



PELIMATKOISSA ON MAHDOLLISUUS!

OPAS PELIMATKAN JÄRJESTÄMISEEN JA TOTEUTTAMISEEN FC
WIMMAN JOUKKUEILLE



Anna Heikkinen
2014

Hyvä wimmelainen!

Tämä pelimatkaopas on tehty helpottamaan ja selkeyttämään pelimatkojen järjestämistä FC Wimman joukkueille. Oppaan tiedot on koottu vuosien käytännönkokemuksista sekä Suomen Palloliiton joukkueenjohtajaoppaan avulla. Oppaan kuvissa esiintyvät pelaajat ovat FC Wimman junioripelaajia vuosilta 2008-2014. Oppaassa on kerrottu vaihe vaiheelta pelimatkan järjestämisen, toteuttamisen ja lopettamisen kannalta tärkeimmät ja huomioonotettavat asiat. Oppaan tarkoituksena on olla Sinun apuna ja työvälineenä pelimatkaa järjestäessäsi.

Joukkueen on tärkeä pelata paljon pelejä koko vuoden ajan, jotta pelillinen kehitys joukkueessa jatkuu ja pysyy yllä. Usein pelejä voi olla myös Kajaanissa, mutta pienen paikkakunnan takia vastustajajoukkueita ei löydy tarpeeksi kaupungin rajojen sisäpuolelta. Tällöin joukkueiden on tehtävä pelimatkoja toisiin kaupunkeihin saadakseen harrastukselle päämääriä ja tavoitteita pelien muodossa.

Pelimatkojen kesto ja välimatkat ovat Pohjois-Suomen piirissä FC Wimmalle suuret, sillä suurin osa tyttö- ja naisjoukkueista sijoittuu Oulun ja Kemi-Tornio -alueelle. FC Wimman joukkueet osallistuvat kesäisin eritasoisiin piirisarjoihin. E-F -junioreissa piirisarjat on usein järjestetty turnausmuotoisina yhden päivän kestävinä pelitapahtumina. D-B -junioreissa pelimatkat ovat yhden pelin pelimatkoja. Ympäri vuoden järjestetään turnauksia, joihin FC Wimman joukkueet ovat osallistuneet eri puolilla Suomea.

Pelimatkat ovat tärkeä osa myös joukkueen ryhmäytymistä. Pelimatka kannattaakin suunnitella siten, että se sisältää pelien lisäksi joukkueen yhdessä olemista ja tiivistä yhteistyötä. Joukkue hioutuu pikku hiljaa yhtenäiseksi, niin harjoitusten kuin pelien kautta. Hyvä joukkue omaa myös hyvän joukkuehengen. Usein peli- ja turnausmatkojen aikana on moni FC Wimman joukkue tiivistynyt ja yhtenäistynyt joukkueena sekä kokenut pelillistä kehitystä. Hyvä joukkueen ja joukkuehengen luomiseksi joukkueenjohtajalla on suuri rooli pelimatkojen järjestämisessä ja organisoimisessa.

Inspiroivia hetkiä pelimatkojen järjestämisessä!

Kajaanissa 21.10.2014
Anna Heikkinen

Opas on tehty Kajaanin ammattikorkeakoulun matkailun koulutusohjelman restonomi-tutkinnon opinnäytetyönä.

Sisällysluettelo

Pelimatkan järjestäminen	4
<i>Kohteen valinta</i>	4
<i>Ilmoittautuminen</i>	5
<i>Matkustaminen</i>	6
<i>Ruokailu</i>	7
<i>Majoitus</i>	8
<i>Maksut</i>	9
Osallistumismaksut	9
Maksujen hoitaminen	9
<i>Aikataulu</i>	10
<i>Matkustussäännöt</i>	10
<i>Joukkueen tiedottaminen</i>	11
Roolit ja tehtävät pelimatkalta	11
<i>Pakkausohje</i>	12
Matkan aikana	13
<i>Edustaminen</i>	13
<i>Ilmoittautuminen</i>	13
<i>Pukukopit</i>	14
<i>Ensiapu</i>	14
<i>Siisteys</i>	14
<i>Pelimatkan ruokailut</i>	15
Matkan jälkeen	17
<i>Loukkaantumiset</i>	17
<i>Palaute</i>	17
MUISTILISTA JOJOLLE	18
Turnauksia	20
LÄHTEET	21
LIITTEET	22

Pelimatkan järjestäminen

Kohteen valinta

Pelimatikalle lähtö on aina jännittävä kokemus niin pelaajille, valmentajille kuin vanhemmillekin. Usein pelimatikalle lähdetään johonkin turnaukseen, jossa on pelattava useampi kuin yksi peli. Kohteen valinnassa kannattaa ottaa huomioon turnauksen kiinnostavuus. Jos kyseessä on perinteikäs turnaus, kannattaa ottaa selvää edellisten vuosien turnausten järjestelyistä ja tapahtumapaikoista. Tämä siksi, että yleensä perinteikkäät turnaukset ovat luotettavia ja varmoja valintoja pelimatikan onnistumisen kannalta.

