



ESRC:n toimintalinja

1. Johdanto

Espoo Squash Rackets Club ry on squashin erikoisseura, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1978. ESRC:ssä on squashvalmennusryhmiä alle kouluikäisten squashkouluryhmistä aikuisten valmennusryhmiin asti. Kaikki squashista kiinnostuneet ovat tervetulleita liittymään seuran jäseniksi.

ESRC:stä tuli sinettiseura vuonna 1994. Sinetti on tunnustus monipuolisesta nuorisotyöstä ja samalla se velvoittaa säilyttämään toiminnan tason laadukkaana. Sinettiseurun arvo myönnetään seuralle, joka täyttää sinettikriteerit ja on valmis sitoutumaan sinettiseurun laatuvaatimuksiin. ESRC on Suomen Squashliiton jäsen ja syksystä 2016 lähtien myös Suomen Racketlonliiton jäsen. Lisäksi ESRC on jäsenenä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ssä.

ESRC:n tavoitteena on tarjota monipuolista liikuntaa ja liikunnan iloa kaikille squashista kiinnostuneille lapsille, nuorille ja aikuisille. Kaikki saavat harrastaa itselleen sopivasti. Jokaiselle pyritään löytämään sopiva valmennusryhmä eikä ketään pudoteta pois seuran toiminnasta. Seurassa harjoitellaan ja pelataan kannustavassa ilmapiirissä ja kukin asettaa itse itselleen omat tavoitteensa. Osa seuran jäsenistä on mukana kilpailutoiminnassa, mutta kilpaileminen tapahtuu jäsenten omilla ehdoilla ja oman kiinnostuksen mukaan.

Seuraavassa kuvataan ESRC:n toimintatapoja tarkemmin.

2. Visio

Visiolla tarkoitetaan unelmaa siitä, millainen seura ESRC haluaa olla.

ESRC on suomalaisen squashin edelläkävijäseura, joka tarjoaa monipuolista juniori-, kilpa- ja harrastajasquashtoimintaa.

- ESRC:n toiminta on laadullisesti espoolaisten urheiluseurojen kärkeä ja se täyttää tähtiseurakriteerit.
- ESRC toimii tiiviissä yhteistyössä lähialueen muiden toimijoiden kanssa.
- Valmentajien ja ohjaajien koulutukseen panostamalla seuran jäsenistölle taataan laadukasta toimintaa.
- ESRC:llä on vankka talous, jonka avulla turvataan toiminnan jatkuvuus.

3. Eettiset linjaukset ja seura-arjen toimintatavat

Eettisillä linjauksilla kuvataan niitä periaatteita, joita seurassa kunnioitetaan ja joiden mukaan seurassa toimitaan. ESRC:ssä noudatetaan seuraavia eettisiä linjauksia:

- Kaikki halukkaat ovat tervetulleita mukaan seuramme toimintaan.
- Seuran jäsenistöä kannustetaan liikkumaan, mutta heitä kuunnellaan ja heidät otetaan huomioon yksilöinä.
- Seura on yhteisö, joka antaa kaikille yhtäläisen mahdollisuuden osallistua ja onnistua omalla tasollaan.
- Seuratoiminnassa noudatetaan yhdessä luotuja pelisääntöjä.
- Lasten harjoittelussa tärkeintä on innostava ja ammattitaitoinen ohjaus sekä monipuolinen liikkuminen.
- Lasten kehitystä tuetaan liikunnan lisäksi myös sosiaalisella ja henkisellä tasolla sekä heitä kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin.
- Kilpailutoimintaan kukin seuran jäsen osallistuu oman mielenkiinnon mukaan.
- Juniorityössä noudatetaan tähtiseuratoiminnan periaatteita ja koko jäsenistö ymmärtää, että seuran tulevaisuus riippuu siitä, millaisina esimerkkeinä toimimme toisillemme.
- Päihteet tai doping eivät kuulu squashiiin.

Seura-arjen toimintatavat

Kunnioitus: pelaaja kunnioittaa niin kanssapelaajia, valmentajia, kenttiä kuin välineitäkin.

