

SUOMEN VOIMANOSTOLIITON



VASTUULLISUUSOHJELMA

Yhdenvertaisuus - Reilu peli - Ympäristövastuu - Antidopingohjelma

Esipuhe

Suomen Voimanostoliiton Vastuullisuusohjelma kokoaa yhteen neljä keskeistä toimintalinjaa, joilla edistetään vastuullisuutta urheiluyhteisössä.

Ensimmäisessä osassa esitetään Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma, jonka tavoitteena on edistää kaikkien osapuolten tasapuolisia osallistumismahdollisuuksia ja ehkäistä syrjintää voimanostourheilussa.

Toisessa osassa käsitellään Kilpailumanipulaation torjuntaohjelmaa, joka tähtää reilun pelin ja urheilun eettisyyden suojelemiseen estämällä kilpailujen tuloksiin kohdistuvat vilpilliset vaikutusyrietykset.

Kolmannessa osassa kuvataan Ympäristövastuusuunnitelma, jonka avulla pyritään pienentämään voimanostotoiminnan ympäristövaikutuksia muun muassa matkustamisen vähentämisen ja kestävän kehityksen edistämisen kautta.

Lopuksi esitellään Antidopingohjelma, jossa painotetaan puhtaan urheilun arvoja ja annetaan konkreettiset linjaukset dopingin vastaiselle toiminnalle urheilijoiden, valmentajien ja muiden toimijoiden keskuudessa.

Tämä kokonaisuus toimii Suomen Voimanostoliiton vastuullisuuden kulmakivenä vuodesta 2026 alkaen.

Esipuhe	2
1. Yhdenvertaisuus- ja tasa- arvo Suomen Voimanostoliiton toiminnassa	5
1.1 Johdanto	5
1.2 Yhdenvertaisuus käsitteenä	6
1.3 Suunnitelman tarkoitus	6
1.4 Haasteet ja nykytila voimanostossa	7
1.5 Käytännön keinoja	9
1.5.1 Edustuksellisuus päätöksenteossa.....	9
1.5.2 Ohjeistus	9
1.5.3 Koulutus ja viestintä	10
1.5.4 Harrastusmaksut ja korvaukset	11
1.5.5 Harjoitussalit ja kilpailupaikat.....	11
1.5.6 Kilpailu- ja harrastusvälineet	12
1.5.7 Tasa-arvoinen eettinen kohtelu.....	12
1.5.8 Tehdyt toimet ja lähitulevaisuuden tavoitteet	12
1.5.9 Tietoa päätöksenteon tueksi	13
2 Kilpailumanipulaation torjunta Suomen Voimanostoliiton toiminnassa	15
2.1 Mitä kilpailumanipulaatio on?	15
2.2 Ohjelman tavoitteet	15
2.3 Säännöt ja sopimukset	15
2.4 Kilpailumanipulaation tilanne-/uhkakuva voimanostourheilussa	16
2.5 Koulutus	17
2.5.1 Urheilijat	17
2.5.2 Valmentajat	17
2.5.3 Tuomarit	17
2.5.4 Liiton toimi- ja luottamushenkilöt.....	17
2.6 Viestintä	18
2.7 Korruption vastainen toiminta	18
2.8 Play True	19
2.9 Yleinen toimintaohje kilpailumanipulaatiotapauksissa	19
2.9.1 Toimintaohje urheilijoille ja muille lajitoimijoille.....	20
2.9.2 Muu toiminta	20
2.10 Ohjelman seuranta ja arviointi	20
2.11 Yhteystiedot	21
3 Suomen Voimanostoliiton ympäristövastuullinen toiminta	22
3.1 Johdanto - voimanoston ympäristövaikutukset	22

3.2 Ympäristövastuusuunnitelman tavoite.....	23
3.3 NYKYTILA JA TOIMET	24
3.3.1 Liiton päivittäinen toiminta	24
3.3.2 Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen.....	25
3.3.3 Liikuntapaikat sekä harjoitusvälineet ja varusteet	26
3.3.4 Tiedottaminen ja viestintä.....	27
3.3.5 Maajoukkueen leiritys ja kansainväliset kilpailut	27
3.4 Koulutustoiminta	29
3.5 Vastuuhenkilö sekä tavoitteiden toteutumisen seuranta	29
4 LIITON ANTIDOPINGOHJELMA	30
4.1 Liiton antidopingohjelman tavoitteet.....	30
4.2 Eettinen linjaus	30
4.3 Noudatettavat säännöt, säännöt ja sitoutuminen	30
4.3.1 Toimintasäännöt.....	31
4.3.2 Viittaukset liiton kurinpitosääntöihin	31
4.3.3 Antidopingsopimus.....	32
4.4 NYKYINEN TILANNE JA VASTUUALUEET	33
4.5 Urheilijan ja urheilijan tukihenkilön vastuut.....	33
4.6 Dopingvalvonta	34
4.7 Erivapaudet.....	36
4.8 Koulutus ja tiedotus	37
4.9 Kansainvälinen vaikuttaminen	38
4.10 Menettelytavat	39
4.11 Tulosten käsittely.....	39
4.12 Dopingrikkomuksen julkistaminen	41
4.13 Urheilun toimintakiellon vaikutukset	42
4.14 Organisaatio, seuranta, julkaiseminen.....	43
Liite 1.....	44

1.Yhdenvertaisuus- ja tasa- arvo Suomen Voimanostoliiton toiminnassa

1.1 Johdanto

Suomen Voimanostoliitto ry:n (SVNL) yhdenvertaisuus ja tasa-arvosuunnitelma perustuu Suomen lakiin, OKM:n valtionavustustoimintaa koskeviin yhdenvertaisuuslinjauksiin, Urheiluyhteisön vastuullisuussuunnitelmaan lainsäädäntöön (yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, tasa-arvolaki 1329/2014 sekä liikuntalaki 390/2015), SVNL:n toimintasääntöihin ja käytännön kokemuksiin.

Liikuntalain tavoitteena on edistää mm.

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa,
- lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä,
- liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta,
- huippu-urheilua ja
- eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Uusi yhdenvertaisuuslaki astui voimaan 1.1.2015. Uusi laki antaa aiempaa laajempaa suojaa syrjinnältä. Suoja syrjinnältä on yhtäläinen riippumatta siitä, perustuuko syrjintä sukupuoleen, ikään, etniseen tai kansalliseen alkuperään, kansalaisuuteen, kieleen, uskontoon, vakaumukseen, mielipiteeseen, terveydentilaan, vammaan, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun henkilöön liittyvään syyhyn.

Yhdenvertainen kohtelu on lähtökohtana urheiluyhteisön yhteisissä Reilun Pelin ihanteissa ja tavoitteissa. Reilun Pelin periaatteista ensimmäinen ”Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun” liittyy yhdenvertaisuuteen ja kertoo myös keinoja käytännön toteutukseen. (www.olympiakomitea.fi)

Yhdenvertaisuus on tärkeä velvoite myös voimailulajeille. Yhdenvertaisuussuunnitelman ja siihen liittyvien käytännön toimien tulee näkyä SVNL:n hallinnossa, päätöksenteossa, henkilövalinnoissa ja sekä sidosryhmiin kohdistuvassa toiminnassa sekä seuroille, seuratoimijoille ja lisenssinostajille suunnatussa viestinnässä. Voimailulajeilta valtionapua hakevina ja liikuntaa edistävinä järjestöinä on edellytetty yhdenvertaisuussuunnitelmaa oman toimintansa osalta. Vaatimuksen taustalla ovat uudistettujen yhdenvertaisuuslain ja liikuntalain muutokset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö edellyttää yhdenvertaisuuden huomioimista valtionapuhakemusten yhteydessä. Toisaalta tähän velvoittaa myös yhdistyslaki yhdistyksiä toiminnassa suhteessa jäseniin sekä toiminnan kohteena oleviin.

1.2 Yhdenvertaisuus käsitteenä

Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Tasa-arvolla viitataan usein ainoastaan miesten ja naisten väliseen tasa-arvoon. Tässä asiakirjassa käytetään lyhyesti termiä yhdenvertaisuus, joka kattaa myös tasa-arvokysymykset kuten sukupuolien välisen tasa-arvon, mutta on edellä kuvatusti laajempi käsite kuin tasa-arvo.

Syrjintä on ihmisten eriarvoista kohtelua edellä mainittujen henkilöön liittyvien syiden johdosta. Syrjintä voi olla yksittäinen teko tai se voi olla seurausta epäoikeudenmukaisuutta tuottavista käytännöistä tai säännöistä. Yhdenvertaisuuslaki kieltää kaiken syrjinnän yksityisessä ja julkisessa toiminnassa.

Lainsäädännöllisen näkökulman lisäksi yhdenvertaisuutta voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, onko jokin toimintatapa, asia tai puhe eettisesti oikein tai väärin.

1.3 Suunnitelman tarkoitus

Suomen Voimanostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelman tarkoituksena on

- toimia ohjenuorana lajin parissa toimiville seuroille yhdenvertaisuuden lisäämiseksi,
- etsiä keinoja liikunnan yhdenvertaiseen harrastamiseen, syrjintään ja epäasialliseen käyttäytymiseen puuttumiseen sekä osallistumisen esteiden purkamiseen,
- edistää esteettömyyden toteutumista,
- tarjota malli häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen ehkäisemiseen ja niistä ilmoittamiseen sekä tarjota toimintamalli, mikäli sellaista tapahtuu
- edistää voimanostoseurojen entistä laadukkaampaa toimintaa,
- arvioida toimintaa ja käytäntöjä,
- saada uusia ihmisiä mukaan lajin pariin,
- vähentää eriarvoisuutta voimanostourheilun piirissä,
- kehittää lajin eettisyyttä ja
- edesauttaa sitä, että kaikki voivat olla ylpeitä lajistaan.

Onnistuessaan yhdenvertaisuuden edistäminen hyödyntää kaikkien toimijoiden tietoja, taitoja ja potentiaalia ja vaikuttaa positiivisesti toiminnan ilmapiiriin.

1.4 Haasteet ja nykytila voimanostossa

Liikuntaan liittyvät yleiset trendit, jotka osin eriarvoistavat ja polarisoivat liikkujia, ovat myös voimailulle tyyppillisiä yhdenvertaisuusongelmia. Urheiluseuratoiminnassa, liikuntapaikoilla sekä koulu- ja opiskelijaliikunnassa ilmenee muun muassa etniseen taustaan, seksuaaliseen suuntautumiseen tai uskontoon ja vakaumukseen perustuvaa syrjintää. Lajien harrastamisessa sukupuolten välillä on selkeitä eroja ja osa lajeista on sukupuolittuneita. Näitä haasteita voimanostossa pyritään taltuttamaan mm. aktiivisen tiedotustoiminnan kautta. Seuroja rohkaistaan kausimaksuiltaan edullisten voimailukoulujen perustamiseen, mikä mahdollistaa lajin harrastamisen mahdollisimman monelle nuorelle.

Lähtökohtaisesti voimanostossa miehillä on luonnostaan enemmän voimaominaisuuksia kuin naisilla. Tämä yhdenvertaisuushaaste on ratkaistu voimailulajeissa jo kauan sitten. Esimerkiksi voimanostossa naiset pääsivät mitteleämään maailmanmestaruuksista 1980-luvulla, kun naisille laadittiin omat painoluokat. Painonnostossa naiset pääsivät olympialaisiin vuonna 2000. Kehonrakenteiltaan miehet ja naiset ovat erilaisia. Tämä on voimailulajeissa huomioitu painoluokkien erilaisuudella. Kilpailusäännöt ovat kuitenkin kaikille samat.

Voimanoston teknisissä säännöissä on huomioitu yhdenvertaisuus mm. siinä, että naisnostajien on mahdollista käyttää huivia (hijab) kilpailuissa ja pitkähihaista paitaa uskonnollisista syistä. Vuoden 2021 alusta alkaen naisilla on yhtä monta painoluokkaa kuin miehillä.

Toinen haaste voimanostossa on se, että miehet harrastavat lajia huomattavasti enemmän kuin naiset. Voimanostossa vuonna 2004 oli naisia lajin harrastajista noin 7 %, kun 2015 heitä oli jo 22,5 % lajin kilpanostajista ja vuonna 2018 28,7 %. Vuonna 2023 SVNL:n lisenssin lunasti 1273 nostajaa, joista naisia oli 436 (34,2 %).

Lisenssin lunastaneiden naisten määrän kasvu ei ole heijastunut toivotulla tavalla liiton päätöksentekoeleimissä eli hallituksessa, valiokunnissa tai muissa vastuutehtävissä. Voimanostoliiton hallituksessa, joka on 7-jäseninen, oli kaksi naista v. 2017 alussa alkavalla toimikaudella. Naisten osuus oli tällöin n. 29 %. Vuoden 2019 alussa liiton hallituksen toinen varajäsen oli nainen. Vuoden 2021 alusta hallituksessa on ollut yksi naisjäsen. Tavoitteena on, että hallituspaikat jakautuvat tasaisesti sukupuolten välillä.

Naisten edustus erityisesti valmentajissa, mutta myös tuomareissa on suurin piirtein samaa luokkaa nostajien osuuden kanssa. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja –urheilijoita.

Suomen Voimanostoliitto on vuodesta 2019 alkaen järjestänyt voimanoston ohjaajakoulutuksia, ja vuonna 2022 käynnistyi liiton omana toimintana ensimmäinen valmentajakoulutus (VOK1). Valmennus- ja ohjaustoiminnan osalta näyttää siltä, että naisten osuus on kasvussa. Suomen Voimanostoliitto pyrkii vahvistamaan naisten osuutta seurojen ohjaustoiminnassa antamalla neuvontaa ja opastusta. Koulutustoiminta ei keskity ainoastaan naisten osuuden lisäämiseen ohjaus- ja valmennustoiminnassa, vaan yleisesti yhdenvertaisuuden periaatteiden ja käytäntöjen läpäisevyyteen sekä SVNL:n, seurojen että yksittäisten urheilijoiden toiminnassa.

Paralympiaurheilijoita on integroitu voimailulajeihin jo pitkään. Voimanostoliitto on muutaman kerran järjestänyt SM- kisat paralympiasäännöillä ja paralympianostajille on tehty oma erikoispenkki. Vammaisurheilijat voivat osallistua voimanostokilpailuihin, joskin silloin säännöt ovat samat kuten muillakin urheilijoilla. Kilpailusäännöissä on punnituksen osalta huomioitu, mikäli urheilijalta puuttuu raaja. Paralympiapenkkipunnerrus on paralympialaji toisin kuin penkkipunnerrus. Esteettömyys saleilla ja kilpailupaikoilla on jatkuvan kehittämisen kohde. Esteettömyyden osalta SVNL voi tehostaa tiedotusta ja tukea seuroja esteettömyysratkaisujen ideoinnissa. Paralympiavoimailijoiden ja penkkipunnerruksen SM-kilpailut pyritään integroimaan. Asiasta on neuvoteltu Paralympiakomitean kanssa.

Suomen Voimanostoliitto liittyi vuonna 2022 paraolympiakomitean lajiliitoksi. Tavoitteena on jäsenyyden kautta osoittaa, että vammaisurheilijat ovat tervetulleita lajin pariin. Liitto on huomioinut vammaisia nostajia erityisesti myöntämällä Paralympialiiton kilpailulisenssin omaaville alennuksen liiton kilpailulisenssistä.

Kuulovammaisilla voidaan penkkipunnerruskisassa antaa kisasuoritukseen liittyvät merkit koskettamalla. Jalkakyykyssä ja maastanostossa tuomari antaa aina nostomerkit käsillä, jolloin kilpaileminen onnistuu mm. kuulovammaisilla luontevasti.

