



URHEILU KUULUU KAIKILLE



**PÅ
SAMMA
LINJE**

 **folkhälsan**

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet tullut Suomeen äskettäin ja olet kiinnostunut urheilusta ja liikkumisesta yhdessä muiden kanssa. Oppaasta saat lisätietoa urheiluseuroista: miten ne toimivat, miten ne perustetaan, mitä etuja niihin osallistuminen tuo ja mistä saat lisätietoa.



MIKÄ YHDISTYS TAI SEURA ON?

Yhdistys tai seura on järjestäytynyt ryhmä ihmisiä, joilla on yhteinen kiinnostuksen kohde. Useimmat seurat ovat poliittisesti tai uskonnollisesti sitoutumattomia. Seurassa harjoitetaan tietynlaista toimintaa, joka voi liittyä esimerkiksi urheiluun, musiikkiin tai kulttuuriin. Toiminnan tavoitteena ei ole taloudellinen voitto. Pohjoismaissa yhdistyksen tai seuran toimintaan osallistuminen on yleistä itseä kiinnostavan toiminnan harrastamiseksi yhdessä muiden kanssa. Kaikki voivat olla mukana yhdistyksen tai seuran toiminnassa.

MITEN YHDISTYS TAI SEURA TOIMII?

Yhdistyksiä ja seuroja on erilaisia, mutta niissä kaikissa on jäseniä ja ne järjestävät toimintaa. Yhdistystä ja seuraa johtaa hallitus, jossa kuka tahansa voi olla mukana. Kaikki jäsenet voivat vaikuttaa seuran toimintaan, esimerkiksi hallituksen jäsenten valinnassa tai vanhempaintapaamisten kautta. Suurissa seuroissa on työntekijöitä, jotka saavat työstään palkkaa. Pienemmät seuravat toimivat usein vapaa-

ehtoisvoimin, eikä niissä makseta palkkaa. Monet tekevät vapaaehtoistyötä oman kiinnostuksen pohjalta. Urheiluseura voi saada toimintaan tukea kunnalta tai kaupungilta kulujen maksamista varten. Tuki ei usein riitä kattamaan kaikkia seuran kustannuksia, kuten harjoitustilojen vuokraa, valmentajien palkkaa, varusteita, kilpailuja ja matkakustannuksia. Jäsenten on ehkä maksettava jäsenmaksua, jotta seura pystyy kattamaan kaikki kulut. Seurat voivat saada tuloja myös vapaaehtoistyön ja talkoiden avulla, kuten myymällä arpoja, vastaamalla tapahtumien tarjoiluista ja järjestämällä erilaisia tapahtumia.



MIKSI URHEILUSEURAN JÄSENYYS KANNATTAA?

Urheilu on yhteinen kieli, sillä pallo pomppii yhtä hyvin suomeksi kuin serbiaksi ja pituushypyn mitta on sama niin swahilin kuin suomenkin kielellä. Osallistumalla urheiluseuran toimintaan voi tutustua uusiin ihmisiin ja saada uusia ystäviä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista. Urheilun kautta lapset ja aikuiset saavat mahdollisuuden liikkua, haastaa itseään ja pitää hauskaa. Urheilu lisää hyvinvointia ja itseluottamusta ja vahvistaa sekä kehoa että mieltä. On osoitettu, että urheiluseurassa mukana olevien koulumenestys on parempi kuin samanikäisillä luokkatovereilla, jotka eivät ole seuratoiminnassa mukana.

MITEN SEURAN TOIMINTAAN VOI OSALLISTUA?

Monet urheiluseurat ottavat mielellään uusia jäseniä. Jos olet kiinnostunut osallistumaan seuran toimintaan, keskustele ohjaajan kanssa harjoitusten aikana tai etsi seuran yhteystiedot sen verkkosivustolta.

Useimmissa seuroissa toimintaan voi tutustua maksutta muutaman kerran, jotta pystyy valitsemaan itselleen parhaiten sopivan lajin. Voit osallistua seuran toimintaan jäsenmaksukauden ajan maksamalla jäsenmaksun. Jäsenmaksukausi voi olla kevät-, syyskausi tai koko vuosi. Jos lopetat kesken kauden, et jäsenmaksua voi kuitenkaan saada takaisin.

Haluaisitko osallistua seuran järjestämään toimintaan, mutta se tuntuu liian kalliilta? Jos sinulla on vaikeuksia jäsenmaksun maksamisessa, keskustele urheiluseuran ohjaajan kanssa eri maksuvaihtoehdoista. Urheiluseuralla voi olla mahdollisuus tukea jäsenyyttäsi seurassa. Jos sinulla on yhteyshenkilö sosiaalitoimistossa tai kunnan kotouttamistoiminnassa, voit kysyä sieltä, onko sinulla oikeus saada taloudellista tukea urheiluseuran toimintaan osallistumista varten.

Voit osallistua seuran toimintaan myös, jos sinulla ei ole suomalaista henkilötunnusta. Henkilötunnus voidaan kuitenkin tarvita hankittaessa lisenssiä, vakuutusta tai osallistumalla kilpailuihin. Henkilötunnustasi ei koskaan kerrota muille urheiluseuran ulkopuolella ilman suostumustasi.



