

Toimintakäsikirja

1. Yleistä

Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors (HIFK) on vuonna 1897 perustettu yleisseura. Vuodesta 1994 lukien toiminta on järjestetty niin, että eri lajit ovat rekisteröityneet itsenäisiksi yhdistyksiksi.

HIFK-yleisurheilu r.y:n tavoite on tukea jäsentemme liikuntaharrastusta, alkaen päiväkotiiästä aina aikuisikään asti, niin harrastepohjaisesti kuin kilpaurheilupainotteisesti.

Olemme kaksikielinen ja monikulttuurinen seura, johon kaikki ovat tervetulleita kielestä, tasosta tai kansallisuudesta riippumatta. HIFK:ssa saa olla yksilöllinen oma itsensä ja olemme ylpeitä siitä, että joukoissamme on urheilijoita useasta eri kansalaisuudesta tai kieliryhmästä. HIFK on Suomen yksilöllisin yleisurheiluseura.

Vuodesta 2010 alkaen HIFK on joka vuosi ollut Suomen 10 menestyneimmän yleisurheiluseuran joukossa.

2. Perustiedot

Seuran nimi	HIFK-friidrott rf
Y-tunnus	Y-tunnus: 1059539-4
Yhteystiedot	Döbelninkatu 2 B 17, 00260 Helsinki
Laskutustiedot	003710595394 Operaattori: Maventa (003721291126)
Perustamisvuosi	1994

3. Visio ja missio

- Missio: Olemme kaksikielinen ja monikulttuurinen seura, johon kaikki ovat tervetulleita kielestä, tasosta tai kansallisuudesta riippumatta. HIFK:ssa saa olla yksilöllinen oma itsensä ja olemme ylpeitä siitä, että joukossamme on urheilijoita useista eri kansalaisuudesta. HIFK on Suomen yksilöllisin yleisurheiluseura.
- Visio: Taata kaikille HIFK:n urheilijoille ja valmentajille laadukas, tasa-arvoinen, turvallinen harjoittelu -ja kilpailuympäristö. Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji. Tästä syystä haluamme tukea urheilijan ja valmentajan laaja-alaista kulkua yleisurheilun polulla. Korostamme urheilijan ominaisuuksien rakentamista siten, että urheilijalla on kehittymisen eri vaiheissa, mahdollisuus laadukkaaseen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Polku itsessään on tärkeä, ei vain tulos. Tavoitteena on kasvattaa seuran omista junioreista kansainvälisen tason yleisurheilijoita. Tavoitteemme on tarjota mahdollisuus jatkaa urheilu-uran jälkeen yleisurheilu harrastusta ja muuta toimintaa HIFK:ssä eri tehtävissä. Liikunnallisten elämän arvojen toivotaan välittyvän seuran valmennustoiminnan kautta koko loppuelämän ajaksi. Seurana haluamme pysyä kärki seurojen joukossa Suomessa. SM-Viestit ovat meille perinteisesti olleet kunnia-asia, niin tulee myös jatkossa olemaan.

4. Arvot

- Yleisurheilu jokaiselle, tasosta, kielestä ja kansallisuudesta riippumatta.
 - **Yhdessä;** Kunnioitamme ja tuemme toisiamme. Yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys on keskeistä koko seuran toiminnassa.
 - **Vastuullisesti;** Yleisurheilun eettinen toimintatapa on toiminnan pohja. Reilun pelin periaatteet ohjaavat toimintaamme. Yleisurheilun ilo.

7.1.2026

- **Tavoitteellisesti;** Jatkuva kehittyminen. Jokainen voi kehittyä oman potentiaalinsa mukaisesti.