Voimailulajien kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 eri kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainvälisiin lajiliittoihin. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi monista voimailulajien rikkauksista ja voimailulajit toivottavat lajin pariin kaikki harrastajat taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa voimailulajeja eteenpäin myös jatkossa. Voimailujärjestöjen yleinen ilmapiiri on avoin ja kaikkia kannustava.

Suomen Voimanostoliitto katsoo, että sen piirissä toimivien tulee jakaa liiton arvot, joihin yhdenvertaisuus kuuluu. Suomen Voimanostoliiton kurinpitösäännöstä antaa mahdollisuuden varoittaa toiminnan piirissä olevia henkilöitä yhdenvertaisuutta rikkovasta toiminnasta.

Nuorten osallisuuden lisääminen on ajankohtainen haaste yhteiskunnassamme. Erityisesti heikommassa taloudellisessa asemassa olevat perheet ja nuoret tarvitsevat tukea voidakseen osallistua harrastustoimintoihin. Useat voimanostoseurat ovat lähteneet palveluntuottajiksi Suomen harrastamisenmalliin punttikoulujen muodossa. Maksuton toiminta mahdollistaa osallistumisen ohjattuun voimailutoimintaan taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Seurojen suositellaan ottavan aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikäänntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi. Tämän tavoitteen saavuttamisessa seurojen rooli on merkittävä. SVNL tukee seurojen työtä mm. nykyisen koulutusjärjestelmän kautta.

SVNL:n palkitsemiskäytännöt ja nimeämiset pohjautuvat IPF GLS pisteisiin. Tämä toimintatapa luo yhdenvertaisuutta ja tukee syrjimättömyyttä.

Jäsenistöä palvellaan suomen, ruotsin ja englannin kielellä liittoon tulevien yhteydenottojen osalta. Viestinnässä kielellistä yhdenvertaisuutta pyritään kehittämään jatkossa. Kansallisissa kisoissa ei välttämättä ole paikalla ruotsin kielen taitoisia toimitsijoita. Tiedotus tapahtuu pääosin suomen kielellä ja myös liiton internetsivusto on suomenkielinen, mutta käännöksiä tehdään pyydettyessä tai ohjataan tekoälyn tai käännössovellusten käytössä.

Ikään liittyviä esteitä kilpailemiseen ei ole. Kaikki antidopingsopimuksen solmineet vähintään 12-vuotiaat henkilöt voivat osallistua kilpailutoimintaan.

Voimailulajien päättäjille tai kurinpitokäsittelyyn ei ole tullut tietoon syrjintätapauksia, mutta muutamia ilmoituksia ILMO-kanavan kautta, jotka eivät ole johtaneet toimenpiteisiin. Epäasiallista käyttäytymistä liiton hallitus on joutunut muutamana kerran käsittelemään. Säännöt kuitenkin antavat mahdollisuuden puuttua tapauksiin, joissa on aihetta ryhtyä selvittämään, onko kysymys ollut syrjinnästä. Liitto on kuulunut SUEKin keskitetyn kurinpidon toimintaan vuodesta 2021.

1.5 Käytännön keinoja

1.5.1 Edustuksellisuus päätöksenteossa

Lain mukaan sukupuolen mukaista eriytymistä tulee purkaa erilaisin toimin: työnantajan tulee toimia siten, että avoimena oleviin tehtäviin hakeutuu naisia ja miehiä ja työoloja tulee kehittää sellaisiksi, että ne soveltuvat sekä naisille että miehille. Lisäksi heille tulee luoda yhtäläiset mahdollisuudet uralla etenemiseen.

Mahdollisuudet voimanostossa ovat yhtäläiset, mutta käytännössä naisia ei ole päätöksenteossa suhteessa yhtä paljoa kuin on harrastajia. Sukupuolten väliseen tasa-arvoon tulee pyrkiä kaikilla päättävillä tasoilla. Liiton keskeisenä välineenä yhdenvertaisuuden edistämiseksi on nostaa esiin kysymys tasa-arvosta, jotta naiset ja miehet voivat tasaveroisesti osallistua liiton päätöksentekoon. Sen vuoksi liiton hallituksessa, valiokunnissa, työryhmissä sekä muissa vastaavissa valmistelu-, suunnittelu- ja päätöksentekokoelmissä on tavoitteena saada vähintäänkin sama edustus kuin naisia on harrastajina.

Yksi vaihtoehto olisi asettaa kiintiösääntö liiton sääntöihin. Kiintiösäännöksestä voidaan tosin poiketa vain tästä mainitusta erityisestä syystä, kun toista sukupuolta ei ole ehdolla riittävästi. Erityisesti liiton hallituksen osalta paras keino edistää sukupuolten tasa-arvoa on, että jäsen seurat rekrytoivat aktiivisesti molempia sukupuolia toimintaansa sekä liiton hallitusjäsenehdokkaiksi.

1.5.2 Ohjeistus

Liittojen säännöissä ei tehdä eroa sukupuolten välille. SVNL:n toimintasäännöissä todetaan, että "Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa." Sääntöjä ja ohjeistuksia on voimanostossa tarkennettu ja täydennetty tällä yhdenvertaisuussuunnitelmalla, joka on

ensimmäisen kerran hyväksytty liitolle vuoden 2015 syyskokouksessa. Liiton hallituksen vastuulla on huolehtia yhdenvertaisuus ja tasa-arvoasioista. Yhdenvertaisuusasioissa vastuu on liiton hallituksella ja erityisesti sen puheenjohtajalla. Kansainvälisen liiton IPF:n ”Transgender participation policy” on myös kansallisessa toiminnassa käytössä.

1.5.3 Koulutus ja viestintä

Yhdenvertaisuutta edistetään kasvatuksen, koulutuksen ja viestinnän avulla. Liitto huomioi yhdenvertaisuussuunnitelman toimintasuunnitelmassaan ja toimenpiteistä sekä tuloksista raportoidaan toimintakertomuksessa. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmasuunnitelma julkaistaan liiton kotisivuilla ja jäsenlehdessä sekä esitellään liiton kokouksissa ja – seminaareissa, ohjaaja-, valmentaja- ja tuomarikoulutuksissa sekä valmennusryhmien leireillä.

Vastuullisuussuunnitelma jaetaan kaikille uusille toimijoille ja uusille työntekijöille. Liiton ja seurojen nettisivuilta ja julkaisuista tulisi löytyä yhteystiedot henkilöille, jotka osaavat vastata tiedusteluihin ruotsiksi, englanniksi tai muilla kielillä.

Voimanostossa minkäänlaista syrjintää ei hyväksytä. Erilaiset nimittelyt on myös kitkettävä pois. Syrjintään puututaan ja aiheesta on pystyttävä keskustelemaan ja viestimään avoimesti. Kaikkien voimanostajien niin päättäjien, valmentajien, tuomarien kuin vapaaehtoisten tulee olla tietoisia omasta roolistaan kasvattajana ja viestijänä. Yhdenvertainen voimailu yhdistää ja on hyvää markkinointia lajille.

Suomen Voimanostoliiton viestinnässä on kannustettu mm. seurojen valmentajia suorittamaan Olympiakomitean maksuton Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus, joka sisältää yhdenvertaisuuteen liittyviä teemoja. Olemme myös tiedottaneet käynnissä olevista, mm. häirintää urheilusta koskevista tutkimuksista, ja rohkaisseet urheilijoita vastaamaan kyselyihin. Liiton valmentajakoulutusten läpäisyn ehtona on Vastuullinen valmentaja-, Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras-koulutuksen suorittaminen

Tiedotamme säännöllisesti kilpailijoille ja lajin parissa toimiville SUEK:n Puhtaasti paras ja Reilusti paras - verkkokoulutuksista. Kansainvälisen tason kilpailijat sekä huoltajat/valmentajat on IPF:n (Kansainvälinen voimanostoliitto) taholta velvoitettu suorittamaan ennen kansainväliseen kisaan ilmoittautumista WADA:n ADeL -koulutus.

Sosiaalisen median kanavissa esiintyy yleisesti arvioiden yhdenvertaisuutta rikkovaa kirjoittelua. SVNL:n sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube) epäasiallista, syrjivää kirjoittelua ei juurikaan ole esiintynyt. Jatkossakin ylläpitäjät ja moderaattorit huolehtivat siitä, että kommentointi liiton kanavissa pysyy asiallisena ja mahdolliset epäasialliset viestit ja kommentit poistetaan.

Koulutuksen ja viestinnän kautta luodaan ilmapiiri, joka tukee yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä. SVNL voi viestimällä ja tiedottamalla toimia yhdenvertaisuuden puolesta. Käytännössä tämä tarkoittaa mm. tasapuolista tulostiedotusta kilpailutoiminnasta,

yhdenvertaisuutta tukevia sosiaalisen median julkaisuja ja toimintakehotuksia yhdenvertaiseen toimintaan (esim. suositukset yhdenvertaisuuskoulutuksiin tai vastaaviin osallistumisesta).

Mahdollisuus tulla luottamuksellisesti kuulluksi toteutetaan nimetyn henkilön avulla. Vaihtoehtoisesti on mahdollisuus ilmoittaa SUEK:n ILMO- palvelun kautta, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta eettistä rikkomusta urheilussa. Väestöliiton www.etoleyksin.fi sivustolla on yhteystiedot (puhelinnumero, chat), joihin voi ottaa yhteyttä, jos haluaa tukea epäasialliseen kohteluun liittyen. Linkit löytyvät myös Suomen Voimanostoliiton kotisivuilta. Liiton yhteyshenkilönä asioissa toimii toiminnanjohtaja ja Urheiluyhteisön ilmoituskanavan, johon liitto kuuluu, linkki löytyy 2025 alkaen liiton kotisivuilta.

1.5.4 Harrastusmaksut ja korvaukset

Voimanosto on lajina kohtuullisen edullinen ja harjoittelupaikkoja löytyy ympäri Suomea lähes kaikista kunnista. Kilpailusarjojen runsaus takaa kaikille mahdollisuudet osallistua koko maanlaajuiseen kilpailutoimintaan. Harrastamisen kulut pidetään mahdollisimman kohtuullisina, jotta kaikilla on harrastusmahdollisuus taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Liikkuminen ei saisi olla riippuvainen varallisuudesta. Liitto ja sen jäsenseurat voivat mahdollistaa vähävaraisten perheiden ja jäsenten harrastamista toimintatapoihin sopivilla tukitoimilla esim. antamalla maksuaikaa tai lainaamalla välineitä.

Vapaaehtoistyön tulee olla edelleenkin liitto- ja seuratoiminnan keskeisin muoto. Jos talkootyö korvataan maksuilla, niin harrastusmaksut nousevat ja jotakin arvokasta menetetään. Vapaaehtoistyöllä on oma kasvatustehtävänsä.

1.5.5 Harjoitussalit ja kilpailupaikat

Tosiasiallisen yhdenvertaisuuden edistämistä on esimerkiksi tilanne, jossa urheilujärjestöt valitsevat käyttöönsä sellaisia tiloja, jossa jäsenille voidaan tarjota yksityisyyden turvaava pukutila. On monia ryhmiä, kuten sukupuolivähemmistöt (trans- ja intersukupuoliset, transgenderit ja transvestiitit, ks. www.yhdenvertaisuus.fi), maahanmuuttajat ja romanit, joille tämä voi olla edellytys urheilutoimintaan osallistumiselle. Voimailulajeissa harraste- ja kilpailupaikoilla on aina käytössä erilliset pukutilat miehille ja naisille. Samoin punnituksissa urheilija punnitsee samaa biologista sukupuolta oleva tuomari tai toimitsija.

Esteettömyysmääräysten puutteellinen noudattaminen on edelleen yksi yleisimpiä huomauttamisperusteita liikuntapaikkarakentamisen hankeavustuksissa. Liitto ja sen jäsenseurat pyrkivät vaikuttamaan asiaan liikuntapaikkarakentamisessa sekä peruskorjausten yhteydessä.

Esteettömyyttä tulee tarkastella liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen sekä eri käyttäjäryhmien näkökulmista.

1.5.6 Kilpailu- ja harrastusvälineet

Kilpailu- ja harrastusvälineet voimanostossa ovat lähtökohtaisesti sellaiset, että ne eivät lisää esimerkiksi kilpailijoiden välistä eriytymistä. Vammaisten penkkipunnerruksessa on vammaisurheilijoille oma penkkipunnerruspenkki. Myös voimanostosäännöissä on huomioitu amputaatioiden merkitys omalla kehonpainotaulukolla. Vastaavasti esimerkiksi painonnostossa on erikseen painonnostossa naisten tanko ja nuorten tanko.

Lajiliitto tekee yhteistyötä Paralympiakomitean ja mm. maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. Lisäksi lajien kansainväliset säännöt huomioivat kokovartalon peittävien asusteiden käytön uskonnollisesta näkökulmasta.

1.5.7 Tasa-arvoinen eettinen kohtelu

Voimanostossa kohdellaan tasa-arvoisesti ja eettisesti kaikkia lajien parissa olevia. Liitto on sitoutunut

- reilun pelin sääntöihin
- OKM:n linjauksiin
- puuttumaan ongelmiin omilla säännöillään
- asennekasvatuksella lisäämään erilaisuuden hyväksyntää.
-

1.5.8 Tehdyt toimet ja lähitulevaisuuden tavoitteet

Vuodelle 2025 valittiin neljä toimenpidettä, joilla vahvistetaan yhdenvertaisuutta Suomen Voimanostoliiton ja sen jäsenseurojen toiminnassa.

Toimenpide 1: Vuosittaisen seurakyselyn lisäksi vuoden 2025 alkupuolella lisenssin lunastaneet kilpailijat saavat kyselyn, jonka avulla selvitetään kilpailijoiden kokemusta yhdenvertaisuuden toteutumisesta Suomen Voimanostoliiton toiminnassa.

- Lisenssin lunastaneet osallistuivat aiheen kansainväliseen kyselyyn: Survey on integrity for the Alliance of Independent Recognised Members of Sport (AIMS). Oma kysely toteutetaan loppuvuodesta 2025.

Toimenpide 2: Vuoden 2025 Seurakirjeissä nostetaan esille ajankohtaisia yhdenvertaisuuteen liittyviä asioita, joihin voidaan seuratasolla vaikuttaa. Tiedotuksessa ja viestinnässä hyödynnetään tehokkaammin sosiaalista mediaa yhdenvertaisuuskysymysten osalta.

- Maajoukkueinfoissa on jaettu aiheesta tietoiskuja kymmenenä kertana.

Toimenpide 3. Voimanoston ja penkkipunnerruksen SM-kilpailujen osallistumisen ehdoksi tulee Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras- koulutuksien suorittaminen vuodesta 2025 lähtien

- syksystä 2025 eteenpäin kaikki SM-kilpailuihin osallistuvat suorittavat Puhtaasti Paras- ja Reilusti Paras-koulutukset.

Toimenpide 4. Vuodesta 2025 alkaen liiton sivuilla on linkki Urheiluyhteisön ilmoituskanavaan, jonne voi tehdä ilmoitukset seurassa tai liitossa ilmenneistä väärinkäytöksistä tai epäeettisestä toiminnasta.

