

## Hyvät Kontupelaajien vanhemmat ja pelaajat,

Kevät on jo pitkällä ainakin kalenterin mukaan ja ensimmäiset kesän sarjatkin ovat jo käynnistyneet. Talven harjoituskausi meni hyvin ja tulokset talvisarjoista ja futsalista lupaavat hyvää myös kesää ajatellen.

Tämä vuosi on FC Kontun 50 v-juhlavuosi. Pääjuhla pidetään Kontupäivien yhteydessä elokuussa 19. - 20.8. Tuolloin ohjelmassa on pelien lisäksi myös paljon muuta mukavaa. Vuoden aikana on tulossa paljon muutakin ohjelmaa ja jokainen turnaus ja tapahtuma on osa juhluvuottamme.

### Seuramme toiminta perustuu vahvasti vapaaehtoisten panokseen, jonka tukena on henkilökuntamme työ.

Joukkueiden arjen toiminnan lisäksi joukkueiden omat turnaukset ja varainhankintatempaukset, ja esimerkiksi Stadocup, kesän kioskivuorot ja Pikkujätiliigan pelinohjaukset ovat kaikki tapahtumia, jotka pyörivät vapaaehtoisten voimin. Loistavana esimerkkinä talkootyön voimasta oli jälleen kerran myös Jakomäen hallin purkurakka. Kevään purkutalkoissa tehtiin noin sata työvuoroa, jonka ansiosta Jakomäen kenttä on taas avoinna ja halli paketissa odottamassa syksyn pystytystä. Ilman teidän panostanne oman hallin ylläpito ei olisi mahdollista.

Suuri kiitos teille kaikille panoksesta seuran ja joukkueiden työssä. Toivon, että olette jatkossakin yhtä aktiivisesti ja innolla mukana yhteisessä työssämme joukkueen ja koko seuran hyväksi.

Henkilökuntamme on vahvistunut alkuvuoden aikana kahdella kovan tason jalkapalloammattilaisella. Valmennuspäällikkö Niklas Pippingsköld aloitti työt jo tammikuussa ja maalivahtivalmennusvastaava Tero Välimäen saimme joukkoomme huhtikuussa. Niklaksen ja Teron esittelyt löytyvä Facebookista ja seuran nettisivuilta.

## Omatoimisen harjoittelun merkitys

Valmennuspäällikkö Niklas Pippingsköld pyysi välittämään terveiset omatoimisen harjoittelun merkityksestä.

Urheilevien lasten ja nuorten on arvioitu tarvitsevan n. 20 viikkotuntia liikkumista ja huipulle tähtävien jopa 25 tuntia. Suurimman osan tästä liikunta-ajasta tulisi koostua lasten omatoimisesta liikunnasta sekä arkiaktiivisuudesta ja tulisi olla rasituksestaan matalalla teholla tapahtuvaa monipuolista perusliikkumista. **Pelkkä ohjattu liikunta joukkueen harjoituksissa ja koulussa ei riitä takaamaan riittävää liikuntamäärää lapselle eikä yksinään myöskään jalkapallotaitojen kehittymistä.**

Pelaajan, jolla on joukkueen kanssa neljä viikottaista tapahtumaa, tulisi liikkua lisäksi ainakin 16 tuntia viikon aikana, jos halutaan tavoitella suositeltua 20 liikuntatunnin määrää. Tämän omatoimisen liikunnan tulee olla mielekästä ja vapaaehtoista. Kaikki pihapelit, ulkoleikit ja pallopelit ovat hyvää liikuntaa samoin pyöräily ja muu liikuminen paikasta toiseen tai muuten vain ilman erityistä päämäärää. Liikunnan varjolla voi houkutella lapset myös kotitöihin; vaikka tamppaamaan mattoja, leikkaamaan nurmikkoa tai pesemään lattiat ja ikkunat. Liikuntaa voi siis olla mikä tahansa aktiivinen tekeminen, jossa ollaan liikkeessä! Omatoimisen harjoitteluun kannustamisessa te vanhemmat olette erittäin tärkeässä asemassa. Omatoimisen lajiharjoittelun vinkkejä kannattaa kysyä omalta valmentajalta tai valmennuspäälliköltä.

Rinttarin (=Kontula) kentällä on vapaaharjoitusvuoroja ma, ke ja pe klo 16-18 sekä su klo 10-12. Vesala ja muutkin alueen kentät ovat käytettävissä aina kun niillä ei ole varattuja harjoitusvuoroja tai pelejä. Vesalan kentällä on kesäkuussa aamutreenit erikseen nimettäville 01-06 ikäluokkien pelaajille.

## Seuran kesän liikuntatarjonta

Joukkueiden oman toiminnan lisäksi toukokuun alussa käynnistyy uusi kaikille juniorimaalivahdeille -09 ikäluokasta alkaen avoin maalivahtikoulu KOPPI tiistaisin ja torstaisin klo 15.45 Vesalassa. Mv-kouluun ilmoitetaan Jalkkiksessa seuran sisäisen ilmoittautumisen kautta, jolloin Jalkkiksen kalenteriin tulee näkyviin harjoitusajat. Kesäkuun alusta alkavat myös aamutreenit nimetyille 01-06 ikäluokkien pelaajille. Lisäksi meillä on tarjolla leirejä ja kerhoja niin koululaisille kuin nappulafutaajille.

