



SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY  
FINLAND MASTERS ATHLETICS

## SAUL-yhteyshenkilön tehtävänkuvaus

SAUL-yhteyshenkilönä olet **avainasemassa edistämässä Masters-urheilutoimintaa** sekä sujuvaa tiedonkulkua urheilijoiden, urheiluseurasi ja Suomen Aikuisurheiluliiton (SAUL) välillä.

SAUL-yhteyshenkilö **koordinoi, innostaa ja mahdollistaa** Masters-urheilutoimintaa. **Kaikkea ei tarvitse tehdä itse.** Tavoitteena on, että autat luomaan edellytyksiä yli 30-vuotiaiden urheilijoiden tavoitteelliseen harjoitteluun ja kilpailemiseen.

### Tehtäväsi käytännössä:

#### Viestintä & edustustehtävät

Pidät langat käsissä seuran ja SAUL:n välillä.

- **Viestintä:**  
Varmistat, että seuran yhteystiedot ovat ajantasalla SAUL:n järjestelmissä.
- **Tiedonvälittäminen:**  
Seuraat SAUL:n viestintäkanavia (Ikiliikkuja, sosiaalinen media) ja jaat ajankohtaiset tiedot kilpailuista, koulutuksista ja sääntömuutoksista seuran jäsenille.
- **Edustaminen:**  
Tarvittaessa edustat seuraa SAUL:n virallisissa kokouksissa tai huolehdit edustajan nimeämisestä.
- **Tulosviestintä:**  
Huolehdit urheilijoiden saavutusten ja seuran Masters-kilpailujen näkyvyydestä seuran omissa kanavissa.

## Uusien jäsenten vastaanotto ja ohjaaminen

**Autat uudet aikuisurheilijat sujuvasti mukaan toimintaan.**

- **Perehdytys:**  
Kerro ikäsarjoista, kilpailujärjestelmästä ja lisenssin hankinnasta. Perehdytä urheilija Reilun kilpailun periaatteisiin (antidoping ja eettisyys). Hyödynnä SAUL:n (Tervetuloa Masters-urheilijaksi –pakettia).
- **Toimintaan kannustaminen:**  
Kannusta kaikkia 30 vuotta täyttäneitä mukaan toimintaan.
- **Avun tarjoaminen:** Autat löytämään valmentajan (esim. SAUL:n valmentajapankki), harjoitusryhmän ja tutustumaan seurakavereihin.

## Valmennus ja harjoitusolosuhteet

**Huolehdi siitä, että Masters-urheilijoilla on hyvät puitteet harjoitteluun.**

- **Olosuhteiden varmistaminen:**  
Teet yhteistyötä seuran johdon kanssa varmistaaksesi Masters-urheilijoille sopivat harjoitusvuorot ja toimivan valmennuksen.
- **Osaamisen kehittäminen:**  
Kannustat ohjaajia ja valmentajia osallistumaan SAUL:n tarjoamiin koulutuksiin (esim. aikuisten yleisurheilun verkkokurssi).
- **Tiedotus:** Tiedotat SAUL:n järjestämistä valmennusleireistä ja olet mukana järjestämässä seuran omien aikuisurheilijoiden harjoituspäiviä tai leirejä.

## Kilpailutoiminta ja koordinointi

**Innostat ja madallat kynnystä kilpailemiseen.**

- **Innostaminen:** Innostat jäseniä osallistumaan rohkeasti SM-kilpailuihin ja kansainvälisiin arvokisoihin.
- **Kilpailujen järjestäminen:** Toimit aloitteentekijänä seuran omien Masters-kilpailujen järjestämisessä.
- **Kilpailuihin osallistumisessa auttaminen:** Autat kilpailuihin ilmoittautumisessa ja madallat kynnystä lähteä mukaan erityisesti ensimmäisiin kilpailuihin.

# Hyödynnä näitä tehtävissäsi:

## Vuosikello työn tukena

Vuosikello auttaa jäsentämään tehtäviä ja rytmittämään toimintaa vuoden mittaan:

- **Tammikuu–helmikuu:** Järjestäytyminen, hallikauden SM-kilpailut, seurainfot.
- **Maaliskuu–huhtikuu:** Kesäkauden kilpailukalenterin julkaisu, harjoitusvuorojen varmistaminen, viestijoukkueiden alustava organisointi.
- **Toukokuu–elokuu:** Kesän SM-kilpailut ja kansainväliset arvokisat. Seuran omien kisojen järjestäminen.
- **Syyskuu–marraskuu:** Kauden palkitsemiset, raportointi seuran hallitukselle, seuraavan vuoden suunnittelu sekä kilpailujen järjestelyoikeuksien haku.
- **Joulukuu:** Seurojen vuosi-ilmoitus.






