

OHJEITA  
PAINIKOULULAISILLE  
SEKÄ HEIDÄN  
VANHEMMILLEEN /  
HUOLTAJILLEEN  
2019 - 2020



## Tervetuloa mukaan Kooveen perinteikkään painiseuran toimintaan.

Painikoulussa otetaan ensiaskleet painin saloihin. Painiharrastus aloitetaan yleensä 6-10 vuoden iässä, mutta toki muunikäisetkin aloittelijat ovat aina tervetulleita.

Lajista kiinnostuneet voivat aluksi tulla vaikka seuraamaan harjoituksia, jonka jälkeen halukkaat voivat ilmoittautua painikouluun. Ilmoittautumisessa auttavat tarpeen tullen salien vastuvalmentajat.

## Ilmoittautuminen harjoitusryhmiin

**Ilmoittautuminen tapahtuu jokaiselle kaudelle tapahtuu myClub-järjestelmän kautta.**

**Ilmoittautuminen on tehtävä jokaisen kauden alussa vaikka lapsenne olisi jo ollut mukana harjoitusryhmissä. Ilmoittautumisen yhteydessä saatte kausimaksun maksamiseen liittyvät tiedot sähköpostiinne.**

Myös uusien harrastajien tulee ilmoittautua myClubiin ennen harrastamisen aloittamista. Mikäli harrastus kuitenkin loppuu muutaman kokeilukerran jälkeen, asiasta tulee ilmoittaa sähköpostilla Jarkko Mattilalle: koovee.paini@gmail.com. Tällöin ei kausimaksua tarvitse maksaa.

## Yhteystiedot Kooveen lasten ryhmien vastuvalmentajille

Ryhmä	Vastuvalmentaja	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite
Nassikkapaini, Nokia	Jani Illikainen		<a href="mailto:koovee.paini@gmail.com">koovee.paini@gmail.com</a>
Nassikkapaini, Ratina	Jarkko Mattila	040-8340617	<a href="mailto:koovee.paini@gmail.com">koovee.paini@gmail.com</a>
Painikoulu, Ratina	Mika Honkaniemi	040-7578531	<a href="mailto:koovee.paini@gmail.com">koovee.paini@gmail.com</a>
Vapaapaini	Jenni Niemistö		<a href="mailto:koovee.paini@gmail.com">koovee.paini@gmail.com</a>
Keskiryhmä, Ratina	Jarkko Kotilahti	0500-906755	<a href="mailto:koovee.paini@gmail.com">koovee.paini@gmail.com</a>

## Yleisiä pelisääntöjä seurassamme:

Kaikki Kooveen painikoululaiset sitoutuvat noudattamaan valmentajien ohjeita ja yhteisiä sääntöjä sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Tällä taataan turvallinen ja miellyttävä harjoitteluympäristö kaikille painijoille. Kiusaaminen kaikissa muodoissaan on seurassamme kielletty ja jokainen urheilija, toimihenkilö ja valmentaja sitoutuu puuttumaan kiusaamiseen sellaista havaittuaan. Valmentajilla on oikeus tarpeen vaatiessa poistaa harjoituksista henkilö, joka toistuvasti jättää tottelematta annettuja ohjeita, häiritsevästi käyttäytymällä pilaa toisten harjoittelun tai vaarantaa tahallaan muiden turvallisuuden esim. käyttämällä muita kuin painiliikkeitä. Valmentajat käyvät tällaisessa tilanteessa tapahtumat läpi lapsen huoltajan kanssa.

Noudatamme kaikki reilun pelin sääntöjä sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Kilpailuissa jokainen urheilija ja valmentaja sitoutuu hyväksymään hänestä väärältäkin tuntuvan tuomion niin, että hän karvaan tappionkin jälkeen kättelee reilusti silmiin katsoen vastustajaa ja tuomaria sekä vastustajansa valmentajaa.

## Painiharjoittelu

Painikoulussa harjotellaan aina kokeneen valmentajan opastuksella. Mikäli painiharjoittelusta tulee kysyttävää, olkaa ensisijaisesti yhteydessä lapsen omaan valmentajaan.