- toteutettu alkuvuodesta 2025 ja linkki liiton kotisivuilla vastuullisuus

Tavoitteet 2026-

1. Huolehtia, että kaikilla seuroissa, saleilla maajoukkueissa toimivilla valmentajilla ja toimitsijoilla on Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras-kurssit suoritettuna
2. Liiton oma yhdenvertaisuuskysely vuoden 2025 aikana – tulosten analysoinnin jälkeen toimenpidearvio → teot/tiedotus.
3. Tiedottaa aktiivisesti Urheiluyhteisön ilmoituskanavasta sekä aluejärjestöjen 2025 lanseeratusta sovittelupalveluista seuroille.
4. Kouluttaa seuroja huomioimaan eri kulttuuritaustaiset ja vammaisurheilijat päivittäistoiminnassaan

1.5.9 Tietoa päätöksenteon tueksi

<https://tasa-arvo.fi/urheilu-ja-liikunta>

<https://suek.fi/wp-content/uploads/2020/09/Ha%CC%88irinta%CC%88-suomalaisessa-kilpaurheilussa.pdf>

<https://suek.fi/wp-content/uploads/2022/11/Urheilijoiden-myonteisia-ja-kielteisia-kokemuksia-suomalaisessa-kilpaurheilussa.pdf>

<https://suek.fi/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus-urheilussa/>

1.5.10 Lähteitä

Kop kop – pääseekö sisään? Yhdenvertaisen järjestötoiminnan opas urheilu- ja nuorisjärjestöille.

Sisäasiainministeriö, 2011

http://www.intermin.fi/download/33176_Kopkop.pdf?8f8f6cd51505d188

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10 päivänä huhtikuuta 2015

<http://www.edilex.fi/saaduskokoelma/20150390.pdf>

Suomen Voimastoliiton säännöt

Suuntaviivoja liikuntapolitiikan tulevaisuuteen. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:8. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuoris- ja liikuntapolitiikan osasto <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/tr08.pdf>

Yhdenvertaisuuslaki. Annettu Helsingissä 30 päivänä joulukuuta 2014. <http://oikeusministerio.fi/material/attachments/om/ajankohtaista/CyUPcZqpr/Yhdenvertaisuuslaki.pdf>

2 Kilpailumanipulaation torjunta Suomen Voimanostoliiton toiminnassa

2.1 Mitä kilpailumanipulaatio on?

Kilpailumanipulaatiolla tarkoitetaan vilpillistä vaikuttamista ottelun tai kilpailun kulkuun tai lopputulokseen. Yleisesti ottaen kilpailumanipulaatio voidaan jakaa urheilu- ja vedonlyöntiperustaiseen manipulaatioon. Se ilmenee eri lajeissa eri tavoin esimerkiksi kilpailu-, ottelu- tai tulosmanipulaationa.

Voimanostourheilussa riski kilpailumanipulaation osalta liittyy tulosten ja arvostelun manipulointiin. Tavoitteena voi olla esimerkiksi taloudellinen voitto, halutun tittelin tms. varmistelu. Sen seuraukset vaikuttavat urheilun perusarvoihin kuten ennakoimattomuuteen ja reiluun peliin.

On tärkeä muistaa, että kilpailumanipulaatio ei koske vain huippu-urheilua, vaan iso osa manipulaatiotapauksista on kohdistunut pienempiin kilpailuihin ja alempiin sarjatasoihin. Kilpailumanipulaatio vaikuttaa kielteisesti sekä urheilun uskottavuuteen, maineeseen kuin talouteen.

2.2 Ohjelman tavoitteet

Kilpailumanipulaation vastaisen Euroopan neuvoston yleissopimuksen päätavoitteena on urheilukilpailujen manipuloinnin ehkäiseminen, tunnistaminen ja rankaiseminen. Urheilutoimijoiden välistä yhteistyötä pyritään kehittämään kansallisesti ja kansainvälisesti urheilukilpailujen manipuloinnin torjumiseksi. Tavoitteiden myötä pyritään suojelemaan urheilun rehellisyyttä ja etiikkaa.

Suomen Voimanostoliiton kilpailumanipulaation torjuntaohjelman tavoitteena on vaikuttaa siihen, että kaikki lajitoimijat ymmärtävät, mitä on kilpailumanipulaatio ja sitä havaitessaan tuntevat torjuntaan liittyvät toimintaohjeet.

Liiton koulutuksilla ja viestinnän toimenpiteillä ennaltaehkäistään kilpailumanipulaatioon tähtäävää toimintaa.

Suomen Voimanostoliitto edistää omalta osaltaan rehellistä kilpailua ja eettisesti kestävää toimintaa yhdessä muiden lajiliittojen kanssa.

2.3 Säännöt ja sopimukset

Suomen Voimanostoliiton tavoitteena on vaalia puhdasta urheilua sekä taata kaikille jäsenilleen oikeus reiluun ja tasavertaiseen urheiluun. Reilussa ja puhtaassa urheilussa kaikki lähtee kunnioituksesta; puhtain keinoin huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa toisia urheilijoita sekä yhteisiä sääntöjä ja vaalii samalla omaa hyvinvointiaan.

Suomen Voimanostoliitto ei hyväksy dopingin käyttöä eikä kilpailumanipulaatiota missään muodossa. Näistä löytyy asiaa koskevat kirjaukset sekä toimitasääntöjen kohdasta 10 b. ja 10 c. että liiton kurinpitosäännöistä ja antidopingohjelmasta.

Rangaistavaa toimintaa on lopputuloksia ja kilpailutapahtumaa koskeva manipulointi tai sellaisen yritys ja myös se että urheilutoimija ei ilmoita tiedossaan olevasta manipuloinnista liitolle, seuralle tai SUEKille. Lisäksi rangaistavaa toimintaa on urheilutoimijan sisäpiiritiedon jakaminen ulkopuolisille. Sisäpiiritiedolla tarkoitetaan tietoa, joka ei ole seuran/joukkueen ulkopuolisten tiedossa. Tällaista tietoa on esimerkiksi julkistamattomat kokoonpanotiedot, urheilijoiden terveydentilat ja kilpailutaktikat.

Urheilutoimijoiksi katsotaan:

- urheilijat
- valmentajat
- huoltajat
- seurajohtoon kuuluvat henkilöt
- seuran lääkintähenkilöstö
- muut joukkueen kanssa kiinteästi tekemisissä olevat henkilöt
- tuomaristo.

Kurinpitosäännöissä on kirjattu kielletyksi toiminnaksi urheilutoimijoiden vedonlyönti omasta ja oman seuran kilpailutapahtumasta sekä ns. sisäpiiritiedon jakaminen. Vedonlyönnillä tarkoitetaan sekä omaa että edustajan kautta tapahtuvaa vedonlyöntiä tai muulla tavoin siihen vaikuttamista.

Antidopingsopimuksessa urheilijat sitoutuvat noudattamaan liiton kurinpitosääntöjä sekä liiton kilpailumanipulaation torjuntaohjelmaa.

2.4 Kilpailumanipulaation tilanne-/uhkakuva voimanostourheilussa

SUEKin 2022 julkaiseman tilannekuvan mukaan kilpailumanipulaation riski voimanostourheilussa on matala. Lajissa ei ole tullut ilmi kilpailumanipulaatiotapauksia ja vedonlyöntiä niin kansallisesti kuin kansainvälisesti ei ole tiedossamme. Suomalaisiin urheiluseuroihin ei liity myöskään merkittäviä yksityisiä tai kansainvälisiä omistuksia tai epämääräisiä sponsoritahoja. Tietoon ei ole tullut epäilyksiä siitä, että voimanostoa käytettäisiin hyväksi rikollisessa toiminnassa.

Suomen Voimanostoliitto varautuu ja tekee tarvittavia toimenpiteitä uhkien minimoimiseksi. Liitto on varautunut mahdollisiin manipulaatiotapauksiin ja niiden käsittelyyn. Kilpailumanipulaation uhka- arvio voimanostourheilussa on matala.

Lajiliittokohtaisissa arvioissa kansainvälisen vedonlyönnin määrästä, jos sitä on, ei ole tietoa Suomen Voimanostoliitossa. Arvioimme, että jos vedonlyöntiä on jossakin, niin se on yleisesti ottaen matala, eikä muodosta merkittävää kilpailumanipulaation uhkaa. SUEK päivittää säännöllisesti kansallista tilannekuvaa, joka sisältää myös lajikohtaiset tilannekuvat ja viestii tästä lajiliitoille. Tämän kilpailumanipulaation torjuntaohjelman tavoitteena on, että suunnitelmallisilla ja tehokkailla toimenpiteillä pystytään säilyttämään riski mahdollisimman pienenä.

2.5 Koulutus

Kilpailumanipulaatio ja sen vastaiset toimenpiteet ovat osa Suomen Voimanoistoliiton laji- ja tuomarikoulutuksia. Koulutusten keskeisimpinä kohderyhminä ovat tuomarit, urheilijat, valmentajat sekä nuoret urheilijat, jotka tutkimusten mukaan saattavat olla muita haavoittuvaisemmassa asemassa. Kilpailumanipulaation torjuntaan liittyvät koulutukset pitää pääsääntöisesti liiton oma kouluttaja kasvokkain, verkkokoulutuksena tai kouluttajan tekemän videotallenteen avulla.

Koulustustoiminnalla varmistetaan, että keskeiset urheilutoimijat ovat saaneet koulutusta kilpailumanipulaatiosta. Koulutuksissa on huomioitu urheilijan polun eri vaiheet ja kilpailumanipulaation riskit uran eri vaiheissa.

2.5.1 Urheilijat

- Urheilijoita koulutetaan pääsääntöisesti leireillä sekä verkkokoulutuksen Puhtaasti Paras ja Reilustiparas koulutusten kautta. Lisäksi maajoukkueurheilijat tekevät WADAn vastaavan Antidoping e-learning AdEL koulutuksen edellytyksenä kansainvälisiin arvokisoihin osallistumiselle. Vastaava koulutus vaaditaan myös urheilijoiden huoltajilta.
- Koulutus tapahtuu joko SUEKin tai liiton oman kouluttajan vetämänä, tallenteena tai Reilusti Paras -verkkokoulutuksena, joka on vuodesta 2025 edellytys SM-kilpailuihin osallistumiselle.
- Koulutussisällöissä on otettu huomioon urheilijan polun eri vaiheet

2.5.2 Valmentajat

- Valmentajia koulutetaan lajikoulutuksissa (II-taso ja korkeammat) sekä leireillä
- Koulutus tapahtuu joko liiton oman kouluttajan vetämänä, tallenteena tai Reilusti Paras - verkkokoulutuksena
- Valmentajien kilpailumanipulaatiokoulutus on huomioitu liiton viestinnässä

2.5.3 Tuomarit

- Tuomareiden koulutus järjestetään tuomarikoulutusten yhteydessä
- Koulutuksia järjestetään uusille tuomareille heidän hankkiessaan tuomaripätevyyden.
- Kerran vuodessa järjestettävälle tuomariklinikalle osallistuvat tuomarit saavat siinä tilaisuudessa myös kilpailumanipulaation ehkäisemistä koskevaa koulutusta.

2.5.4 Liiton toimi- ja luottamushenkilöt

- Lajiliiton toimi- ja luottamushenkilöille suositellaan Reilusti paras-verkkokoulutusta Urheilijoille, valmentajille sekä liiton toimi- ja luottamushenkilöille asiaan liittyvää koulutusta järjestetään vuosittain.

Koulutustoiminnan vastuuhenkilönä Suomen Voimanostoliitossa toimii toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki. Vastuuhenkilö raportoi SUEK:lle pidetyistä koulutuksista sekä seuraa koulutusvelvoitteiden toteuttamista voimanostoliitossa. puolivuositain SUEKilta pyydettyä raportin kautta. Viestintää kohdennetaan erityisesti kansallisen tason urheilijoihin, jotka eivät ole vielä suorittaneet reilusti paras koulutusta.

Kansainvälisiin mestaruuskilpailuihin osallistuvilta urheilijoilta IPF vaatii WADAn ADEL-koulutuksen, joka suoritetaan ennen kuin urheilija voidaan ilmoittaa arvokilpailuihin Good Lift järjestelmässä.

2.6 Viestintä

Kilpailumanipulaation torjunta on osa Suomen Voimanostoliiton viestintäsuunnitelmaa. Liitto viestii säännöllisesti kilpailumanipulaation torjuntaan liittyen monissa eri kanavissa kohderyhmät huomioiden. Liiton kanavia ovat muun muassa nettisivut, Facebook ja Instagram. Suomen Voimanostoliiton nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa kilpailumanipulaatiosta ja sen torjunnasta.

Sivuilta löytyy muun muassa liiton Kilpailumanipulaation torjuntaohjelma ja linkit sekä ILMO-palveluun että SUEKin Reilusti paras -verkkokoulutukseen.

Suomen Voimanostoliitto viestii toimijoilleen erilaisilla uutiskirjeillä, joihin kilpailumanipulaatioon liittyvät asiat sisällytetään säännöllisesti. Kirjeiden sisällöissä otetaan huomion erilaiset kohderyhmät muokkaamalla viestin sisältöä aina kohderyhmäkohtaisesti. Suomen Voimanostoliiton viestintävastaava koordinoi viestintää kilpailumanipulaation torjuntaan liittyen.

SUEK vastaa mahdollisista dopingrikkomustapauksien tutkinnasta ja koordinoi Suomen

Voimanostoliiton viestintävastaavan kanssa tapauksen uutisoinnista.

Kilpailumanipulaatiotapauksissa viestintävastuu on liitolla. Liiton viestinnästä vastaa kriisiviestintäryhmä, johon kuuluvat liiton puheenjohtajat, toiminnanjohtaja ja tiedottaja.

2.7 Korruption vastainen toiminta

Suomen Voimanostoliitto on omalta osaltaan mukana korruption vastaisessa toiminnassa.

Sanomme EI korruptiolle tiedostaen, että korruption mahdollisuus yhteiskunnassa koskee myös urheilutoimintaa. YK:n yleiskokouksen käyttöön ottama teemapäivä olemassa siksi, että korruption vastaisesta toiminnasta voidaan tiedottaa tehokkaasti, oppia sen vaikutuksista yhteiskunnallisena ilmiönä ja vaatia aktiivista taistelua sitä vastaan. Suomen Voimanostoliitto tiedottaa päivästä sosiaalisessa mediassa ja ilmaisee siten vastustavansa korruptiota kaikilla yhteiskunnallisen toiminnan sektoreilla. Vuonna 2022 korruption vastaista päivää vietetään 9. joulukuuta.

Tutkimustiedon pohjalta voidaan todeta, että korruptio ja doping ovat muodostuneet urheilubisneksessä yleisiksi. Erityisesti kansainvälisten urheilutapahtumien yhteydessä on viitteitä

korruptiosta. Koska Suomessa järjestetään kansainvälisen tason kilpailuja voimanostossa ja penkkipunnerruksessa, on Suomen Voimanostoliitto vastuullisena toimijana tietoinen korruption mahdollisuudesta. Aktiivisella antidopingtyöllä vastustetaan samalla myös korruptiota.

Tiedotuksessa hyödynnämme YK:n kampanjasivulta löytyvää materiaalia.

<https://www.un.org/en/observances/anti-corruption-day>

2.8 Play True

Vuosittain huhtikuussa järjestettävä Play True Day on osa Suomen Voimanostoliiton antidopingohjelmaa. Seuraamme WADA:n sivuilta päivän vuosittainen teema ja julkaisemme sosiaalisessa mediassa päivän kampanjamateriaalia. Rohkaisemme kilpailijoita ottamaan osaa kampanjapäivään heidän omissa sosiaalisissa medioissaan. Suomen Voimanostoliitolla on myös käytössä oma #puhtaastivahva, joka otettiin käyttöön 2021 kuukauden kestoisessa kampanjassa.

2.9 Yleinen toimintaohje kilpailumanipulaatiotapauksissa

Jos henkilö havaitsee voimanoston parissa kilpailumanipulaatiota, hän löytää aiheeseen liittyvän toimintaohjeen liiton internetsivuilta sekä kilpailumanipulaation yhteyshenkilön tiedot, jolle hänen tulee raportoida mahdollisista kilpailumanipulaatioepäilyistä.