5. Strategiset valinnat

- Matalan kynnyksen yleisurheiluseura
 - Lisäämme yleisurheilun tunnettuutta pääkaupunkiseudulla. Tarjoamme selkeän kehityspolun yleisurheilua harrastajalle. Lisäksi tarjoamme monipuolisen kakkoslajin sekä laadukasta oheisharjoittelua muiden lajien urheilijoille.
- Menestyvä kilpa- ja huippu-urheilu
 - Tarjoamme yksilöllisen yleisurheilijan polun urheilijoillemme, joiden eteen teemme systemaattista työtä. Tavoitteenamme kilpa- ja huippu-urheilussa on kansallinen ja kansainvälinen menestys.
- Elinikäinen yhteisö
 - Seuramme tarjoaa yleisurheilua kaikenikäisille. Rooleja on harrastajasta ja yleisurheilijasta valmentajaksi, tuomariksi tai seuratoimijaksi.
- Vankka talous
 - Tasapainoinen talous on edellytys laadukkaalle toiminnalle. Lisäksi haluamme tarjota urheilijoillemme huippuvalmennusta ja huippuolosuhteet.

6. Organisaatiokaavio



7. Hallitus

Seuran toimintaa on ohjannut pitkään seuran hallitus.

- Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa hallitus, johon kuuluu toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja ja 5-12 jäsentä.
- Hallitus valitsee keskuudestaan tarvittaessa työryhmiä. Työryhmissä voi olla sekä hallituksen jäseniä että seuran palkattua henkilöstöä.
- Hallituksen tehtävät on kuvattu seuran säännöissä.

7.1.2026

8. Seuran talous

- Seura saa tuloja kausimaksuista, jäsenmaksuista, tapahtumien järjestämisestä ja avustuksista.
- Seuran suurimmat kulut ovat työntekijöiden palkat, salivuokrat sekä kilpaurheilutoiminta. Seura ei tavoittele taloudellista voittoa.
- Seura tukee urheilijoita
 - Lähtökohtana on, että urheilijat maksavat itse omat kulunsa leireillä, kilpailumatkoilla ja muissa tapahtumissa.
 - Seura maksaa jäsenvalmentajien ja ohjaajien matka- ja matkustamiskulut, kun kyseessä on seuran hallituksen hyväksymä leiri, kilpailumatka tai muu vastaava tapahtuma.
 - Matkustuskulut jokainen urheilija maksaa itse. Hallitus voi taloustilanteen niin salliessa laajentaa korvauksia.
 - Seura maksaa osallistumismaksut ja hoitaa ilmoittautumiset keskitetysti SM- ja SFI-kilpailuihin. Muihin kilpailuihin ilmoittautumiset jokainen urheilija hoitaa itse, lukuunottamatta viestejä. Seura ilmoittaa ja maksaa kaikki viestikilpailut, joihin seuran joukkueet on ilmoitettu.
 - Aluemestaruuskilpailuihin urheilija ilmoittautuu itse ja laskuttaa osallistumismaksut seuralta (toimisto@hifkfriidrott.fi). Seuran valmennustuen piiriin kuuluvien urheilijoiden osallistumismaksut seura maksaa kuitteja/selvitystä vastaan jälkikäteen, kunkin oman urheilijan sopimuksen mukaisesti.
 - Ulkomailla järjestettävien muiden kansainvälisten kilpailujen kuin arvokilpailujen ja muiden tapahtumien osalta hallitus päättää mahdollisesti korvattavan summan tapahtumakohtaisesti.
 - Seuran kausi- ja jäsenmaksut päätetään vuosittain tai kausittain ja tiedotetaan nettisivuilla.

