

Rajattomasti liikuntaa
SEURAKOULUTUKSET
Syksy 2025

LiikU



Rajattomasti liikuntaa

SEURAKOULUTUKSET

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla sekä syventää yhteistyötä kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden, kuten urheiluseurojen, välillä. Verkosto kehittää toimintamalleja liikunnan avulla väestön hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyöhön kuuluvat maksuttomat Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutukset, jotka LiikU järjestää yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille. Ulkopuoliset voivat osallistua, mikäli tilaa on, maksua vastaan. Verkostoon kuuluvat kunnat:

- **Varsinais-Suomi:** Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Parainen, Paimio, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Uusikaupunki, Vehmaa
- **Satakunta:** Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä, Ulvila

Ilmoittautuminen:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ja lisätiedot lähetetään sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä. Koulutukset järjestetään joko lähi- tai etäkoulutuksina turvallisuus ja viranomaisohjeet huomioiden. Etäkoulutuksista saa tarkemmat ohjeet erikseen.



Rajattomasti liikuntaa

JOUKKUEENJOHTAJAKOULUTUS, 3h

tiistai 2.9.2025 klo 17.30-20.30, Harjavalta

torstai 4.9.2025 klo 17.30-20.30, Pöytyä

Joukkueenjohtaja on joukkueen keulakuva ja johtaa nimikkeensä mukaisesti joukkuetta muissa kuin valmennuksellisissa asioissa. Hän varmistaa valmentajalle mahdollisuuden keskittyä olennaiseen – seuran linjauksen mukaiseen valmennustyöhön. Koulutuksessa käydään läpi joukkueenjohtajan tehtäväkenttää ja sovelletaan asioita omaan lajiin. Ilmoittautumiset Harjavaltaan 26.8. ja Pöytyälle 28.8. mennessä.

Kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja, seurakehittäjä

Koulutuksen hinta: 60€

Ilmoittaudu Harjavalta

Ilmoittaudu Pöytyä



RYHMÄN OHJAAMISEN PERUSTEET, 2h

torstai 18.9. klo 17.30-19.30, Kaarina

Koulutuksen kautta saat perustiedot ryhmän toiminnasta ja oman ohjaamisen merkityksestä ryhmän toimintaan. Koulutuksessa käydään läpi yksi malli ryhmässä syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen ja pohditaan sitä, mistä tekijöistä hyvä ryhmädynamiikka syntyy.

Koulutus sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutusta suositellaan erityisesti valmentajauransa alussa oleville, mutta koulutus soveltuu myös kokeneemmille valmentajille. Ilmoittautuminen 10.9. mennessä.

Kouluttaja: Maikku Miettinen, LitM, Työnohjaaja,

Psykodraamaohjaaja (CP)

Koulutuksen hinta: 50€

Ilmoittaudu



LiikU

Rajattomasti liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautuminen: liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

KUN LAPSI HAASTAA LIIKUNTAHARRASTUKSESSA -TYÖPAJA, 2h

keskiviikko 24.9.2025 klo 17.30-19.30, Ulvila

torstai 9.10.2025 klo 17.30-19.30, Naantali

Mitä tehdä, kun lapsi ei suostu osallistumaan? Entä jos lapsi menettää malttinsa harrastustoiminnassa? Miten silloin toimitaan? Työpajassa jaetaan tietoa sekä vaihdetaan kokemuksia haastavien tilanteiden ohjaamisesta. Työpajan tavoitteena on vahvistaa ohjaajien osaamista kohdata haastavia vuorovaikutustilanteita harrastustoiminnassa. Ilmoittautumiset Ulvilaan 17.9. ja Naantaliin 2.10. mennessä.

Kouluttajat:

Uvilassa Marko Mäenpää, KM, LiikUn kouluttaja

Naantalissa Katja Rautee, KM, LiikUn kouluttaja ja seuran puheenjohtaja

Koulutuksen hinta: 50€

[Ilmoittaudu Ulvila](#)

[Ilmoittaudu Naantali](#)



TEIPPAUSKOULUTUS JA SYDÄNISKURI, 2h

tiistai 14.10.25 klo 17.30-19.30, Terveystalo Pori

Koulutuksessa käydään läpi yleisimmät urheilussa tarvittavat teippaukset ja sydäniskurin käyttö. Koulutus sisältää käytännön harjoittelua.

Perinteinen urheluteippaus

- Nivelen liikettä rajoittavat teippaukset mm. nilkka, ranne, sormet ja kynärpää.

Kinesioteippaus

- Niveliä tukevat ja liikettä rajaavat teippaukset sekä liikettä avustavat teippaukset.

Lisäksi koulutuksessa opetellaan sydäniskurin (defibrillaattori) käyttöä ja painelua uuden laitteen avulla, joka kertoo paineletko oikealla tempolla.

Ilmoittautuminen 7.10. mennessä.

Terveystalo

Kouluttaja: Terveystalo Pori

Koulutuksen hinta: 80€, sisältää teipit

[Ilmoittaudu](#)



LiikU

Rajattomasti liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautuminen: liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

VASTUULLISUUS SEURATOIMINNASSA, 2,5h

tiistai 28.10.2025 klo 17.00-19.30, etäkoulutus Teams

Koulutuksessa perehdytään urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja peilataan teemoja oman seuran toimintaan. Koulutus antaa hyvät eväät ja askelmerkit seuran oman vastuullisuusohjelman laadintaan ja toiminnan tarkasteluun.