1. Tapauksen alustava käsittely toteutetaan liiton sisällä kilpailumanipulaation yhteyshenkilön toimesta. Käytännössä tämä tarkoittaa saatavilla olevien tapahtumatietojen keräämistä.
2. Kaikista tapauksista ilmoitetaan SUEKin tutkintapäällikölle. Tapauksista ja yhteistyöstä käydään keskustelut liittojen kanssa tapauskohtaisesti. Tällöin sovitaan tiedottamisesta, rooleista ja vastuista.
3. Tarvittaessa SUEK vie asian kansallisen yhteistoimintaryhmän (National platform) käsiteltäväksi. Yhteistoimintaryhmässä on mukana muun muassa poliisi. Poliisi päättää mahdollisista rikostutkinnallisista toimenpiteistä ja lajin parissa päätetään kilpailullisista seuraamuksista.
4. Mikäli tapaus ei johda rikostutkinnallisiin toimenpiteisiin Suomen Voimanostoliitto voi pyytää SUEKin apua niiden asioiden selvittämisessä, jotka eivät täytä rikoksen tunnusmerkistöä. Selvitys tehdään yhteistyössä liiton kanssa.
5. Selvityksen päätyttyä liiton tulee harkita asian viemistä lajiliiton kurinpitokäsittelyyn tai päättää asian käsittely.

Tarvittaessa asianosaisia tiedotetaan asian käsittelyn päättämisestä ja/tai sen lopputuloksesta.

2.9.1 Toimintaohje urheilijoille ja muille lajitoimijoille

Jos sinulle ehdotetaan kilpailumanipulaatiota tai kuulet muiden rikkomuksista, toimi näin:

1. Tunnista tai havaitse tapahtunut kilpailumanipulaatioyritys. Kieltäydy kohteliaasti, mutta päättäväisesti.
2. Kerro ehdotuksesta tai mahdollisesta rikkomuksesta joko Suomen Voimanostoliitolle, SUEKille tai halutessasi suoraan poliisille. Olennaisinta on, että kerrot tietosi luotettavalle taholle, etkä jää asian kanssa yksin. Voit myös ilmoittaa tiedoistasi anonyymisti SUEKin ILMO-palvelun kautta.
3. Säilytä kaikki saamasi tiedot, kuten esimerkiksi sinulle lähetetyt tekstiviestit tai sähköpostit. Voit säilyttää tietoja esimerkiksi kuvakaappauksien avulla. Niitä voidaan myöhemmin hyödyntää tapauksen selvittämisessä tai mahdollisena todistusaineistona.

Suomen Voimanostoliiton yhteyshenkilö kilpailumanipulaatioon liittyvissä asioissa on toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, puh. 010 309 4270, s-posti jarkko.saapunki(@)svnl.fi.

2.9.2 Muu toiminta

Suomen Voimanostoliitolla on jäseniä lajin kansainvälisissä organisaatioissa, joissa he edistävät omalta osaltaan kilpailumanipulaation vastaista työtä.

Suomella on luottamushenkilöitä kansainvälisissä hallituksissa ja työryhmissä, muun muassa Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksessa ja Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallituksessa sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) urheilijoiden taustahenkilöiden komiteassa.

2.10 Ohjelman seuranta ja arviointi

Suomen Voimanostoliiton hallitus päättää ohjelmasta ja sen päivityksistä. Hallitus arvioi vuosittain ohjelman toteutumista ja kirjaa tehdyt toimenpiteet toimintakertomukseen. Hallituksen hyväksymän ohjelman suunnitelmat ovat esillä toimintasuunnitelmassa ja toteutumisen arviointi toimintakertomuksessa. Ohjelmaa päivitetään tarvittaessa.

Hallituksen tehtävänä on varmistaa, että liitolla on käytössä riittävät henkilö- ja/tai muut resurssit ohjelman ja sen toimenpiteiden toteuttamiseen. Hallituksen jäsenille ja muille keskeisille luottamushenkilöille suositellaan verkkokoulutuksen suorittamista ja osallistumista SUEKin järjestämiin webinaareihin luottamushenkilöille.

Ohjelmasta viestitään liiton sivuilla sekä sosiaalisen median kanavilla. Yhdyshenkilöiden muutoksista liiton toiminnanjohtaja tiedottaa SUEKia sekä päivittää tiedot liiton kotisivuille.

2.11 Yhteystiedot

Kilpailumanipulaatioasiat

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 10, 93600 KUUSAMO; 0103094270

info@svnl.fi

Koulutusvastaava Hallituksen jäsen, päävalmentaja Kaj Mattila, kaj.mattila@svnl.fi

Viestintävastaava Hallituksen jäsen, tiedottaja Ville Niskanen; ville.niskanen@svnl.fi

3 Suomen Voimanostoliiton ympäristövastuullinen toiminta

3.1 Johdanto - voimanoston ympäristövaikutukset

Voimanostoliitossa ymmärretään, että kaikilla toiminnoilla on ympäristövaikutuksensa. Voimanostossa, kuten muissakin urheilulajeissa, ympäristövaikutukset painottuvat Sitran ja Olympiakomitean arvioiden mukaan erityisesti liikenteeseen ja matkustamiseen. Yli puolet ympäristövaikutuksista syntyy liikkumisesta ja matkustamisesta, 10–30 % infrastruktuurin rakentamisesta ja 5-40 % infrastruktuurin käytöstä. Voimanostossa, kuten muissakin urheilulajeissa, suurin osa ympäristövaikutuksista liittyy liikenteeseen ja matkustamiseen sekä olosuhteisiin, mutta myös pienemmistä toiminnoista, kuten varusteista ja varuste- ja jätehuollosta, syntyy vaikutuksia.

Nämä vaikutukset on jaoteltu voimanoston ympäristövastuuhjelmassa kuuteen osa-alueeseen: liiton päivittäistoiminnan ja kokousten järjestämiseen, kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen, liikuntapaikkoihin, viestintään- ja tiedottamiseen, maajoukkueen kilpailuihin ja leirityksiin sekä koulutustoimintaan. Liikkumista ja matkustamista aiheutuu seuroissa säännöllisestä harjoitustoiminnasta, kun siirrytään harjoituspaikoille sekä valtakunnallisesti ja globaalisti kilpailuista ja tapahtumista, jolloin saatetaan joutua matkustamaan pitkiäkin matkoja. Vähemmän matkustamista tapahtuu kokousten, koulutusten tai muiden hallinnollisten toimien yhteydessä – ne ovat suurimmaksi osaksi jo etätapaamisia. Harjoitukseen liittyvä matkustaminen on useimmiten lyhyitä, paikallisia matkoja, kun taas pitkät, usein lentämistä vaativat matkat koskevat pienempää joukkoa aktiivisia kilpailijoita ja toimijoita maajoukkue toiminnassa.

Voimanostoa harrastetaan pääsääntöisesti kaupunkien ja kuntien sekä yksityisillä saleilla, eikä laji vaadi erityisen suuria tai monimutkaisia olosuhteita. Varusteiden rooli voimanostossa on merkittävä, vaikka yksittäisten hankintojen ympäristövaikutukset eivät olisikaan suuria. Kuitenkin esimerkiksi se, kuinka ympäristövastuulliselta toimittajalta esimerkiksi palkinnot ja maajoukkuevarusteet hankitaan, voi olla vaikutusta, ainakin asenteellisesti.

Suurimmaksi osaksi jäsenseurojen järjestämät tapahtumat ja kilpailut yhdistävät liikenteen, olosuhteet ja materiaalit sekä muut pienemmät ympäristövaikutuksia lisäävät toiminnot, kuten tarjoilut ja jätehuolto. Kilpailu- ja tapahtumatoiminta on merkittävä osa voimanostoa, joten siellä saavutettavat ympäristöteot voivat olla hyvin vaikuttavia. Voimanoston hallinto on pieni ja toimii pääosin etänä, joten Voimanostoliiton tuleekin pyrkiä jäsenseurojen kautta vaikuttamaan yksilöiden valintojen tekemiseen ympäristövastuullisesti ja pyrkiä vaikuttamaan kansainvälisissä liitoissakin niin, että lajissa ymmärretään globaalisti ympäristövastuu – kuinka kalenterisuunnittelulla voidaan vähentää esimerkiksi lentomatkustamista.

3.2 Ympäristövastuusuunnitelman tavoite

Suomen Voimanostoliitto suhtautuu vakavasti ympäristövastuuseensa noin 1200 lisenssinostajan suuruisena liittona. Tiedotamme säännöllisesti jäsenseurojamme sekä näiden nostajia ja muita toimijoita kestävästä kehityksen toimipiteistä. Muokkaamme eri osa-alueilla toimintaamme ympäristövastuullisuuden huomioon ottavammaksi.

Suomen Voimanostoliiton ympäristösuunnitelman tavoitteena on vähentää harrastamisesta, kilpailemisesta ja hallinnosta aiheutuvia ympäristövaikutuksia ja lisätä henkilöstön ja jäsenistön tietoisuutta ympäristön huomioimisessa. Tässä suunnitelmassa käsitellään konkreettisia toimia, joita on jo tehty sekä suunnitelmat toimien tehostamiseksi viimeisten 2-3 vuoden aikana.

Käytännössä kyse on ollut liikenteen päästöjen vähentämisen tukitoimista, hallinnon digitalisoinnista, kaluston kierrättämisestä ja hallitusta loppuun käyttämisestä. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii saumatonta yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Jäsenistön tiedottaminen konkreettisista toimenpiteistä on keskeinen kehittämiskohde joka osa-alueella.

Toimintamme ympäristövastuusuunnitelma on jaettu seuraaviin alakohtiin:

1. Liiton päivittäistoiminta toimistolla / hallinto
2. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen
3. Liikuntapaikat
4. Viestintä ja tiedottaminen
5. Maajoukkueen kilpailut ja leiritys
6. Koulutustoiminta

Ympäristövastuusuunnitelman yleiset tavoitteet ja toimenpiteet.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Ympäristöohjelman perehdytys keskeisille toimijoille	Hallitus/valmentajat hahmottavat sisällön	2024	Teams on pidetty	Toiminnanjohtaja
Ympäristötietouden lisääminen Voimanostajalehden kautta	Harrastajat saavat ympäristösuunnitelmasta tiivistetyn artikkelin	2024-2025-2026	Tehty juttu vuosittain	Toiminnanjohtaja
Tutustutaan hiilijalanjälkilaskuriin hallituksessa	Jatkossa voimme mitata ja verrata muihin lajeihin toiminnan vaikutuksia	2025	Hallituksen kokouksessa esittely / kokouspöytäkirja	Toiminnanjohtaja

Voimanostoliiton hiilijalanjäljen laskeminen	Ympäristötyön vaikutuksien mittaaminen mahdollistuu tulevaisuudessa, kun voidaan verrata eri vuosien hiilijalanjälkiä	2026-	Hiilijalanjälki on laskettu vuosittain tai OK:n OKM:n suosituksien mukaisessa aikataulussa	Hallitus
Tehdään tavoitteet ja toimenpidesuunnitelma hiilijalanjäljen pienentämiseksi	Laatia selkeät askelmerkit hiilijalanjälkilaskurin käyttöönoton jälkeen	2025-2026	Selkeät tavoitteet ja toimet on kirjattu.	Hallitus

3.3 NYKYTILA JA TOIMET

3.3.1 Liiton päivittäinen toiminta

Suomen voimanostoliiton päivittäisessä toiminnassa ympäristövastuullisuus on pystytty huomioimaan varsin hyvin ja ensimmäiseksi viimeisten vuosien aikana on tehty ne toimenpiteet, jotka voidaan toteuttaa helposti toiminnan kärsimättä. Liiton asiakirjahallinto on siirretty lähes täysin sähköiseksi. Vain muutamia paperisia laskuja tai matkalaskuja kulkee postitse. Seurojen kilpailuilmoitukset sekä urheilijoiden arvokilpailuilmoitukset ovat täysin paperittomia; paperipostiliikenne seuroilta/urheilijoilta on muutamia lähetyksiä kuukaudessa puolin toisin. Hallituksen kokoukset ovat pääsääntöisesti Teams- etäkokouksia eli liikenteen päästöt on minimoitu siltä osin jo lähes täysin. Kaksi kertaa vuodessa järjestettävät liiton kokoukset, kevät- ja syyskokous, (130 seuraa) toteutetaan jo vuonna 2024 etänä.

Tavoitteena on ollut pitää hallinnon toimijoiden liikkumisesta johtuvat päästöt alhaisena. Muita ympäristövaikutuksia on minimoitu seuraavin toimenpitein:

- liiton toiminnanjohtajan seurataapaamiset on toteutettu pääsääntöisesti Teams-kokouksina ja kasvokkaiset tapaamiset pyritään yhdistämään mm. kilpailuviikonloppuihin sekä edelleen tapaamaan seuraväkeä mahdollisimman tehokkaasti SM-kilpailuissa tai vastaavissa tapahtumissa, joissa harrastajat ovat kokoontuneet massoittain ja matkoihin käytetään julkisia kulkuvälineitä ja/tai yhteiskyytejä. Toiminnanjohtajan matkoissa on suosittu julkista liikennettä oman auton sijaan.
- liiton hallituksen kokoukset on järjestetty Teams -kokouksina lukuun ottamatta yhtä vuosittaista läsnäolokokousta, jonka ajankohta on valittu niin, että sillä on synergiaetuja kansallisen tai kansainvälisen kilpailukalenterin kanssa. Kesällä 2024 kokouksen kahdestatoista osallistujasta, neljän osallistujan kohdalla oli kyse tällaista yhdistelmämatkasta.
- kokousten väliaikoina hallitus on tehnyt päätöksiä sähköpostimenettelyinä

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Taloushallinto siirretty täysin paperittomaksi	Siirrytään sähköisen laskujärjestelmään	2025	Sähköinen järjestelmä on käytössä – siirrytty vuoden 2025 alusta Netvisor-taloushallinta-ohjelmaan	Hallitus / TJ
Hallinnon matkustus minimoidaan	Matkustuskuorman pienentäminen	2025-2028	Matkustuskulujen pieneneminen budjetissa. Hiilijalanjälkilaskuri mahdollisesti myöhemmin	Hallitus

3.3.2 Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen

Kotimaan kilpailuissa liitto kierrättää kilpailupaikkojen välillä tietoteknistä ja kilpailuvälineistöä, jolloin on voitu vähentää liikenteen päästöjä. Lisäksi on kannustettu yhteiskuljetuksia matkustamisessa (liiton hallinto hoitaa). Edelleen tuomareiden matkustussääntöön on lisätty yksityisautoilua vähentäviä ehtoja.

Välineitä on käytetty loppuun, eikä hankita joka paikkakunnalle omia välineitä seisomaan varastoihin. Kilpailuissa ei ole jaettu osallistujille paperisia kilpailulistoja eikä tuloksia.

Satoja kilpailijoita ja huoltajia kokoavia SM-kilpailuviikonloppuja on ollut aiemmin kuusi kappaletta vuodessa. Vuodesta 2025 lähtien on määrää vähennetty yhdellä viikonlopulla yhdistämällä sarjoja.