Joukkue on tehnyt kauden alussa kausisuunnitelman, jossa on merkattu pelien ja turnausten mahdolliset ajankohdat. Ota selvää, onko joukkueen haluamalla ajankohdalla turnausta. Usein kausisuunnitelmaan on otettu jo huomioon kotipaikkakunnan lähistöllä olevat turnaukset, joihin joukkue on halukas osallistumaan, lisäksi nämä turnaukset ovat myös usein jo hyväksytyt kauden alussa vanhempien palaverissa.



Etsi turnauksia eri jalkapalloseurojen nettisivuilta. Seurojen nettisivuilta löytyy usein pieniä turnauksia, joihin on helppo lähteä ja joiden osallistumismaksut ovat pieniä.

Samalla voi ottaa yhteyttä eri seurojen tyttöjoukkueiden yhteyshenkilöihin ja kysyä harjoituspeleistä sekä mahdollisista turnauksista.

Ilmoittautuminen

Etsi turnauksen nettisivuilta, milloin turnaukseen täytyy ilmoittautua. Suositut turnaukset saattavat täytyä sarjojen osalta jo heti ilmoittautumissivun avautuessa, joten selvitä myös, milloin ilmoittautuminen aukeaa.

Ilmoittautumisten yhteydessä täytyy ilmoittaa myös mahdollinen ruokailijamäärä jos turnauksessa on tarjolla järjestäjän puolesta ruokailu.

Usein FC Wimman joukkueilla on ollut tapana osallistua 5v5 ja 7v7 –sarjoihin kahdella pelaavalla ryhmällä: FC Wimma Oranssi ja FC Wimma Musta. Joukkuejoista päättävät valmentajat.

Keskustele joukkueen valmentajien kanssa etukäteen, mihin sarjaan joukkue täytyy ilmoittaa sekä osallistuuko joukkue useammalla peliryhmällä turnaukseen.

Valmentajat ottavat selvää turnauksen tasosta etukäteen ja päättävät oman joukkueen pelaamisen tietyssä sarjassa.

Sarja voi olla joko vuotta vanhempien sarja, poikien sarja tai oman ikäluokan sarja. Jos pelaajia on joukkueessa runsaasti, voi joukkue jakaantua niin moneen peliryhmään, että kaikille taataan reilusti peliaikaa.

Joukkueessa on yleensä tehty omat peluuttamissäännöt, joissa on käyty läpi peliaika ja joukkuemäärä turnauksissa.

Tässä vaiheessa on hyvä jo varmistaa, että pelaajilla on voimassa olevat pelipassit! Kerää kaikkien pelaajien Pallo-ID:t omaan muistioosi pelimatkaa varten.



Matkustaminen

Turnauksiin matkustamiseen löytyy vaihtoehtoja riippuen välimatkasta. Lähellä olevat turnausmatkat joukkue voi hoitaa omilla *henkilöautoilla ja kimppakyydeillä*, mutta näistä on sovittava etukäteen ennen turnaukseen lähtemistä.

Kauempana oleviin turnauksiin joukkue voi vuokrata *linja-auton*, jolloin matkustaminen on sujuvaa ja kaikille on tilaa.

Linja-autolla matkustaminen on joukkueen kanssa kätevin ja turvallisin vaihtoehto. Kuljetusfirmat kannattaa kilpailuttaa hyvissä ajoin ennen turnausta, sillä kilpailuttamalla eri firmoja, saattaa saada huomattavasti hintaa alemmas normaalista. Ota selvää onko joukkueen pelaajien vanhemmissa tai muissa toimihenkilöissä linja-auton kuljettajaa, joka pystyy olemaan turnausmatkan ajan joukkueen kuljettajana.

Kajaanissa kuljetuksia pelimatkoille voi kysyä esimerkiksi seuraavista yrityksistä:

- Kainuun tilausliikenne <http://www.kainuuntilausliikenne.fi/>
- Kajaanin Tila-autot Oy <http://www.kajaanintila-autot.fi/tilausl.html>
- Pohjolanmatka <http://www.pohjolanmatka.fi/fi/tilausajot>



Ruokailu

Pelimatkoilla ruokailun merkitys on suuri, sillä joukkue on täynnä nuoria urheilijoita, jotka tarvitsevat oikeanlaista ravintoa jaksaakseen ja pärjätäkseen urheilusuorituksissa eli peleissä hyvin.

Suunnittele pelipäivien ruokailuaikataulut valmentajien kanssa yhdessä peliaikataulun mukaan. Tarvitseeko pelaajien ottaa omia eväitä mukaan vai pärjäävätkö he yhteisillä ruokailuilla? On hyvä, että joukkue ruokailee yhdessä samaan aikaan pelimatkoilla ja turnauksissa, koska sama aikataulu ja ruokavalio kuuluvat myös osana joukkuepeliin.

ABC-aseamista saa hyvää ja terveellistä ruokaa ja he valmistavat sen joukkueita varten mielellään etukäteen tilattaessa. Kysy myös muilta pelimatkan varrella olevilta huoltamoiden ravintoloista tarjoutua terveellistä urheilijaruuasta joukkueelle. Muista tilata erikoisruokavaliot erikseen!

