

Vuosikertomus 2024

Suomen Paravoimailijat ry

Johdanto	2
Organisaatio ja hallinto	2
Toiminta	3
Tiedotus	3
Varainhankinta	5
Yhteistyö	6
Kehittämistyö	7
Kilpailutoiminnan kehittämistyö	7
Harrastustoiminnan kehittäminen	8
Nuorten harrastuksen aloittamisen tukeminen	9
Seuran toiminnan kehittäminen	9
Toiminnan seuranta	10
Yhteenveto	10

Johdanto

Suomen Paravoimailijat ry on Helsinkiläinen urheiluseura, joka perustettiin kesäkuussa vuonna 2022. Seura pyrkii tekemään voimaharjoittelusta saavutettavaa, turvallista ja ennen kaikkea hauskaa. Toiminta on suunnattu pääosin vammaisille ja toimintarajoitteisille henkilöille, mutta seuran jäseneksi voi liittyä kuka tahansa voimaharjoittelusta kiinnostunut.

Tässä toimintakertomuksessa käydään läpi vuoden 2024 tapahtumat peilaten niitä saman vuoden toimintasuunnitelmaan.

Suomen Paravoimailijat ry toiminta oli seuran kolmantena toimintakautena (2024) aktiivista ja toiminta johti seuran jäsenmäärän sekä näkyvyyden kasvuun. Vuoden 2024 aikana seura osallistui ja järjesti lukuisia tapahtumia sekä laajensi merkittävästi soveltavien voimalajien tarjontaa Suomessa.

Organisaatio ja hallinto

Suomen Paravoimailijat ry:n hallituksen kokoonpanosta äänestetään sääntömääräisesti kevätkokouksessa. Vuoden 2024 kevätkokouksessa ehdotettiin seuraavaa:

- Markus Pirttioja jatkaa puheenjohtajana
- Tino Kokko nimitetään hallituksen varapuheenjohtajaksi
- Nelli Kinnunen asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi
- Teemu Kovasiipi asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi
- Harri Kauppila asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi
- Niina Kettunen asetettiin ehdolle hallituksen jäseneksi

Äänestyksen tulokset:

- Ehdolle asettuneet äänestettiin yksimielisesti tehtäviinsä.

Hallituksen kokoonpano toimintakaudella 2024:

- Markus Pirttioja, Puheenjohtaja
- Tino Kokko, Varapuheenjohtaja
- Nelli Kinnunen, Hallituksen varsinainen jäsen
- Teemu Kovasiipi, Hallituksen varsinainen jäsen
- Harri Kauppila, Hallituksen varsinainen jäsen
- Niina Kettunen, Hallituksen varsinainen jäsen

Hallituksen kokouksia oli vuonna 2024 yhdeksän, joista viidessä läsnä oli hallituksen kaikki jäsenet.

Toiminta

Suomen Paravoimailijoiden toimintaan vuonna 2024 kuului toimintasuunnitelman (liite 3.) mukaan kuudelle eri painopisteelle sijoittuvaa toimintaa. Painopisteet olivat:

- Tiedotus
- Seuran varojen hankinta
- Seuran toiminnan kehittäminen
- Yhteistyö
- Vammaisvoimailun kehittämistyö
- Toiminnan seuranta

Tiedotus

Vuonna 2024 tiedotustavoitteita oli kolme:

1. Saattaa seuran olemassaolo kohderyhmän tietoisuuteen
2. Lisätä suuren yleisön lajitietoisuutta
3. Jäsenhankinta

Tavoitteiden saavuttamiseksi seura teki aktiivista tiedotustyötä vuonna 2024. Valtaosa tiedottamisesta tehtiin seuran sosiaalisen median kanavien kautta, ensisijaisesti Instagramissa. Vuoden 2024 toimintasuunnitelmaan kirjatut seuraajatavoitteet (Instagram: 500, Facebook: 200) eivät täyttyneet, mutta seuraajamäärät kummallakin alustalla kasvoivat selkeästi.

1.1.2024-1.1.2025 välillä seuran Instagram -profiilin seuraajamäärä kasvoi 98 seuraajalla (111 uutta seuraajaa, 13 seuraamisen lopetusta). 2024 lopussa seuralla oli 423 Instagram-seuraajaa. Samalla aikavälillä seuran Facebook -seuraajamäärä kasvoi 44 seuraajalla (47 uutta seuraajaa, 3 seuraamisen lopetusta), 2024 lopussa seuralla oli 102 Facebook-seuraajaa.

