

Helsingin Herakles auditointiin 13.4. aikuisten liikunnan TÄHTISEURAKSI Olympiakomitean ja ESLU:n (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu) auditointien toimesta.

Parituntisen aikana kävimme läpi seuran hallintoa, viestintää, markkinointi, ryhmä- ja yksilöliikuntaa, kilpailutoimintaa sekä henkilöstöä. Oli todella mieltä lämmittävää kuulla auditointijoiden toimesta kuinka "hyvin meillä on kaikki hoidettu". Suuri kiitos kuuluu teille heraklesilaiset. Ilman teitä ei olisi meitä. Olen valtavan ylpeä meistä ja ylpeydellä kerron että lopullisen yhteenvedon jälkeen toivon mukaan tulemme saamaan toisena painonnostoseurana aikuisten TÄHTISEURA-sertifikaatin. Kiitos teille jokaiselle.

Huhtikuun kuukausikisoissa nähtiin omalla tavalla erilainen kisa, kun lavalle nousi pelkästään Heraklesin nostajia. Oli todella hienoa huomata, että saamme oman väen kesken lavan täyteen urheilijoita! Paikalla oli myös ensikertalaisia, jotka tekivät upeita tuloksia! Kaikki tuloksen voi lukea: [Heraklesin huhtikuun kuukausikisat, Helsinki - Painonnostoliitto](#)

Viikon kuluttua kilpaillaan Juniori Cupissa Kurikassa, ja sinne on Heraklesista lähdessä joukkue nuorten kilpailuvastaava Juho Mitrusen johdolla.

Kilpailu on osakilpailujärjestyksessä tälle vuodelle 2/4. Lisäinfoa voi lukea: [Juniori Cup 2023 2/4 Etelä-Suomen kevätkisa Kurikka \(KPK\) - Painonnostoliitto](#)

Juniori Cupissa huomioidaan suorituksia hiukan monipuolisemman, omasta ennätyksestä ja onnistuneesta 6/6-sarjasta saa myös lisäpisteitä!

Herakles toivottaa kaikille junnuille kevyitä rautoja ensi viikonvaihteen kisaan!

Huhtikuun lopussa pidetään myös valmentajien palaveri, jossa käymme läpi tulevaa kesää, ensi syksyä ja yhteisiä valmennuslinjauksia.

Heraklesin hallitus kokousti 4.4. ja kokouksessa kävimme läpi mm. uusia vastuualueita sekä kuinka toimintaan, jos ja kun seurassa havaitaan epäasiallista käytöstä.

1.4. eteenpäin Heraklesin koulutusvastaavana toimii Ulla Merjamo. Lisäksi Ulla on seuran jäsenvastaava. Ullan tavoittaa lähiaikoina meilistä jasenyys@herakles.fi

1.4. eteenpäin Heraklesin nuorten kilpailuvastaavana toimii Juho Mitrunen. Nuorten kilpailuasioissa Juhon tavoittaa meilistä: nuoriso@herakles.fi

Tällä hetkellä meiltä puuttuu nuorten harrastevastaava.

Mitä tehtävään kuuluu? Siihen kuuluu lasten ja nuorten eli meillä junnujen viikoittaisten ohjattujen tuntien suunnittelu yhdessä pj:n kanssa ennen seuraavan kauden alkua (lähinnä sijoittelu viikkoon päivä ja kellonaika, ohjelmointi tulee seuran valmennuspäälliköltä), sijaisten varmistaminen sairastapausten aikana (jokainen valmentaja hoitaa itse omat sijaiset aina kun pystyy) sekä käytännön asioista huolehtiminen (näitä juoksevia asioita joita tulee ja menee kuten muistuttaa tuntien merkkämisestä palkka.fi:hin jne)

OLETKO SINÄ HALUKAS KEHITTÄMÄÄN JUNNUJEN

HARRASTETOIMINTAA yhdessä seuran hallituksen kanssa?

Laita sähköpostia nuoriso@herakles.fi ja kerro hiukan itsestäsi. Me hoidamme perehdytyksen ja autamme sinut alkuun.

Lisäksi laadimme toimintamallin, miten toimitaan jos ja kun havaitsemme seurassa epäasiallista käytöstä.

Heraklesissa on käytössä Reilun pelin- säännöt ja ne on luettavissa myös seuran nettisivuilta.

Reilun pelin säännöt

1. Toisen ihmisen ja elämän kunnioitus.
2. Terveysten 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.

Eettinen ohjeistus

Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä sukupuolten väliseen tasa-arvoon:

- Toimimme avoimesti
- Olemme rehellisiä toisiamme sekä myös itseämme kohtaan
- Vaalimme terveellisiä elämäntapoja
- Olemme toimissamme vastuullisia toisiamme ja ympäristöä kohtaan
- Kunnioitamme toinen toistamme
- Hyväksymme erilaisuuden

Mikäli joku kokee tulleensa kohdelluksi epäasiallisesti, pahoittaa mielensä itseen kohdistuvista kommentteista, tuntee olonsa epämukavaksi seuran vuoroilla, on jokaisella oikeus tulla kuulluksi ja ilmoittaa asiasta seuran johdolle. Heraklesilla on käytössä varhaisen puuttumisen malli.

Mikä on varhaisen puuttumisen malli?

Varhaisen puuttumisen käsitteellä tarkoitetaan yleisesti sitä, että ongelmat havaitaan ja niihin pyritään löytämään ratkaisuja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhaisen puuttumisen mallin tavoitteena on edesauttaa avointa keskustelua ennen kuin haasteet käyvät ylivoimaisiksi. Varhainen puuttuminen ei yksinään riitä, vaan tarvitaan myös hyvinvointia rakentavaa ja ongelmia ehkäisevää työtä.

Noudatamme Väestöliiton ET OLE YKSIN- toimintaohjetta seuroille, ohjeen voi lukea: [Toimintaohjeet seuroille epäasiallisen käytöksen tapausten käsittelyyn \(etoleyksin.fi\)](https://www.etoleyksin.fi)

Pidetään yhdessä huoli siitä, että jokaisella on hyvä olla.

Kevätkausi etenee hyvää vauhtia ja kesäkauden harjoitusvuorot on jo päivitetty seurakalenteriin nettisivuille. Muistutuksena että juhannuksesta heinäkuun loppuun kaupungin sali on kiinni.

Toukokuun lopulla 27.5. järjestämme ison kisan HELSINKI-OPENIN, sinne tarvitaan taas apukäsiä ensin perjantaina rakentamaan kisalavaa klo 18- eteenpäin ja lauantaina purkamaan lavaa kisan jälkeen. Lisäksi levynvaihtajia toivotaan paikalle runsain määrin, silloin kenellekään ei tule liian pitkää urakkaa levynvaihdon kanssa. Tuomarit ilmoittautukaa wa-ryhmään Matti Likitalolle.

Kaikille HELSINKI-OPENissa kisaaville on tarjolla **13.5. leiripäivä Teemu Roinisen johdolla**. Teemu on Lempäälän kasvatti ja itse kilpaillut maajoukkueetasolla painonnostossa.

Ilmoittaudu mukaan leiripäivään Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/dcd77be6-f91e-452a-b0c6-0b1b148646d4>

Ja vielä valmennusasiaa:

Heraklesissa on tarjolla erilaisia valmennuksia.

Pääset tutustumaan niihin seuran nettisivujen kautta: [Aloita nyt! – Herakles](https://www.herakles.fi)

Treeniterveisin

Niina

Pj