

# TULE MUKAAN YLEISURHEILEMAAN!

Tämä opas auttaa sinut vauhtiin yleisurheiluharrastusta aloittaessasi.



*SUOMEN  
YLEISURHEILU*

*YLEISURHEILUN  
TALO*



**European unionin  
osarahoittama**



SUOMEN  
YLEISURHEILU

YLEISURHEILUN  
TALO



Euroopan unionin  
osarahoittama

# SISÄLLYS

1. Yleisurheilu innostaa liikkumaan
  - 1.1. Paikoillanne - valmiit - nyt yleisurheilemaan!
  - 1.2. Vinkit harrastuksen aloittamiseen
2. Harjoituksista kilpailuihin
  - 2.1. Yleisurheiluharjoitukset
  - 2.2. Varusteet ja välineet
  - 2.3. Kilpaileminen
3. Yleisurheilijan tukijoukot
  - 3.1 Valmentajat
  - 3.2. Vanhemmat
  - 3.3. Toimitsijat
4. Maksut ja vakuutus
  - 4.1. Kausimaksut
  - 4.2. Yleisurheilulisenssi ja Sporttiturva-vakuutus
  - 4.3. Harrastamisen taloudelliset tukimuodot



SUOMEN  
YLEISURHEILU

YLEISURHEILUN  
TALO



Euroopan unionin  
osarahoittama

# 1. YLEISURHEILU INNOSTAA LIKKUMAAN

## 1.1. PAIKOILLANNE - VALMIIT - NYT YLEISURHEILEMAAN!

Tervetuloa harrastamaan yleisurheilua, yhtä Suomen suosituimmista urheilulajeista! Yleisurheilussa pääset kehittämään taitojasi juoksijana, hyppääjänä ja heittäjänä. Liikuntataitojen oppimisen lisäksi yleisurheilu tukee kasvua sekä parantaa hyvinvointia ja terveyttä. Ja mikä tärkeintä – yleisurheilukentiltä saat uusia kavereita!

Yleisurheiluun ovat tervetulleita kaikki iästä, sukupuolesta, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai etnisestä taustasta riippumatta. Harrastuksen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa, sillä harjoitusryhmiä on tarjolla kaikille lapsista senioreihin.

## 1.2. VINKIT YLEISURHEILUN ALOITTAMISEEN

Yleisurheilua harrastetaan urheiluseuroissa, jotka järjestävät harjoitus- ja kilpailutoimintaa ympäri vuoden. Lasten ja nuorten harjoittelu tapahtuu yleensä ryhmissä.

Seuraavilla ohjeilla pääset helposti alkuun:

- Etsi tietoa lähialueesi yleisurheiluseurasta.
- Seuran nettisivuilta löytyy tietoa harrastus- ja kilparyhmien toiminnasta sekä yhteystiedot.
- Älä epäröi – ota rohkeasti yhteyttä seuraan ja käy kokeilemassa lajia! Useat seurat tarjoavat mahdollisuuden käydä tutustumassa harjoituksissa ennen toimintaan mukaan ilmoittautumista. Testaamalla pääset näkemään, millaista on olla osa iloista yleisurheiluperhettä!
- Innostuitko? Ilmoittaudu mukaan seuran toimintaan ja aloita harrastus!



SUOMEN  
YLEISURHEILU

YLEISURHEILUN  
TALO



Euroopan unionin  
osarahoittama

## 2. HARJOITUKSISTA KILPAILUIHIN

### 2.1. YLEISURHEILUHARJOITUKSET

Seuroissa on tarjolla erilaisia ryhmiä eri ikäisille ja tasoisille harrastajille. Yleisurheilu koostuu monesta eri juoksu-, kävely-, heitto- ja hyppylajista. Lasten ja nuorten harjoituksissa käydään monipuolisesti läpi eri lajeja. Harjoittelu on muutakin kuin lajitekniikkaa - mukana on myös pelejä, leikkejä ja erilaisia motorisia taitoja kehittäviä liikuntaharjoitteita. Harjoituksissa opit tärkeitä liikuntataitoja ja pääset nauttimaan liikkumisen riemusta yhdessä kavereiden kanssa.

### 2.2. VARUSTEET JA VÄLINEET

Aloittaessasi harrastuksen et tarvitse erikoisvarusteita. Mukaan harjoitukseen tarvitset urheiluvaatteet, lenkkikengät ja juomapullon.