Aloittaminen

- Jokaisessa seurassa on oma tapansa puhua ja toimia – jos jokin asia mietityttää, kysy! Usein kysymyksiin vastataan mielellään.
- Noudata seuran pelisääntöjä esimerkiksi harjoitusten aikana tehtävää toimintaa koskien.
- Ohjaaja vastaa harjoitusten kulusta ja vanhemmat voivat kannustaa ja tukea sivummalla.
- Kunnioita erilaisuutta ryhmässä, kuuntele tarkasti ja toimi yhteistyössä muiden kanssa.
- Tule harjoitukseen ajoissa.
- Käytä lajiin sopivia treenivaatteita ja -kenkiä, esimerkiksi sisäkenkiä käytetään vain sisätiloissa.
- Muista käydä suihkussa huuhtelemassa hiki ja lika pois kehosta. Peseytyminen on tärkeää terveyden kannalta. Ota mukaan pyyhe ja vaihtovaatteet, jos urheilutiloissa on mahdollisuus käydä suihkussa.
- Pyydä apua muilta, jos esimerkiksi tarvitset kyytiä harjoitukseen.



MITEN YHDISTYS TAI SEURA PERUSTETAAN?

Yhdistyksen tai seuran perustaa ryhmä ihmisiä, jotka haluavat yhdessä toimia yhteisen kiinnostuksen kohteen eteen. Yhdistyksen tai seuran perustamiseen tarvitaan vähintään kolme henkilöä, jotka ovat vähintään 15-vuotiaita. Seuran puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan kotipaikan on oltava Suomi, eli heillä on oltava suomalainen henkilötunnus. Seuran perustaja laatii seuran toimintaa koskevat säännöt. Jos seura rekisteröidään kansalliseen yhdistysrekisteriin, se saa useita oikeuksia. Näihin kuuluvat kiinteistöjen, hallien ja pelikenttien omistaminen sekä taloudellisen tuen hakeminen toiminnalle.

LUE LISÄÄ

Neuvoja sinulle, joka olet tullut Suomeen äskettäin. Welcome Office Pohjanmaalla ja Luckan Uudellamaalla

Yhdistyksen perustaminen: Patentti- ja rekisterihallitus

Tekstin ovat kirjoittaneet Förening Luckan rf:n, Finlands Svenska Idrottsförbundin hankkeen **På samma linje** ja Folkhälsanin hankkeen **Hälsa i mångfald** työntekijät.

Toimittaja: Sonja Rodén
Graafinen suunnittelu: Cecilia Lindström
Paino: Grano, Vaasa 2021



AVAINSANOJA

Liikunta

Liikkuminen hyvinvoinnin vuoksi.

Urheilu

Harjoitukset, leikki, kilpailut ja näytökset. Urheilu on fyysistä toimintaa, jonka tarkoituksena on hauskanpito ja hyvinvointi.

Terveys

Terveys tarkoittaa, että on terve ja voi hyvin.

Harjoittelu, treenaaminen

Toimintaa, jonka tavoitteena on kehittyä nopeammaksi, voimakkaammaksi tai taitavammaksi. Harjoitella voi yksin tai yhdessä. Treenaaminen tarkoittaa myös sitä, kun joukkue urheilee yhdessä, esim. *"meillä on treenit sunnuntaina"*.

Ohjaaja, vetäjä

Henkilö, joka ohjaa harjoitusta.

Harrastus

Asia, jota teet mielelläsi vapaa-ajalla, kun et ole koulussa tai töissä. Voidaan kutsua myös vapaa-ajan harrastukseksi.

Yhdistys, seura

Seurassa toimii ihmisiä, joilla on yhteinen kiinnostuksen kohde, kuten urheilutoiminta.

Hallitus

Ryhmä, joka johtaa seuraa ja tekee päätökset.

Jäsen

Henkilö, joka maksaa jäsenmaksua ja osallistuu seuran toimintaan.

Jäsenmaksu

Rahasumma, joka maksetaan siitä, että saa olla mukana seuran toiminnassa. Maksut voidaan käyttää muun muassa tilavuokriin tai varusteiden hankintaan.

Lisenssi

Sopimus, joka tarvitaan urheilulajissa kilpailemiseen.

Vakuutus

Turva sen varalta, jos loukkaantuu harjoituksissa. Silloin vakuutus voi korvata osan hoitokuluistasi.

Talkoot

Tilanne, jossa ihmiset auttavat vapaaehtoisesti ja ilman korvausta. Talkoissa ihmiset tekevät asioita yhdessä, esim. pystyttävät teltan.

Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoiset henkilöt tekevät tehtäviä ilman korvausta. Tällaisia voivat olla esim. ryhmänvetäjät.



Hävkraft
från EU
2014-2020

**PÅ
SAMMA
LINJE**



 **folkhälsan**

LUCKAN


Stiftelsen Tre Smeder

 Svenska
kultur fonden