Tavoitteena vuosina 2025-2028 on edelleen vähentää kilpailujen ja tapahtumien järjestämisestä aiheutuvia liikennepäästöjä sekä hiilijalanjälkeä seuraavin toimenpitein:

- a. kannustetaan käyttämään yhteiskuljetuksia sekä julkisia kulkuvälineitä aina, kun se on mahdollista mm. matka- ja kulukorvauseriaatteita tarkistamalla ympäristövastuulliseen suuntaan
- b. kilpailujärjestelmän uudistamiskeskustelua jatketaan toiminnanjohtajan seurakierroksella, joka pääsääntöisesti tapahtuu virtuaalisesti
- c. Kilpailupaikoilla pyritään vähentämään pahvi- ja muovijätettä siirtymällä mahdollisuuksien mukaan käyttämään liiton TakeAway- mukia kahvin juomiseen sekä suositellaan joko seurojen omien juomapullojen tai liiton juomapullojen käyttöä organisaation juomahuollon osalta. Juomapullojen käytöllä on myös terveydellinen vaikutus, koska se ohjaa veden juomiseen virvoitusjuomien sijasta.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Kilpailu- ja tapahtumakalenterin tarkistaminen	Turhan yksityisautoilun vähentäminen - kimpakyydit	2025-2028	Hiilijalanjälkilaskuri laskee.	Hallitus
SM-kilpailuviikonloppujen määrän vähentäminen kuudesta viiteen viikonloppuun	Matkustuskuorman vähentäminen ja hiilijalanjäljen pienentäminen	2024-2028	SM-kilpailuviikonloppujen määrä pienenee	Hallitus
Matkustussäännön uudistaminen	Yhteiskyytien järjestämiskynnyksen madaltaminen esim. matkustussäännön uudistuksella	2026	Matkustussääntö on uudistettu tukemaan yhteismatkustusta ja julkisen kulkuvälineen käyttöä tuetaan	Hallitus

3.3.3 Liikuntapaikat sekä harjoitusvälineet ja varusteet

Voimanostajat harjoittelevat pääosin kunnallisilla harjoituspaikoilla tai yksityisillä saleilla, joissa on selvät ympäristömääräykset. Voimanostoliitto ei ylläpidä harjoituspaikkoja ja tukee muutenkin kestävästä kehitystä, jossa turhaa rakentamista vältetään. Liiton oma kilpailukalusto kiertää tapahtumissa, joten se tukee omalta osaltaan ympäristövaikutuksien minimoimista.

Vuonna 2024 jatketaan nykyistä linjaa mm. kilpailukaluston kierrättämisessä. Tiedotamme edelleen yhteistyössä muiden sidosryhmien (mm. Olympiakomitea) kanssa jäsenistöämme kestävästä kehityksen valinnoista liikuntapaikoilla.

Seuroja kannustetaan käymään neuvotteluja kuntien yms. tilojen osalta, että niissä toteutetaan jätekeräys huomioimalla kierrätyksen järjestäminen syntyville jätteille.

Harjoittelussa ja kilpailemisessa tarvittavien varusteiden ja asujen kierrättäminen toimii nykyisellään jo varsin hyvin - sosiaalisen median ryhmissä myydään käytettyjä asuja ja varusteita. Samoin kilpailutilanteissa erityisesti nuorilla kilpailijoilla on käytössä mm. yhteisiä nostovöitä. Voimanosto lajina mahdollistaa kestävästä kehityksen, koska varusteet ovat kestäviä ja niitä on suhteellisen helppo myös myydä eteenpäin.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Kehitetään välinevaihdon kanavia	Välineiden kierrätys	2025	Lopputuloksena tehokas myyntikanava harrastajille välineiden kierrätykseen	Hallitus
Tarkistetaan hankintojen kohdalla yhteistyöryitysten ympäristövastuullisuus	Yhteistyöverkoston ympäristövastuullisuuden huomiointi	2024-2028	Hiilijalanjälkilaskuri	Hallitus

3.3.4 Tiedottaminen ja viestintä

Sisäisessä sekä ulkoisessa viestinnässä on siirrytty sähköisten välineiden käyttöön. Paperisia kirjeitä tai tiedotteita ei tehdä lainkaan. Viestintä tapahtuu uutiskirjeiden, verkkosivun (www.suomenvoimanostoliitto.fi) ja sosiaalisen median välineillä. Maajoukkueille järjestetään Teamsin välityksellä infotilaisuus. Ennen arvokilpailuviikkoja ja sen aikana viestintää ja koulutusta tehdään maajoukkueille Whats App -ryhmässä ja sähköpostitse.

Liiton Voimanostaja- lehti on ilmestynyt paperisena painotuotteena neljä kertaa vuodessa lisenssien ostajille sekä irtonumerotilaaajille. Aiemman suunnitelman tavoite oli vuoden 2024 alusta siirtyä lehdenkin osalta sähköiseen muotoon. Paperilehden viimeinen numero ilmestyi joulukuussa 2023 ja Voimanostajalehti on ollut verkkolehti vuoden 2024 alusta alkaen.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Ympäristösuunnitelman perehdytys keskeisille toimijoille	Hallitus/valmentajat hahmottavat sisällön	2024	Tapahtumien määrä	Toiminnanjohtaja
Ympäristötietouden lisääminen Voimanostaja-lehden kautta	Harrastajat saavat ympäristösuunnitelmasta tiivistetyn artikkelin	2024-2025-2026	Tehty juttu vuosittain	Toiminnanjohtaja/tiedottaja

3.3.5 Maajoukkueen leiritys ja kansainväliset kilpailut

Voimanoston arvokilpailuissa, joista päättävät kansainväliset lajiliitot, kilpaillaan 12–14 arvokilpailua vuodessa. Joukkueen koko nostajineen, huoltajineen, tuomareineen ja joukkueenjohtoineen vaihtelee 10–100 välillä. Liikenteen aiheuttamaa kuormitusta voidaan vähentää esim. tuplaroolituksella: nostaja toimii huoltajana toisille nostajille ja määrätty tuomari toimii myös joukkueenjohtajana. Tuomareita lähetetään kansainvälisiin kisoihin vain tarpeen mukainen määrä. Tuomaripätevyksien ylläpitämisessä on pyritty huomioimaan kilpailujen järjestämipaikat ja mahdollisuuksien mukaan on lähetetty tuomareita maantieteellisesti lähempänä Suomea oleviin kisoihin.

Tavoitteena tulevina vuosina on edelleen lisätä em. synergiaetuja ja vahvistaa liiton maajoukkuehenkilöstön asemaa niin, ettei nostajien henkilökohtaisia huoltajia tarvittaisi paikan päällä. Liiton tiedottaja ei matkusta kilpailuihin vaan toteuttaa tehtävänsä etänä.

Maajoukkueiden leiritystoimintaa on järjestetty maantieteellisesti keskeisissä paikoissa (esim. Hämeenlinna, Tampere), joihin eri puolelta Suomea tulevien nostajien on helppo tulla. Leiripäivä on järjestetty mm. hallituksen kokoontumiskokouksen yhteyteen, jolloin 2-4 leirin valmentajaa on voinut vähentää matkustuskuormaa. Suositamme osallistujille julkisten liikennevälineiden ja kimpakyytien käyttöä, jota on voinut järjestää yhteisten Whatsapp-kanavien kautta.

Koska kansainvälisiä kilpailuja on suhteellisen paljon ja jo taloudellisesti käy sekä liitolle ja harrastajille raskaaksi kiertää kaikki, on myös ympäristövastuullisesti ajateltuna tärkeä, että pyrimme jatkossa pääsemään kansainvälisten liittojen johtopaikoille ja edelleen vaikuttamaan kilpailukalenterin järjestyksen sekä taloudellisesta että ympäristövastuullisesta näkökulmasta

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Vähennetään lähetettyjen tuomarien, valmentajien ja huoltajien määrää kansainvälisissä kilpailuissa	Taloudellinen säästö 20 %, joka korreloi suoraan lentokilometrien määrään ja hiilijalanjälkeen	2025-2028	Matkustusmäärän väheneminen	Toiminnanjohtaja/hallitus
Maajoukkuehuollon tunnettavuuden vahvistaminen nostajien keskuudessa koulutuksien kautta - 2024 intensiiviryhmän perustaminen	Matkustuskuorman vähentäminen ja hiilijalanjäljen pienentäminen	2024-2028	Arvokilpailuihin lähetettävien omien huoltajien määrä vähenee	Toiminnanjohtaja/valmennusvaliokunta
Aktiivinen ote kansainvälisen kilpailukalenterin supistamisessa	Arvokilpailukalenterin järkevämpi suunnittelu ja toteutus	2026-2028	Asema kansainvälisessä liitossa.	Hallitus / syyskokous

3.4 Koulutustoiminta

Suomen Voimanostoliitto järjestää vuosittain ohjaajakoulutusta. Koulutus toteutetaan hybridimuotoisesti. Osa koulutuksista on tapahtunut Teamsissa. Lähiviikonloput ovat kolmen päivän pituisia (pe-su), minkä ansiosta tapaamisten määrää on voitu vähentää (verrattuna kahden päivän jaksoihin). Kaikkea valmennuskoulutusta ei kuitenkaan kannata muuttaa digitaalikurssien tai etäkoulutuksen varaan, koska valmentamisen ydin on ihmisen kohtaaminen.

Koulutukset on järjestetty Pajulahden urheiluopistolla, joka omalta osaltaan huolehtii ympäristövastuullisuudesta esimerkillisesti. Liiton tuomarikoulutuksiin on jo kehitetty etäkoulutusmateriaaleja ja tuomariklinikat on pidetty etänä (2 kertaa vuodessa).

Tuomari- ja kilpailujärjestäjäkoulutuksia toteutetaan ympäri maata, jolloin henkilöstön matkustustarve vähenee, kun voidaan käyttää lähialueen henkilöstöä

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Koulutusjärjestelmän etä- ja aluekoulutusmahdollisuuksien kehittäminen	Vähennetään koulutusviikonloppujen määrää	2026 - 2028	Aluekoulutusjärjestelmä toimii, materiaalipankki mahdollistaa etäkoulutuksen pitämisen	Toiminnanjohtaja / koulutuspäällikkö
Tuomarikoulutuksen etäkoulutusmahdollisuuksien kehittäminen	Etäkoulutuksen aloittaminen	2026	Etäkouluttautuminen tuomariksi mahdollista	Tuomarivaliokunta

3.5 Vastuuhenkilö sekä tavoitteiden toteutumisen seuranta

Ympäristövastuusuunnitelman sisällön toteutuksesta ja sen päivittämisestä sekä kentälle tietoisuuteen viemisestä vastaa liiton toiminnanjohtaja, joka raportoi suunnitelman toteutumisesta hallitukselle.

Suunnitelman toimenpiteiden ja konkreettisten tavoitteiden onnistumista tarkastellaan vuosittain liiton kevätkokouksen yhteydessä. Ympäristövastuuohjelma vahvistetaan liiton syyskokouksessa vuosittain osana liiton vastuullisuusohjelmaa.

4 LIITON ANTIDOPINGOHJELMA

4.1 Liiton antidopingohjelman tavoitteet

Suomen Voimanostoliiton (SVNL) antidopingtoiminnan tavoitteena on toimia siinä laajuudessa kuin mihin liiton taloudelliset ja henkilöresurssit riittävät. Ensisijaisena tavoitteena on kansallista ja kansainvälistä antidopingtoiminnan kehitystä seuraamalla ja sen mukaisiin toimenpiteisiin ryhtymällä, sekä tiedotus ja valistustyötä tekemällä saada kaikki - erityisesti nuoret - urheilijat, heidän valmentajansa ja muut tukihenkilönsä tiedostamaan dopingin käytöstä urheilijan terveydelle aiheutuvat vaarat, dopingin kiellettyys, sekä sen perustavaa laatua oleva ristiriita urheilun Fair Play-periaatteen kanssa, ja sitä kautta saada pitkällä tähtäimellä kitkettyä dopingaineiden käyttö voimanostourheilusta. Tavoiteasettelun konkreettisen toteutumisen arvioinnissa ja seurannassa käytetään mm. vuosittaisia SUEKin testaustilastoja ja niissä olevia tuloksia.

4.2 Eettinen linjaus

Doping on vastoin urheilun peruseriaatteita ja lääketieteellistä etiikkaa, sekä vastoin urheilun Fair Play-henkeä. Doping on myös vastoin urheilijan itsekunnioituksen ja kilpakumppaneiden kunnioittamisen periaatetta sekä vastoin kaikkia koskevia yhteisiä sääntöjä.

Doping vaarantaa urheilijan terveyden.

Doping on kiellettyä.

Doping on väärin.

Suomen Voimanostoliitto (SVNL) korostaa toiminnassaan eettisesti ja moraalisesti kestäviä elämänarvoja ja tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden ja heidän tukihenkilöidensä fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä dopingista vapaan voimanostourheilun parhaan edun puolesta.

4.3 Noudatettavat säännöt, säännöstöt ja sitoutuminen

Antidopingasiaa koskevia sääntöjä on liiton toimintasäännöissä, kurinpitösäännöissä ja kilpailusäännöissä. Antidopingtyössä tapahtuvaa kansallista ja kansainvälistä kehitystä seurataan ja tehdään tarvittavat muutokset liiton sääntöihin sen mukaisesti kuin kansallinen tai kansainvälinen käytäntö tai säännöt muuttuvat, tai jos muuta tarvetta ilmenee. Kielletyt aineet ja menetelmät ovat samat kuin WADAn ylläpitämässä luettelossa. IPF:n sääntöjen mukaan sen lääketieteellinen komitea voi päättää pienistä, WADAn säännöstöön esitettävistä muutoksista, koskien kiellettyjä menetelmiä sekä näytteenottomenettelyä.

Liitolla oli oma antidopingsäännöstö vuoden 2008 loppuun saakka. Koska liitto on velvollinen noudattamaan Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n (jäljempänä SUEK) ylläpitämää, kulloinkin

voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä, niin liiton oma antidopingsäännöstö lakkautettiin tarpeettomana vuoden 2009 alusta lähtien, ja siinä olleet antidopingasiaa koskevat liiton sisäiset säännöt siirrettiin liiton kurinpitosisäntöihin. Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) toimivallan piiriin kuuluvassa asiassa ja dopingrangaistusten pituudessa noudatetaan IPF:n antidopingsääntöjä (IPF Anti-Doping Rules). Urheilijoiden ja heidän tukihenkilönsä sitouttaminen Suomen Antidopingsäännöstöön ja IPF:n Antidopingsääntöihin on hoidettu liiton toimintasääntöjen, kurinpitosisäntöjen ja Antidopingsopimuksen kautta.

4.3.1 Toimintasäännöt

- Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet
- Liitossa voidaan vahvistaa lajikohtaisia kilpailu-, kurinpito- ja muita voimanostotoimintaa koskevia sekä liiton toiminnan perustana olevien liikunnan eettisten arvojen ja urheilun reilun pelin periaatteita, sekä vedonlyöntiä koskevia määräyksiä
- Liiton varsinaiset jäsenet ja niiden jäsenenä olevat, liiton toimivallan piiriin kuuluvaan voimanostotoimintaan osallistuvat henkilöt, sitoutuvat noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa, liitossa noudatettavaa antidopingsäännöstöä
- Liitto julkaisee omassa julkaisussaan mm. terveellistä ravintoa, valmennusta, sekä antidopingasiaa koskevaa tietoa ja asiantuntija-artikkeleita.
- Liitto noudattaa kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä.
- Liitto noudattaa SUEKin ja sen nimeämän Antidopingsioiden kurinpitolautakunnan päätöksiä
- Noudattaa Urheilun oikeusturvalautakunnan päätöksiä.
- Noudattaa Suomen Olympiakomitean kokouksen valitseman eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan tekemiä päätöksiä.
- Liiton toimintasääntöjen kohdassa 10 c. määrätään, että: Suomen Voimanostoliitto ja sen jäsenet sitoutuvat vastustamaan kilpailumanipulaatiota.

