

## SEINÄJOEN PELIVELJET RY:N KERHO-OHJAAJAN OPAS

“Liikuntaleikkikouluja, mutta vähän säbääkin!”



## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 Tervetuloa seuraamme kerhonohtajaksi.....</b>	<b>3</b>
<b>2 Ennen kerhon alkua.....</b>	<b>4</b>
<b>3 Kerhonohtajan korvaukset.....</b>	<b>6</b>
<b>4 Kerhomaksut lapsille.....</b>	<b>7</b>
<b>5 SPV:n kerhotoiminnan yleiset periaatteet.....</b>	<b>8</b>
<b>6 SPV-ohjaajan ja kerholaisen säännöt.....</b>	<b>10</b>
6.1 Ohjaajan säännöt.....	10
6.2 Kerholaisen säännöt.....	10
<b>7 Kerhokerran rakenne:.....</b>	<b>11</b>
<b>8 Miten suunnittelet, organisoit ja ohjaat.....</b>	<b>12</b>
<b>9 Kauden loppuksi.....</b>	<b>15</b>
<b>10 Ideoita ja linkkejä kerhotoiminnan tueksi:.....</b>	<b>16</b>
Pallonkäsittelytaidot:.....	16
Helpota näitä:.....	16
Muita vinkkejä:.....	16
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>18</b>

# 1 TERVETULOA SEURAAMME KERHONOHJAAJAKSI

Teet arvokasta työtä seuramme ruohjuuritasolla!



Kuva 1. Seuran strategia

Seuran kivijalkana toimivat kerhot (kuva 1). Seura pyrkii tarjoamaan kerhotoimintaa eri tarpeet ja ikäryhmät huomioiden ympäri kaupunkia (lapset, nuoret, ikäihmiset ja erityisryhmät). Pelaajia otetaan kerhoihin ilmoittautumisjärjestyksessä niin monta, kuin ryhmään sopii. Seura tekee myös yhteistyötä koulujen, muiden seurojen sekä yhdistysten kanssa (Seinäjoen Peliveljet ry 2022, 16.)

## 2 ENNEN KERHON ALKUA

Seuramme kerhot alkavat syyskuun alussa. Seuran kerhotoiminnan koordinoinnista vastaa toiminnanjohtaja yhdessä seuratyöntekijän kanssa.

SPV:n työntekijät huolehtivat kerhon aikataulutuksesta, sopivat salivuoroista, ohjaajien koulutuksesta, palaverista, tiedottamisesta sekä palkanmaksusta.

Ohjaaja sitoutuu kauden alussa työsopimuksella kerhotoiminnan pyörittämiseen sekä osallistuu seuran järjestämiin ohjaajakoulutuksiin. **Työsopimus ja ohjaajien taustatietolomake** kirjoitetaan kerhonohtajien **yhteistapaamisessa**. Jokainen ohjaaja toimittaa ajan tasalla olevan **verokortin** sekä uusilta seuran ohjaajilta vaadimme myös **rikostaustaotteen**. Toimita verokortti ja rikostaustaote seuralle sähköisesti: [toimisto@peliveljet.fi](mailto:toimisto@peliveljet.fi).

Seura huolehtii kerhojen tiedottamisesta ja markkinoinnista paikallislehdessä sekä some-kanavilla viestien:

- kerhon sisältö
- kerhon ikäjakauma
- kerhon kokoontumispaikka ja -aika
- tarvittavat varusteet

Ohjaaja **tutustuu etukäteen kerhopaikkaan ja välineisiin** hyvissä ajoin ennen kerhon alkua varmistaen kerholaisten turvallisen liikkumisen. Tarvittaessa ohjaaja on yhteydessä suoraan kerhopaikan yhteyshenkilöön. Ohjaajan on hyvä keskustella koulun yhteyshenkilön kanssa turvallisuusasioista, kuten pelastusteistä ja kokoontumispaikoista. Toimi koulun sääntöjen ja tapojen mukaisesti erityisesti, jos kerhotoiminta tapahtuu koulun tiloissa.

Vastuullinen ohjaaja tietää, miten pienet haaverit ja tapaturmat hoidetaan. Lue etukäteen liikuntavammojen uudistetut ensiapuohjeistukset **PEACE-sääntö**:

P = Protect (Suojele)

E= Elevate (Kohota)

A= Avoid (Harkitse)

C= Compress (Purista)

E= Educate (Ohjeista)

(UKK-instituutti 2021,

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-hoito-ja-kuntoutus/>

Seura ei vaadi virallista ensiapuosaamista, mutta jokaisen ohjaajan on syytä tietää, millaisia tapaturmia liikunnan parissa saattaa syntyä ja miten niitä hoidetaan. Hae

toimistolta **EA-varustus** hyvissä ajoin ennen kauden alkua. Kaikki seuramme kerholaiset ovat vakuutettuja.

