



Visio

Porvoon Shirokawa on yksi Porvoon aktiivisimmista ja vastuullisimmista urheiluseuroista. Shirokawan toiminta kasvaa ja kehittyy hallitusti. Seura tarjoaa mahdollisuuksia judon harrastamiseen Porvoossa kaikille ikäluokille. Seura tarjoaa jäsenilleen mukavan harrasteympäristön, eväitä terveellisen elämän edistämiseksi sekä myös mahdollisuuden nuorille judokoille kehittyä lajissa aina maajoukkueetasolle asti.

Eettiset linjaukset

Korostamme seuramme toiminnassa kaikkien huomioon ottamista, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, saavutettavuutta ja terveellisiä elämäntapoja. Haluamme tarjota mahdollisuuksia judon harrastamiseen kaikille ikään, sukupuoleen ja taustaan katsomatta. Tarjoamme mukavan harrasteyhteisön myös erityisryhmälle. Etsimme keinoja, joilla madallamme judoharrastuksen aloittamisen kynnystä kulttuurilliset, sosiaaliset ja toimintakyvylliset seikat huomioiden. Tästä esimerkkinä tukijudo ja turvapaikanhakijoille järjestetyt lajitutustumiset sekä kouluilla järjestetyt juko-tilaisuudet. Seuralla on oma huolenpitomalli, joka määrittää toimintamallin esimerkiksi kiusaamistilanteessa.

Urheiluseuratoiminnan tavoitteet

- Judon hengen mukaisen elämäntavan, tiedon ja osaamisen kehittäminen.
- Judon aktiivinen harrastustoiminta Porvoossa muksuista eläkeläisiin.
- Lasten ja nuorten opetuksellinen ja kasvatuksellinen työ.
- Kilpailutoimintaan osallistuminen erityisesti lasten ja nuorten osalta.
- Aktiivinen osallistuminen Judoliiton toimintaan mm. kilpailujen järjestäminen ja leireille osallistuminen.
- Jäsenistön judon osaamisen jatkuva kehittäminen ja eteneminen vyöarvoissa.
- Henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen.
- Yhteisöllisyyden edistäminen ja yhteistyö eri sidosryhmien kanssa. Esimerkkeinä muut judoseurat, urheiluseurat, kaupunki, paikalliset yritykset ja koulut.
- Jäsenmäärän tasainen ja hallittava kasvu.
- Seuratoiminnan kehittäminen ja jatkuvuuden varmistaminen.
- Erityisryhmien mukanaolo seuran toiminnassa, esimerkkinä tukijudo.
- Edulliset jäsenistön kulut, mutta samalla seuran terve talous.
- Muiden yhteisöllisyyttä parantavien tapahtumien järjestäminen, jäsenten muistaminen ja palkitseminen. Esimerkkinä teemapäivät, vanhempainillat, seuraillat, kauden päättäjäistilaisuudet jne.
- Tavoitteena on järjestää joka vuosi yksi isompi tapahtuma, kuten Samurai-Cup kilpailu jne.



Käytännön toimintaperiaatteet

Ryhmien profiilit

- **Muksujudo** alle kouluikäisille. Harjoitukset kerran viikossa.
- **Mini-Samurai** 1-2 luokkalaisille. Harjoitukset kerran viikossa.
- **Peruskurssi** 3-6 luokkalaisille kerran vuodessa. Harjoittelee kaksi kertaa viikossa ja mahdollisesti osallistuu Startti-cup kisoihin.
- **Jatkokurssi** toimii peruskurssin jatkona. Harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Osallistuu mm. Startti-cup ja Shiai-kisoihin.
- **Nuorten ryhmä** B/C/D-ikäisille. Harjoitukset 3 kertaa viikossa ja lisänä oheisharjoituksia. Tämä ryhmä valmentaa myös kilpailutoimintaan.
- **Naiset ja tytöt** kaikenikäisille, harjoitukset kerran viikossa.
- **Aikuisten tekniikkaharjoitukset** kaksi kertaa viikossa.
- **Tukijudo** erityislasten ja nuorten ryhmä, jolla on harjoitukset kaksi kertaa viikossa.

Viestintä

- Seurassa on kaksi viestintävastaavaa sekä viestinnän nuorisoedustaja
- Seuran jäsenkirjeet
- Harjoituksissa jaettavat laput ja informaatio
- Seuran salilla oleva ilmoitustaulu
- Seuran facebook sivut
- Seuran verkkosivut
- Seuran instagram tili
- Nimenhuuto - portaali
- Vanhempainillat
- Muut info-tilaisuudet
- Seuran vuosikokous
- Ryhmillä ja ohjaajilla lisäksi omia facebook ja whatsapp- ryhmiä sekä instagram tilejä

Palkitseminen ja kannustaminen

- Jäsenistön omaan judolliseen kehitykseen liittyvät koulutukset pääsääntöisesti maksetaan seuran puolesta.
- Seuran valmennus laatii kilpailukalenterin. Seura maksaa jäsenten osallistumisen kilpailukalenterissa oleviin kilpailuihin.
- Maajoukkuevalmennettaville kilpailijoille tarjotaan tukea kilpailukuluihin joka vuosi erikseen laadittavan budjetin mukaisesti.
- Seura jakaa tunnustuspalkintoja kauden päättäjäsissä mm. aktiivisuudesta, reilusta kaveruudesta, tsemppaamisesta, kilpailumenestyksestä ja valmentamisesta.
- Vetäjille kustannetaan koulutuksia, pidetään vetäjätreenejä ja palavereita.
- Seuran facebook, instagram sivuilla ja verkkosivuilla laitetaan ilmoituksia onnistumisista, osallistumisista, tapahtumista jne.