Harjoitusvarusteiksi käyvät aluksi verkkarit tai shortsit ja T-paita. Jalkaan voimistelu- tai sisäpelitossut. Jos sopivia matalapohjaisia sisäpelitossuja ei ole, voi painimatolla olla puhtailla sukilla. Paljain jaloin ei painimatolla saa oleskella. Myöhemmin voi hankkia painitossut ja –trikoot. Seuralla on myytävänä trikoita, jotka on suunniteltu Kooveelle. Trikoita ja muita seuravaatteita voi kysellä kaikilta valmentajilta. Salille on hyvä ottaa vesipullo mukaan. Pullosta juodaan juomataukojen aikana, muutoin pyritään juomista välttämään. Harjoituksissa juodaan ainoastaan vettä, ei virvokejuomia, mehuja tms.

Varsinkin harjoituskauden alussa painikoululaiset pitää tuoda salille asti. Lapsen voi jättää painisalille ja poistua itse harjoitusten ajaksi. Painikoululaisen jättäminen harjoituksiin on jopa suositeltavaa. Vanhempien läsnä ollessa lapset eivät välttämättä jaksa keskittyä samalla tavalla yhdessä tehtäviin asioihin, vaan huomio karkaa vähän väliä vanhempiin. Kaikki vanhemmat ovat kuitenkin tervetulleita seuraamaan harjoituksia milloin tahansa. Painikoululaiset tulee hakea harjoituksista siten, että valmentajalla on mahdollisuus tarpeen tullen keskustella huoltajan kanssa.

On tärkeää, että painijoiden vanhempien / huoltajien yhteystiedot ovat ajan tasalla. Tiedot täytetään Ilmoittautumisen yhteydessä Myclubiin. Mikäli yhteystietonne muuttuvat kauden aikana päivittäkää tiedot Myclubiin.

**Mikäli painikoululaisella on sairauksia tai lääkitystä on niistä ehdottomasti kerrottava vastuvalmentajalle jo ensimmäisellä harjoituskerralla!**

## Peseytyminen harjoitusten jälkeen

Harjoituksiin on aina otettava vaihtovaatteet ja peseytymistarvikkeet mukaan. On tärkeää peseytyä ja vaihtaa vaatteet heti harjoittelun jälkeen. Vaikka painimatot pestään ja desinfioidaan säännöllisesti, eivät ne kovasta käytöstä johtuen voi pysyä täysin puhtaina. Jokaisella Kooveen harjoittelupaikalla on peseytymismahdollisuus, joten suihkussa käynti on suositeltavaa heti harjoitusten jälkeen. Pyyhkeet ja vaihtovaatteet on siis hyvä ottaa harjoituksiin mukaan. On hyvä opetella harjoitussalilla peseytyminen heti harrastuksen alusta asti.

Mikäli painikoululainen ei käy suihkussa harjoitussalilla, on suihkussa hyvä käydä heti kotiin tultua, myös harjoitusvaatteet on hyvä pestä harjoitusten jälkeen.

Mikäli painikoululaisella tapahtuu ihossa muutoksia, kutinaa tms. kannattaa ottaa yhteyttä ihotautilääkäriin ja ilmoittaa asiasta harjoitussalin valmentajalle. Mitättömältäkin tuntuvat iho-oireet on hyvä aina ilmoittaa valmentajalle.

## Kausimaksu

Kooveen nassikkapainin kausimaksu on 80€/ painija, painikoulun kausimaksu on 120 €/painija ja keskiryhmän 170 €/ painija. Kausimaksujen tuotto käytetään salivuokrien, kilpailumatkojen yms. kustannusten kattamiseen. Valmentajat tekevät työtään ilman korvausta.