**Muistilista ennen kerhon alkua:**

- Kirjoita työsopimus & ohjaajan taustatietolomake
- Lähetä verokortti
- Jos olet uusi ohjaaja, toimita rikostaustaote
- Hae avain liikuntasaliin koulusihteeriltä tai vahtimestarilta & sovi koulun liikuntavälineiden mahdollisesta käytöstä (vastuuohjaaja)
- Ota yhteyttä toimistoon ja hae toimistolta pallot ja liivit
- Hae toimistolta EA-varustus (laastarit & jääpussi)
- Markkinoi omalla panoksellasi kerhon alkua
- Tiedottaminen ja viestiminen vanhemmille tapahtumiin ja harjoituksiin liittyen toteutetaan ensisijaisesti MyClubia käyttäen.

### 3 KERHONOHJAAJAN KORVAUKSET

Ohjaaja saa tekemästään arvokkaasta työstä korvauksen seuralta seuraavasti:

- Seuran omat kerhot: **15€/kerta**
- Yhteistyökerhot: **20€/kerta** (esim. Säbäpanntterit, Harkku-hanke)

Korvaukset jaetaan valmentajien/ohjaajien kesken, mikäli useampi henkilö on paikalla. Kaikkiin kerhoihimme pääsee aina tutustumaan kahdeksi kerraksi ilmaiseksi.

Ohjaaja kirjaa ja huolehtii itse pitämistään kerhokerroista. Ilmoita pidetyt kerhot seuraavan kuun 5. päivään mennessä. Linkki löytyy seuramme kotisivuilta materiaalisalkusta: <https://www.peliveljet.fi/seura/materiaalisalkku>

Korvaukset maksetaan kuun 15. päivä ilmoittamallesi tilille.

**Kerhonojauksesta annetaan pyydetessä työtodistus kauden loppuksi.** Seura pyrkii myös siihen, että **jokaisessa kerhossa on vähintään yksi, mielellään kaksi täysi-ikäistä vastuuhenkilöä.**

## 4 KERHOMAKSUT LAPSILLE

Seura perii kerhomaksun osallistujilta voimassaolevan hinnaston mukaisesti. Hintaan sisältyy kerho- ja jäsenmaksun. Tarkista voimassaolevat hinnat kotisivuilta:

<https://www.peliveljet.fi/salibandykerhot>

Seuran kerhotoimintaan kuuluvat seuran omat kerhot, sekä yhteistyökerhoista säbäpanterikerhot. Kerhotoiminnan piiriin kuuluvat kerholaiset maksavat kerhomaksun. Seura laskuttaa maksun suoraan MyClubin kautta.

### **Kerhomaksu kattaa:**

- harrastepassi, johon kuuluu kerholaisen vakuutus
- seuran jäsenmaksu
- pallot, liivit, maalivahdin varusteet
- ohjaajien kulukorvaukset ja koulutukset
- salivuokrat
- seuratuotteen

### **Ulkopuolelle jäävät:**

- henkilökohtaiset pelivälineet, kuten maila, kengät, suojalasit.  
(Seinäjoen Peliveljet ry:n toimintaopas 2022, 25.)
- Harkku-kerhot ovat kaupungin järjestämiä

Huomioitavaa! Seura vakuuttaa lapset, kun osallistumismaksu on suoritettu ja suoritus maksusta näkyy järjestelmässämme. Seura varaa maksupäivän jälkeen kolme arkipäivää vakuutusten hankkimiseen kerholaiselle.

Kerholaisten huoltajia kannattaa muistuttaa oikean pituisen mailan ja sisäpelikenkien hankinnasta.

Yleisohje mailan pituudesta kerholaisille on: **Napa + pelaajan oma nyrkki!** Voit katsoa ohjeistuksen myös salibandyliiton videolta:

Salibandyliitto. Salibandyyn taitovideo 1: Maila ja mailaote:

<https://www.youtube.com/watch?v=e-9lRSMsEJk>

Futsal-kengissä on paras hinta-laatusuhde nuoremmille kerholaisille. Varmistathan seura-alennuksen yhteistyökumppaneiltamme seuran toimistolta tai kotisivuilta.

# 5 SPV:N KERHOTOIMINNAN YLEISET PERIAATTEET

Noudatamme seuraavia periaatteita kaikissa seuramme kerhoissa:

- Kaikki pelaa -periaate
- Liikunnan riemu
- Turvallisuus ja yhteiset kerhosäännöt
- Juurruttaa junioreihin terveet ja liikunnalliset elämäntavat
- Antaa kerholaisille perusta elinikäiselle harrastamiselle
- Kerhotoiminnan kautta tutustuttaa lajiin ja antaa mahdollisuus kokeilla onko salibandy se minun ”oma laji”
- Tutustuminen seuran yhteisöllisyyteen
- Tehdä lajia ja seuraa tunnetuksi

(Seinäjoen Peliveljet ry:n toimintaopas 2022, 13.)