Energia: treeneihin tullaan hyvällä energialla varustettuna. Pidä huoli levosta ja ravinnosta, jotta energiaa riittää treeneihin.

Asenne: annan aina kaikkeni ja taistelen viimeiseen asti. Pysyn positiivisena ja teen tästä päivästä oman mestariteokseni!

Vuorovaikutus: kuuntelen kun valmentaja tai muut pelaajat puhuvat ja odotan samaa muilta omalla puheenvuorollani. Uskallan antaa palautetta (rakentavaan sävyyn) valmentajalle, koska hänkin antaa sitä minulle.

Positiivinen oppimisympäristö: treeneihin tullaan oppimaan uusia fyysisiä, laji- kuin henkisiäkin taitoja positiivisella asenteella. Virheet ovat tervetulleita eli niistä opitaan!

Siisteys: harjoitustilat (kentät, oleskelualueet, pukuhuoneet) pidetään siisteinä. "Tila on siistimmässä kunnossa lähtiessäni, kuin mitä se oli tullessani".

Ajanhallinta: treeneihin tullaan ajoissa!

Kannustus: tsempataan treenikavereita positiivisessa hengessä esim. tehdystä virheestä: "ei se mitään, tsemppiä seuraavaan". Ei ole kenenkään etu, jos joku ryhmästä voi huonosti tai on huonolla mielellä, joten tsempataan heitä positiivisesti.

Tekeminen on tärkeintä: treenasit sitten kerran tai kahdeksan kertaa viikossa, tai mitä tahansa siltä väliltä, niin muista, että vaikka olemme kaikki eritasoisia pelaajia, niin lähtökohta on se, että jokainen voi harjoituksissa keskittyä täysillä tekemiseen ja tehdä parhaansa. Tähän jos pystyy, seuraa erilaiset tulokset enemmän tai myöhemmin. Nauti tekemisestä, älä murehdi liikaa tuloksista! Kohtaat paljon tilanteita, joissa

olet tehnyt absoluuttisesti parhaasi, mutta silti häviät ottelun. Jos olet tehnyt aivan kaikkesi, voit olla tyytyväinen itseesi tappiosta huolimatta.

Rehellisyys: myönnän virheeni, jos niitä teen. En valehtele muille, saatika itselleni.

Yhteistyökyvyt ja tiimihenki: vaikka squash on yksilölaji, ryhmäharjoituksissa toimimme yhtenä tiiminä ja olemme kaikki osa isompaa kokonaisuutta, jossa jokainen unohtaa omat egonsa ja tekee kaikkensa ryhmän menestymisen eteen. Tulemme kaikkien kanssa toimeen ja kannustamme toisiamme kehittymään yhä edelleen!

Käytöstavat: tervehdi valmentajaa ja kanssapelaajia, kun tulet treeneihin tai jos törmäät heihin jossain muualla. Kiitä heitä treenistä harjoituksen jälkeen. Muista aina ilmoittaa poissaoloistasi tai mahdollisista myöhästymisistä.

Varusteet: ota asianmukainen varustus aina mukaan harjoituksiin.

Muista miksi pelaat squashia! Olet aikanaan aloittanut squashin, koska nautit siitä ja se oli hauskaa. Pidä se mielessäsi kaiken aikaa ja nauti tekemisestä!

4. Tavoitteet

ESRC:n toiminnan tavoitteita eri osa-alueilla ja toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi ovat:

Seuratoiminnan laadulliset tavoitteet

- Luodaan koko jäsenistölle turvallinen ympäristö, jossa kaikilla on mahdollisuus kokea onnistumisia liikunnan parissa.

