

Tervetuloa pelaamaan Helsinki Outsidersiin! Helsinki Outsiders (HOS) on vuonna 2001 perustettu sähköpyörätuolialibandyseura. Olemme Suomen suurin sähköpyörätuolialibandyseura ja meillä on tällä hetkellä kolme joukkuetta: **HOS White, HOS Red ja HOS Akatemia**. Pelaamme ja treenaamme hyvällä fiiliksellä, mutta maalinnälkäisinä ja päämäärämme on menestyä kilpailuissa muiden kaupunkien ja maiden joukkueiden välisissä turnauksissa. Tähän infokirjeeseen on koottu perustietoa lajin harrastamisesta sekä seuramme toiminnasta.

Mitä on sähköpyörätuolialibandy? Sähköpyörätuolialibandy on laji, jota voi pelata hyvin erilaisilla toimintakyvyillä. Pelaajalla voi olla apuvälineenä pyörätuoli tai hänellä voi olla muu liikuntarajoite, joka estää pystysählyn pelaamisen. Pelata voi joko mailapelaajana, jolloin toisella kädellä ohjataan pelituolia ja toisella kädellä käytetään mailaa. Pelata voi myös T-stikillä, jolloin T-stikki eli mailan lapa on kiinni pelituolin jalkalaudassa. Sähköpyörätuolialibandyssä kentällä on maalivahdin lisäksi 4 kenttäpelaajaa. Maalivahti pelaa T-stikillä ja kenttäpelaajista vähintään yhden on pelattava T-stikillä.

Tule tutustumaan! Ota yhteyttä joukkueenjohtajaan (jojo) ja sovi aika, jolloin pääset tutustumaan lajiin, treeneihin ja pelituoliin. Jos et ole aikaisemmin pelannut sähköpyörätuolialibandya, sinun kannattaa aloittaa Finlandia-sarjan treeneistä. Ensimmäisillä kerroilla voit harjoitella sähköisen pelituolin käsittelyä, voit kokeilla pelaamista joukkueen pelituolilla. Mikäli pelaat käsimailalla, ota oma maila mukaan treeneihin. Voit kokeilla lajia kolme treenikertaa veloituksetta, jonka jälkeen toivomme sitoutumista treeneihin ja seuran toimintaan. Toivottavasti vauhdikas laji tempaisee sinutkin mukaasi!

HOS toimii näin Seuralla on kaksi harjoitusvuoroa: **keskiviikkona SM-sarjan pelaajille**, joukkueet HOS White, HOS Red ja **perjantaisin Finlandia-sarjan pelaajille**, joukkue HOS Akatemia. Harjoitushallina toimii **Liikuntamylly** (Jauhokuja 3, Helsinki) Helsingin Myllypurossa.

Metrotasanteelta on esteetön kulku halliin tai alapihan parkkipaikan kautta esteetön kulku on hissillä pelikentälle. Muista invalupa tai parkkikiekko parkkipaikalla!

Joukkueenjohtaja (jojo): Pia Lemmetty, puh. 040 753 1057

Valmentajat: Mikael Tammilehto, Sam Suvanto ja Jaakko Turunen

Johtokunta ja joukkueen johtaja valitaan vuosittain kevätkokouksessa maaliskuu-toukokuussa. Johtokunta kokoontuu 4-6 kertaa kaudessa ja päättää seuraa koskevista asioista. **Yhteystiedot:** jory@helsinkioutsiders.fi



Seuran viestintä tapahtuu MyClub-sovelluksen kautta, sähköpostitse ja WhatsApp -ryhmissä.

Jotta seuramme toiminta pysyy elinvoimaisena ja voimme käydä turnauksissa sekä harjoitella säännöllisesti ja suunnitelmallisesti, vaatii se jokaisen pelaajan ja tukijoukkojen osallistumista seuratoiminnan pyörittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa oman turnauksen valmisteluita ja itse turnauksessa käytännön asioiden hoitamista, varainkeruuta ja sponsorihaikintaa, turnausmatkajärjestelyissä auttamista sekä joukkueen tuolien huoltoa ja ylläpitoa.

