



TUL Järvi-Suomi ry

Kalevankatu 4 krs. 3
40100 JYVÄSKYLÄ
puh. 050 344 8270 / Johanna Nekkonen
jarvi-suomi@tul.fi / johanna.nekkonen@tul.fi

- ❖ Aluemestaruuskilpailuiden haku
- ❖ Arkistointipalvelua seuroille
- ❖ Koulutustarjontaa
- ❖ Ehdota vuoden 2019 toimijoita
- ❖ TUL:n veteraanien Kesäpäivät 9.-10.6.2020 Kuopiossa
- ❖ Aluemestaruuspainit 16.2.2020 Jyväskylässä

TUL Järvi-Suomi ry

Keski-Suomi – Pohjois-Karjala – Savo yhteistyötä

Seuraa meitä myös Facebookissa:



TUL Järvi-Suomi ry
(@TULJarviSuomiry)

Vuoden 2020 TUL Järvi-Suomen aluemestaruuskilpailuiden haku

Haluatteko seurassanne järjestää vuoden 2020 aikana aluemestaruuskilpailut?

Kilpailuja voi järjestää niin yksilö- kuin joukkuelajeissa.

Aluemestaruuskilpailut ovat haettavissa aluejärjestön hallitukselta. Lähetä hakemus osoitteeseen johanna.nekkonen@tul.fi tai postitse aluetoimistolle

Kerro hakemuksessa vähintään seuraavat asiat: laji ja kilpailumuoto, päivämäärä, paikka, kohderyhmä ja järjestäjä.

Aluejärjestöltä on ostettavissa edulliset mitalit kilpailuihin.



Arkistointipalvelua seuroille

TUL Järvi-Suomen aluetoimistolla Jyväskylässä tehdään arkistointityötä osana kuntouttavan työtoiminnan ja työharjoitteluiden toteuttamista. Alueen jäsenseuroilla on mahdollisuus tuoda seuran omat paperit (mm. asiakirjat, tulokset, lähetetyt ja saapuneet kirjeet, tuotettu materiaali, valokuvat...) vuosikymmenten ajalta arkistoitavaksi meille. Arkistointityötä tekevät käyvät paperit läpi urheilujärjestöjen arkistointiohjeistuksen mukaisesti mm. putsaten kaksoiskappaleet pois, järjestellen paperit aiheittain ja aikajärjestyksen mukaisesti ja luetteloiden paperit arkistointikoteloihin.

Arkistointipalvelu on alueen jäsenseuroille maksutonta. Papereiden toimitus onnistuu mm. Jyväskylään ja Varkauteen.

Mikäli haluatte seuranne paperit järjestykseen, niin olkaa yhteydessä.

Lisätietoja: Johanna, puh. 050 3448270

Kouluttautuminen kannattaa aina!

Järjestämme edullisia ja kattavia koulutuksia tarpeen mukaan siellä, missä osallistujat ovat, eli ympäri Järvi-Suomen aluetta. Mikäli kaipaatte seurallenne koulutusta, niin olkaa yhteydessä TUL Järvi-Suomen aluetoimistolle.

Seura- ja järjestökoulutus

Seuratoiminnan perusteet (4 h) Seuran toiminta, yhdistyslaki, säännöt, organisaatio, arvopohja.

Seuran talous ja verotus (4 h) Seuraa koskeva lainsäädäntö, hyvä kirjanpito tapa, talouden seuranta, vastuut ja seuraverotus.

Lapsi- ja nuorisokoulutus

Liikuntakoulun ohjaajakurssi (4 h) Perusliikuntataidot ja kokonaisvaltainen kehittyminen, liikunnan, ravinnon ja levon merkitys liikkuvalla lapselle, luovat menetelmät liikuntakoulussa, liikuntatuokion rakenne ja suunnittelutyö, ohjaajana toimiminen sekä vuorovaikutus- ja tunnetaidot.

Leiriohjaajakoulutus (1 päivä) Kurssilla käsitellään leirin järjestämistä ja leiriohjaajana toimimista. Sisältönä mm. leirin suunnittelu, leirillä toimiminen, turvallisuus ja ensiapu sekä leiriohjaajana oleminen.

Valmentajakoulutus

Valmennuksen perusteet (7 h) Urheiluvalmennus, harjoituskuormitus, fyysiset kyvyt, kestävyys, voima, nopeus, taitoharjoittelu ja valmentaja kasvattajana.

Valmennuksen suunnittelu 1 (7 h) Urheilijan ura, perus- ja huippuvalmennus, harjoitusvaiheet, suunnittelun periaatteet, tehtävät ja järjestelmä, kausijako, harjoituskerta ja viikko-ohjelma.

Kuntoliikuntakoulutus

Kuntojumpan/ryhmäliikunnan ohjaaminen (4 tai 7 h) Kuntojumppa osana terveysliikuntaa, jumppatunnin suunnittelu, ohjaajan tehtävät ja rooli, mallitunti ja opetusharjoitukset pareittain.

Sauvakävelyn ohjaaminen (4 h) Sauvakävelyn vaikutukset ja toteutettavuus, välineet, tekniikka, käytännön harjoitus ja vammojen ehkäisy.