9. Vuosikello



10. Valmennuslinja

- HIFK Friidrottin kaiken toiminnan ja valmennuksen perustana ovat seuran säännöt, arvot ja yhteisesti sovitut pelisäännöt.
- Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä valmennuksen periaatteet ja toimintatavat seuran yhtenäisten arvojen pohjalta.
- Seuran valmennuslinja noudattaa Suomen Yleisurheiluliiton suosituksia ja urheilijan polkua.
- Valmennuksessa toteutetaan kokonaisvaltaista valmennussuunnitelmaa, jossa huomioidaan urheilijan yksilölliset vahvuudet hänen edetessään urheilijan polulla. Haluamme sytyttää urheilijoissamme intohimon yleisurheiluun. Tavoitteenamme kilpa- ja huippu-urheilussa on kansallinen ja kansainvälinen menestys. Harrasteurheilussa tavoitteena on olla matalan kynnyksen yleisurheiluseura, jossa on kaikenikäisille ja -tasoisille tarjolla sopiva ryhmä mukavaan ja kehittävään harrastamiseen.
- Pyrimme kouluttamaan valmentajia mahdollisimman monipuolisesti. Valmentajan rooli on ohjata, opettaa ja johtaa.
- Teemme Suomen Yleisurheiluliiton lisäksi yhteistyötä kotien, koulujen ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean kanssa.
- Seuran toiminta on yhdenvertaista ja tasa-arvoista.
 - Ryhmävalinnat tehdään avoimesti ja hyvin perustellusti.
 - Kaikkia seurassa toimivia arvostetaan ja kaikki ovat yhdenvertaisia urheilusuurituksista riippumatta.
 - Haluamme edistää kaikkien yleisurheilijoiden urheilullista elämäntapaa.
 - Tiedostamme monipuolisen ja riittävän liikunnan merkityksen. Yleisurheilu harjoitusten lisäksi kannustamme liikkumaan muutenkin.

Lasten urheilun valmennuslinjaus:

Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo harrastamisesta ja liikkumisesta.

Harrastamisen ilo syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta. Tärkeää on, että lapsi tulee kohdatuksi yksilönä ja että hän tulee kuulluksi. Lapsella on oikeus turvalliseen urheiluun. Lasten urheilussa toimivien aikuisten tulee ymmärtää esimerkki roolinsa ja vastuunsa toiminnan laadusta. Aikuiset tekevät yhteistyötä siten, että toiminta tukee lapsen terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä sekä tekee mahdolliseksi monipuolisen liikunnan. Vastuu kasvatuksesta kuuluu vanhemmille.

Valmentaja tukee lapsen kasvatusta, ja valmentajalla on oikeus saada toimintaansa vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden tukea. Kaikki toiminnassa mukana olevat osallistuvat ilmapiiriin rakentamiseen. On tärkeää, että toiminnassa otetaan huomioon muut siten, että ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.



7.1.2026

Nuorten urheilun valmennuslinjaus:

Nuorten urheilussa tärkeimpänä tavoitteena on löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Liikunnan ja urheilun nautinto syntyy oman kehitystason mukaisesta toiminnasta, sopivista tavoitteista sekä mukavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Urheilijalla on oikeus terveeseen, puhtaaseen ja reiluun urheiluun. Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja urheilu-harrastuksen tukemiseksi. Valmennussuhde on rehellisyyteen perustuva luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. Valmentajalla ja urheilijalla on oikeus omiin arvomaailmaansa ja valmennus perustuu yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja niihin sitoutumiseen. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja monenlaisiin oppimiskokemuksiin.

Aikuisten urheilun valmennuslinjaus:

Innostus ja intohimo ovat kantavat voimat aikuisten urheilussa, olivat tavoitteet minkä tasoiset tahansa. Aikuisten huippu-urheilussa tärkeintä on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa. Valmennussuhde perustuu sopimukseen yhteisistä toimintatavoista ja luottamukseen siitä, että molemmat toimivat toistensa parhaaksi. Valmentaja ja urheilija ymmärtävät toimintansa vaikutukset laajempaan kokonaisuuteen. Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen on mahdollista, jos on lupa myös epäonnistua ja oppia siitä. Yhteiset valinnat ovat tietoisia ja perustuvat rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen. Näin on mahdollista kantaa vastuu tehdyistä ratkaisuista. Sekä valmentaja että urheilija rakentavat ilmapiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä.