Kotiturnauksissa järjestämme kahvion ja arpajaiset. Kahvion myyvät herkut ja pullat joukkue tekee itse ja arpajaispalkinnot kerätään niitä lahjoittavilta yrityksiltä ja yhteisöiltä. Apukäsiä tarvitaan myös turnauksen alkujärjestelyihin, pelikentän rakentamiseen, toimitsijoiksi turnauksen ajaksi ja mahdollisiin kuljetuksiin. Kotiturnauksessa jokainen osallistuu loppusiivoukseen. Seuran toiminta hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

Jos sinulla on osaamista, joka edesauttaisi seuran näkyvyyttä ja toimintaa, ota yhteyttä joukkueenjohtajaan. Olemme iloisia kaikesta avusta!

Liity jäseneksi Seuran jäseneksi liittyminen tapahtuu täyttämällä ilmoittautumislomake ja palauttamalla sen sähköpostitse. Ilmoittautumislomakkeen saat laittamalla sähköpostia: jory@helsinkioutsiders.fi.

Ilmoita lomakkeella sellainen sähköpostiosoite, josta seuran tärkeiden asioiden ja tapahtumien viestintä saavuttaa sinut. Sähköposti lisätään HOSsin postituslistalle. Puhelinnumero lisätään seuran yhteiseen sekä oman joukkueen Whatsap -ryhmään. Alle 18-vuotiaan liittyessä seuraan, ilmoita myös huoltajan tiedot sekä yhteystiedot huoltajalle.

Treenimaksu on 45€ syyskausi ja 45€ kevätkausi.

Pelituoli ja pelivälineet Sähköpyörätuolisalibandya pelataan lajia varten suunnitelluilla pelituoleilla.

Joukkueella on muutamia tuoleja lainattavaksi uusille pelaajille, jotta lajiin saa tutustua rauhassa ennen oman tuolin hankkimista. Lajiin saa tutustua veloituksetta kolme treenikertaa ja tämän jälkeen toivomme sitoutumista joukkueen treeneihin ja toimintaan.

Joukkueen pelituolin vuokra 50€ kausi (50€ syyskausi ja 50€ kevätkausi). Joukkueelta voi vuokrata pelituolin, mikäli tuoleja on vapaana. Vuokra-aika maksimissaan kaksi kautta, jonka jälkeen kannustamme oman pelituolin hankintaan. Ensisijaisesti joukkueen pelituolit ovat aloittelevien pelaajien tutustumista varten, jotta mahdollisimman moni pääsisi tämän vauhdikkaan harrastuksen pariin.

Huolehdiathan hyvin joukkueen tuolista ja muista ladata tuolia säännöllisesti, jotta akut eivät mene pilalle.

Pelituolia tulee säilyttää lämpimissä sisätiloissa, akut eivät kestä kylmää. Myllypurossa treenikentän vieressä oleva välinevarasto on tarkoitettu **vain** joukkueen tuolien säilytykseen.

Pelituolin hinta on keskimäärin n. 2000–7000 €, riippuen siitä, millaisia muutostarpeita sinulla on pelituoliin ja ostatko tuolin uutena vai käytettynä. Pelituolit tehdään Suomessa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kysythan joukkueetovereiltasi ja konkaripelaajilta tarkempia vinkkejä tuolin huoltamiseen, muokkaukseen ja ylipäättään tuolin hankintaan liittyen.

Salibandymailan käsimailapelaajat voivat hankkia tavallisista urheilukaupoista. Mailan voi muokata omiin tarpeisiin sopivaksi ja usein maila vaatiikin lyhentämistä, jotta sitä voi hyvin hallita yhdellä kädellä. Joukkueella on yhteistyökumppani, jonka kautta T-stikkejä voi hankkia. Joukkueenjohtaja osaa kertoa asiasta lisää.