Vesijumpan ohjaaminen (7 h) Harjoittelu vedessä, ohjauksen perusteet, vesijumpan suunnittelu ja tunnin rakenne, vesijumpan variaatioita ja välineitä, vesijumpan turvallisuus ja erityisryhmät.

Muut Koulutukset

Teippauskurssi (4h) Kurssilla käydään läpi erilaisia urheiluvammoja, vammamekanismeja, ensiapusidoksia ja teippauksia (mm. nilkka, kyynärpää, ranne ja sormet) sekä kasvuikäisten erilaisia rasisitusvammoja. Opetuksesta 85% on käytäntöä.

Arkistointikurssi (4h) Kurssilla käydään läpi perusteita asiakirjojen yms. arkistoinnista.

Ehdota vuoden urheilijaa, valmentajaa ja joukkuetta

TUL palkitsee vuosittain jäsenseuroistaan vuoden urheilijan, valmentajan ja joukkueen.

Ehdottaessa tulee mainita ehdokas ja perusteet valinnalle sekä ilmoittajan yhteystiedot. Lopullisen valinnan tekee TUL:n hallitus tulleiden ehdotusten pohjalta.

Ehdotusaikaa on 15.12.2019 asti. Palkinnot myönnetään TUL:n vuosipäivän juhlan yhteydessä.

Ehdotuksen voi tehdä [tällä lomakkeella](#).

Ilmianna vuoden 2019 vapaaehtoisyyhteisö

Vapaaehtoistoiminta on suomalaisen urheilun ja liikunnan perusta ja haluammekin juhlistaa tätä arvokasta työtä käynnistämällä Vuoden vapaaehtoisyyhteisö -ilmiantokilpailun. Kilpailua on mahdollistamassa kanssamme yhteistyökumppanimme Viking Line.

Mistä on kyse?

Ilmianna vuonna 2019 ansioitunut vapaaehtoisyyhteisö, -porukka, -seura tai muu toimija, joka on mielestäsi ansainnut Vuoden vapaaehtoisyyhteisö -tittelin. Ilmiantoja otetaan vastaan 31.12.2019. saakka.

Kuinka toimin?

Ehdotuksen voi tehdä [tällä lomakkeella](#).

Voittaja ja palkinto?

Vuoden vapaaehtoisyyhteisö valitaan ilmiantojen pohjalta tammikuun alussa. Vuoden vapaaehtoisyyhteisölle on tittelin lisäksi luvassa myös 2000€ risteilylahjakortti Viking Linen laivoille.

TUL:N **VETERAANIPÄIVÄT** **KUOPIOSSA 9.-10.6.2020**



TUL:n perinteiset Veteraanipäivät järjestetään kesäkuussa Kuopiossa Kylpylähotelli Rauhalahdessa. Varaa aika jo kalenteriisi ja tule mukaan viettämään kesäisiä päiviä hyvässä seurassa!

Ohjelmassa on mm. petankkikilpailut, ulkoilua, terveysluento ja illanviettoa.

Lisätietoja päivittyä alkuvuodesta 2020 verkkosivuillemme: tul.fi/veteraanit



Talvisen iloisena salikisana avoimet TUL Järvi-Suomen aluemestaruuspainit

Jyvässeudun Paini-Ässät ry järjestää Kuokkalan Graniitissa salikisana ihan kaikille avoimet TUL Järvi-Suomen kreikkalais-roomalaisen painin mestaruuskilpailut.

Aika:

sunnuntai 16.2.2020 klo 12.00, punnitus klo 10.00 – 10.30

Kisa- ja punnituspaikka:

Kuokkalan Graniitin painisali, Pohjanlahdentie 12 Jyväskylä

Sarjat:

Miehet: 59, 66, 71, 75, 80, 85, 98 ja 130 kg

Pojat alle 17 v.: 29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76 ja +76 kg

Kreikkalais-roomalaisen painin aluemestaruussarjojen lisäksi:

Tytöt vapaapaini: sarjat punnituksen jälkeen

Aloittelijat kreikkalais-roomalainen paini: sarjat punnituksen jälkeen (kaikki palkitaan)

Osallistumismaksut

Miehet: 6 euroa

Pojat ja tytöt: 4 euroa

Aloittelijat: ei osanottomaksua

Seurojen tulisi suorittaa maksut ilman laskutusta omatoimisesti vasta kisan jälkeen mukana olleen [todellisen osanoton mukaisesti](#) pankkitilille:

Jyvässeudun Paini-Ässät ry, OP FI36 5290 1620 0036 12

Ruokailut:

Kisapaikalla ei ole ruokailumahdollisuutta = pikku eväät reppuun! Pientä ja edullista kahviotoimintaa järjestetään!

Vakuutusturva – lisenssit:

Kisan järjestäjäseura ei vastaa mahdollisista tapaturmista. Jokaisella ottelijalla tulee olla oma vakuutus ja vähintään Painiliiton H-lisenssi. (ks. www.painiliitto.fi)

Ennakoilmoittautumiset viimeistään tiistaihin 11.2.2020 mennessä:

Jyvässeudun Paini-Ässät ry / Hannu Kiminkinen

puh. 0500 279 926, hannu.kiminkinen@co.inet.fi

Ilmoittautumisesta tulee selvittää seura, painijan nimi, syntymävuosi ja sarja tai paino.

Jyvässeudun Paini-Ässät ry

Iloista vääntöä perinteitä kunnioittaen!