## Lisenssit ja vakuutukset

Jokaisella harrastajalla tulee olla jokin Painiliiton lisenssi. Alkuvaiheessa painijalle riittää harrastajalisenssi. Harrastajalisenssillä voi käydä harjoituksissa, mutta se ei oikeuta kilpailemaan Painiliiton alaisissa kilpailuissa. Harrastajalisenssillä saa kuitenkin osallistua oman seuran jäsentenvälisiin kilpailuihin ja ns. kämppämpaineihin, kuten Nokian Pyryn järjestämiin sarjapaineihin ja Kurun Ryhdin järjestämiin Marraspainienin. **H-harrastajalisenssi** maksaa 20 € lisenssin voi ostaa suomisport lisenssipalvelun kautta.

<http://www.painiliitto.net/painijoille/suomisport>

Kaikilla kilpailuihin osallistuvilla painijoilla on oltava Painiliiton **kilpailulisenssi** ikäluokan mukaisesti.

Painilisanssi on voimassa kalenterivuoden. Ensimmäisen lisenssin joutuu itse hakemaan painiliiton sivuilta. Kun painilisanssi on maksettu, on oikeutettu kilpailemaan. Maksettu lisenssi kirjataan Suomen painiliiton lisenssijärjestelmään, kun suoritus on saapunut liiton tilille. Ennen tätä kuitti maksetusta kilpailulisenssistä oikeuttaa kilpailemaan. Jatkossa Painiliitto lähettää automaattisesti seuraavan vuoden lisenssilaskun.

Ohjeet painilisanssin maksamiseen löytyvät [www.painiliitto.net](http://www.painiliitto.net) –sivulta ”lisenssijärjestelmä” –pudotusvalikon alta. [http://www.painiliitto.net/tiedostot/2018/Lisenssijarjestelma\\_2018.pdf](http://www.painiliitto.net/tiedostot/2018/Lisenssijarjestelma_2018.pdf)

**Koovee ei ole vakuuttanut painin harrastajia. Vakuuttamattomana ei voi harjoituksissamme käydä. Huoltaja sitoutuu vakuuttamaan lapsensa valitsemallaan tavalla.**

## Kilpaileminen

Painikoululaisille järjestetään kolmesti vuodessa Kooveen jäsentenväliset kilpailut: Kerran syyskauden lopulla ja kahdesti kevään aikana. Näissä kilpailuissa valmentajat järjestävät aloittelevat painijat 3-4 painijan sarjoiksi taitojen, iän ja painon perusteella.

Pitkin talvea järjestetään ns. ikäkausikilpailuja. Niissä painijat jaetaan iän ja painon mukaan sarjoihin, jolloin vastustajat ovat saman ikäisiä ja kokoisia. Kaksi ensimmäistä kilpailuvuottaan lapsi voi painia ns. aloittelijasarjoissa, jolloin kilpailuvastustajat ovat suunnilleen yhtä kauan molskilla pyörineitä nassikoita. Mikäli lapsellanne on kova halu osallistua painikilpailuihin, kannattaa asia ottaa puheeksi valmentajien kanssa. Aluksi on mahdollista lähteä mukaan lähialueen kilpailuihin ja myöhemmin pidemmällekin. Kilpailemiseen liittyvistä asioista saatte lisätietoa valmentajilta. Liitteessä 3 on kauden tapahtumakalenteri, jossa on myös syksyn kilpailut.

Vanhemmat ovat tervetulleita mukaan kilpailuihin kokemaan ja myötäelämään riemuntunteita ja pettymyksiä. Aluksi kilpailuissa mukanaolo on jopa suotavaa: joskus lasten pettymysten käsittely katkeran häviön jälkeen voi olla vähän haastavaa valmentajille, varsinkin kun samaan aikaan pitää huolehtia muiden lasten otteluista.

Kilpailuihin ilmoittaudutaan aina seuraavasti: Oman valmentajan kanssa katsotaan mitkä kilpailut sopivat kullekin harrastajalle. Ilmoittautuminen tapahtuu aina valmentajille, valmentajat hoitavat ilmoittautumisen kisajärjestäjälle. Ilmoittautuminen tulee tehdä viimeistään kilpailuviikonloppua edeltävänä maanantaina.