4.3.2 Viittaukset liiton kurinpitosisäntöihin

- 1.3.3 Liitto on sitoutunut noudattamaan Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n ylläpitämää kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä, ks. SUEKin [verkkosivuilta](#) Maailman Antidopingtoimiston (WADA) hyväksymää ja ylläpitämää Maailman antidopingsäännöstöä (World Anti-Doping Code [WADC]) sekä sen piiriin kuuluvia, voimassa olevia kansainvälisiä normeja, ks. www.wada-ama.org
- 1.3.4 Kohdassa 1.3.3 mainittujen sääntöjen lisäksi liitto on sitoutunut noudattamaan Kansainvälisen Voimanostoliiton (The International Powerlifting Federation [IPF]) antidopingsääntöjä: ”IPF Anti-Doping Rules”. Suomen Olympiakomitean jäsenenä liitto on sitoutunut noudattamaan myös Kansainvälisen Olympiakomitean ja Kansainvälisen Paralympiakomitean antidopingsäännöstöjä.
- 1.3.5 Liiton jäsenyhdistykset sekä liiton toimivallan piiriin kuuluvaan voimanostotoimintaan osaa ottavat jäsenyhdistyksen jäsenenä olevat urheilijat ja muut henkilöt (ml. valmentajat, tuomarit, ohjaajat, managerit, joukkueen jäsenet, virkailijat, lääketieteelliset asiantuntijat

ja muu lääkintähenkilöstö) ovat liiton toimintasääntöjen 10. kohdan mukaan sitoutuneet noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa liitossa noudatettavaa antidopingsäännöstöä. Liitossa noudatettavaksi antidopingsäännöksi katsotaan kohdissa 1.3.2 ja 1.3.3 mainitut säännöt ja niihin liittyvät kansainväliset normit.

1.3.6 Sen lisäksi mitä yllä olevassa 1.3.5 kohdassa on määrätty, liiton jäsenyhdistykset sekä liiton toimivallan piiriin kuuluvaan voimanostotoimintaan osaa ottavat jäsenyhdistyksen jäsenenä olevat urheilijat ja muut henkilöt ovat velvollisia noudattamaan liiton kurinpitosisäntöissä määrättyjä, antidopingsasiaa koskevia liiton sisäisiä määräyksiä sekä liiton antidopingohjelmaa.

4.3.3 Antidopingsopimus

Liitto tekee jokaisen urheilijan kanssa antidopingsopimuksen, jolla urheilija sitoutuu noudattamaan puhtaan urheilun periaatetta ja sitoutuu sopimuksen voimassaoloaikana noudatettavaan Suomen antidopingsäännöstöön ja Maailman antidopingsäännöstöön (World Anti-Doping Code [WADC]) ja kaikkiin sen piiriin kuuluviin, voimassa oleviin kansainvälisiin normeihin sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) kansainvälisiin antidopingsääntöihin ja määräyksiin, sekä sitoutuu noudattamaan niitä.

SuomiSportissa hyväksytyllä tai allekirjoittamallaan antidopingsopimuksella urheilija sitoutuu dopingtestaukseen ja dopingrikkomuksen johdosta määrättäviin sääntöjen mukaisiin seuraamuksiin ml. dopingrikkomuksen julkinen tiedottaminen sen mukaisesti kuin siitä WADAn säännöstöön perustuvissa Suomen antidopingsäännöstyssä ja IPF:n antidopingsääntöissä määrätään. Hänelle voidaan antidopingsopimuksen voimassaoloaikana tehdä dopingtestejä SUEKin, SVNL:n, IPF:n tai sen alueellisen liiton tai WADAn aloitteesta missä ja milloin tahansa ennalta ilmoittamatta.

Liiton toimivallan piiriin kuuluvaan kilpailuun osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva kilpailulisenssi, joka on oltava todistettavasti maksettu viimeistään kilpailukutsussa mainitun ilmoittautumisajan puitteissa kilpailuun ilmoittauduttaessa, sekä voimassa oleva, antidopingsopimuksen 2. kohdassa esitettyllä tavalla voimaan astunut antidopingsopimus.

Urheilijan on täytettävä SuomiSportissa antidopingsopimuksen henkilötieto-osa kaikilta osin. SuomiSportissa tehty sopimus allekirjoitetaan vahvan tunnustautumisen kautta. Mikäli urheilijalla ei ole vahvan tunnustautumisen välineitä hänen tulee täyttää paperinen antidopingsopimus sekä allekirjoitettava se ja toimitettava sopimuksesta liitolle kuuluva allekirjoitettu kappale Suomen Voimanostoliittoon joko liiton verkkosivuilla olevana sähköisenä lomakkeena tai postitse antidopingsopimuksessa mainittuun osoitteeseen. Urheilijan on otettava kopio joko verkkolomakkeena tai postitse liittoon toimittamastaan antidopingsopimuksesta.

Uuden antidopingsopimuksen tehnyt urheilija voi ottaa osaa kilpailuun vasta sen jälkeen, kun hänen allekirjoittamansa ja liittoon toimittamansa antidopingsopimus on ollut voimassa kolme kuukautta (v. 2015 alusta lähtien voimassa ollut käytäntö). Urheilija on kuitenkin testauksen ja mahdollisen kurinpitomenettelyn alainen siitä lähtien, kun hänen täyttämänsä ja

allekirjoittamansa antidopingsopimus on saapunut liittoon tai kun urheilija on täyttänyt ja allekirjoittanut sopimuksen sähköisesti liiton verkkosivuilla.

Jos IPF tai Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK) on määrännyt tai määrää liiton antidopingsopimuksen tehneen urheilijan dopingrikkomuksen johdosta antidopingsääntöjen mukaiseen urheilun toimintakieltoon, sitoutuu urheilija maksamaan Suomen Voimanostoliitolle liiton kurinpitosäännöissä sekä antidopingsopimuksessa mainitun suuruisen, sopimusrikkomuksesta johtuvan sakon (5000 euroa vuoden 2015 alusta lähtien) ennen kuin hän voi ottaa osaa Suomen Voimanostoliiton toimivallan piiriin kuuluvaan kilpailuun, vaikka hänelle dopingrikkomuksen vuoksi määrätty urheilun toimintakielto muutoin olisi ajallisesti päättynyt

Urheilijan ollessa alaikäinen (alle 18 v.) antidopingsopimuksen tekemiseen on oltava huoltajan suostumus.

Dopingrikkomuksen vuoksi urheilun toimintakiellossa olevan, paluutestauksen alaisen urheilijan on oltava liiton jäsen ja hänellä on oltava voimassa oleva liiton antidopingsopimus.

4.4 NYKYINEN TILANNE JA VASTUUALUEET

Suomen Voimanostoliitto on tehnyt antidopingtyötä käytössä olleiden resurssien puitteissa. Liitolla ei ole ollut varaa palkata toimihenkilöitä eikä valmentajia jne. Siten työtä tehdään pelkästään vapaaehtois- ja luottamushenkilövoimin.

Antidopingtoiminnan päävastuu on liiton hallituksella.

- Huippu-urheiluun (maajoukkueet) liittyvästä antidopingtoiminnasta vastaa päävalmentaja.
- Nuorten antidopingtoiminnasta vastaa nuorisovaliokunta yhdessä päävalmentajan ja hallituksen kanssa.
- Valmentajakoulutukseen sisältyvästä antidopingasiasta vastaa päävalmentaja.
- Hallituksen ja valiokuntien antidopingkoulutuksen järjestämisestä vastaa hallitus.
- Urheilijoiden sekä valmentajakoulutukseen osallistuvien henkilöiden antidopingkoulutus toteutetaan yhdessä SUEKin asiantuntijoiden kanssa.
- Tämän antidopingohjelman ja antidopingasiaa sisältävien liiton omien sääntöjen ajan tasalla pitämisestä vastaa hallitus.
- Antidopingasiaan liittyvästä viestinnästä ja tiedottamisesta vastaavat hallituksen nimeämä antidopingasioiden yhteyshenkilö ja puheenjohtaja sen mukaisesti kuin siitä tässä antidopingohjelmassa jäljempänä mainitaan.
- Tämän antidopingohjelman toteutumisesta ja sen seurannasta vastaa hallitus.

4.5 Urheilijan ja urheilijan tukihenkilön vastuut

Urheilija on vastuussa mm. siitä, että:

- hän on tietoinen Suomen antidopingsäännöstöstä ja IPF:n antidopingsäännöistä ja noudattaa niitä
- hän on testattavissa missä ja milloin tahansa kilpailuissa tai kilpailujen ulkopuolella
- hän ottaa vastuun käyttämistään lääkkeistä, muista aineista ja valmisteista

- hän kertoo terveydenhuoltohenkilöstölle velvollisuudestaan olla käyttämättä kiellettyjä aineita ja kiellettyjä menetelmiä ja varmistaa, että mikään saatu lääketieteellinen hoito ei riko Suomen antidopingsäännöstöä eikä IPF:n antidopingsääntöjä
- hän kertoo kansainväliselle lajiliitolleen ja SUEKille, jos jokin säännösten ulkopuolella oleva taho on todennut hänet syylliseksi dopingrikkomukseen kuluneiden kymmenen vuoden aikana
- hän tekee yhteistyötä dopingrikkomuksia tutkivien antidopingorganisaatioiden kanssa
- Paljastaa pyydettyä tukihenkilönsä henkilöllisyyden IPF:lle tai SVN:lle tai mille tahansa antidopingorganisaatiolle, jolla on määräysvalta kyseiseen urheiluun nähden
- Jos urheilija käyttäytyy uhkaavasti tai epäasiallisesti dopingtestaushenkilöstöä kohtaan, jota ei muutoin katsota dopingvalvonnan manipuloinniseksi testausmenettelyn aikana tai siihen liittyen, kyseessä olevalle urheilijalle voidaan määrätä tästä seuraamus sen mukaisesti kuin siitä liiton kurinpitösäännöissä määrätään.

Urheilijoiden tukihenkilöt (ml. valmentajat, ohjaajat, managerit, virkailijat, lääketieteelliset asiantuntijat ja muu lääkintähenkilöstö) ovat usein roolimalleja urheilijoille. Jokainen urheilijan tukihenkilö on vastuussa mm. siitä, että:

- hän on tietoinen Suomen antidopingsäännöstöstä ja IPF:n antidopingsäännöistä ja noudattaa niitä
- hän tekee yhteistyötä urheilijan dopingtestiohjelmaan liittyen
- hän käyttää vaikutusvaltaansa antidopingmyönteisten asenteiden edistämiseen urheilijoiden arvo- maailmassa ja käyttäytymisessä
- hän kertoo kansainväliselle lajiliitolleen ja SUEKille, jos jokin ei-allekirjoittajataho on todennut hänet syylliseksi dopingrikkomukseen kuluneiden kymmenen vuoden aikana
- hän tekee yhteistyötä dopingrikkomuksia tutkivien antidopingorganisaatioiden kanssa
- hän ei käytä eikä pidä hallussaan mitään kiellettyä ainetta tai kiellettyä menetelmää ilman asianmukaista perustetta.
- Jos urheilijan tukihenkilö käyttäytyy uhkaavasti tai epäasiallisesti dopingtestaushenkilöstöä kohtaan, jota ei muutoin katsota dopingvalvonnan manipuloinniseksi testausmenettelyn aikana tai siihen liittyen, kyseessä olevalle urheilijan tukihenkilölle voidaan määrätä tästä seuraamus sen mukaisesti kuin siitä liiton kurinpitösäännöissä määrätään.

4.6 Dopingvalvonta

Kansallinen dopingtestaus siirtyi käytännössä kokonaan silloisen ADT:n, nyk. SUEKin vastuulle vuoden 2004 alusta lähtien. Lajiliittojen antidopingtyön painopiste on siten tiedotus- ja koulutustoiminnan puolella. Kuitenkin SVN on tilannut ja taloudellisten

voimavarojen salliessa pyrkii jatkossakin tilaamaan SUEKilta liiton lukuun (kustannuksella) tehtäviä harjoituskauden testejä.

Kansainvälisissä kisoissa on kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöjen mukaiset dopingtestit. IPF voi asettamiensa kriteerien puitteissa nimetä testauspooliinsa myös suomalaisia nostajia, joilta se vaatii tarkat ja ajantasaiset olinpaikkatiedot kilpailun ulkopuolista ("Out-of- Competition") testausta varten. Samoin SUEK voi asettamiensa kriteerien puitteissa nimetä kansalliseen testauspooliinsa SVNL:n alaisia nostajia, joilta se vaatii tarkat ja ajantasaiset olinpaikkatiedot kilpailun ulkopuolista testausta varten. SVNL toimii yhteistyössä SUEKin kanssa kansalliseen testauspooliin nimeämisessä ja poolin hallinnoinnissa. SUEKilla, IPF:lla ja Euroopan Voimanostoliitolla (EPF) sekä Suomen Voimanostoliitolla on oikeus kustantaa liiton alaisille urheilijoille tehtäviä, SUEKin kohdentamia kilpailun ulkopuolisia testejä. Testejä on oikeus ja voidaan tehdä myös WADAn aloitteesta.

Maajoukkuetietojen ilmoittaminen

Liiton antidopingasioiden yhteyshenkilönä liiton päävalmentaja toimittaa SUEKille, sen kanssa sovitulla tavalla, välittömästi ja ilman erillistä pyyntöä kaikista maajoukkueyhmistä ja – valinnoista seuraavat tiedot:

- Urheilijoiden nimet, syntymäajat ja yhteystiedot;
- Koti- ja ulkomaanleirien osallistujalistat, majoitus- ja harjoituspaikat ja leiriaikataulut;
- Kilpailutiedot
- Tiedot maajoukkueiden muista mahdollisista kokoontumisista ja tapaamisista;
- Tiedot IPF:n rekisteröityyn testauspooliin kuuluvista suomalaisista urheilijoista.

Kilpailun järjestäjän velvoitteet testauksen järjestämisessä

Kilpailun järjestäjä on velvollinen järjestämään asianmukaiset dopingtestitilat. Lisäksi kilpailun järjestäjän tulee tarvittaessa järjestää pyydetty määrä **täysi-ikäisiä** saattajia avustamaan dopingtestiryhmää urheilijoiden kutsumisessa dopingtestiin sekä toimittaa dopingtestiryhmälle tiedot, jotka helpottavat testauksen kulkua. Niitä ovat esimerkiksi kilpailun osallistujalistat ja lopputulokset. Ohjeet ovat kilpailunjärjestäjien saatavilla liiton verkkosivuilla www.suomenvoimanostoliitto.fi mm. ohje vähimmäisvaatimuksista järjestettäessä SM-kilpailut. Lisätietoja kilpailun järjestäjän velvoitteista on SUEKin [verkkosivuilla](#).

4.7 Erivapaudet

Mikäli sairauden hoitoon ei ole saatavilla urheilussa sallittua lääkettä tai menetelmää, kielletylle hoitomuodolle voidaan hakea erivapautta. Erivapausluvan saatuaan urheilija saa käyttää kyseistä kiellettyä lääkettä tai menetelmää.

Erivapautta haetaan joko SUEKin erivapauslautakunnalta tai IPF:n erivapauspaneelilta. Lajikohtaisen tasomäärittelyn piirissä ja myös sen ulkopuolella olevien urheilijoiden erivapausmenettelystä on ajantasaiset ohjeet SUEKin [verkkosivuilla](#) sekä IPF:n [verkkosivuilla](#).

Liiton yhteyshenkilönä, joka tarvittaessa ohjeistaa urheilijoita kansallisten ja kansainvälisten erivapauksien hakemiseen liittyvissä asioissa, on liiton puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessa liiton hallituksen nimeämä antidopingasioiden yhteyshenkilö, jona toimii liiton toiminnanjohtaja.