Kasvatukselliset tavoitteet

- Luodaan liikunnasta koko elämän kestävä tapa ja rohkaistaan jäsenistöä terveellisiin elämäntapoihin.
- Kasvatetaan jäsenistämme vastuullisia nuoria ja aikuisia, jotka ovat valmiita kohtaamaan uusia virikkeitä ja osaavat kannustaa muita.
- Jokainen seuran jäsen noudattaa laadittuja pelisääntöjä ja käyttäytyy hyvien tapojen mukaisesti.
- Valmentajat tukevat lasten sosioemotionaalista kehitystä. Erityisalueena on alle 12-vuotiaiden tunteiden hallinta niin voiton kuin häviön hetkellä.
- Tuetaan seuramme omien valmentajien työssä oppimista sekä ammattitaidon kehittymistä.

Urheilulliset tavoitteet

- Ohjataan seuran junioreita asettamaan itselleen omia tavoitteita sekä tavoittelemaan itsensä voittamista.
- Seuran valmennustoimintaa pyritään jatkuvasti kasvattamaan ja kehittämään sekä paremmaksi että monipuolisemmaksi, jotta voimme tarjota laadukasta ja innostavaa toimintaa seuran jäsenistölle.
- Järjestetään squashin alkeiskursseja eri kohderyhmille.

- Pidetään seuran liigajoukkueiden määrä sellaisella tasolla, että kilpailutoiminnasta kiinnostuneille junioreille tarjoutuu myös mahdollisuus pelata squashliigapelejä.
- Kannustetaan seuran jäsenistöä osallistumaan seuran sisäiseen, kansalliseen ja kansainväliseen kilpasquashtoimintaan.

Taloudelliset tavoitteet

- Ylläpidetään seuran vahvaa taloutta, joka mahdollistaa toiminnan niin määrällisen kuin sisällöllisen laadun kehittämisen.
- Pyritään kasvattamaan seuran jäsenmäärää aktiivisesti. Junioreiden rekrytoinnin painopiste on 8-12-vuotiaissa.

Viihtymisen ja ilmapiirin tavoitteet

- Kehitetään uusia toimintamuotoja, jotka nostavat seuran jäsenistön yhteenkuuluvuutta ja viihtymistä. Toimintamuodot kumpuavat jäsenistön toiveista ja tarpeista.
- Kannustetaan seuran junioreita ja muitakin jäseniä osallistumaan kilpailuihin sekä seuran järjestämiin tapahtumiin, joissa on mahdollisuus tutustua myös muihin kuin oman harjoitteluryhmän jäseniin.

Lajinäkyvyyden tavoitteet

- Pyritään vahvistamaan seuramme julkisuuskuvaa entisestään viestimällä laadukkaasti useassa mediakanavassa sekä parantamalla yhteydenpitoa yhteistyökumppaneihimme.
- Tarjotaan espoolaisille ja kauniaislaisille koululaisryhmille maksuttomia lajikokeilumahdollisuuksia niin, että vähintään 1500 koululaista pääsee kokeilemaan lajia vuosittain.

5. Käytännön toimintaperiaatteita

Seuran toimintaan ovat tervetulleita mukaan kaikki squashista kiinnostuneet. Toimintaan voi tulla mukaan useita eri reittejä: koululais- tai eskariryhmien lajikokeilujen, maksuttomien kokeilukertojen, alkeis- eli starttikurssien tai seuran loma-aikoina järjestämien leirien kautta, jostain toisesta squashseurasta tai löytämällä seura sen eri viestintäkanavista ja lähettämällä jäsenhakemus.

Hallitus hyväksyy uudet jäsenet ja heidät toivotetaan tervetulleiksi seuran toimintaan meilitse lähetettävän infopakettin myötä.

Uusien jäsenten toivotaan tulevan mukaan valmennusryhmiin, joita on tarjolla eri-ikäisille ja eritasoisille pelaajille kolmella eri hallilla. Valmennustoimintaa on tarjolla kaikkina viikonpäivinä. Tyypillisesti uusi jäsen aloittaa yhdellä viikottaisella harjoituksella ja sen lisäksi hänelle tarjotaan ohjattu kuntoharjoitusmahdollisuus ilman lisämaksua. Tekniikkaharjoitusten lisäksi tarjolla on myös peliharjoituksia.

