

## Varjoerät

### TUL-turnaus Kemissä

Olympiavuosi alkaa TUL-turnauksella 17. - 19.1. Kemien Innon isännöimänä. Kisat otellaan Kemien Tervahallilla

### JOULUTAUKO

Nyrkkeilyliiton toimisto on suljettu  
**23. - 29.12.2019**

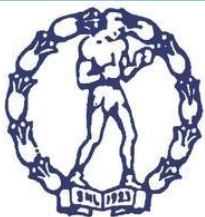
Toiminnanjohtaja Marko Laine on lomalla



#### Nyrkkeilyliiton puhelinpalveluajat

**ma, ti ja to**  
klo 12.00 - 15.30

**ke**  
klo 14.00 - 18.00



## Kamppailija ei kiusaa -kampanja uudistuu

*"Kamppailulajien yhteinen tahto on, että kamppailu-urheilun harrastaja ei kiusaa ketään koskaan. Ei harjoituksissa, ei koulussa, ei vapaa-ajalla. Kamppailija on kaikkien kaveri ja puuttuu kiusaamistilanteisiin, jos sellaisia havaitsee". Uudistettu kampanja starttaa ensi vuoden alusta.*

"Kamppailija EI kiusaa"-kampanja, eli tuttavallisemmin KEK-kamppis luotiin vuonna 2013 yhdessä judon, aikidon, taidon ja taekwondon kanssa. Kampanjalle avattiin omat Facebook-sivut viisi vuotta sitten. Sivuston suosio yllätti projektiryhmän tyystin, sillä jo ensimmäisen vuorokauden aikana sivu saavutti 1000 tykkääjän rajan! Kentän viesti oli vahva: seurat toivoivat saavansa lisää apua kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen.

Vuosien aikana kampanjan tärkeys ei ole unohtunut, päinvastoin. Kampanjaa on uudistettu: tuotteita on päivitetty ja some-näkyvyyteen panostetaan ensi vuonna enemmän.

Seuratoiminnassa tärkeintä on kiusaamisen ennaltaehkäiseminen. Lasten ja nuorten kanssa tulisi puhua aiheesta aina ennen ja jälkeen harjoitusten. Kamppailulajien treeneihin pitää olla turvallista tulla mukaan, ilman murhetta siitä, että tulisi kiusatuksi. Kiusaamisen nollatoleranssi kuuluu kaikille. Kiusaamiseen tulee suhtautua vakavasti ja kiusaamistapauksien ilmetessä niihin puututaan heti ja tilanne on selvitettävä loppuun asti.

Kampanja on luonut kattavan tietopaketin ja ohjeistuksen, kuinka kiusaamistilanteisiin tulisi puuttua. Lataa maksuton materiaali seuranne käyttöön kampanjan kotisivuilta: [kamppailijaeikusaa.fi](http://kamppailijaeikusaa.fi)

Uudistetut kotisivut, Facebook- sekä Instagram-kanavat julkaistaan tammikuussa 2020. Haastamme koko FINBOX-perheen sekä kamppailijoiden kotijoukot mukaan tukemaan omalla toiminnallaan kampanjaa: Kamppailija EI kiusaa - ikinä!

### Kamppailija



*Lähes joka kolmas on kokenut kiusaamista tai syrjintää liikuntaharrastuksensa parissa*

## Nyrkkeilyliiton syysliittokokous 24.11.2019

Syysliittokokous järjestettiin Tampereella. Lue Liiton tiedote kotisivuiltamme. Nyrkkeilyliitto kiittää erovuoroisia jäseniä Aki Jänkkää ja Kari Korhosta antaumuksellisesta työstä suomalaisen nyrkkeilyn hyväksi. Lisäksi Liitto toivottaa uudet johtokunnan jäsenet tervetulleeksi mukaan toimintaan. Tervetuloa **Jouni Hartman**, LaKa ja **Petri Kananen**, YTK.

<https://www.nyrkkeilyliitto.com/?x103997=1386106>

# Muutoksia kansallisiin kilpailumääräyksiin

Pitkään työn alla olleet kansalliset kilpailumääräykset ovat muuttuneet.

Ensi vuoden alusta alkaen kansallisissa kilpailuissa voidaan järjestää otteluita A-junioreiden ja yleisen sarjan nyrkkeilijän välillä. Tällöin otellaan A-junioreiden säännöillä ja yleisen sarjan nyrkkeilijä käyttää pääsuojaa. Yleisen sarjan nyrkkeilijä ei voi osallistua junioriturnauksiin.

Toisen vuoden A-juniori, jolla on vähintään viisi ottelua kilpailukirjassaan, voi osallistua yleisen sarjan kansallisiin turnauksiin. Tällöin A-juniori ottelee yleisen sarjan säännöillä. Miesten sarjassa ei käytetä pääsuojaa. Myös nuorisonyrkkeilymääräykset ja tekniikkanyrkkeily säännöt ovat muuttuneet.