Selvitä, onko turnausjärjestäjä järjestänyt pelipaikalle ruokailua ja mitä ruokaa on tarjolla. Mahdolliset ruoka-aineallergiat on syytä olla joukkueenjohtajan tiedossa niiltä henkilöiltä, jotka pelimatalle ovat lähdössä. Jos turnauksessa on järjestetty ruokailu, kannattaa se ottaa pelaajille, sillä ruokailut ovat usein pelipaikkojen läheisyydessä ja nopeasti saatavissa pelien jälkeen.

Pelimatkoilla tulee välttää pikaruuan syömistä! Ennen pelejä ja pelien jälkeen tulee syödä terveellistä ja energiavarastot täyttävää puhdasta ruokaa.

Joukkueessa kannattaa tehdä säännöt karkkien ja muiden herkkujen suhteen pelimatkoille. Suositus on, ettei niitä syödä pelimatkoilla ennen pelejä tai ettei niitä oteta mukaan ollenkaan pelimatkoille.



Majoitus

Mikäli turnaus on kaksipäiväinen tai useampi, on tarjoilla majoituspaketteja. Majoituspaketit sisältävät ruokailut ja majoituksen joko koulumajoituksessa tai hotellissa. Joukkueen toimihenkilöiden on päätettävä, haluaako joukkue ottaa koulumajoituspaketin vai hotellimajoituksen. Päätös on joukkuekohtainen, eikä tähän ole olemassa mitään sääntöjä. Laske pelaajakohtainen majoituspaketin hinta koulumajoituksella ja hotellimajoituksella etukäteen, jotta pysyt kertomaan vaihtoehdot hintoineen joukkueen toimihenkilöille.

SPORTTIKLUBI

*S-ryhmä tarjoaa edullista Sporttiklubi Sokos Hotelleissa Suomessa, Tallinnassa ja Pietaris-
sa sekä Suomen Radisson Blu Hotelleissa. Sporttiklubi on näiden hotellien yhteinen jäsenohjelma eikä klubiin liittyminen maksa mitään. Kannattaa liittää joukkue Sporttiklubiin, sillä se tarjoaa edullisia hotellimajoituspaketteja sekä muita etuja. [Sporttiklubin edut löydät täältä](#). (Sokoshotels 2014.)*

SPORTS CARD

Sports Card on Scandic-ketjun oma etukortti urheilujoukkueen joukkueenjohtajalle, valmentajalle tai muulle toimihenkilölle, joka varaa joukkueen majoitukset. Sports Card on maksuton ja on käytössä kaikissa Pohjoismaiden Scandic-hotelleissa. [Sports Cardin edut löydät täältä](#). (Scandic 2014.)

Mikäli turnausjärjestäjä ei järjestä majoitusta turnauksen puolesta tai kyseessä on joku muu pelireissu, johon ei varsinaisesti ole tarjolla majoitusta, tulee pelikaupungin hotellitarjonta selvittää. Jos pelit alkavat aikaisin, on parempi olla pelipaikkakunnalla tai lähistöllä yötä, jotta pelaajat jaksavat pelata pelit hyvinnukutun yön jälkeen. Majatalot ja hostellit ovat usein riski majoitusvaihtoehto jos tarkoituksena on saada pelaajille ja taustajoukoille hyvät yöunet. Sokos hotel-ketju ja Scandic-ketju tarjoavat edullisia ryhmähintoja urheilujoukkueille.

Ota yhteyttä hyvissä ajoin ennen pelimatkaa hotellin myyntipalveluun ja kartoittaa varaustilanne sekä pyytää ryhmätarjous. Kuuluminen sekä Sporttiklubiin, että hankkimalla Sports Cardin varmistat, että joukkueesi saa edullisen hotellimajoituksen turnauksen tai pelimatkan ajaksi. Suurimmilla pelipaikkakunnilla on Sokos hotelli tai Scandic-hotelli tai molemmat. Ota selvää, mikä hotelli on lähempänä pelipaikkaa, varaa majoitus sieltä jos mahdollista, tällöin pelipaikalle siirtymiseen menee vähemmän aikaa.

Maksut

Osallistumismaksut

Turnausten nettisivuilta löytyy turnausmaksut. Joukkueen täytyy maksaa turnauksiin osallistumismaksu, joka vaihtelee muutamista kympeistä useisiin satasiin. Ota selvää saako saman seuran joukkueet alennusta osallistuessaan useammalla joukkueella samaan sarjaan.

Maksujen hoitaminen

Joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja sopivat kuinka turnausmatkalle osallistuvat hoitavat matkakustannuksensa.

Järjestelmällisin tapa on, että matkalle osallistuva maksaa oman osuutensa joukkueen tilille sopivia viitteitä tai viestejä käyttäen, jotta rahastonhoitaja pystyy pitämään kirjaa maksun maksaneista. Rahastonhoitaja maksaa turnauksen järjestäjälle koko joukkueen maksut yhdellä suorituksella turnausmaksujen ohjeiden mukaisesti määräaikaan mennessä.