## Vastuullisuus ja reilu kilpailu

SAUL-yhteishenkilönä edistät reilua kilpailua ja vastuullista toimintaa:

- **Antidoping- ja kilpailumanipulaation torjunta:**  
Varmistat, että urheilijat tuntevat säännöt, KAMU-lääkehaun ja suorittavat SUEK:n *Puhtaasti Paras- ja Reilusti Paras* -verkkokoulutuksen.
- **Yhdenvertaisuus:**  
Huolehdit, että seuran toiminta olisi avointa ja syrjimätöntä kaikille.
- **Ympäristövastuu:**  
Kannustat urheilijoita yhteiskuljetuksiin ja huomiomaan ympäristövaikutukset kilpailumatkoilla. Kilpailuja järjestäessä pyrit muistamaan ja kehittämään vastuullisuuteen liittyviä asioita.

## SAUL-yhteishenkilön työkalupakki

SAUL tarjoaa yhteishenkilöiden käyttöön valmiita materiaaleja, oppaita ja tiedotteita toiminnan tukemiseksi.

-  **Kilpailuihin:** SM-kilpailujen käsikirja ja kuuluttajan opas.
-  **Urheilijoille:** Tervetuloa Masters-Urheilijaksi-opas, valmentajapankki, harjoitusohjelmat, kyyti- ja varustepörssi, liikekuvastot ja videot.
-  **SAUL-media:** Hyödynnä SAUL-median kuvia ja raportteja seuran oman tiedotuksen tukena.
-  **Koulutukseen:** Aikuisten yleisurheilun verkkokurssi.
-  **Vastuullisuusohjelmat** sekä **SAUL-toimintamalli epäasialliseen käyttäytymiseen.**
- **Liiton tuki:** Toimistoon voi olla yhteydessä kysymyksiin ja ideoihin liittyen.

## Vastuutehtävien jakaminen

Yhteyshenkilön ei tarvitse vastata kaikesta itse. Toiminnan jatkuvuuden ja mielekkyyden varmistamiseksi yhteyshenkilö voi koota **Masters-tiimin**, jossa vastuut jaetaan jäsenten osaamisen ja kiinnostuksen mukaan. Tiimi voi koostua seuran sisäisistä vapaaehtoisista. Tämä keventää kuormaa ja tukee pitkäjänteistä kehittämistä. **Ole rohkea ja kysy apua!**

### Masters-tiimin tehtävänjako (esimerkki)

Rooli	Tehtävä käytännössä
Yhteyshenkilö	Koordinoi tiimiä, hoitaa liittoyhteydet ja uusien jäsenten vastaanoton.
Viestintävastaava	Vastaa somesta, nettisivujen päivityksistä ja kisaraporteista.
Kilpailuvastaava	Ideoi seuran omat kilpailut ja seuraa virallista kilpailukalenteria.
Valmennusvastaava	Varmistaa harjoitusryhmien toimivuuden ja yhteyden seuran valmentajiin.
Joukkueenjohtaja	Organisoi seuran viestijoukkueet ja kootut ilmoittautumiset. Tarvittaessa koordinoi yhteiskuljetuksia ja majoituksia. Toimii joukkueenjohtajana ja yhteyshenkilönä kisapaikalla.

### Tehtävän hyödyt yhteyshenkilölle

- Olet mukana kehittämässä suomalaista Masters-urheilua.
- **Verkostoidut** muiden seurojen aktiivien kanssa.
- Olet mukana mahdollistamassa aktiivista elämäntapaa ja kilpailutoimintaa kaikenikäisille.
- **Pääset vaikuttamaan** oman seurasi Masters-henkeen ja luomaan yhteisöllisyyttä ikäurheilijoiden kesken.
- Yhteyshenkilönä toimiminen lisää luottamusta ja se voi vahvistaa omaa asemaasi seuran sisällä sekä ulkopuolella. **Ammatillinen profiili** kasvaa, kun ihmiset tietävät kuka olet.
- **Kehität omaa osaamistasi** liittyen viestintään, koordinointiin ja neuvottelutaitoihin.

**SAUL-yhteyshenkilönä toimiminen on vaikuttava ja merkityksellinen tehtävä. Kiitos, että olet mukana kehittämässä ja mahdollistamassa Masters-urheilua Suomessa!**