Alle 9-vuotiaat vasta-alkajat ohjataan Squashkouluryhmiin, 9-19-vuotiaat Squashakatemian ryhmiin ja sitä vanhemmat aikuisvalmennusryhmiin. Jos jäsen ei halua tulla mukaan valmennukseen, niin hänellä on käytettävissään muut seuran jäsenedut: mm. seurailat kahdesti viikossa ja edulliset pelivuorot arkisin päiväsaikaan sekä viikonloppuisin kahdella hallilla.

Jos harjoittelumotivaatio kasvaa, niin harjoitusten määrää voi lisätä joustavasti. Kaikkein motivoituneimmat juniorit kutsutaan mukaan tehovalmennukseen.

Seuran jäsenistöä kutsutaan säännöllisesti mukaan talkootöihin auttamaan seuran tapahtumien järjestämisessä. Talkootyöt ovat vapaaehtoisia. Jäsenistö kutsutaan mukaan seuran tapahtumiin, kuten pikkujoulukilpailuihin, jotka järjestetään sekä aikuis- että juniorijäsenistölle joulun alla. Seuran mestaruuskilpailut järjestetään kevätkaudella. Niiden yhteydessä on usein syöty mitalikakkukahvit seuran kauden menestystä juhlistaen. Lisäksi jo pitkään on järjestetty kauden päättäjäisiä, seuran golfmestaruuskilpailuja sekä seurailtojen yhteydessä järjestettäviä kuukausiskaboja.

Yhteiset tapahtumat nostavat seurahenkeä ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja monipuolisen toiminnan ansiosta seurassa onkin hyvä henki ja tekemisen meininki.

Seuran junioreita palkitaan diplomeilla pikkujoulukilpailun ja kevään mestaruuskilpailujen yhteydessä. Samassa yhteydessä keväällä palkitaan vuoden valmentaja. Seuran henkilökuntaa ja toimihenkilöitä kiitetään vuosittain ansioituneiden toimijoiden palkitsemisilla sekä seuran toimijoille järjestetyillä tapahtumilla. Seuran yhteistyökumppaneita kiitetään joulukortein. Squashliiton ja ESLUn ansiomerkkejä haetaan ja toivottavasti myönnetään erityisen ansioituneille järjestöaktiiveille.

6. Viestintä

Seuran viestintä jäsenistölle tapahtuu useassa kanavassa ja viestit pyritään kohdistamaan vain niille, joita asia kulloinkin koskee. Viestinnän kanavia ovat: sähköpostiviestit jäsenille sekä juniorijäsenten huoltajille, ESRC:n Internet-sivut, ESRC:n facebook-sivu, MyClub-toiminnanohjausjärjestelmän kautta lähetettävät viestit ja tiedotteet, ilmoitustaulut squashhalleilla sekä whatsapp- tai tekstiviestit. Seuran viestinnässä on jossain määrin kokeiltu myös twitteriä, youtubea sekä instagramia, mutta niiden kautta viestintä on tällä hetkellä hyvin pienimuotoista.

Seuran viestintä squashista kiinnostuneille tapahtuu erityisesti facebookissa, seuran Internetsivuilla sekä squashhallien ilmoitustauluilla. Myös sähköpostia ja puhelinta käytetään tiedossa oleville kontakteille viestimiseen. Seuran yhteistyökumppaneihin ollaan yhteydessä pääasiassa puhelimitse ja sähköpostin välityksellä tai tapaamalla yhteistyökumppaneita kasvokkain.

Seuran viestintää pyritään jatkuvasti kehittämään, jotta se olisi tehokasta ja tavoitettavaa.

<http://www.esrc.fi/>

www.facebook.com/esrcsquash/

<https://esrc.myclub.fi/login>

<https://www.youtube.com/user/esrcfinland>

https://www.instagram.com/esrc_squash_finland/

7. Organisaatio ja seuratoimijoiden roolit

Seuran jäsenistö valitsee sääntömääräisessä vuosikokouksessaan jäsenet seuran hallitukseen. Hallituksessa toimii puheenjohtajan lisäksi varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja sekä kolmesta seitsemään muuta hallituksen jäsentä. Hallitus kokoontuu tyyppillisesti kuudesta kahdeksaan kertaa vuodessa.