Rahastonhoitaja ja joukkueenjohtaja laskevat kokonaiskustannukset turnausmatkasta ja ilmoittavat osallistumissumman joukkueelle sekä maksuohjeet maksujen maksamiseen.

Lisäksi turnauksissa voi olla erikseen osallistumismaksut pelaajille, jotka ovat joko *majoituspaketti, ruokapaketti tai majoitus- ja ruokapaketti*.

Päivän turnauksissa ei ole erikseen pelaajille omaa osallistumismaksua, sillä majoitusta ei turnauksen puolesta tarvita.

Summaan sisältyy turnauskohtainen pelaajan osallistumismaksu (ruoka + majoitus) sekä kyytimaksu.

Hotellimajoitukset maksetaan myös koostetusti yhdellä maksusuorituksella joukkueenjohtajan toimesta.

Yhteisesti tilatut ruokailut voi joukkue maksaa kerralla yhdellä maksusuorituksella joukkueen omalla pankkikortilla tai pelaajakohtaisesti, jolloin pelaajilla täytyy olla mukana henkilökohtainen ruokaraha.

Joukkue voi sopia palaverissaan kyytimaksujen maksamisesta joukkueen yhteisistä varoista tai pelimatkohtaisesti osallistujien kesken. Myös ruokailujen maksamisesta on hyvä sopia palaverissa, jotta pelimatkojen ruokailut sujuvat jouhevasti ilman maksuongelmia.

Aikataulu

Joukkueenjohtajan tehtävänä on tehdä pelimatkalle aikataulu yhdessä valmentajien kanssa. Aikataulu on tärkeää tehdä huolellisesti, jotta pelimatka sujuu suunnitellusti. Aikataulu auttaa myös pelaajia pysymään rytmisissä pelimatalla. Pelaajat tietävät aikataulun perusteella, milloin tapahtuu mitäkin ja pystyvät esimerkiksi itse päättämään, milloin voi syödä välipalaa. Aikataulussa tulee ilmetä pelimatkan kannalta tärkeimmät tiedot.

- *Lähtöaika ja -paikka*
- *Mahdollisen ruokailun ajankohta pelimatalla*
- *Saapuminen määränpäähän*
- *Aika, jolloin peliin valmistautuminen alkaa*
- *Peliohjelma*
- *Ruoka-ajat*
- *Nukkumaanmenoajat sekä herätysajat*
- *Kotiin paluu*
- *Oheisohjelman aika*
- *Seuraavien päivien ohjelma*
- *Kotiin paluun arvioitu aika*

Matkustussäännöt

Pelimatkaa varten tulee sopia joukkueen kesken matkustussäännöt, joiden mukaan matkalla toimitaan. Säännöt ovat joukkuekohtaiset ja jokaisella joukkueella voi olla omia sääntöä ja vapauksia pelimatkoilla. Matkustussääntöjen avulla pyritään takaamaan kaikille turvallinen matkustaminen pelimatalla. Pienten pelaajien kohdalla on hyvä luoda matkustussäännöt jo ensimmäisille pelimatkoille, jotta pelimatkojen tekeminen on luontevaa ja sujuvaa myöhemmällä iällä. Joukkueen matkustussäännöistä tulee pitää kiinni. Matkalla ole-

vien johtajien ja huoltajien täytyy pitää huoli, että sääntöjä noudatetaan matkan aikana. Vanhemmilla pelaajilla on usein muodostunut jo tietty rutiininomainen käytös ja niin sanotut hiljaiset säännöt pelimatkoille, joten heidän kohdallaan muutamien matkustussääntöjen luominen ja vanhojen kertaaminen riittää. Matkustussäännöt on luotava yhteisesti matkallelähtijöiden kesken, jotta jokainen matkallelähtijä (lähinnä pelaajat) tuntevat olevansa osaksi joukkuetta ja samalla joukkueen mehenki voi parantua.

Joukkueen tiedottaminen

Pelimatkoista täytyy tiedottaa joukkuetta hyvissä ajoin. Usein noin kuukautta ennen turnausta on hyvä alkaa tiedottamaan tulevasta turnausmatkasta. Tiedottaminen tapahtuu sitä tiedotuskanavaa pitkin, joka joukkue on sopinut säännöissään käytettävän. Se voi olla sähköposti, Nimenhuuto.com tai jokin muu joukkueen oma tiedonvälityskanava. FC Wimman joukkueet ovat käyttäneet eniten edellä mainittuja kanavia.