Sosiaalisen median lisäksi toimintasuunnitelmaan oli kirjattu verkkosivujen aktiivinen ylläpito, paravoimanostoon liittyvän sisällön jakaminen, yhteistyötahojen kontaktointi, tapahtumiin osallistuminen sekä mahdollisuuksien mukaan asiantuntijaluentojen pitäminen. Vuonna 2024 seuran verkkosivuja päivitettiin ja ylläpidettiin aktiivisesti. Seura teki aktiivisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa ja osallistui useaan tapahtumaan vuoden aikana (kts. yhteistyö). Asiantuntijaluentoja ei järjestetty seuran toimesta vuonna 2024.

Jäsenhankintaa koskevat toimenpiteet oli eritelty seuraavasti:

Seura pyrkii löytämään lisää jäseniä:

1. Tiedottamalla toiminnastaan alueellisesti, sisäisesti ja sosiaalisessa mediassa
2. Yhteistyötoiminnan avulla
3. Osallistumalla tapahtumiin joissa on potentiaalisia jäseniä
4. Järjestämällä sekä avointa että jäsenille suunnattua paravoimanostoon liittyvää toimintaa
5. Etenkin syrjäytymisriskissä olevia nuoria vammaisia ja toimintarajoitteisia henkilöitä pyritään saamaan mukaan seuran toimintaan.

6. Seura pyrkii samoin keinon hankkimaan kannattajajäseniä

Jäsenhankintaan liittyvien toimenpiteiden onnistumista käsitellään toimintakertomuksessa kullekin tavoitteelle relevantissa kappaleessa.

Jäsenhankinnan tavoite: 25 varsinaista jäsentä vuoden 2024 loppuun mennessä. Vuoden 2024 lopussa seuralla oli 22 varsinaista jäsentä. Jäsenmäärä kasvoi 12 varsinaisella jäsenellä vuoden 2024 aikana.

Seura kulki vuonna 2024 kohti tiedotustavoitteita, mutta tehdyt toimenpiteet sekä niiden vaikutukset jäivät toimintasuunnitelmaan verrattuna vajavaisiksi. Seuran viestintävastaava on laatinut seuralle kattavan viestintäsuunnitelman 4/25 alkaen noudatettavaksi.

Varainhankinta

Varainhankinnan tavoitteena oli mahdollistaa seuran toiminta. Varainhankintaa koskevat toimenpiteet eriteltiin toimintasuunnitelmassa seuraavasti:

- Seura hakee aktiivisesti apurahoja eri tahoilta tukeakseen toimintaansa.
- Seura kontaktoi potentiaalisia sponsoritahoja
- Seura pyrkii hankkimaan kannattajajäsenistöä.
- Seura järjestää valmennustoimintaa sekä mahdollisuuksien mukaan pienimuotoista elinkeinotoimintaa

Toimintasuunnitelmaa mukaillen seuran varainhankinta vuonna 2024 painottui neljälle osa-alueelle:

1. Toiminnasta saadut tulot

Toiminnasta saadut tulot käsittävät seuran jäsenten suorittamat jäsenmaksut sekä seuran järjestämien tapahtumien tuoton. Tapahtumatuotto muodostui sekä osallistumismaksuista että yhteistyösopimuksista. Seura sai vuonna 2024 uusia varsinaisia jäseniä, muttei kannattajajäseniä.

2. Yhteistyö

Seura solmi yhteistyösopimuksia yritysten kanssa Soveltava Vahvin -tapahtumaan liittyen. Yhteistyösopimukset mahdollistivat tapahtuman onnistuneen järjestämisen. Lisäksi seura sai tuloja järjestämällä tapahtumia yhteistyökumppanien kanssa.

3. Ostopalvelut

Seura tuotti Suomen Paralympiakomitealle ostopalveluna fysiikkavalmennusta pienryhmämuodossa eri lajien urheilijoille.

4. Apurahat

Vuonna 2024 Kordelin -säätiö myönsi seuralle 35 000€ apurahan Voimapaku-projektiin vuodelle 2025.

Lähitapiola myönsi seuralle 1000€ Lähilahjoituksen nuorten voimaharjoittelun tukemiseen vuonna 2025.

Kokonaisuudessaan varainhankinta onnistui vuonna 2024 selkeästi aiempia toimintavuosia paremmin.