Hallituksen tärkein rooli on seuran strategiasta ja toimintalinjoista päättäminen. Hallituksen tehtäviä ovat:

- Käyttää seuran ylintä päätäntävaltaa toimeenpanoapunaan seuran toimihenkilöt ja työntekijät.
- Päättää ja valvoo seuran varainkäyttöä apunaan budjetti ja kirjanpidon raportit.
- Valvoo seuran tärkeimpien tapahtumien ja projektien etenemistä ja toteutumista.
- Valmistella vuosikokous ja siihen liittyvä uuden hallituksen valinta.
- Seuran operatiivisesta toiminnasta vastaa toiminnanjohtaja, joka raportoi hallitukselle. Toiminnanjohtaja valvoo ja koordinoi seuran valmentajien, ohjaajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa.

Seurassa toimii useita ryhmiä, joilla on omat vastualueensa: valmennuksen johtoryhmä, viestintäryhmä, varainhankintaryhmä, kilpailuryhmä, harrastusryhmä sekä henkilöstö- ja nimitysryhmä.

Squashliigatoimintaan on nimetty sekä miesten että naisten liigavastaavat ja liigajoukkueille johtajat.

Seurassa toimii lisäksi aikuisvalmennusvastaava, webmaster, varustemestari, rankinglistojen hoitaja sekä Jaffa Cup -kilpailusarjan johtaja. Uusia rooleja ja toimenkuvia perustetaan ja miehitetään tarpeen mukaan.

Ajantasainen tieto toimijoista löytyy seuran Internet-sivuilta: www.esrc.fi. Nimettyjen roolien lisäksi seuran kilpailuissa ja muissa tapahtumissa apuna on suuri joukko talkooväkeä.

8. Seuran pelisäännöt

Espoo Squash Rackets Clubin jäsenet, vanhemmat ja valmentajat sitoutuvat noudattamaan laadittuja pelisääntöjä aina osallistuessaan seuran toimintaan. Erimielisyydet pyritään ratkaisemaan keskustelemalla, tarvittaessa tilanteen sovitteluun voidaan pyytää puolueeton, kolmas osapuoli.

Juniorit ja muut valmennettavat

- Kuuntelevat valmentajaa ja keskittyvät harjoituksiin.
- Ovat harjoituksissa sovittuun aikaan
- Tulevat harjoituksiin liikuntavaatteissa ja omat pelivälineet mukana (maila, pallo, suojalasit); aloittelijoille ja Squashkoululaisille on lainavälineitä.
- Käyttäytyvät esimerkillisesti kentällä ja sen ulkopuolella.
- Huomioivat pelikaverit, kannustavat toisiaan.
- Valmentajalla on oikeus laittaa pelaaja "jäähyllä", jos tämä käyttäytyy hyvien tapojen vastaisesti.

Juniorien vanhemmat

- Kolmen K:n sääntö: Kuljettaa - Kustantaa – Kannustaa
- Kannustavat ja kehuvat kaikissa tilanteissa; valmentajan tehtävä on antaa ohjeita ja neuvoja.
- Antavat lapsille ja valmentajille työrauhan kentällä.
- Lasten annetaan harrastaa omien tuntemustensa mukaan. Harjoitukseen ei pakoteta lähtemään.
- Eivät käytä päihteitä urheilupaikoilla.

Valmentajat

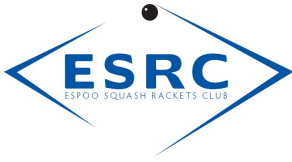
- Toiminnan tavoite:
 - Saada pelaaja viihtymään squashin ja liikunnan parissa
 - Antaa pelaajille hauskoja hetkiä pelikavereiden seurassa
 - Opettaa squashia ja liikuntaa tosissaan muttei vakavissaan
- Antavat junioreille ohjeita tasapuolisesti.
- Antavat palautetta junioreille ja vanhemmille.
- Käyttäytyvät esimerkillisesti kentällä ja sen ulkopuolella.
- Eivät käytä päihteitä urheilupaikoilla.