Koulutus sopii kaikkien lajien seuratoimijoille. Ilmoittautuminen 23.10. mennessä.

Kouluttajat:

Marko Mäenpää, KM, LiikUn kouluttaja

Jurkka Virtala, LiikU seurakehittäjä, tapahtumatuottaja

Koulutuksen hinta: 60€

Ilmoittaudu



TEKOÄLYN HYÖDYNTÄMINEN SEURATOIMINNASSA, 2,5h

maanantai 3.11.2025 klo 17.00-19.30, etäkoulutus Teams

Koulutuksessa esitellään tekoälyn keskeiset mahdollisuudet seuratoiminnan kehittämisessä käytännönläheisin esimerkein. Koulutuksen tavoitteena on avata tekoälyn perusteita ja havainnollistaa sen käyttöä seuratoiminnan eri tehtävissä. Koulutuksessa esitetään seura-arjen esimerkkejä, joiden avulla osallistujat saavat uusia keinoja digitalisoida arkea ja tehostaa toimintaa tekoälyn avulla. Lisäksi koulutuksessa paneudutaan tekoälyn eettisiin näkökulmiin, jotka ovat keskeisiä ymmärtää seuratoiminnassa. Koulutus on tarkoitettu kaikille seurahallinnon ja johdon parissa toimiville henkilöille. Ilmoittautuminen 27.10. mennessä.

Kouluttaja: Jaakko Rätty, seurakehittäjä PHLU

Koulutuksen hinta: 60€

Ilmoittaudu



Rajattomasti liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautuminen: liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

KRIISIVIESTINTÄSUUNNITELMA KUNTOON, 2h

maanantai 10.11.2025, klo 17.00-19.00, etäkoulutus Teams

Koulutuksessa käydään läpi kriisiviestinnän perusperiaatteet ja käytänteet.

- Miksi kriisiviestintä on tärkeää?
- Miten kriisitilanteisiin voidaan varautua?
- Mitkä ovat seuratoimijoiden vastuut kriisitilanteessa?
- Miten viestitään medialle?
- Miten kriisiviestinnän pelisäännöt jalkautetaan jäsenistölle, toimihenkilöille ja huoltajille?

Esimerkkejä eri tilanteista, jotka voivat tulla vastaan esim. onnettomuuden, epäasiallisen käytöksen tai muun vastaavan sattuessa. Miten teidän seurassa toimitaan, jos....?

Ilmoittautuminen 3.10. mennessä.

Kouluttaja: Anna Koivisto, Ideagroup Oy

Koulutuksen hinta: 50 €

[Ilmoittaudu](#)



URHEILUVAMMOJEN ENSIAPU, 3h

keskiviikko 12.11.2025, klo 17.30-19.30, Raisio

Koulutuksessa käydään läpi urheiluvammojen ensiapua ja ennaltaehkäisyä. Aiheina mm. pään vammat, ruhjeet, haavat, tyypillisemmät tuki- ja liikuntaelinvammat sekä niiden ensiapu ja hoito.

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille, valmentajille, joukkueen/ryhmien huoltajille ja joukkueenjohtajille, eli kaikille toimihenkilöille, jotka ovat seuratoiminnassa mukana säännöllisesti tai talkoolaisina esim. kilpailuissa tai turnauksissa. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä.

Kouluttaja: OMT-fysioterapeutti Suvi Mäntyniemi, Mehiläinen NEO

Koulutuksen hinta: 50 €



[Ilmoittaudu](#)



Rajattomasti liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautuminen: liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

PALVELUT SEUROILLE

KOULUTUKSET:

Rajattomasti Liikuntaa -seurakoulutukset, avoimet koulutukset, tilauskoulutukset

MUU TUKI:

Seurafoorumit ja -parlamentit, seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit

TUKI- JA AVUSTUSHAKEMUKSET:

Infoaminen, hakemusten sparraus, lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki), muista rahoitusmahdollisuuksista tiedottaminen

TÄHTISEURA-AUDITOINNIT

yhdessä lajiliittojen kanssa

VERKOSTOT:

Toiminnanjohtajien verkosto: LiikUn TJ-klubi, Puheenjohtajien verkosto: LiikUn PJ-klubi, Harrastamisen Suomen Mallin -seuraverkosto, kuntien ja seurojen välinen yhteistyöverkosto

SEURATOIMIJOIDEN PALKITSEMISTILAISUUDET:

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

AJANKOHTAISVIESTINTÄ:

LiikU seurassa -uutiskirje ja sosiaalisen median julkaisut

LISÄTIETOA:

[LIIKU.FI/SEURATOIMINTA](https://liiku.fi/seuratoiminta)

**Tilaa uutiskirje ja
pysy ajantasalla:**



Rajattomasti liikuntaa

YHTEYSTIEDOT

LISÄTIEDOT KOULUTUKSISTA:

Varsinais-Suomi:

Kari Ekman, seurakehittäjä, seuratoiminta
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0843

Satakunta:

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0845