Yhteistyö

Yhteistyön tavoite toimintasuunnitelmassa oli seuran toiminnan laajentaminen sekä paravoimailun yleistyminen. Yhteistyötoimenpiteet eriteltiin toimintasuunnitelmassa näin:

Seura kontaktoi, verkostoituu ja mahdollisuuksien mukaan tekee yhteistyötä:

- Suomen Paralympiakomitean kanssa
- Muiden vammaisurheiluseurojen kanssa
- Muiden voimailuseurojen kanssa
- Muiden soveltuvien tahojen kanssa

Seura teki vuonna 2024 yhteistyötä kaikkien suunniteltujen tahojen kanssa sekä tiedotus- että tapahtumayhteistyönä. Tiedotusyhteistyössä painopiste oli sosiaalisessa mediassa, pääasiallisena viestintäkanavana toimi Instagram.

Tiedotusyhteistyökumppanit:

- Suomen Paralympiakomitea ry
- Lyhytkasvuiset ry
- Suomen Voimanostoliitto ry
- Suomen Aitovoimailu ry
- Rusetti ry
- Adaptive Training Finland ry
- Munuais- ja maksaliitto
- Fysiikkaterapia Oy
- Kuntosali Puntti
- Sali365
- Crossfit Korjaamo
- TEHO-Areena / Like liikuntakeskus Hämeenlinna

Tapahtumayhteistyön kautta seura järjesti lajikokeiluja (4kpl) sekä työpajatoimintaa (1kpl), kilpailuita (5kpl), ja oli mukana messuilla sekä tapahtumissa (3kpl).

Tapahtumayhteistyökumppanit:

- Suomen Paralympiakomitea ry
- Lyhytkasvuiset ry
- Adaptive Training Finland
- Suomen Aitovoimailu ry
- Pajulahden Urheiluopisto
- HUS Meilahden sairaala
- Metropolia AMK
- Kuntosali Puntti
- Sali365
- TEHO-Areena / Like liikuntakeskus Hämeenlinna
- Crossfit Korjaamo
- Expomark Oy

Kehittämistyö

Kilpailutoiminnan kehittämistyö

Toimintasuunnitelmassa kilpailutoiminnan toimiksi oli listattu:

1. Seura pyrkii integroimaan parasarjan Suomen Voimanostoliiton alaisiin voimanostokilpailuihin
 - a. Paravoimanoston integroimisesta Voimanostoliiton alaisiin kisoihin on keskusteltu sekä Voimanostoliiton että Paralympiakomitean kanssa, mutta vuonna 2024 ei järjestetty Voimanostoliiton alaisia paravoimanostokisoja
2. Tuotetaan voimanostotuomareille koulutuspaketti paravoimanostoon liittyen
 - a. Paravoimanoston tuomaroinnin perusteet voi suorittaa itseopiskeluna kansainvälisen paravoimanostoliiton learning hub -oppimisalustalla, joten voimanostotuomareiden koulutuspakettia ei tuotettu vuonna 2024. Toukokuussa järjestetyssä paravoimanostokilpailussa tuomareina toimi SVN:n tuomarikoulutuksen omaavia henkilöitä, jotka perehdytettiin lajiin.
3. Seura järjestää lajikokeiluja ja -esittelyjä mahdollisuuksien mukaan
 - a. Seura järjesti vuonna 2024 neljä lajikokeilua yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
 - b. Seura järjesti vuonna 2024 soveltavan voimailun työpajan HUS Meilahden fysioterapeuteille
 - c. Edeltävien lisäksi seuran edustajat olivat esiintymässä Fysioterapia ja kuntoutus -messuilla sekä mukana Rajaton 2024 -tapahtumassa.
4. Seura järjestää rahoituksen tai yhteistyösopimuksen järjestyessä paravoimanostokisoja
 - a. Seura järjesti vuonna 2024 yhden uuden paravoimanostokisan
 - b. Tämän lisäksi seura järjesti yhden klassisen voimanostokisan, yhden soveltavan aitovoimailukisan sekä yhden soveltava vahvin -kisan
5. Seuran edustajat tekevät kouluttautumismatkoja Suomessa sekä ulkomailla liittyen paravoimanoston kilpailutoiminnan kehittämiseen
 - a. Seuran edustajat tekivät kaksi kehittämismatkaa Ouluun vuonna 2024.
 - b. Seuran edustajat tekivät kehittämismatkan paravoimanoston world cup -kisoihin Georgian Tbilisiin

Kehittämistoimien vaikutusta mitataan seuraavilla mittareilla:

1. SM-kilpailun osallistujamäärä
 - a. SM kilpailun osallistujamäärä kasvoi merkittävästi vuoden 2023 aikana tehtyjen toimien johdosta (13 osallistujaa vuonna 2024 vs 5 osallistujaa vuonna 2023) Hyvin onnistuneiden SM-kisojen johdosta seura sai pääjärjestämisvastuun vuoden 2025 SM-kisoihin.
 - b. Vuonna 2024 tehtyjen toimien johdosta SM-kisa kasvoi edelleen vuonna 2025, muuttuen yksittäisestä kisasta neljän päivän tapahtumaksi.
 - c. Vuonna 2025 SM-kilpailuun osallistui 19 kilpailijaa.