Lisäksi ESRC:n kaikki sidosryhmät sitoutuvat tutustumaan ADT ry:n (Suomen Antidopingtoimikunta) dopingsäännöstöön (www.antidoping.fi) ja noudattamaan sitä.

9. Seuran jäsenyys ja toimintamuodot

Seuran toimintaan ovat kaikki squashista kiinnostuneet tervetulleita mukaan. Seuran jäseneksi liitytään lähettämällä jäsenhakemus, joka löytyy www.esrc.fi. Vuonna 2024 seuran vuosijäsenmaksut ovat:

- 0-8-vuotiaat: 30 €
- 9-18-vuotiaat: 55 €
- 19-vuotiaat ja sitä vanhemmat: 80 €
- perhejäsenmaksu: 130 €
- kannatusjäsenet (ei jäsenetuja) 30 €
- kunniajäsenet: 0 €
- liittymismaksu: 0 €



Seuran jäsenille:

Squashvalmennusryhmät

- 4-9-vuotiaille Squashkoulun ryhmät
- 9-19-vuotiaille Squashakatemian ryhmät
- yli 19-vuotiaille Aikuisvalmennuksen ryhmät
- lisäksi: kuntoharkat (kerran viikossa) ja pelitreenit (kaksi kertaa viikossa)
- erityisen motivoituneille ja lahjakkaille yli 9-vuotiaille Tehoryhmät
- kesäaikaan kesätreenit
- tekniikka- ja fysiikkatestit kahdesti kaudessa

Seuraillat

- seuraillat kahdesti viikossa: perjantaisin Kivenlahti Squash, lauantaisin Esport Center

Leirit

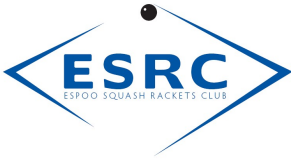
- squash ja liikuntaleirejä koululaisten loma-aikoina

Muu jäsenoiminta ja -edut

- mahdollisuus osallistua seuran sisäisiin kilpailuihin ja muihin tapahtumiin
- mahdollisuus pelata seuran squashliigajoukkueissa
- mahdollisuus pelata seuran sisäisiä rankingotteluita
- edulliset jäsenhinnat ESRC:n käyttämillä squashhalleilla
- alennukset squashhallien muusta toiminnasta ja myymälöiden tuotteista

Squashista kiinnostuneille:

- koululaisten 60 minuutin maksuttomat squashtutustumiset kahdella hallilla squashvalmentajan ohjauksessa
 - Squashmestari-kilpailun kautta
 - SquashRoyale-kilpailun kautta
 - Espoon kaupungin KULPS!-ohjelman kautta
 - ottamalla yhteyttä ESRC:hen (erillislaskutuksella)
 - tunnin aika opetellaan squashin alkeita, pelaillaan ja lopuksi lapsille kerrotaan seuran toiminnasta sekä siitä miten squashia voi alkaa harrastaa



- maksuttomat kokeilukerrat sunnuntaisin Esport Centerissä squashvalmentajan ohjauksessa
- neljän kerran edulliset starttikurssit lapsille, nuorille ja aikuisille pitkin kautta (4 * 60 min)
- Wau-kerhot
 - Espoon kaupungin ja squashhallin tuella järjestetty maksuton squashkerho 2.-6. luokkalaisille
- Jumppi-kerhot, Kaupungin tukemat kerhot 13-20 vuotiaalle
- maksuton kokeilukerta valmennusryhmässä tai seuraillassa
- seuran järjestämät leirit junioreille-ikäisille koululaisten loma-aikoina
- mukaan seuran toimintaan voi tulla myös kesken kauden, jolloin seura laskuttaa jäljellä olevasta kaudesta.