11. Valmentajanpolku (Lähde)

1. Harkintavaihe - Valmentajaksi herääminen

- Motiivit
 - Valmentaminen kiinnostaa ammattina
 - Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena
 - Urheilija-valmentaja / jäähdyttelevä urheilija / drop out
 - Oma lapsi harrastaa lajia
- Apuohjaajana toimiminen.
- Tässä vaiheessa valmentaminen kiinnostaa, mutta omaa valmennusfilosofiaa tai valmentaja kokemusta ei vielä välttämättä ole.
- Apuvalmentajaksi päästäkseen tulee olla vähintään 15-vuotias.
- Oma yleisurheilutausta katsotaan eduksi ja auttaa, mutta harrasteryhmien apuohjaajalle yleisurheilun starttikurssi tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto riittää. (Tai muu vastaava koulutus).

7.1.2026

- Apuohjaaja ei vedä omia harjoituksia tai omaa ryhmäänsä, mutta voi vetää omaa suorituspistettä, leikkiä tai muuta pienempää osaharjoitusta itsenäisesti.
 - Apuvalmentajan tavoitteena tulisi olla valmentamisen opettelu paitsi seuraamalla vastuuohjaajaa, myös kokeilemalla ohjaamista itse. Harjoitusten edetessä tavoitteena olisi tunnistaa itse omat vahvuudet ja heikkoudet, tunnistaa erilaiset ongelmatilanteet, sekä pyrkiä kehittämään itseään valmentajana.
2. Valmistava vaihe - Oppiva valmentaja
- Vastuuohjaaja/ valmentaja.
 - Valmentajan tulee olla täysi-ikäinen, hallita säännöt ja suoritustavat, tunnistaa, ennaltaehkäistä ja osata ratkaista ongelmatilanteet, mukaan lukien hänen itsensä aiheuttamat
 - Vastuuohjaaja/ valmentaja kykenee sisällön tuottamisen lisäksi havainnoimaan ja arvioimaan urheilijan suorituksia, sekä antamaan niistä palautetta rakentavasti. Vastuuohjaaja/ valmentaja osaa myös huomioida urheilijälähtöisyyden ja muokata harjoituksia, suorituspisteitä ja palautteen antoa urheilijoille ja urheilija ryhmille sopiviksi.
 - Vastuuvetäjä huolehtii myös oman ryhmänsä/ ryhmiensä sisäisestä tiedotuksesta ja vanhempien kanssa kommunikoinnista.
 - Pääpainotus: Kouluttautuminen ja itsensä kehittäminen valmentajana. Tässä vaiheessa valmentaja kykenee käyttämään materiaalia tai muita valmentajia oppimisen apuvälineenä ja on kykenevä tunnistamaan omat kehityskohteensa ja kouluttamaan itse itseään. Vastuuvalmentajan vaiheessa muokkautuu oma valmennusfilosofia.
3. Jalostusvaihe ja hallintavaihe
- Ammattivalmentaja
 - Valmentaja on jo ammattitaitoinen ja kykenee valmentamaan harraste-, kilpa- tai huippu-urheilijoita aina kansainväliselle tasolle saakka.
 - Ammattivalmentaja kykenee luomaan uusia harjoitteita ja soveltamaan tietoa lajinsa ulkopuolelta omaan valmennukseensa.
 - Hallinta- ja jalostusvaiheen valmentaja on suorittanut liikunta-alan koulutuksen, kuten AMK-tutkinnon tai valmennuksen ammattitutkinnon.
 - Ammattivalmentaja kykenee jakamaan tietojaan ja auttamaan muita valmentajia, kuitenkin koko ajan itsekin tietojaan päivittäen.
 - Ammattivalmentaja osaa viedä urheilijälähtöisyyden vielä vastuuvalmentajaa pidemmälle ja muokata harjoitusohjelmasta yksilölle sopivan, tämän kehityskohteet ja tavoitteet huomioiden.

Koulutusmahdollisuuksia: Olympiakomitean koulutukset, lajiliittojen koulutukset, ammatilliset ja korkeakoulut, seuran sisäiset koulutukset ja työssäoppiminen, mentorointi ja kansainvälinen yhteistyö.