- d. 2025 SM-kisasta seuraavana päivänä järjestettiin klassinen voimanostokisa, johon osallistui 11 kilpailijaa. Kisaviikonloppuna uniikkeja kilpailijoita oli yhteensä 24.
 - e. 2025 SM-kisaa edeltävästi järjestettiin kaksipäiväinen voimailuleiri. Leirille (vähintään yhdelle päivälle) osallistui yhteensä 15 ihmistä.
2. Vuoden aikana järjestettävien kilpailujen määrä
- a. Vuoden 2024 aikana järjestettiin yhteensä viisi soveltavan voimailun kilpailua, joista kolme oli joko täysin uusia, uusia Suomessa ja/tai uusia seuralle.
 - b. Uudet lajit:
 - i. Klassinen voimanosto
 - ii. Soveltava Aitovoimailu
 - iii. Soveltava Vahvin
 - c. Uusista lajeista soveltava aitovoimailu on täysin uusi laji, jonka seura kehitti yhteistyössä Suomen Aitovoimailu ry:n kanssa. Soveltava vahvin on Suomessa uusi laji, jossa on jo olemassa olevaa kansainvälistä kilpailutoimintaa. Klassista voimanostotoimintaa Suomessa on paljon jo ennestään, mutta seuralle tämä oli uusi laji.
3. Uniikkien kilpailijoiden määrä sekä kilpailijoiden kokonaismäärä vuoden aikana
- a. Vuonna 2024 uniikkeja kilpailijoita oli 26
 - i. Vuonna 2023 uniikkeja kilpailijoita oli 5
 - ii. Muutos: +21 kilpailijaa (+420%)
 - b. Vuonna 2024 kilpailijoiden kokonaismäärä oli 47
 - i. Vuonna 2023 kilpailijoiden kokonaismäärä oli 5
 - ii. Muutos: +42 osallistujaa (+840%)

Vuonna 2024 seura lisäsi kilpailutoimintaan liittyvää tiedotusta kisoja edeltävästi sekä niiden jälkeen seuran somessa ja verkkosivuilla. Lisäksi SM-kilpailu sekä Lyhytkasvuiset ry:n voimanostokilpailu livestriimattiin seuran Instagramissa. Lyhytkasvuiset ry:n kilpailu striimattiin myös Lyhytkasvuiset ry:n Instagram-tilillä.

Vuoden 2024 aikana laadittiin paravoimanoston maajoukkuekriteerit vuodelle 2025. Maajoukkuekriteerit hyväksyttiin ja julkaistiin vuoden 2025 keväällä.

Harrastustoiminnan kehittäminen

Toimintasuunnitelmassa harrastustoiminnan toimiksi oli listattu:

1. Seura voi järjestää rahoituksen tai yhteistyösopimuksen järjestyessä säännöllistä ohjattua paravoimailua
 - a. Rahoitusta tai yhteistyösopimusta ei järjestynyt
2. Seura ylläpitää esteettömien kuntosalien listausta
 - a. Seuran verkkosivuille luotiin kuntosalilistaus, joka sisältää esteettömyyskuvauksen listatuista saleista

3. Seura järjestää jäsenilleen säännöllisiä etätapaamisia, joissa jäsenet voivat esittää kysymyksiä ja keskustella voimaharjoitteluun liittyen
 - a. Seura järjesti jäsenilleen kuukausittaisia etätapaamisia lokakuusta 2024 alkaen. Etätapaamisissa oli aina mukana vähintään kaksi hallituksen jäsentä
4. Seura opastaa jäseniään voimaharjoitteluun liittyvissä kysymyksissä
 - a. Edellämainituissa etätapaamisissa oli aina mukana vähintään yksi seuran fysioterapeutti-valmentajista, jota osallistujat saivat konsultoida
 - b. Lisäksi seuran fysioterapeutti-valmentajat tarjosivat apua voimaharjoittelukysymyksiin sähköpostitse ja puhelimitse
5. Seura tarjoaa apua terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisille vammaisten henkilöiden toimintakykyä ylläpitävän ja kehittävän voimaharjoittelun suunnittelussa
 - a. Seura järjesti soveltavan voimailun työpajan HUS Meilahden fysioterapeuteille. Työpajassa mukana oli noin kymmenen fysioterapeuttia
 - b. Seuran järjestämässä paraurheilijoiden fysiikkaryhmissä oli mukana tutustumassa viisi fysioterapeuttiopiskelijaa