Päivitetyt säännöt löytyvät liiton [verkkosivuilta](#).

## Vastuullisuus Nyrkkeilyliitossa

Urheiluyhteisö on sitoutunut toiminnassaan vastuullisuuteen, myös Nyrkkeilyliitto uuden strategiansa mukaisesti. Yhtenä toimenpiteenä haluamme varmistaa, että varusteemme ovat vastuullisesti valmistettuja. Liiton sopimus-toimittajan Budoland Finlandin kautta hankkimamme Top Ten -varusteiden valmistaja, on pyynnöstämme antanut todistuksen, ettei valmistuksessa käytetä lapsityövoimaa. Top Ten -tuotteet löydät verkkokaupastamme

[Osta tästä](#)

[Top Ten -tuotteet](#)

**TOP  
TEN**

Taota paikallaolosi ja muista nukkua riittävästi

Tiesithän, että liikunnan aluejärjestöt tarjoavat laadukasta ja monipuolista koulutusta urheiluseuroille. Kaikkien aluejärjestöjen yhteys- ja koulutustiedot löydät sivustolta: <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/>

## Aluejärjestöjen tarjoama koulutus

### Tukea seuroille aluetoimintaan!

Seurat ovat toivoneet Liitolta aluetoiminnan kehittämistä, ja johtokunta päätti myöntää talousarviossaan 5 000 euroa aluetoiminnan tukemiseen. Hakemukset vuoden 2020 keväälle ja kesälle lähetettävä liittoon 16.1. mennessä. Lue hakuohjeet: [verkkosivuilta](#).

## Uudistuneet suositukset aikuisliikunnalle

Reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi, jolloin määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lue lisää:

<https://www.olympiakomitea.fi/2019/10/21/liikkumisen-suositus-uudistuu-kaikki-liike-kannattaa/>

[https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus?utm\\_source=Kutsu+%26+embargotiedote](https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus?utm_source=Kutsu+%26+embargotiedote)



## On aika kiittää seuratoimijoita

Takana on 40. Tammer Turnaus, kansainvälinen urheilutapahtuma, joka kerää vuosittain huippuiskijöitä Pyynikin palloiluhallille. Tärkeä osa turnausvieraiden ja joukkueiden halusta tulla mukaan turnaukseen, on turnauksen maine hienosti hoidetusta kisa-järjestelyistä. Tästä on kiittäminen seura- ja vapaaehtoistyöntekijöiden sujuvaa yhteistyötä.

- Tampereen Voimailuseurassa haluamme uskoa suomalaisen vapaaehtoistyön voimaan myös jatkossa. Toki luonne muuttuu, toimintaan tullaan mukaan lyhyisiin projekteihin tai vain muutamaksi tunniksi. Tapahtumien pitää muuttua tekijöidensä mukana ja nämä asiat on otettava huomioon suunniteltaessa tulevaa. Meillä on Tammer Turnauksessa 15 henkilön järjestelytoimikunta, joista 14 on suuren vastuun omasta osastostaan kantavia vapaaehtoisia. Talkoolaisia turnauksen järjestelyissä on kaiken kaikkiaan noin 150. Yhdessä tekemisen pitää olla mielekästä, silloin tullaan uudestaan. Vapaaehtoistyö antaa myös tekijälleen paljon uusia kokemuksia, mahdollisuuden saada työkokemusta ja tutustua uusiin ihmisiin. Seuratyössä saa myös kokea olevansa osa yhteisöä ja yhteisöllisyyttä Suomeen tarvittaisiinkin lisää, toteaa turnauksen pääsihteeri Aarno Laukkanen.

Seuraavassa numerossa tutustumme paremmin TVS:n seuratoimintaan!

”Yhdessä tekemisen pitää olla mielekästä.

## Vuoden 2020 lisenssit ja vakuutukset

Vuoden 2020 lisenssit ovat nyt myynnissä tutussa paikassa [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

### Tuplaturvavakuutus: etu Liiton jäsenseuroille

Tiesithän, että Nykkeilyliiton jäsenseurat kuuluvat OP Pohjolan Tuplaturva-vakuutuksen piiriin. Tuplaturva sisältää liikunnan toiminnanvastuuvakuutuksen sekä vapaaehtoistyön tapaturmavakuutuksen.

<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/jasenpalvelut/edut-sopimukset-liitoille-seuroille/tuplaturva/>

### OP Pohjolan lisenssivakuutukset

Suomisportin kautta jäsenseurojemme harrastajat, kilpailijat ja toimitsijat voivat hankkia OP Pohjolan lisenssivakuutuksen. Vahingon sattuessa, kannattaa ottaa suoraan yhteyttä Pohjolan Terveysmestari-palveluun, josta sinut ohjataan nopeasti hoitoon ilman turhia paperitöitä!