Pyritään järjestämään kyydit kilpailuihin aina siten, että mennään täysillä autoilla. Mikäli joskus käy niin, että ilmoittautumisesta myöhästyy, ei peli ole menetetty. Soittakaa Ilkka Pienimäelle puh. 050-339 4608, Ilkka pyrkii järjestämään asian.

## Kilpailutapahtuma:

- Kilpailut alkavat aina punnituksella. Punnitus suoritetaan kilpailupaikalla kilpailukutsussa mainittuna ajankohtana, yleensä 9 ja 10 välillä aamupäivällä. Paikalla olevat valmentajat huolehtivat lapset punnitukseen.
- Punnituksen jälkeen käydään syömässä, mikäli kilpailupaikalla on järjestetty ruokailu (ilmenee kilpailukutsusta), muussa tapauksessa syödään eväitä.
- Painit alkavat normaalisti 1,5 h punnituksen päättymisen jälkeen. Paikalla olevat valmentajat toimivat lasten huoltajina kilpailuissa.
- Kilpailujen jälkeen on palkintojenjako, ennen sitä ei voi poistua jos on itsensä palkinnoille paininut. Mikäli jostain syystä on pakko lähteä ennen palkintojenjakoa, tulee siitä kertoa valmentajille

Mikäli lapsen oma valmentaja ei ole paikalla kilpailuissa, on hyvä sopia etukäteen oman valmentajan kanssa kehen Kooveen valmentajaan kisapaikalla tulee ottaa yhteyttä, jotta saadaan kaikki lapset kisoissa hoidettua. Eri saleilla toimivat valmentajat eivät tunne kaikkia toisen salin lapsia, mutta kun käy ennen punnitusta kertomassa kuka on, niin saadaan asia kuntoon.

## Pikku velvoite

Kooveen painijaosto huolehtii Tampereen Työväen Teatterin vaatesäilytyksestä torstaisin. Tällä katetaan toiminnasta syntyviä kustannuksia, perinne on jatkunut kymmeniä vuosia. Toisesta kaudesta eteenpäin jokaisen harrastajan huoltaja on velvollinen osallistumaan narikkatalkoisiin kahdesti kauden aikana. Samalla voi yhdistää hyödyn ja hovin, ja käydä katsomassa teatteriesityksen, mikäli salissa on vapaita paikkoja.

Mikäli et ole halukas osallistumaan narikkatalkoisiin, voit kirjata asian harjoitusryhmään ilmoittautumisen yhteydessä kohtaan "muut tiedot" ja maksaa 80,00 € kannatusmaksun. Kannatusmaksulasku lähetetään teille kauden aikana.

Narikkaan ilmoittaudutaan myClub-järjestelmän kautta. Narikkailmoittautumisiin pääsee helposti kotisivuilta: **[www.koovee.fi/paini](http://www.koovee.fi/paini)** -> **TTT Narikka** (<http://www.koovee.fi/paini/pages/tiedotteet/narikka.php>)

Syksyllä panijaoston narikkavuoro on viikolla 39 ja 45 keskiviikkoisin, torstaisin, perjantaisin ja lauantaisin klo 12 ja 18. Käythän varaamassa itsellesi parhaiten sopivat talkoopäivät mahdollisimman pian. Syyskuun lopussa talkoovuorot ilmoitetaan niille, jotka eivät ole omia vuorojaan varanneet.

## **Tiedottaminen**

Kaikki tiedottaminen tapahtuu sähköpostitse myClub-järjestelmän kautta. Täyttäkää siis kaikki kohdat huolellisesti ilmoittautumisen yhteydessä ja muistakaa päivittää yhteystietonne, mikäli muutoksia niissä tapahtuu.

Mikäli kysymyksiä harrastuksen tai toiminnan suhteen ilmenee, kysykää rohkeasti valmentajilta salilla tai ottakaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

## **Toivotamme painijoille ja vanhemmille mukavia hetkiä painiharrastuksen parissa!**

Koovee ry, Painijaoston puolesta

Mika Honkaniemi,  
Painijaoston puheenjohtaja