Etenemisohteet erivapauden hakemiseen SUEKilta

- Tarkista KAMU-lääkehausta, onko hoidoksi ajateltu lääke kielletty vai sallittu.
- Selvitä, kuulutko SUEKin lajikohtaisen tasomäärittelyn piiriin vai tulisiko sinun hakea erivapautta kansainvälisen lajiliittosi kautta.
- Jos kuulut SUEKin lajikohtaisen tasomäärittelyn piiriin, älä aloita urheilussa kaikkina aikoina (kilpailujen aikana ja kilpailujen ulkopuolella) kiellettyä lääkitystä tai hoitoa ennen kuin sille on myönnetty erivapaus tai käytä kilpailun aikana kiellettyä lääkitystä kilpailun aikana ennen kuin sille on myönnetty erivapaus. Huom. Tämä ei koske sairauden kiireellistä hoitoa vaativia tilanteita kuten hätätilanteita!
- Keskustele ensin lääkärin kanssa, olisiko kielletylle lääkitykselle tai hoitomuodolle olemassa urheilussa sallittua vaihtoehtoa.
- Tulosta [SUEKin erivapaushakemuslomake](#)
- Täytä hakemuslomake mielellään englanniksi yhdessä hoitavan lääkärin kanssa.
- Sekä lääkärin että urheilijan ja tarvittaessa urheilijan huoltajan tulee allekirjoittaa hakemuslomake!
- Liitä hakemukseen diagnoosin vahvistavat potilasasiakirjat, sisältäen
 - koko sairaushistorian
 - tulokset ja kuvat tehdyistä lääketieteellisistä tutkimuksista
 - lääketieteelliset perusteet, miksi hoitomuoto on välttämätön
 - lääketieteelliset perusteet, miksi kiellettyä lääkitystä tai hoitomuotoa ei voida korvata urheilussa sallituilla vaihtoehdoilla.
- Ennen hakemuksen lähettämistä ota itsellesi kopio hakemuksesta ja sen liitteistä!
- Lähetä hakemus liitteineen SUEKille:
 - postitse: Valimotie 10, 00380 Helsinki tai
 - sähköpostitse Turvapostilla: [Lähetä luottamuksellinen viesti tästä](#)
Lisätietoja Turvapostista: Ohje Turvapostin [lähettämiseen](#) ja [vastaanottamiseen](#).

Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilutapahtumiin osallistuvien urheilijoiden erivapausmenettelystä vastaa kansainvälinen lajiliitto tai suuren urheilutapahtuman järjestäjä (esi- merkiksi Kansainvälinen olympiakomitea). Kansainvälisen tason urheilijoita ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvia urheilijoita koskeva ohjeistus on kuvattu SUEKin verkkosivuilla kohdassa Kansainväliset erivapauskäytännöt.

Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilutapahtumiin osallistuvien urheilijoiden erivapausmenettelystä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) alaisissa kansainvälisissä tapahtumissa on ajanta-saiset ohjeet IPF:n verkkosivuilla: TUEs - International Powerlifting Federation IPF.

4.8 Koulutus ja tiedotus

- Liitto noudattaa johdonmukaisesti ja julkisesti dopingin vastaista linjaa.
- Liitto tekee jatkuvaa yhteistyötä SUEKin kanssa.
- Liiton verkkosivuilla on linkki SUEKin [verkkosivuille](#). Lisäksi liitto julkaisee SUEKin artikkeleita ja tiedotteita verkkosivuillaan ja välittää tietoa tarvittaessa erikoisryhmilleen myös muiden kanavien välityksellä. Linkit löytyvät myös SUEKin KAMUun (kielleyt aineet ja menetelmät) ja ILMOon (urheilurikkomusten, kuten dopingin käytön ja levityksen, kilpailumanipulaation sekä katsomoturvallisuuden ilmoituskanava).
- Liiton maajoukkueurheilijoilta edellytetään WADAn ADEL-verkkokoulutuksen suorittamista, kun nostajia ilmoitetaan IPF:n ja EPF:n mestaruuskilpailuihin. SUEKin Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen suorittamista markkinoidaan muille liiton kilpailulisenssin lunastajilta. Tämä koskee myös liiton ohjaaja- ja valmennuskoulutukseen osallistujia sekä liiton luottamusjohtoa ja maajoukkuevirkailijoita.
- Liitto harjoittaa antidopingasiaa koskevaa tiedotustoimintaa oman Voimanostaja -lehden, sekä liiton verkkosivujen välityksellä. Niissä on ollut ja tulee olemaan asiantuntija- artikkeleita mm. dopingista terveydelle aiheutuvista vaaroista, sekä ajankohtaista tietoa kielletyistä aineista jne. Liiton leireillä on ollut SUEKin asiantuntijoita luennoimassa. Kohderyhmänä ovat olleet erityisesti nuoret urheilijat. Koulutuksen toteutusta seurataan SUEKin tilastojen kautta sekä edellyttämällä, että maajoukkueisiin valitut urheilijat todentavat koulutuksen esittämällä siitä saamansa todistuksen.
- Jokainen liiton kilpailulisenssin lunastaneen urheilijan saatavilla on jatkuvasti päivittyvä sähköinen eVoimanostaja -lehti, joka on liiton virallinen viestintäväline. Kiireellistä tiedottamista koskevassa asiassa käytetään pääasiassa liiton verkko- ja sosiaalisen median sivuja sekä sähköpostiviestintää ja uutiskirjettä.
- SUEKin ylläpitämää, vuosittain uudistuvaa urheilussa kielleyt aineet ja menetelmät sisältävää KAMU-pikaopasta jaetaan urheilijoille ja heidän tukihenkilöilleen SM-kilpailujen yhteydessä ja liiton järjestämällä leireillä. Linkki KAMU -lääkehakuun on SUEKin [verkkosivuilla](#)

- Liiton leireillä, joukkuetapaamisissa sekä koulutuksissa pidetään SUEKin kouluttamien liiton henkilöiden toimesta antidopingkoulutusta
- Kutsutaan SUEK pitämään ”Puhtaasti Paras” infopistettä vuosittain joko nuorten, avoimen tai veteraanien SM-kilpailun yhteydessä. Tapahtuman osallistujilla on tällöin mahdollisuus käydä infopisteellä tutustumassa antidopingtoimintaan ja kysellä antidopingasioista SUEKin henkilökunnalta
- Kutsutaan SUEK pitämään ”Puhtaasti Paras” infopistettä myös Suomessa pidettävien kansainvälisten kilpailujen yhteydessä
- Muita SUEKin koulutustilaisuuksia järjestetään tarpeen- ja resurssien mukaan.
- Liiton hallitukselle järjestetään tarvittaessa (esim. sääntöjen muuttuessa) kohdennettua koulutusta.
- Vuosittain huhtikuussa järjestettävä Play True Day on osa Suomen Voimanostoliiton antidopingohjelmaa. Seuraamme WADA:n sivuilta päivän vuosittaista teemaa ja julkaisemme sosiaalisessa mediassa päivän kampanjamateriaalia. Rohkaisemme kilpailijoita ottamaan osaa kampanjapäivään heidän omissa sosiaalisissa medioissaan. Suomen Voimanostoliitolla on myös käytössä oma #puhtaastivahva, joka otettiin käyttöön 2021 kuukauden kestoisessa kampanjassa.
- Ohjataan maajoukkueleireillä ja myös muissa yhteyksissä urheilijoita ja valmentajia pitkäjänteiseen, eettiseen ja moraalisesti kestäväällä pohjalla tapahtuvaan valmentautumiseen niin huipulla ollessa, sinne pyrittäessä kuin muutenkin.

Antidopingasioiden koulutusvastaavana toimii liiton päävalmentaja.

4.9 Kansainvälinen vaikuttaminen

Kansainväliseen antidopingtoimintaan aktiivisesti osallistumalla ja puhtaan urheilun puolesta voimakkaasti kantaa ottamalla mm. IPF:n yleiskokouksissa liitto pyrkii omalta osaltaan vaikuttamaan siihen, että WADAn johdolla käytävän antidopingtyön tavoitteet dopingin estämiseksi ja antidopingkäytäntöjen maailmalaajuisiksi harmonisoinniksi toteutuvat.

Voimanoston kansainvälisessä antidopingtyössä on toiminut aktiivisesti Suomen Voimanostoliitossa aiemmin puheenjohtajana toiminut Kalevi Sorsa. Hän on ollut IPF:n antidopingkomission jäsenenä vuodesta 2001 lähtien aina 28.3.2018 saakka, jolloin hän omasta aloitteestaan siirtyi sivuun tästä IPF:n komissiosta. Hänen vastuualueenaan on erityisesti ollut WADAn ylläpitämään Maailman antidopingsäännöstöön (World Anti-Doping Code [WADC]) ja siihen liittyviin standardeihin peehdyminen ja sen myötä asiantuntijana toimiminen IPF:ssä ja sen antidopingkomissiossa. Myös IPF:n antidopingsääntöjen ja vuosittaisen testaussuunnitelman laatiminen ja niiden ajan tasalla pitäminen WADC:n ja kansainvälisten standardien vaatimusten mukaiseksi kuului Sorsan vastuualueeseen. Mainittakoon, että WADA tarkasti ja hyväksyi v. 2020 loppuun saakka voimassa olleet IPF:n antidopingsäännöt, sekä vahvisti sen, että IPF on tuolloin noudattanut toiminnassaan WADAn sääntöjä.

4.10 Menettelytavat

- Dopingtapauksessa käytettävät menettelytavat, keskeneräisen tapauksen käsittelyjärjestys, asianomaisen kuuleminen, päätöksentekoprosessi, tapauksen julkistaminen, sekä valitusohje on pääpiirteittäin määritelty jäljempänä tässä antidopingohjelmassa.

Edellä mainituissa menettelytavoissa on otettu huomioon urheilijan oikeusturva, sekä keskeneräisen tapauksen käsittelyssä noudatettava järjestys. Ellei Suomen antidopingsäännösten artiklasta 14.3.1 muuta johdu, tutkinnan alla olevasta asiasta ovat SUEKin, Antidopingasioiden kurinpitolautakunnan, IPF:n, WADAn sekä asianomaisen henkilön lisäksi tietoisia vain liiton puheenjohtaja ja antidopingasioiden yhteyshenkilö siihen saakka, kun tällaisesta muutoksenhausta tai Suomen antidopingsäännösten artiklan 8 mukaisesta kuulemisesta on luovuttu, kun dopingrikkomusväitteestä ei ole muutoin esitetty määräajassa vastaväitettä, kun asia on ratkaistu Suomen antidopingsäännösten artiklan 10.8 mukaisesti, tai kun on määrätty uusi urheilun toimintakielto tai varoitus antidopingsäännösten artiklan 10.14.3 mukaisesti. Tämän jälkeen asiasta tiedotetaan liiton hallitukselle ja kirjataan hallituksen seuraavan kokouksen pöytäkirjaan. Jos Antidopingasioiden kurinpitolautakunta tai IPF:n Doping Hearing Panel on todennut, että kyseessä ei ole dopingrikkomus, asiaa ei käsitellä liiton hallituksessa.

4.11 Tulosten käsittely

- 4.11.1 SUEK saa ilmoituksen positiivisesta testituloksesta, testistä kieltäytymisestä, manipuloidun tai vastaavan dopingnäytteen antamisesta tai muusta, dopingrikkomukseksi epäiltävästä tapauksesta.
- 4.11.2 SUEK toimittaa edellä mainitusta kirjallisen ilmoituksen liitolle. Liiton antidopingasioiden yhteyshenkilö välittää puheenjohtajalle tiedon SUEKin ilmoituksesta. Tulostenkäsittelyprosessi etenee antidopingsäännösten ja WADAn ylläpitämän tulostenkäsittelystandardin mukaisesti.
- 4.11.3 Antidopingsäännöstö velvoittaa tietyissä tapauksissa SUEKin määräämään väliaikaisen urheilun toimintakiellon. Tietyissä tapauksissa SUEKilla on oikeus määrätä väliaikainen urheilun toimintakielto. Lisäksi Urheilijat voivat omasta aloitteestaan hyväksyä vapaaehtoisesti väliaikaisen urheilun toimintakiellon.

Väliaikaiseen urheilun toimintakieltoon määrätty urheilija tai muu henkilö ei saa urheilun toimintakiellon aikana osallistua missään ominaisuudessa mihinkään kilpailu- tai muuhun toimintaan, jonka on järjestänyt tai valtuuttanut mikään Maailman antidopingsäännösten tai tähän säännösten sitoutunut kansainvälinen tai kansallinen urheilujärjestö tai tällaisen jäsenjärjestö tai -seura tai jokin ammattilaisarja tai jokin kansainvälisten tai kansallisten tason urheilutapahtumien järjestäjätaho eikä myöskään kansallisen tai sitä ylemmän tason

toimintaan, jota rahoitetaan julkisista varoista; lukuun ottamatta auktorisoitua antidopingkoulutusta tai kuntoutusohjelmia.

Väliaikaisesta urheilun toimintakiellosta määrätään tarkemmin Suomen antidopingsäännösten sekä IPF:n antidopingsääntöjen (IPF Anti-Doping Rules) artiklassa 7.4.

- 4.11.4 Kohdassa 11.2 tarkoitetun selvityksen saatuaan, tai säännöissä määritellyn muun menettelyn jälkeen, tutkii Antidopingasioiden kurinpitolautakunta tapauksen ja tekee päätöksen siitä, onko kyseessä dopingrikkomus.

Suomen antidopingsäännösten artiklan 8.3.1 tai artiklan 8. mukaisissa tapauksissa ei tarvita kurinpitolautakunnan käsittelyä. Sen sijaan SUEK laatii viipymättä kirjallisen päätöksen, joka on kansainvälisen tulostenkäsittelystandardin artiklan 9 mukainen ja jossa ilmaistaan päätöksen syyt kokonaisuudessaan, langetettu urheilun toimintakielto, artiklan 10.10. mukainen tulosten hylkääminen ja tarvittaessa perustelut sille, miksi enempää mahdollisia seuraamuksia ei määrätty.

SUEK ilmoittaa päätöksestä urheilijalle tai muulle henkilölle ja muille antidopingorganisaatioille, joilla on oikeus valittaa päätöksestä antidopingsäännösten artiklan 13.2.3 nojalla ja raportoi siitä viipymättä ADAMS- järjestelmään. SUEK tiedottaa päätöksestä julkisesti artiklan 14.3.2 mukaisesti.

- 4.11.5 Saatuaan SUEKin tai Antidopingasioiden kurinpitolautakunnan kirjallisen päätöksen, liiton antidopingasioiden yhteyshenkilö ilmoittaa siitä välittömästi liiton puheenjohtajalle. Tämän jälkeen asiasta ilmoitetaan IPF:lle sen antidopingsääntöjen artiklan 18.6 mukaisesti.
- 4.11.6 Rangaistun urheilijan edustamalle seuralle lähetetään lasku liiton kurinpitosaäntöjen mukaan seuralle dopingtapauksen vuoksi lankeavasta sakosta. Valvotaan, että seura on maksanut sakon ennen kuin sen edustajat voivat ottaa osaa liiton alaiseen kilpailutoimintaan.
- 4.11.7 Peritään ao. henkilöltä liiton kurinpitosaäntöjen ja antidopingsopimuksen mukaan perittävät sakko- ym. maksut.
- 4.11.8 Kansainvälisessä kilpailussa tai sellaisen yhteydessä tai IPF:n, EPF:n tai WADAn aloitteesta kilpailun ulkopuolella tehdyssä (ns. harjoituskauden) testissä Suomen Voimanostoliiton edustajalle sattunut dopingrikkomukseksi epäilty tapaus käsitellään IPF:n säännöissä määritellyn IPF:n elimen ja Suomen Voimanostoliiton sekä asianomaisen henkilön välillä. Tällaisessa tapauksessa IPF:n rangaistusvaltaa käyttävä elin "Doping Hearing Panel" (DHP) päättää urheilun toimintakiellon tai muun seuraamuksen määräämisestä tai rankaisematta jättämisestä. Jos tässä kohdassa tarkoitettu urheilija tai muu henkilö anoo myöhemmin antidopingsääntöjen tai muulla perusteella lyhennystä DHP:n hänelle aiemmin langettamaan urheilun toimintakieltoon tai anoo sen kumoamista tai siitä armahtamista, tällainen anomus tulee osoittaa tulosten käsittelyvastuussa olleelle antidopingorganisaatiolle, joka tässä kohdassa tarkoitettussa tapauksessa on IPF.
- 4.11.9 Kaikki edellä mainittuun kansainväliseen menettelyyn liittyvät asiakirjat ja selvitykset toimitetaan

välittömästi SUEKille. Suomen Voimanostoliiton hallituksessa tapaus käsitellään soveltuvin osin, kuten edellä olevissa kohdissa 11.1–11.8 on esitetty. Jos vaaditaan B-analyysin tekemistä, vaatimus on tehtävä IPF:lle sen ilmoittamaan päivämäärään mennessä. B-analyysistä aiheutuvat, IPF:n ilmoittamat kustannukset on maksettava etukäteen. Liitto perii ao. urheilijalta nämä kustannukset, ellei perusteltua syytä niiden perimättä jättämiselle ole.