Urheiluseuran toiminnan organisointi

- Seuralla on aktiivinen n 8-10 kertaa vuodessa kokoontuva hallitus ja hallituksen ulkopuolinen rahastonhoitaja.
- Hallituksen sisällä tehtävät on jaettu seuraavalla tavalla.
 - Puheenjohtaja
 - Varapuheenjohtaja sekä valmennuspäällikkö
 - Sihteeri, jäsenasiat ja koulutus
 - Tähtiseura- ja nuorisoasiat
 - Viestintä
- Hallitus laatii toimintasuunnitelman ja budjetin aina vuodeksi eteenpäin.
- Valmennuspäällikön lisäksi seuralla on ryhmien ohjaajat ja apuohjaajat, jotka vastaavat eri ryhmien harjoituksista. Jokaisella ryhmällä on nimetty oma vastuuhjaaja.
- Eriyisten tapahtumien kuten kilpailujen järjestämiseen nimetään oma kilpailupäällikkö.
- Kerran vuodessa pidettävä yhdistyksen vuosikokous päättää jäsenmaksuista.

Pelisäännöt (ei päivitetty kaudella 2020-2021 harjoitustaukojen vuoksi)

Lasten pelisäännöt 6-8v (muksujudo ja mini-samurai) sekä 8-12 vuotiaiden peruskurssi

- Ei saa potkia, lyödä eikä kiusata.
- Ei saa puhua ohjaajan päälle.
- Ei saa tehdä tyhmästi.
- Leikit ja heitot ovat hauskoja ja harjoitteleme niitä hyvin.
- Kerromme ohjaajalle, kun joku tekee hölmösti.

Nuorten pelisäännöt – 8-13-vuotiaiden jatkokurssi ja 12-18-vuotiaiden nuorten ryhmä

- Kiusaamisella on nollatoleranssi.
- Treenataan lujaa, mutta ei liian tosissaan.
- Huolehditaan salin siisteydestä ja tavaroista (omista ja yhteisistä).
- Nuorten ryhmä ilmoittautuu jokaisiin harjoituksiin Nimenhuudossa (In/Out).
- Jokainen ottaa juomapullon mukaan treeneihin (tauolla juodaan vain pullosta).
- Neuvotaan ja autetaan kavereita.
- Treeneissä tehdään aina mahdollisimman paljon.
- Muistetaan vastuu toisistamme, eli ei vahingoiteta, vaikka toinen ei antautuisikaan.

Lasten vanhempien ja ryhmän vastuuhenkilöiden omat pelisäännöt

- Judon sosiaalinen puoli - kasvatuksellisuus, kosketus, vieraiden auktoriteetti, luottamus sekä lapsen yksilöllisyys otetaan harjoittelussa huomioon.
- Oman kehon ja mielen hallintaa harjaannutetaan judollisilla harjoitteilla.
- Ryhmässä toimiminen ja toisen huomioonottaminen kuuluu jokaiseen harjoitukseen judon periaatteiden mukaisesti.



-
- Kaikki aikuiset – vanhemmat ja ohjaajat – selittävät asiat rauhallisesti ja ystävällisesti eivätkä käytä voimasanoja.
 - Lasten henkilökohtainen kehitys huomioidaan ja pyydettyä annetaan vanhemmille tietoa ja ehdotuksia mitä voisi esimerkiksi harjoitella kotona.
 - Hyvät tavat muistaen tervehditään toisia vanhempia, lapsia ja ohjaajia harrastuksiin saavuttaessa sekä myös harrastusten ulkopuolella.
 - Tarvitessa kerrataan, miten kaveria kohtaan käyttäytytään tatamilla, pukuhuoneessa ja dojon ulkopuolella.
 - Muistetaan antaa kannustavaa ja avointa palautetta lapsille sekä myös vanhemmille ja ohjaajille.
 - Pidetään vähintään kerran vuodessa yhteinen tilaisuus, missä voi vaihtaa mielipiteitä harrastuksesta sekä käydä läpi pelisäännöt.

Valmentajien ja ohjaajien koulutus ja kehitys

- Ohjaajia kannustetaan aktiivisesti kouluttautumaan. Seuralla on hallituksessa koulutuksesta vastaava jäsen, jonka tehtävänä on tiedottaa ja aktivoida ohjaajia koulutukseen.
- Seura kustantaa valmentajan kehitystä tukevat koulutukset.
- Seurassa järjestetään lisäksi vetäjäpalavereita ja vetäjäharjoituksia.