Harrastustoimintaa koskeviksi mittareiksi toimintasuunnitelmaan määriteltiin:

1. Seuran järjestämien voimaharjoittelutilaisuuksien määrä
2. Seuran järjestämän harrastustoiminnan osallistujamäärä
3. Osallistujien tyytyväisyys seuran toimintaan

Säännöllisiä avoimia voimaharjoittelutilaisuuksia ei järjestetty vuonna 2024.

Nuorten harrastuksen aloittamisen tukeminen

Toimintasuunnitelmassa nuorten harrastustoiminnan tukemista edesauttavaksi toimenpiteeksi on määritely ”seura hakee rahoitusta järjestääkseen nuorille vammaisille avoimia voimaharjoittelutilaisuuksia”.

Seura haki vuonna 2024 sekä LähiTapiolan Lähilahjoitusta että OKM:n seuratukea nuorten voimaharjoittelutoimintaa varten. Seuralle myönnettiin 1000€ LähiLahjoitus, jonka avulla seura järjestää toukokuussa 2025 nuorten voimaharjoittelukurssin yhteistyössä Mahdollisuus Lapselle ry:n kanssa. Vuosikertomusta kirjoitettaessa OKM:n seuratukihakemus oli yhä käsittelyssä.

Seuran toiminnan kehittäminen

Seura tekee aktiivista yhteistyötä Suomen Paralympiakomitean kanssa, jotta seuran toiminta kehittyisi toivotulla tavalla ja oikeaan suuntaan. Vuosikokouksessa 2024 tehtiin sääntömuutoksia, joiden tavoitteena oli helpottaa seuran kokousten pitämistä sekä järkevöittää hallituksen toimikautta suhteessa seuran vuosikelloon.

Seuran toimintasuunnitelmaan merkittyä Tähtiseura-ohjelmaa ei vuonna 2024 saatu suoritettua. Tähtiseura-ohjelman suorittamisen ajankohtaa arvioidaan uudelleen ja suorittamiselle laaditaan suunnitelma.

Toiminnan seuranta

Toiminnan seurannassa käytetään toimintasuunnitelmaa sekä toimintakertomusta. Vuosikokouksessa esitellään ja hyväksytään edellisen vuoden toimintakertomus ja hyväksytään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma.

Toiminnan seurantaan kuuluu myös toiminnantarkastajan tuottama lausunto sekä tilinpäätös.

Toiminnan seurannan mittareiksi toimintasuunnitelmassa määriteltiin:

1. Seuran jäsenmäärä
 - a. Tavoite: 25 varsinaista jäsentä vuodenvaihteessa
 - b. Toteutunut: 22 varsinaista jäsentä (+12 varsinaista jäsentä 1.1.24 verrattuna)
2. Sosiaalisen median seuraajamäärä
 - a. Tavoite: 500 seuraajaa Instagramissa / 200 seuraajaa Facebookissa vuodenvaihteessa
 - b. Toteutunut: 423 seuraajaa Instagramissa / 102 seuraajaa Facebookissa
3. Toteutuneiden yhteistyötapahtumien määrä
 - a. Toteutunut: 11 tapahtumaa tai kilpailua
4. Messuille ja tapahtumiin osallistumisen määrä
 - a. Toteutunut: 9 messu/tapahtumaosallistumista (ei sisällä kilpailuita)

Yhteenveto

Vuonna 2024 seuran toiminta ja sen myötä soveltava voimailutoiminta Suomessa kasvoi selkeästi. Kaikkiin vuodelle 2024 asetettuihin tavoitteisiin ei päästy, ja tietyillä osa-alueilla on vielä selkeitä toimenpiteitä, jotka tulee suorittaa seuran toiminnan jatkuvan kehityksen varmistamiseksi. Paikoin seuran toteutunut toiminta ylitti asetetut tavoitteet, jonka lisäksi seuran toiminta kasvoi ja kehittyi tavoilla, joita ei oltu kirjattu toimintasuunnitelmaan. Vuoden 2024 toiminta vaikuttaa oleellisesti tulevien vuosien toiminnan suunnitteluun sekä tavoitteenasetteluun.