Hyvässä tiedotteessa on kerrottu selkeästi ja ytimekkäästi vanhempien ja pelaajien

Roolit ja tehtävät pelimatalle

Pelimatalla täytyy jokaisella henkilöllä olla oma roolinsa ja tehtävänsä. Pelimatalla tarvitaan matkanjohtaja, joka huolehtii aikataulusta ja ilmoittautumisista sekä yleisesti joukkueen ilmapiiristä ja toiminnasta matkan aikana. Pelimatkan järjestäjänä toimiva henkilö valitsee joukkueen toimihenkilöistä, eli usein mukaan lähtevisistä vanhemmista huoltajat, jotka huolehtivat joukkueesta ja mukaan otettavista varusteista. Valmentajat toimivat pelimatalla valmentajina, jotka keskittyvät pelillisiin asioihin sekä osittain myös joukkuehengen luomiseen. Valmentajat voivat myös pitää pelaajakohtaisia palavereja pelimatkan

tehtävät pelimatkaa varten. Tiedotteessa ei tarvitse kertoa yksityiskohtaisesti kaikkia pelimatkan tapahtumia, vaan usein lyhyt tieto riittää. Tiedotteessa on hyvä olla seuraavat asiat:

1. *Tieto pelimatkasta milloin se on*
2. *Tieto kyydeistä/tieto kuljetusmuodosta*
3. *Tieto ruokailuista*
4. *Tieto majoituksesta*
5. *Maksuohjeet pelimatkan maksamisesta*
6. *Lähtöaika ja -paikka*
7. *Aikataulu liitteenä*
8. *Pakkauslista liitteenä*

aikana. Pelaajat toimivat pelimatalla matkustajina, joita varten matka on suunniteltu, ja joita varten matka tehdään.

Matkanjohtaja:

- *Aikataulussa pysyminen*
- *Ilmoittautuminen ruokailuun, majoituspaikkaan, pelipaikalle*
- *Pelaajaluettelon luovuttaminen*
- *Hyvän ilmapiirin luominen*

Huoltaja:

- *Juomapullot*
- *Maalivahdin varusteet*
- *Pallot ja liivit*
- *Lääkelaukku + sisältö*
- *Pelaajista huolehtiminen*

Pakkausohje

Pakkaa pelikassiisi nämä vaatteet ja tavarat reilusti ennen lähtöä.

Päälle matkalle:

FC Wimman seura-asu (tuuli/verkka/collgeasu)
Joukkueen t-paita
Mukavat kengät

Pakkaa mukaan isoon kassiin (ei pieniä nyssyköitä):

Pelitarvikkeet:

Peliasu (FC Wimman oranssi ja musta pelipaita, mustat shortsit/hiekkapelihousut, mustat legginssit)
2-4 paria oranssit sukat
Säärisuojat
Nappikset + varanappikset (jos on)
Lenkkarit
Lämmintä vaatetta pelitauoille + sormikkaat
Juomapullo
Hiertymäläästareita
Pallo
Pelireppu tms. (tavaroiden kuljettamista pelipaikalle yms. varten)

Vaatteet:

Sukat
T-paita
Pikkuhousut
Pitkähihainen (tarvittaessa pelipaidan alle)
Huivi (maalivahdille lippis) + hiussiinnikkeitä
Uimapuku (jos on sovittu uimisesta pelireissulla)
Sadetakki tai -varjo

Yöpymistarvikkeet:

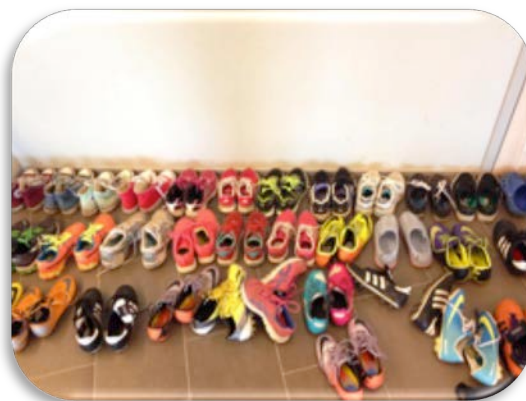
Hammasharja ja -tahna, hiusharja
Patja, tyyny, makuupussi
Lakana patjan alle (Ei mene puhki, eikä narise)
Pyyhe

Muuta:

Ajanvietettä
Vähän käyttörahaa
Kännykkä + laturi
Mahdolliset lääkkeet (tieto valvojalta)
Eväitä kannattaa olla mukana, mutta karkkia, suklaata, limpparia ym. ei nautita ennen pelejä eikä niitä oteta mukaan.

MUISTA KIRJOITTA NIMESI VAATTEISIISI, ETTEI NE MENE SEKAISIN MUIDEN KANSSA.

Suosittelavaa on myös laittaa lista mukanaolevista tavaroista kassiin.



Matkan aikana

Joukkueenjohtaja toimii matkalla matkanjohtajana, ellei tehtävään ole määrätty erikseen toista henkilöä. Valmentajat toimivat myös johtajina joukkueenjohtajan apuna. Joukkueenjohtaja huolehtii, että joukkue pysyy aikataulussa ja valmentajat huolehtivat, että joukkue on oikeaan aikaan pelivalmiudessa. Kun pelimatka on suunniteltu hyvin ja tarvittavat toimenpiteet ennen matkaa tehty suunnitelman mukaan, on matkan teko sujuvaa ja toimivaa.

Edustaminen

Pelimatkoilla joukkue edustaa niin seuraa, joukkuetta kuin itseään, joten on hyvä, että kaikki käyttäytyvät asiallisesti ryhmässä liikuttaessa. Kun jokaisella on aiemmin laaditut säännöt selvillä, myös matkanteko on sujuvampaa. Joukkue voi päättää itsenäisesti kuinka pukeutuu matkalla. Seuraa edustettaessa joukkueella on hyvä olla yhtenäinen asu, jossa on FC Wimman logo.