- 4.11.10 Jos Suomea edustanutta urheilijaa tai muuta kyseiseen kisajoukkueeseen valittua jäsentä rangaistaan IPF:n tai EPF:n alaisessa kansainvälisessä mestaruuskilpailussa tai muussa IPF:n hyväksymässä kansainvälisessä kilpailussa tai sellaisen yhteydessä sattuneen dopingrikkomuksen johdosta ja siitä johtuen IPF sääntöjensä mukaisesti määrää Suomen Voimanostoliitolle rahallisen rangaistuksen (sakon), perii liitto, kurinpitösääntöjensä mukaisesti, jokaiselta sakkoon johtaneeseen dopingrikkomukseen syyllistyneeltä urheilijalta ja/tai muulta liiton rankaisuvallan alaiselta henkilöltä tätä sakkoa vastaavan summan vahingonkorvauksena dopingrikkomuksesta liitolle aiheuttamastaan vahingosta. Kyseessä olevalta henkilöltä peritään myös IPF:n mahdollisesti laskuttamat, ko. dopingtestistä aiheutuneet kulut. Asianomaiselta henkilöltä peritään takaisin myös voimanostoliiton hänelle kyseisenä kalenterivuonna mahdollisesti myöntämä stipendi tai stipendit, sekä peritään kaikki hänen ko. kisamatkastaan liitolle aiheutuneet muut kustannukset.
- 4.11.11 Liitto ei valitse urheilijalle tai muulle henkilölle määrätyn yli kuuden (6) kuukauden pituisen urheilun toimintakiellon päättymisen jälkeenkään häntä enää mihinkään kansainväliseen kilpailuun eikä muuhun kansainväliseen tilaisuuteen edustamaan missään ominaisuudessa Suomea eikä Suomen Voimanostoliittoa.

4.12 Dopingrikkomuksen julkistaminen

Dopingrikkomuksesta tehtävään, julkistettavaan tiedotteeseen sisällytetään Suomen antidopingsäännösten artiklassa 14.3.2 mainitut tiedot. Julkinen tiedottaminen tehdään SUEKin toimesta viimeistään kaksikymmentä (20) päivää sen jälkeen, kun lopullinen muutoksenhakuelimen (Urheilun oikeusturvalautakunta tai CAS) päätös on tehty, kun tällaisesta muutoksenhausta tai Suomen antidopingsäännösten artiklan 8 mukaisesta kuulemisesta on luovuttu, kun dopingrikkomusväitteestä ei ole muutoin esitetty määräajassa vastaväitettä, kun asia on ratkaistu Suomen antidopingsäännösten artiklan 10.8 mukaisesti tai kun on määrätty uusi urheilun toimintakielto tai varoitus antidopingsäännösten artiklan 10.14.3 mukaisesti.

SUEKin julkaisemiin tietoihin perustuen, katso myös tämän julkistamista koskevan kohdan 4. kappale, liitto julkistaa ko. henkilön nimen verkkosivuillaan, sekä ilmoittaa asiasta IPF:lle sen antidopingsääntöjen artiklan 18.6 mukaisesti. Tiedotusvälineille tarvittaessa annettavat liiton lausunnot antavat liiton puolesta puheenjohtaja, tai hänen estyneenä ollessa liiton antidopingasioiden yhteyshenkilö. Tiedotuksessa noudatettavasta strategiasta sopivat puheenjohtaja ja liiton antidopingasioiden yhteyshenkilö sekä SUEKin viestintä tapauskohtaisesti.

Erillistä tiedotustilaisuutta ei järjestetä, ellei siihen ole erityistä syytä. Jos syytä kuitenkin ilmenee, niin puheenjohtaja ja antidopingasioiden yhteyshenkilö päättävät viestinnän tavasta ja käytettävistä viestintäkanavista. Jos dopingrikkomuksen tapahduttua tai muuten tulee tarvetta kriisiviestintään, puheenjohtaja ja antidopingasioiden yhteyshenkilö vastaavat siitä ja käyttävät SUEKin asiantuntijoita apuna viestinnän suunnittelussa ja sen toteuttamisessa.

Suomen antidopingsäännösten artiklassa 14.3.2 vaadittua pakollista julkista tiedottamista ei vaadita tapauksissa, joissa dopingrikkomukseen syyllistynyt urheilija tai muu henkilö on alaikäinen

(alle 18- vuotias), suojeltu henkilö (joka ei muusta kuin ikänsä puolesta ole oikeustoimikelpoinen) tai harrasteurheilija (joka ei kuulu SUEKin tasomäärittelyn piiriin). Valinnaisen julkisen tiedottamisen tapauksissa, joihin liittyy alaikäinen, suojeltu henkilö tai harrasteurheilija, on oltava suhteessa tapauksen tosiseikkoihin ja olosuhteisiin.

4.13 Urheilun toimintakiellon vaikutukset

Urheilun toimintakieltoon määrätty urheilija tai muu henkilö ei saa urheilun toimintakiellon aikana osallistua missään ominaisuudessa mihinkään kilpailu- tai muuhun toimintaan, jonka on järjestänyt tai valtuuttanut mikään Maailman antidopingsäännöstöön tai tähän säännöstöön sitoutunut kansainvälinen tai kansallinen urheilujärjestö tai tällaisen jäsenjärjestö tai -seura tai jokin ammattilaisarja tai jokin kansainvälisten tai kansallisten tason urheilutapahtumien järjestäjätaho eikä myöskään kansallisen tai sitä ylemmän tason toimintaan, jota rahoitetaan julkisista varoista; lukuun ottamatta auktorisoitua antidopingkoulutusta tai kuntoutusohjelmia.

Mikäli urheilun toimintakieltoon määrätty urheilija tai muu henkilö rikkoo tämän kohdan mukaista osallistumiskieltoa, hänen kilpailusuorituksensa hylätään ja hänelle alun perin määrätyn urheilun toimintakiellon loppuun lisätään alun perin määrätyn urheilun toimintakiellon pituutta vastaava aika. Tällaista uutta toimintakieltoa voidaan, Antidopingasioiden kurinpitolautakunnan päätökseen perustuen, muuttaa urheilijan tai muun henkilön tuottamuksen asteen ja tapauksen olosuhteiden perusteella.

Neljää (4) vuotta pidempään urheilun toimintakieltoon määrätty henkilö saa kärsittyään neljä vuotta urheilun toimintakieltoa osallistua Suomessa sellaiseen alemman tason urheilutoimintaan, joka ei ole Maailman antidopingsäännöston tai tämän säännöston alaista. Urheilutapahtuman taso ei saa olla sellainen, että siihen osallistuminen mahdollistaa suoraan tai välillisesti kilpailun kansallisessa mestaruuskilpailussa tai kansainvälisessä urheilutapahtumassa esimerkiksi pisteitä keräämällä. Urheilutapahtumaan osallistuminen ei myöskään saa millään tavalla mahdollistaa työskentelyä alaikäisten parissa.

Määräaikaiseen urheilun toimintakieltoon määrätty urheilija kuuluu urheilun toimintakiellon aikanakin testauksen piiriin, ja häntä koskevat SUEKin vaatimukset olinpaikkatietojen toimittamisesta.

Poikkeuksena urheilun toimintakiellon tai väliaikaisen urheilun toimintakiellon aikaista osallistumiskieltoa koskevaan Suomen antidopingsäännöston artiklaan 10.14.1 urheilija voi palata harjoittelemaan joukkueen kanssa tai käyttämään seuran tai muun jäsenorganisaation tai muun allekirjoittajatahon jäsenorganisaation tiloja seuraavana ajanjaksona sen mukaan, kumpi on lyhyempi: (1) urheilijalle määrätyn urheilun toimintakiellon viimeiset kaksi kuukautta tai (2) urheilijalle määrätyn urheilun toimintakiellon viimeinen neljännes.

Mikäli urheilija on ilmoittanut lopettaneensa urheilun ollessaan urheilun toimintakiellossa, mutta muuttaa myöhemmin mielensä ja haluaa palata kilpaurheiluun, hän ei saa ottaa osaa kansainvälisiin eikä kansallisiin urheilutapahtumiin ennen kuin

- a) hän on ilmoittanut kirjallisesti paluustaan SUEKille ja IPF:lle ja on paluuilmoituksensa jälkeen ollut kuusi (6) kuukautta kilpailun ulkopuolisen dopingtestauksen piirissä, tai
- b) hän on paluuilmoituksensa jälkeen ollut kilpailun ulkopuolisen dopingtestauksen piirissä sitä aikaa vastaavan ajan, joka oli jäljellä urheilun toimintakiellosta sinä päivänä, kun hän ilmoitti lopettaneensa urheilun, jos urheilun toimintakiellon kesto oli tuolloin jäljellä yli kuusi kuukautta.

Yllä a) ja b) – kohdissa mainitut ajat eivät ole vapaavalintaisia. Kohtaa b) on noudatettava, jos urheilijalle määrätyn urheilun toimintakiellon kesto oli hänen lopettamisilmoituksensa aikaan jäljellä yli kuusi (6) kuukautta. Jos urheilun toimintakiellosta oli tuolloin jäljellä kuusi (6) kuukautta tai sitä vähemmän, tällöin on noudatettava kohtaa a).

Urheilijan on pyynnöstä ilmoitettava ajan tasalla olevat yhteys- ja olinpaikkatietonsa SUEKille.

4.14 Organisaatio, seuranta, julkaiseminen

Nykyisessä organisaatiossa liiton antidopingohjelmaa toteuttaa ja sen toteutumista seuraa liittohallitus. Antidopingasioiden kurinpitolautakunnan määräysvallan piiriin kuuluvia kurinpitopäätöksiä lukuun ottamatta muut päätökset ja niistä johtuvien toimenpiteiden seuranta antidopingasioissakin tapahtuu hallituksen normaalin seurantajärjestelmän mukaisesti hallituksen kokouksissa ja niiden valmistelun yhteydessä. Yhdyshenkilönä muihin tahoihin päin toimii liiton antidopingasioiden yhteyshenkilö ja tarvittaessa myös puheenjohtaja. Antidopingasioiden yhdyshenkilöä ja liiton puheenjohtajaa koskevista henkilömuutoksista tiedotetaan SUEKille.

Antidopingohjelma liitetään vuosittain liiton toimintasuunnitelmaan, jolloin se tulee käsiteltäväksi myös liiton syyskokouksessa. Syyskokous tekee lopullisen päätöksen ohjelman hyväksymisestä. Ohjelma julkaistaan liiton kotisivuilla ja siitä viestitetään lisäksi liiton sosiaalisen median kanavissa. SUEKin tilaisuuksiin osallistuvat liiton puheenjohtaja, päävalmentaja ja toiminnanjohtaja. Tämä liiton vastuullisuusohjelmaan sisältyvä antidopingohjelma on osa liiton rutiininomaista toimintaa. Ohjelman toimivuutta ja sen toteutumista seurataan ja siitä raportoidaan vuosittain liiton toimintakertomuksessa.

Antidopingohjelmaa päivitetään tarvittaessa vastaamaan vallitsevien olosuhteiden edellyttämiä vaatimuksia. Jos liiton organisaatio muuttuu, antidopingohjelmaa tarkennetaan vastaamaan uuden organisaation toimintamahdollisuuksia. Antidopingohjelma julkaistaan liiton verkkosivuilla www.suomenvoimanostoliitto.fi sekä SUEKin [verkkosivuilla](#).

Kuusamo 25.10.2025

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja

Suomen Voimanostoliitto ry:n turvallisen tilan periaatteet

Kaikissa Suomen Voimanostoliiton alaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Näihin periaatteisiin sitoutumalla edistämme kunnioittavaa ilmapiiriä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa voimanoston alaisessa toiminnassa. Nämä periaatteet luovat perustan yhteisölle, jossa jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi riippumatta taustastaan, identiteetistään tai kokemuksestaan.

Kunnioitetaan kaikkia

Kohdellaan toisia kunnioittavasti, annetaan jokaiselle tilaa olla oma itsensä ja arvostetaan moninaisuutta. Jokaisen ainutlaatuisuus on voimavara yhteisöllemme.

Kuunnellaan ja ymmärretään

Ollaan läsnä ja kuunnellaan toisten kokemuksia niitä tuomitsematta. Annetaan tunteiden käsittelylle tilaa ja aikaa. Aito kuuleminen luo luottamusta.

Ei oleteta

Kohdataan toiset henkilöt ja tilanteet ennakkoluulottomasti. Jokainen tilanne on ainutlaatuinen ja ansaitsee avoimen mielen.

Kommunikoidaan positiivisesti positiivisesti ja selkeästi

Keskustellaan ymmärrettävästi ja muiden mielipiteitä arvostaen. Hyvä Hyvä kommunikaatio on yhteisön perusta ja luo edellytykset rakentavalle rakentavalle vuorovaikutukselle.

Kannustetaan ja tuetaan toisten onnistumista

Toisten menestys ei vähennä omaamme. Kannustamalla muita luomme positiivisen kierteen, josta josta koko yhteisö hyötyy.

Tuetaan osallisuutta

Tarjotaan mahdollisuus aktiiviseen osallisuuteen toiminnan tai tapahtuman luonteen mukaan. Jokainen saa olla mukana omalla tavallaan.

Epäasialliseen käytökseen puuttuminen

Ilmoitetaan tarvittaessa havaitsemastamme tai kokemastamme epäasiallisesta käytöksestä tapahtuman nimetyille häirintäyhdyshenkilölle, työntekijälle tai nimettömästi urheiluyhteisön [Whistleblowing -kanavan](#) kautta.

Jokaisen velvollisuus on toimia epäasiallisen käytöksen havaitessaan. Yhdessä luomme luomme turvallisen ympäristön kaikille.



Kuvaaminen ja yksityisyys



Kuvatessasi ja julkaistessasi videoita tai kuvia sosiaaliseen mediaan tai muualle, kunnioitathan hyviä tapoja ja huomioit huomioit erityisesti lasten yksityisyyden. Kaikissa tilaisuuksissa kuvaaminen ja kuvien julkaiseminen ei automaattisesti ole automaattisesti ole sallittua ilman lupaa. Huomioithan myös [IPF:n sosiaalisen median ohjeistuksen](#).

Nämä periaatteet eivät ole pelkkiä sääntöjä, vaan elämäntapa, joka tekee voimanostosta yhteisölajin parhaimmillaan. Kun jokainen meistä sitoutuu näihin arvoihin, luomme ympäristön, jossa urheilijan potentiaali pääsee parhaiten esiin. Turvallisemman tilan periaatteet ovat sijoitus tulevaisuuteen – ne varmistavat, että voimanosto säilyy lajina, joka kutsuu mukaan ihmisiä kaikista taustoista ja kaikenlaisilla unelmilla.