimaan vaihtoehtoja ja tiedustelemaan asiaa laajemmin seuran jäseniltä. Päätökset tehdään kuitenkin virallisesti johtokunnan kokouksissa, ellei ongelma ratkea helpommin esimerkiksi vakuutusyhtiön käytäntöjen kautta suoraan. Epäasiallisen käytöksen osalta seuran on nimennyt vastuuhenkilön, jonka yhteystiedot löytyvät nettisivuiltamme.



## Liite 1. Vastuuvalmentajat 2020-2021

- Johtokunnan nuorisotoiminnasta vastaava / Tähtiseura -vastaava: Risto Palttala
- Vastuuvalmentajat pikaluistelun valmennusryhmissä: Jaakko Hautamäki ja Annina Wannas (Roosa Hiltunen on käytettävissä vuoden 2020 loppuun saakka).
- Luistelukouluvastaavat: Noora Koskela 2016-2017, Venla Rantalainen 2017-2019, Maija Piiparinen 2020-2021
- Luistelukouluohjaajina pääsääntöisesti Liikunnan opiskelijat

## Liite 2. Luistelukoulujen Nuori Suomi –pelisäännöt / syksy 2020

**KENSU RY, LASTEN LUISTELUKOULUT SYKSY 2020, Maija piiparinen**

### **NUORI SUOMI PELISÄÄNNÖT TORSTAIN JA LAUANTAIN RYHMÄT**

#### Luistelun alkeet 3-5v.

1. Kuunnellaan ohjaajia
2. Ei kiusata
3. Pysytään rajojen sisällä

#### Luistelun jatkoalkeet 4-8v.

1. Ei kiusata
2. Kuunnellaan ohjaajia
3. Pidetään hauskaa

#### Perusluistelu 5-10v. torstai

- 1 ei tönitä
- 2 ei ilkeilyä tai arvostelua
- 3 ollaan kannustavia
- 4 ollaan kavereita
- 5 ei rikota sääntöjä

#### Perusluistelu 5-10v. lauantai

- 1 ei saa kiusata
- 2 ei saa tönitä
- 3 kuunnellaan ohjaajaa ja muita
- 4 ollaan kannustavia
- 5 ei ilkeilyä tai arvostelua

### **Liite 3. Pikaluistelukilpailujen järjestämisorganisaatio**

Kilpailuorganisaatioon (valtakunnalliset kilpailut) tarvitaan yleensä 19-20 henkeä.

Kilpailujen johtaja: Tehtävänä on mm. varmistaa, että organisaatio on paikallaan  
Ylituomari (1): Vastaa kilpailusääntöjen tulkinnasta

Lähetäjä: Vastaa lähetyksestä

Lähdön avustaja: Vastaa hihanauhojen jakamisesta

Kaarretuomarit (4): Tarkkailevat ylituomarin apuna rata- ja radanvaihtorikkomuksia

Etusuoran tuomari (1): Tarkkailee etusuoran ratarikkoja

Ajanottajat (4): Käsiäjanotto

Ajanoton sihteeri: Kirjaa käsiäjanoton tulokset Tulospalvelu (1): Vastaa tuloksista ja parijärjestyksistä  
Kuuluttaja: Vastaa kenttäkuulutuksesta

Kierroslaskijat (2): Vastaavat jäljellä olevien kierrosten näyttämisestä luistelijoille

KENSU -cupin organisaatio on vähintään seuraava:

kuuluttaja, lähettäjä, ajanoton sihteeri ja 2 ajanottajaa.

## Liite 4. Ohjeet pikaluisteluharrastuksen aloittamiseksi

### **Nuorille:**

#### *Mukaan pääseminen*

Seuran harjoitusryhmät ottavat jatkuvasti uusia luistelijoita. Ota yhteyttä vastuuvallmentajaan. Luisteluvuoroja on 3 kertaa viikossa, pikaluisteluharjoituksia 2 ja luistelukouluja 1 viikossa.

#### *Luistimet*

Seura lainaa/vuokraa nuorille COMBI-luistimet tai pikaluistimet harjoituksiin. Uudet klaps -luistimet maksavat n. 350-400 €.

#### *Muut välineet*

Pikaluistelun voi aloittaa ihonmyötäisessä tuuliasussa. Ensimmäinen oma varustehankinta on yleensä kilpailuasua, joka maksaa noin 120-130 €.

#### *Maksut*

Alle 15 v. junioreille jäsenmaksu on 5 euroa ja jäämaksu on 30 euroa. Valmennusryhmän/koulun syys- tai kevätkauden maksu on 50€.

#### *Kilpailut*

Kilpailuja on talvisin tiistaisin erikseen valituilla harjoitusvuoroilla Viitaniemessä (myös KENSU –cup). Niihin voi osallistua ja parantaa aikoja. Nuorille on Hopealuistinfinaali ja nuorten SM –kisat helmikuun puolivälissä.

### **Aikuisille.**

#### *Harrastuksen aloittaminen*

Paras tapa aloittaa luisteluharrastus on tulla Viitaniemeen luistelemaan. Pikaluisteluvuoroilla on hyvä olla pikaluistimet tai retkiluistimet. Seura järjestää talvella myös tekniikkakursseja, joihin se vuokraa pikaluistimia (aikuisten kokoja on rajoitetusti).

#### *Luistimet.*

Pikaluistimia ei yleensä myydä urheiluliikkeissä, vaan niitä tuovat maahan lajiin erikoistuneet maahantuojat. Luistimet tilataan yleensä ennen kauden alkua. Osoitteesta [www.mixathlon.fi](http://www.mixathlon.fi) voi kysellä lisää pikaluistimista ja tarvikkeista.

#### *Maksut*

Yli 15 vuotiaiden jäsenmaksu 20 euroa ja jäämaksu 60 €.

#### *Muut välineet*

Kilpaluistelun aloitettaessa kannattaa yleensä hankkia kilpailuasua.

#### *Kilpailut*

Aikuisille harrastajille järjestetään neljän osakilpailun KENSU –cup. Suomen aikuisurheiluliitto ja Suomen luisteluliitto järjestävät kansallisia kilpailuja.