Ilmoittautuminen

Pelipaikalle saavuttaessa matkanjohtaja käy ilmoittamassa joukkueen kisakansliaan, jos sellainen on turnaukseen järjestetty. Yksittäisiin tai piirisarja peleihin riittää, että käy ilmoittamassa joukkueensa saapuneeksi vastustajajoukkueen joukkueenjohtajalle tai valmentajalle. Turnauksissa on usein turnauskanslia, johon joukkue täytyy ilmoittaa. Ilmoittautumisen jälkeen saa turnausinfon (esim. Kirjekuori), jossa on etukäteen tilatut ruokaliput ja/tai majointusrannekkeet/-passit.



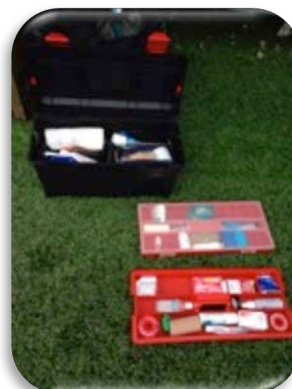
Pukukopit

Matkanjohtajan täytyy selvittää, missä sijaitsevat pukukopit ja wc:t, ja kuinka pukukoppien käyttö on rajattu turnausten aikana. Saako joukkue avaimen? Onko pukukoppi muidenkin joukkueiden käytössä?



Ensiapu

Matkanjohtajan tulee selvittää myös, onko pelipaikalla ensiapua. Joukkueella tulee olla oma ensiapulaukku mukana, mutta isompien loukkaantumisten varalta on hyvä ottaa selvää turnausjärjestäjän lääkintävalmius.



Siisteys

Joukkueen jokainen jäsen huolehtii siisteydestä pelimatalla, niin omasta kuin joukkueenkin. Roskat huolehditaan roskeisiin pelipaikoille ja pukuhuoneisiin. Oma majoituspaikka pidetään myös siistinä kaikkien viihtymisen vuoksi. Hikiset pelivaatteet voi turnausmatkoilla laittaa vaikka henkariin kuivumaan majoitustilan ulkopuolelle etenkin koulumajoituksessa. Hotellimajoituksessa tämä ei ole mahdollista.



Pelimatkan ruokailut

Urheilevat lapset ja nuoret tarvitsevat energiaa jaksakseen pelata jalkapallopelit pelimatkoilla. Väsymyksellä ja vähällä energiansaannilla pelatessa on suuremmat mahdollisuudet loukkaantumisiin, kuin virkeänä ja hyvällä energialla pelatessa. Hyvää energiaa saa oikeanlaisesta ravinnosta ja riittävä lepo pelien jälkeen auttaa myös pysymään virkeänä seuraavassa pelissä. Lepo, ravinto ja pelit tulisivat olla keskenään tasapainossa niin kehittymisen kuin palautumisenkin kannalta. (Nuoren urheilijan 2011, 5.)

Tämän vuoksi pelimatkojen ruokailut kannattaa suunnitella ja järjestää etukäteen, ettei pelipaikalla tarvitse enää miettiä ruokailun järjestämistä. Etukäteen on myös hyvä selvittää, onko turnauksissa pelien välissä tarpeeksi aikaa ruokailulle vai pitääkö pelaajien pärjätä pelien välit eväillä. Pelimatkoille lähdetään usein aikaisin aamulla, joten aamupalan tulisi olla riittävän energiapitoinen, jotta sen avulla jaksaa pelata ensimmäisen ottelun.

Peli- ja turnauspäivän ruokailut:

- 1. 2-3 tuntia ennen peliä normaali ruokailu**
- 2. 1-2 tuntia ennen peliä pieni välipala**
- 3. Säännöllinen nesteen nauttiminen (5-7dl tunnissa)**
- 4. Heti pelin jälkeen palauttava juoma tai välipala**

(Nuoren urheilijan 2011, 24.)



Matkan jälkeen

Pelimatka ei lopu kokonaisuudessaan siihen kun bussi on Kajaanissa ja kaikki pelaaja ovat päässeet kotiin. Pelimatkan jälkeen täytyy hoitaa vielä maksamattomia maksuja (jos sellaisia on), huolehtia löytötavarat oikeille omistajilleen, purkaa omat matkalaukut yms.

Joukkueenjohtajan täytyy hoitaa pelimatkan jälkeen pieni kiitosviesti joukkueelleen pelimatkastasta ja raportoida vanhemmille tarvittaessa tapahtuneista positiivisista ja tarvittaessa negatiivisistakin asioista. Tämä viesti toimii samalla pelimatkan loppuraporttina ja on helppo löytää jälkeensä uutta reissua järjestettäessä.