<https://www.op.fi/henkiloasiakkaat/vakuutukset/pohjola-terveysmestari>

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö myönsi lajeille tehostamistukea vuodelle 2020, Nykkeilyliitolle tukea myönnettiin 130 000 euroa. Tarkemmin tietoa Liiton kotisivuilta

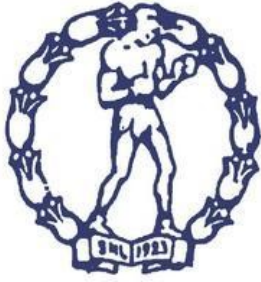
Tutustu palveluun

## Pohjola Terveysmestari -palvelu

Apua terveyshuoliin puhelimitse ja sovelluksessa  
Pohjola Vakuutuksen asiakkaana voit saada myös korvausratkaisun heti asiointin aikana.

Palvelun tuottaa Pohjola Sairaala Oy

Pohjola Sairaala



# FINBOX-perheenjäsen Jouni Hartman Seuratyön monitoimimies

*Lahden Kalevaa ikänsä edustaneen Jouni Hartmanin tie nyrkkeilyssä alkoi siinä vaiheessa, kun se monilla katkeaa: 16-vuotiaana. Hyvässä ja toimivassa seurassa ura on jatkunut jo reilusti yli 30 vuotta, vaikka muutamia taukoja vuosiin mahtuukin. Urallaan Jopi on ehtinyt tehdä vaikka mitä - syysliittokokouksessa hänet valittiin Liiton johtokuntaan!*

**Jouni Hartman**

**Kotoisin:** Lahdesta

**Kasvattajaseura:**

Lahden Kaleva

**Milloin aloit nyrkkeillä?**

Vasta 16-vuotiaana.

Mukana lajin parissa siis jo yli 30 vuotta!

**Paras saavutus:**

Ehdottomasti Tammer Turnaus -voitto 1997

**Kuinka monessa kisassa olet käynyt tuomaroimassa vuonna 2019?**

Kilpakirjan mukaan 17 kisaa, joista 11 on ollut turnausreissuja.

**Mitä muita luottamustehtäviä sinulla on lajin parissa?**

Liiton johtokunnassa, Lahden Kalevan johtokunnassa, LaKan nyrkkeilyjaoston pj ja Korhosen Karin apuna valmennuksessa. Ja ja... onhan noita!



**Onnittelut johtokuntapaikasta. Mikä sai lähtemään ehdokkaaksi?**

Kiitos kiitos! Kyllä siinä taustalla on vahva halu olla mukana siellä, missä muutosta ja kehitystä on mahdollista tehdä. Olen myös tuomarivaliokunnan jäsen.

**Siis todellinen seuratyön monitoimimies. Paljonko seurahommiin kuuluu viikossa aikaa?**

Aikaahan menisi vaikka kuinka paljon! Helposti viisi päivää viikossa. Ja jos sattuu olemaan turnausviikonloppu, hurauttaa lajin parissa helposti kaikki vapaa-aika. Olen kunto ja kilpanyrkkeilytreeneissä apuna, ja jos en ole salilla, vähintään soittelemme Kari Korhosen ja Teemu Lindqvistin kanssa seuran asioista. Valmennus- ja tuomaritöiden lisäksi kuulun Lahden Kalevan johtokuntaan ja olen nyrkkeilyjaoston puheenjohtaja.

**Hengästyttävä määrä hommia - mikä saa pysymään seurahommissa mukana?**

Tämä porukka, FINBOX-perhe. Omassa seurassa on hyvä yhteishenki ja tahto tehdä yhdessä tulosta. Vapaaehtoistyön pitäisi olla kivaa ja palkitsevaa sellaisenaan. Harva kuitenkaan saa seuratyöstä sellaista rahallista korvausta, että rahan takia tätä tekisi. Tuomarikollegoiden tapaaminen kisareissuilla on ehdottomasti vapaaehtoistyön suola. Laji on antanut minulle joukon hienoja ystäviä.

**Menestyit nyrkkeilyurallasi hienosti. Mikä merkitys omalla seuralla on yksilöurheilijan menestykseen?**

Oma ura oli vähän katkonainen, oli pitkä loukkaantuminen ja pari taukoa. Olin jo omasta mielestäni lopettanut urani, kun Kari pyysi minua salille jeesaamaan valmennuksessa. Kun kerran siellä salilla valmiiksi olin, sai Kari minut vanhoilla päivillä vielä innostumaan lajista kunnolla. Pääsin maajoukkueeseen ja saavutin parhaan menestykseni. Oman seuran ja valmentajan usko tekemisiisi ovat todella merkityksellisiä menestyksen kannalta, ja tästä olen kyllä Karille aina kiitoksen velkaa. Hän näki minussa jotain, mitä en ehkä itse tajunnut. Kannusti ja piti huolta treeneistäni. Olin kuitenkin jo 28-vuotias. Oli kiva käydä kiusaamassa nuorempia SM-kisoissa ja menestyä.

**Ketä seuratoimijaa haluaisit erityisesti kiittää?**

Kaikkia. Ja Kari Korhosta.