7.1.2026

Sul koulutuspolku:

- Starttikurssi (YS)
- Lasten valmentajatutkinto (LVT), 1-taso
- Nuorisovalmentajatutkinto (NVT), 2-taso
- Valmentajatutkinto (VT), 3-taso
- Valmentajan ammattitutkinto (VAT), valmennuksen osaamisala YU VAT, 4-taso

12. Vastuullisuus

Seuran valmennus- ja muussa toiminnassa noudatetaan seuraavia periaatteita:

- Turvallinen toimintaympäristö
 1. Nollatoleranssi epäasialliselle käyttäytymiselle
 2. Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden rikostaustaotteet tarkistetaan ennen työsuhteen alkamista
 3. Työntekijät ja vapaaehtoiset perehdytetään seuran toimintaan
 4. Epäonnistumiset hyväksytään.
 5. Päihteettömyys
 6. Seuran pelisäännöistä viestitään työntekijöille, urheilijoille ja huoltajille nettisivuilla.
 7. Olympiakomitean Reilu Peli – urheiluyhteisön eettiset periaatteet
- 8. Toimintamalli epäasiallisen käyttäytymisen käsittelyssä
 - a. Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy. Paras tilanne on, kun kaikki toimijat koulutetaan ja he sisäistävät oikeat toimintatavat. HIFK Friidrott viestii selkeästi toiminnan arvoista ja siitä mikä seurassa on ja ei ole sallittua. Viestimme myös siitä, mitä tehdään epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisemiseksi ja kenelle voi raportoida epäasiallisesta käytöksestä ja miten seura käsittelee tapauksia.
 - b. Puheeksi ottaminen. Suurin osa epäasiallisesta käytöksestä saadaan selvitettyä ottamalla asia puheeksi heti. Asianomaiset keskustelevat keskenään asian läpi. Alaikäisten huoltajat voivat olla myös mukana.
 - c. Sovittelu jos asia ei ratkea puheeksi ottamisella, siirrytään sovitteluun. HIFK Friidrott:issa voi olla yhteydessä nuorisovalmennuspäällikköön tai hallitukseen (toimisto@hifkfriidrott.fi).
 - d. Mahdolliset jatkotoimenpiteet. Mikäli ongelma ei ole ratkaistavissa sovittelulla tai se ei siitä huolimatta ratkea tai tapaukseen liittyy selkeitä pelisääntöjen, seuran sääntöjen tai lakien rikkomuksia, edetään jatkotoimenpiteisiin, joita ovat
 - i. Seuran sääntöjen mukainen kurinpitomenettely