Pelipaita on hankittava, kun osallistut turnauksiin. Pelipaitoja on kaksi: valkoinen ja punainen. Pelipaitojen hankintakulut pelaaja kustantaa itse ja tarkemmat tiedot saat joukkueenjohtajalta.



Tukipalvelut Pelituolin hankintakustannukset ovat korkeat ja mikäli tarvitset tukea tuolin hankintaan, löytyy **Paralympiakomitean sivuilta** tietoa tukimahdollisuuksista: **Apurahat ja tuet**. Vaikeavammaisen henkilön on mahdollista hakea tukea pelituolin hankintaan **oman hyvinvointialueen vammaispalvelulta**. Kyseessä on harkinnanvarainen tuki ja tukea voidaan myöntää esimerkiksi puolet. Tuen hakemiseen tarvitaan hakemuksen lisäksi muun muassa tarjous tai tosite tuolin kustannuksista. Tarkemmin tietoa tähän liittyen löytyy **THL:n sivuilta: Vapaa-ajan apuvälineet**.

Harrastuksessa käymistä varten vammaispalveluista voidaan myöntää myös henkilökohtaista apua ja kuljetuspalvelumatkoja, jotta harrastaminen on mahdollista. Mikäli tarvitset henkilökohtaisen avustajan mukaan turnausmatkoille, voit hakea vammaispalvelusta tukea avustajan matkakustannuksiin.

Turnausmatkat ja kustannukset Joukkueen valmentaja valitsee pelaajat kauden turnauksiin, mikäli pelaaja on ilmoittanut halukkuutensa osallistua turnausmatkoihin. Turnausmatkoja on koko kauden aikana 3-4 viikonloppuna. Turnauspaikkakunnat ovat Oulu, Tampere, Turku ja Helsinki, kaudella 24-25 myös Tallinna Virossa. Ilmoittautuminen turnausmatkoille tapahtuu sähköisen lomakkeen kautta, joka toimitetaan sähköpostitse hyvissä ajoin ennen turnausta. Seura varaa turnausmatkoille hotellin ja yöpymiskulujen omavastuuosuus maksetaan ohjeiden mukaan seuralle. Jokainen pelaaja huolehtii itse matkojen varaamisesta ja kustannuksista sekä hotellilta pelipaikalle siirtymisistä. Junassa avustaja pääsee matkustamaan maksutta, tarkemmat tiedot **VR:n sivuilta: Esteetön junamatkustaminen**. Osa kunnista myöntää kuljetuspalvelumatkoja myös oman kotikunnan ulkopuolella käytettäväksi, joten voit selvittää tarvittaessa taksin käyttömahdollisuutta turnausmatkoilla oman hyvinvointialueen vammaispalvelusta.

Turnauksiin osallistuttaessa sarjapeleissä tulee pelaajalla olla voimassaoleva lisenssi. **Ohjeet lisenssin ostamiseen:**

<https://info.suomisport.fi/> - lisenssi linkki. Osta lisenssi → kirjaudu sisään → lisenssin/pelipassin tai vakuutuksellisen lisenssin/pelipassin → osta itsellesi → (laji) salibandy → aikuisten/lasten pelipassi → (etsi) helsinki outsiders → valitse vakuutustiedot → tarkista tiedot → maksa.

Joukkueenjohtajalta saat pelituolin taakse numerokyltin, joka tulee kiinnittää pelituoliin turnauspeleihin. Muista myös pelipaidat. Varmista nämä asiat hyvissä ajoin ennen ensimmäistä turnausta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan HOSsin toimintaan, pelikentällä nähdään!

Tule mukaan pelaamaan!

Treenaamme Helsingin Myllypurossa
Liikuntamyllyssä

keskiviikkoisin kello 17:30-19
perjantaisin kello 17-18:30

Kysy lisää jory@helsinkioutsiders.fi



Helsinki Outsiders Ry
jory@helsinkioutsiders.fi
www.helsinkioutsiders.fi