Loukkaantumiset

Niin harjoituksissakin kuin pelimatkoilla tapahtuu loukkaantumisia. Loukkaantumistilanteissa täytyy täyttää loukkaantumisilmoitus jatkotoimenpiteitä ja vakuutusta varten. Pelaajan huoltajan ja joukkueenjohtajan on tehtävä ilmoitus loukkaantumisesta mahdollisimman pian osoitteessa vektor.fi (jos pelaajalla on Palloverkon kautta ostettu vakuutus). Jos pelaajalla on henkilökohtainen vakuutus, voi loukkaantumisilmoituksen tehdä täyttämällä tämän oppaan liitteenä (liite 1) olevan loukkaantumisilmoituksen ja toimittamalla sen omaan vakuutusyhtiöön.

Palaute

Kerää pelimatkastasi palaute esimerkiksi sähköpostilla. Kysy olivatko matkalaiset tyytyväisiä matkaan vai jäivätkö kaipaamaan jotain. Onnistuiko ruokailut aikataulullisesti hyvin? Oliko matkustamistapa sopiva?

Keräämällä palautteen, voit tehdä seuraavasta pelimatkan vielä paremman!



Muistilista joukkueenjohtajalle

1. Ilmoittautuminen turnaukseen

- ✓ *Samalla pelaajien vakuutuksien tarkistaminen ja voimassa olevien pelipassien tilanteen tarkistaminen*
- ✓ *Ota Pallo-ID:t ylös muistiin*
- ✓ *Selvitä tarvitseeko pelaajat erityistä matkavakuutusta tai henkilökorttia/passia, jos turnaus/peli on ulkomailla*

2. Turnauksen päivämäärien ylös laittaminen

- ✓ *Turnausjärjestäjän kautta tilattavat ruokailut, majoitukset, turnauspaidat*
- ✓ *Maksujen eräpäivät, pelaajaluettelon lähettäminen, otteluohjelman julkaiseminen*

3. Joukkueelle ensimmäinen tiedote turnauksesta

- ✓ *Kuka osallistuu, kuka tarvitsee majoituksen, kuka tarvitsee kyydin*

4. Kuljetusten tilaaminen

- ✓ *Kilpailutus firmojen välillä*
- ✓ *Jos omilla kyydeillä, niin varmistus kuljettajista ja autojen paikkamääristä*

5. Majoitusten varaaminen

- ✓ *Selvitä hotellien ryhmälennukset*
- ✓ *Tee huonejako*

6. Turnausmaksujen hoitaminen

- ✓ *Yhdessä rahastonhoitajan kanssa*

7. Aikataulun tekeminen

- ✓ *Huomioi peliaikatauluissa palautumisajat*

8. Ruokailujen selvittämien ja tilaaminen

- ✓ *Meno- ja tulomatkalle tarvittaessa*
- ✓ *Ruoka-aineallergioiden selvittäminen ja ilmoittaminen ruokapaikkaan*

9. Matkustussääntöjen tekeminen

- ✓ *Vanhempien roolit, pelaajien ja vanhempien säännöt*

10. Joukkueen tiedottaminen matkasta

- ✓ *Maksuohjeet, aikataulu, säännöt*

11. Pelaajaluettelon tekeminen ja tulostaminen

- ✓ *Matkanjohtajalla tulee olla tarvittaessa esittää pelaajien henkilöllisyys ja pelipassin numero*

12. Varusteiden varmistaminen huoltajilta

- ✓ *Henkarit, vesiämpärit, pesusienet, lääkelaukku, mv-varusteet, pallot, liivit, juomapullot, teltta/katos sade-/hellesuojaksi, vilttejä vaihtopelaajille*

13. Ilmoittautuminen

- ✓ *Mahdollisen osallistumis- tai tuomarimaksun maksaminen turnauskansliaan*
- ✓ *Pukukoppien sijainnin selvittäminen*
- ✓ *Majoituspaikkaan ilmoittautuminen*
- ✓ *Ruokapaikkaan ilmoittautuminen ja erityisruokavalioiden ilmoittaminen*

14. Järjestyksen ylläpito

- ✓ *Matkustussäännöistä muistuttaminen*
- ✓ *Aikataulussa pysyminen*
- ✓ *Juoksevat asiat*

15. Kotiin paluu

- ✓ *Tulomatka*
- ✓ *Kiitos-viesti ja raportti matkasta*
- ✓ *Palautteen keruu*
- ✓ *Loukkaantumisolmoitukset pelaajan vanhemman kanssa*

Turnauksia

FC Wimman joukkueet tekevät turnausmatkoja myös piirin rajojen ulkopuolelle. Kotimaasta löytyy hyvin järjestettyjä turnauksia ympärivuotisesti. Kesäisin järjestetään suuria ja suosittuja turnauksia myös ulkomailla. Suosituimmat turnaukset, joihin FC Wimman joukkueet ovat osallistuneet:

- TalviRonaltiina: Loppiaisviikonlopun tyttöturnaus Kuopiossa, jossa sarjat F-B –ikäisille. Järjestävä seura on Kuopion Pallokissat. Kesto 2-3 päivää. Pelejä joukkueilla 4-6 kpl. (Pallokissat 2014.)
- Oulu Girls CUP (OGC): Helmikuun toisena viikonloppuna Oulu Nice Soccer:n järjestämä tyttöturnaus Oulussa, jossa sarjat G6-D13 –ikäluokille. Kesto 2-3 päivää. Pelejä 4-6 kpl. (OGC 2014.)
- Säästöpankki Optia Girls Cup: Klubi 36:n järjestämä kesäkuun toisen viikonlopun tyttöturnaus Iisalmessa, jossa sarjat F9-C15 –ikäluokille. Kesto 2 päivää. Pelejä 4-6 kpl. (Klubi36 2014.)
- StadiCUP: Suomen suurin tyttöturnaus Helsingissä kesäkuun alun ja puolenvälin vaihteilla. Järjestäjänä toimii Stadicup ry. Sarjat F8-B17 sekä Seka (soft) ja Naiset, A/B19 ja Ladies. Kesto 4-5 päivää. Pelejä päivittäin 1-3 kpl. (Stadi CUP 2014.)
- Piteå Summer Games: Ruotsin Piteåssa Juhannuksen jälkeen pelattava yksi Pohjoismaiden suurimmista kansainvälisistä juniorijalkapalloturnauksista. Sarjat tytöissä ja pojissa G8-B16 –ikäluokissa. Kesto 3-4 päivää. Pelejä päivittäin 1-3 kpl. (PSG 2014.)
- Kokkola CUP: Heinäkuun lopulla pelattava juniorijalkapalloturnaus Kokkolassa. Järjestävä seura GBK. Turnauksessa sarjat tytöille ja pojille G7-B16/17 –ikäluokille. Kesto 4-5 päivää. Pelejä päivittäin 1-2 kpl. (Kokkolacup 2014.)
- Hippon-turnaus: Jyväskylässä pelattava JyPK:n järjestämä tyttöturnaus syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna. Sarjat F8-B18 –ikäluokille. Kesto 2 päivää. Pelejä päivittäin 3-4 kpl. (Hippo 2014.)

Lisäksi joukkueet voivat saada kauden aikana useita kutsuja pienempiin turnauksiin, joihin joukkueet ovat osallistuneet. Keväisin järjestetään paljon pieniä yhden päivän turnauksia, joihin on helppo osallistua.

LÄHTEET

Hippo. 2014. Info. Saatavilla: <http://www.jypk.fi/hippo-turnaus/hippo-2014-info/> (Luettu 3.10.2014).

Klubi36. 2014. Info. Saatavilla: <http://www.klubi36.fi/joukkue5484/175> (Luettu 3.10.2014).

Kokkolacup. 2014. Ikäluokat. Saatavilla: <http://www.kokkolacup.fi/fi/theme.asp?p=ikaluokat> (Luettu 3.10.2014).

Nuoren urheilijan ravinto-opas. 2011. Tampere: Fast Sports Nutrition.

OGC. 2014. OGC Etusivu. Saatavilla: <http://onssi.fi/ogc/> (Luettu 3.10.2014).

Pallokissat. 2014. TalviRonaltiina. Saatavilla: http://www.pallokissat.fi/ronaltiina_cup/talvironaltiina-2015/ (Luettu 3.10.2014).

PSG. 2014. Piteå Summer Games. Saatavilla: <http://www.piteasummergegames.se/en/start> (Luettu 3.10.2014).

Scandic. 2014. Sports Card. Saatavilla: <http://www.scandichotels.fi/Aina-Scandicissa/Etumme-urheiluvaelle/> (Luettu 6.10.2014).

Sokoshotels. 2014. Sporttiklubi. Saatavilla: <https://www.sokoshotels.fi/fi/ryhmat/sporttiklubi> (Luettu 6.10.2014).

Stadi Cup. 2014. Info. Saatavilla: <http://www.stadicup.fi/?sivu=14> (Luettu 3.10.2014).

LIITTEET

Loukkaantumisilmoitus

SEURAN NIMI / LOGO

LOUKKAANTUMISILMOITUS

Nimi: _____ Syntymäaika: _____

Seura: _____ Päivämäärä: _____

Loukkaantumispaikka: _____

Ottelu / harjoitus: _____

Tapahtumatiedot: (lyhyt kuvaus tapahtuneesta)

Oireet:

Ensiapu:

	Ympyröi vastaus:		
Lääkäri paikalla:	Kyllä (nimi: _____)	Ei	Ei
Toimitettu terveyskeskukseen:	Kyllä	Ei	
Toimitettu keskussairaalaan	Kyllä	Ei	
Ambulanssilla:	Kyllä	Ei	
Henkilöautolla:	Kyllä	Ei	

Muu kuljetustapa, mikä: _____

Lähiomaisen yhteystiedot:

Allergiat ja muut sairaudet:

Ilmoituksen tekijän nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Tee ilmoitus kahtena kappaleena niissä tapauksissa jolloin pelaaja toimitetaan terveyskeskukseen tai sairaalaan. Toinen kappale jää joukkueelle. Täytä etukäteen niiltä osin kuin mahdollista ensimmäisissä harjoituksissa / tapaamisessa.

HYVÄÄ MATKAA!