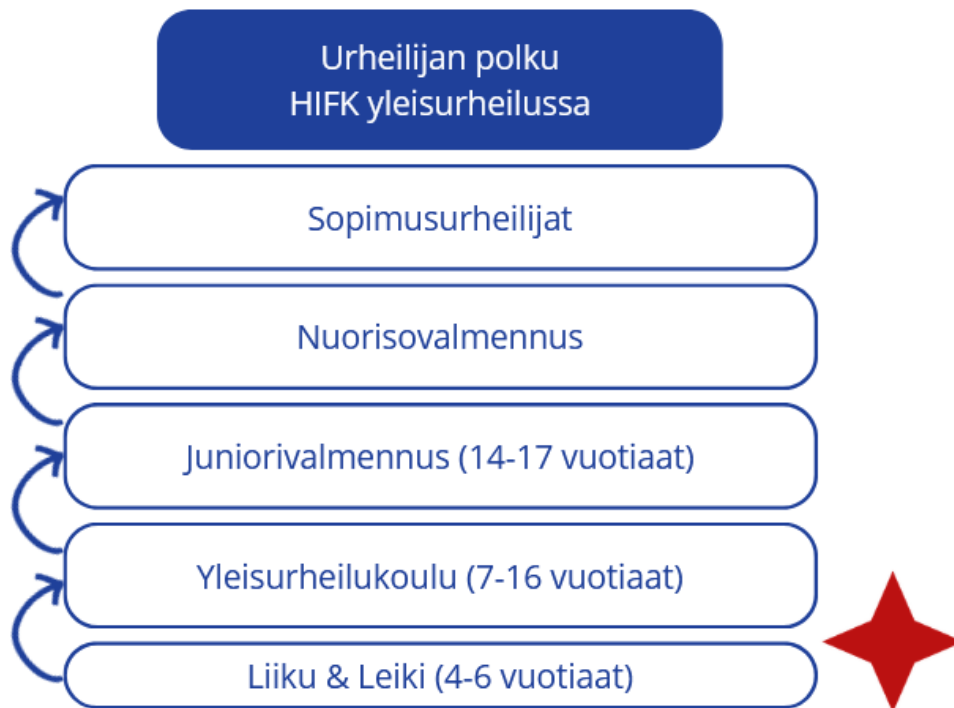
7.1.2026

ii. Poliisi, lastensuojelu, työnantajan kurinpitovalta Suomen Yleisurheiluliitto ja sen kurinpitoelin.

- Dopingin ja kilpailumanipulaation vastainen toiminta.

HIFK-Friidrott on sitoutunut oman lajiliittonsa SUL kautta noudattamaan Suomen antidoping säännöstöä. Kaikki nämä säädökset koskevat kaikkia valmennustoiminnan piirissä toimivia henkilöitä. Antidoping toiminnasta vastaa Suomessa <https://www.suek.fi>.
- Hyvä hallinto
 1. Seuran hallitus johtaa vastuullisuustyötä.
 2. Toiminnassa noudatetaan yhdistyslakia.
 3. Hallituksen päätökset kirjataan pöytäkirjaan.
 4. Seuran säännöt pidetään ajan tasalla.
 5. Kaikilla työntekijöillä on työsopimus.
 6. Seuran tiedot yhdistysrekisterissä ovat ajan tasalla.
- Ympäristöystävällisyys
 - Suosimme kävelyä, pyöräilyä, joukkoliikennettä, kimppakyytejä ja etäkokouksia.
 - Pyrimme toimimaan sähköisesti (ns. paperiton toimisto).

13. Urheilijanpolku



Pyrimme tarjoamaan monipuolista ottelumaista harjoittelua, niin pitkälle kuin mahdollista. Kannustamme muihin lajeihin ja omaan liikkumiseen yleisurheilun lisäksi. Pyrimme etsimään jokaiselle oman kehitystasoaan vastaavan ryhmän.

Lapsuusvaihe:

- Liiku & Leiki (4-6 vuotiaat): Kerran viikossa, tunnin mittaiset harjoitukset. Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, mm. leikkimisen ja leikkimielisten kilpailujen kautta. Liikkuminen on hauskaa.
- Yleisurheilukoulu (7-9 vuotiaat): Seuran yleisurheilukoulu 1-2 kertaa viikossa. Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Kaikkien yleisurheilulajien sisällöt. Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä. Monipuoliset oheislajit.
- Yleisurheilukoulu (10-12 vuotiaat): Seuran yleisurheilukoulu 1-3 kertaa viikossa. Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Innostutaan ja opetellaan urheilemaan ja kilpailemaan.
- Spesifejä lajivalintoja ei haluta liian aikaisessa vaiheessa.

7.1.2026

Nuoruvaihe:

- Yleisurheilukoulu (13-15 vuotiaat): Seuran yleisurheilukoulu 2-5 kertaa viikossa. Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.
- Valmennusryhmät (15-17): Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Harjoittelua 5-6 kertaa viikossa. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.
- Järjestämme lajiklinikoita jotta lajit tulee tutuksi vielä syvällisemmin 11-17 vuoden iässä.
- Erikoistumisvaiheessa etsimme sopivaa lajivalmentajaa / ryhmää tarpeen vaatiessa.

Huippuvaihe:

- Sitoudutaan tavoitteisiin ja tehdään valintoja urheilun ehdoilla. Yksilölliset tavoitteet.

Seuramme toimii Urheilijan polku (KIHU) mukaisesti: [Urheilijan polku](#)