- Ala-asteikäisille lapsille on kesällä tarjolla Easysport-liikuntaleirit. Leirillä lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja ja hintaan kuuluu myös lämmin ruoka.
- Perinteinen Pikkujätiliiga 5-7 vuotiaille käynnistyi jo huhtikuun viimeisellä viikolla.
- Pikkustarat 4-5 vuotiaille ja perheiden yhteinen futisliikkis 2-5 vuotiaille aloittavat kesäkauden toiminnan toukokuun ensimmäisellä viikolla.
- Aikuisille on tarjolla suosittu futiskoulu touko- kesäkuussa.

Kaikkiin näihin voi tulla mukaan myös myöhemmin, jos ei ehdi mukaan vielä aloitusviikolla. Lisätietoja ja ilmoit-  
tautumislomakkeet löytyvät seuran nettisivulta <http://www.fckontu.fi/kerhotoiminta/>

## Jäsenedut

Muistathan hyödyntää seuran jäsenedut. FC Kontun jäsenkortilla saat etuja seuraavista paikoista:

- **Puhos Intersport** -15 % normaalihintaisista tuotteista. Ei koske polkupyöriä ja isoja kuntoiluvälineitä/laitteita. Muista näyttää jäsenkortti myös ostaessasi seuratuotteita ja silloin kun ostoksista ei tule alennusta.
- **Ravintola Helmi Grilli** A la carte-listalta -20 %. Vappuna alennus myös Vappubrunssista. Suositellaan pöytävarausta.
- **Subway Kontulankaari** -10 %
- **Kontulan Pizza & Kebab**, 1 € alennus kaikista annoksista, myös pizzat, ei lounasaikana
- **Fysiokontu Oy** -20 %
- **Kontulan Kello** -10 %
- **Kontulan ostarin suutari ja pyörähuolto** -10 % suutaripalveluista ja pyörähuollon työstä. Myös Kontu-pelaajan tuttaville ilman jäsenkorttia.

Edun saa jäsenkorttia näyttämällä, joten pidä jäsenkortti aina mukana. Pelaajien jäsenkortit on toimitettu joukkueille. Jos et ole saanut korttia, niin kysy sitä joukkueenjohtajalta.

## Some

Kannattaa seurata seuran somekanavien sisältöä. Näistä löytyy paljon mielenkiintoista ja ajankohtaista viestiä siitä mitä seurassa tapahtuu. Seuran viralliset käyttäjätunnukset ovat Facebookissa FC Kontu (@fckontu) ja Instagramissa fckontu. Näiden sivujen sisällöstä vastaa seuran nimetyt some-päivittäjät. Lisäksi monet joukkueet ja ryhmät ylläpitävät omia julkisia Facebook ja Instagram –sivuja.

Omissa päivityksissänne käyttäkää hashtagia #fckontu, niin kaikki muutkin pääsevät nauttimaan julkaisuista. Seuran juttuja saa mielellään jakaa eteenpäin ja omia juttuja ja kuvia saa tarjota myös seuran virallisiin kanaviin. Näitä voi lähettää sähköpostilla viestintävastaavalle; [jenni.tahkaoja@fckontu.fi](mailto:jenni.tahkaoja@fckontu.fi).

## Veikkauksen verkkokumppanuus

Seuramme on mukana Olympiakomitean ja Veikkauksen verkkokumppanuusohjelmassa. Se on yhteistyömuoto, jossa Veikkauksen pelejä voi pelata oman urheiluseuran kotisivujen kautta. Palvelun avulla voit pelata kaikkia Veikkauksen pelejä ja samalla tuet arvokasta seuratyötä. Kun Sinä pelaat, Veikkaus maksaa jokaisesta pelatusta eurosta palkkion seurалlemme. Palkkion kerääminen seuralle ei vaikuta omiin peleihisi tai voittoihisi. Tukeminen on täysin ilmaista.

Näin helposti käytät palvelua:

1. Klikkaa tätä FC Kontun nettisivulla ([www.fckontu.fi](http://www.fckontu.fi)) olevaa Veikkauksen logoa.
2. Tallenna sivu omiin kirjanmerkkeihin ja käytä sivua jatkossa aina kirjanmerkin kautta. Näin takaamme sen, että tulevaisuudessakin pelaamanne pelit tunnustetaan FC Kontun "Tue seuraasi" – linkin kautta pelatuiksi. Seuran tunnusnumero näkyy Veikkauksen sivuille klikattaessa nettiosoitteen lopussa (<https://www.veikkaus.fi/?myPartnerId=713330>)



3. Kirjautu sisään omilla tunnuksillasi (tai rekisteröidy, mikäli et ole vielä rekisteröitynyt Veikkauksen pelaajaksi) ja pelaa normaaliin tapaan.

Nyt kaikki FC Kontun täysi-ikäiset jäsenet, toimijat ja kannattajat (esimerkiksi pelaajien vanhemmat ja isovanhemmat) rekisteröitymään Veikkauksen sivuille ja pelaamaan. Pelionnea ja kiitos, että olet mukana seuratoiminnassa!

**HUOM: Veikkauksen pelit ovat yli 18-vuotiaille!**

**Oikein reipasta futiskesää kaikille,  
nähdään kentän reunalla**

Olli Venelampi  
puheenjohtaja  
FC Kontu ry