Kun innostut lajista ja haluat kehittää taitojasi entistä enemmän, piikkarit voivat olla seuraava askel kohti huipputuloksia! Erikoiskengillä eli piikkareilla saat parhaan mahdollisen pidon juoksuradalla. Voit valita joko yleispiikkarit, jotka sopivat kaikkiin lajeihin tai tiettyihin lajeihin erikseen suunnitellut erikoispiikkarit.

### 2.3. KILPAILEMINEN

Kannustamme kaikkia osallistumaan rohkeasti kilpailuihin! Kilpailuissa pääset mittaamaan harjoituksissa oppimiasi taitoja ja omaa kehitystäsi sekä ennen kaikkea nauttimaan kisatunnelmasta.

Ryhmän ohjaajat ja valmentajat ovat usein mukana kilpailuissa tukemassa ja auttamassa.

Tietoa tulevista kilpailuista sekä ilmoittautumisesta saat Kilpailukalenterin ([kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi)) kautta.



SUOMEN  
YLEISURHEILU

YLEISURHEILUN  
TALO



Euroopan unionin  
osarahoittama

## 3. YLEISURHEILIJAN TUKIJOUKOT

### 3.1. VALMENTAJAT

Yleisurheiluharjoituksia ohjaavat koulutetut ja innostavat valmentajat, jotka luovat positiivisen ja kannustavan ilmapiirin. Valmentaja suunnittelee harjoitukset, tukee urheilijaa kehityksessä kohti tavoitteita ja varmistaa, että harjoittelu on turvallista.

### 3.2. HUOLTAJAT

Huoltajan tärkein tehtävä on kannustaa, rohkaista, kuunnella ja tukea lasta harrastuksessaan ja olla apuna harjoitusmaksujen kustantamisessa. Huoltajien tuki on arvokasta jokaiselle urheilijalle.

### 3.3. TOIMITSIJAT

Seurojen tapahtumat toteutetaan talkoovoimin. Toimitsijatehtäviä löytyy kaikille – olitpa kokenut tekijä tai ensikertalainen! Toimitsijatehtävät ovat mukavia ja hauskoja kokemuksia, joissa pääsee tutustumaan seuran väkeen ja viettämään aikaa yhdessä lasten ja nuorten harrastuksen parissa. Seuran kokeneet toimijat opastavat tehtävissä.



SUOMEN  
YLEISURHEILU

YLEISURHEILUN  
TALO



Euroopan unionin  
osarahoittama

## 4. MAKSUT JA VAKUUTUS

### 4.1. KAUSIMAKSUT

Yleisurheilu on edullinen laji harrastaa. Seurat keräävät harrastajilta kausimaksuja, joilla katetaan toiminnan peruskulut, kuten harjoitustilojen vuokrat, valmentajien ja ohjaajien palkat sekä tarvittavat harjoitusvälineet. Kausimaksut laskutetaan seurasta riippuen kuukausittain tai harvemmin. Tarkempia tietoja saa seuralta.

Jos into harrastamista kohtaan hiipuu, ole silloin yhteydessä seuraasi.

### 4.2. YLEISURHEILULISENSSI JA SPORTTITURVA-VAKUUTUS

Jokaisella yleisurheilua urheiluseurassa harrastavalla on oltava yleisurheilulisenssi. Lisenssi tuo harrastajan osaksi yleisurheilun maailmaa ja mahdollistaa pääsyn virallisiin kilpailuihin. Osa seuroista hankkii lisenssit harrastajien puolesta ja osa ohjeistaa niiden itsenäisessä hankinnassa. Lisätietoja saat harrastuksen aloittamisen yhteydessä omalta seuraltasi.

Yleisurheilulisenssi tuo mukanaan myös Sporttiturva-vakuutuksen kaikille lapsille ja nuorille. Vakuutus kattaa äkilliset loukkaantumiset, jotka voivat tapahtua kilpailuissa, harjoituksissa, kilpailumatkoilla tai leireillä. Lisätietoja vakuutuksesta löydät helposti Suomen Urheiluliiton nettisivuilta ([www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)).

### 4.3. HARRASTAMISEN TALOUDELLISET TUKIMUODOT

Jotta jokaisella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus harrastaa, tarjoaa monet kunnat ja kolmannen sektorin toimijat taloudellista tukea kausimaksujen kustantamiseen. Kysy rohkeasti lisätietoja seuralta!