Ohjaajan rooli seuramme liikuntakerhossa on erittäin tärkeä! Ohjaajana olet motivoiva, innostava ja saat parhaimmillasi sytytettyä elinikäisen kipinän lapsen liikunnalliselle harrastamiselle. Ohjaajana huolehdi siitä, että kerhoissa tarjotaan lapsille laadukasta liikunnallista tekemistä, joka huomioi lasten yksilölliset taidot. Kerholainen saa tutustua uusiin liikuntamuotoihin sekä kehittää taitojaan kannustavassa ilmapiirissä. Ohjaajana kohtelet lapsia tasapuolisesti huolimatta heidän taustastaan, iästään, sukupuolestaan, ihonväristään, osaamisestaan, tai muusta ulkoisesta tekijästä (Olympiakomitea/Lasten liike [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok\\_lastenliike\\_esite\\_vol4\\_-\\_upm-normi.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok_lastenliike_esite_vol4_-_upm-normi.pdf).)

## 1. Ole esimerkillinen roolimalli!

- Näytä omalla asenteella ja käyttäytymisellä esimerkkiä: Kuuntele, kiitä, kannusta ja anna palautetta. Ole aidosti läsnä!
- Ota lapset mukaan kerhokertojen suunnitteluun
- Opettele lasten nimet

## 2. Sytytä ilo ja innostus!

- Rakenna kerhoon positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Puutu rohkeasti ongelmatilanteisiin ja erimielisyyksien selvittelyyn
- Innosta leikkien ja kisojen avulla niin, että kerholainen tuntee kuuluvansa ryhmään

## 3. Tarjoa monipuolisia liikuntaelämyksiä!

- Suunnittele joka kerralle vaihtelevia leikkejä ja pelejä, jossa tarvitaan monipuolisia liikkumistapoja



- Kehittele harjoitteita, joissa lapsi saa harjoitella eri lajien ominaisuuksia, kuten voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta
- Vältä jonottamista, panosta tekemiseen
- Huomioi lapsen yksilöllinen tapa oppia asioita
- Huomioi turvallisuusseikat

(Olympiakomitea/Lasten liike

[https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+\(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen\)/](https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen)/))

## 6 SPV-OHJAAJAN JA KERHOLAISEN SÄÄNNÖT

### 6.1 Ohjaajan säännöt

1. Tule paikalla hyvissä ajoin ennen kerhon alkua (viimeistään n. 10–15 min ennen).
2. Suunnittele aina kerhokerran sisältö huolella vuosisuunnitelman mukaan.
3. Huolehdi, että liikuntavälineet ovat käytettävissä jokaisella kerhotunnilla. Sovi välineiden käytöstä koulun kanssa. Hankithan oman pillin.
4. Pidä nimenhuuto kerholaisille aina kerhokerran alussa ja merkitse läsnäolo MyClub-tapahtuman kerhokerralle.
5. Varmista turvalliset suoristuspaikat. Ota selvää ja harjoittele liikuntavammojen ensiapua.
6. Kerhon kesto on 45 min-1h.
7. Ole aidosti kiinnostunut kerholaisista
8. Pidä yhteyttä vanhempiin. Ensisijainen yhteydenottokanava on MyClub.  
([https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+\(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen\)/](https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen)/))

### 6.2 Kerholaisen säännöt

1. Tulethan paikalla hyvissä ajoin ennen kerhon alkua (viimeistään n. 5-10 min ennen).
2. Huolehdi, että sinulla on aina asianmukainen salibandyvarustus: maila, sisäkengät, suojalasit ja juomapullo
3. Kuuntele, keskustele ja kunnioita esimerkiksi käytöksellä ohjaajaa
4. Yritäthän aina parastasi. Kerhossa saa epäonnistua.
5. Kannustathan muita kerholaisia hyvin suorituksiin reilun pelin hengessä
6. Sopikaa yhdessä muista mahdollisista säännöistä ensimmäisellä kerralla

## 6.3 Tietosuoja

Ohjaajaa sitoo lakisääteinen vaitiolovelvollisuus. Älä ilmaise tai käytä hyväksesi kerholaisten, huoltajien, koulun henkilökunnan tai työnantajan asioita, jotka olet saanut tietoosi työsi aikana. Säilytä henkilötietoja sisältävät asiakirjat huolellisesti (esim. lukolisessa paikassa) ja suojaa mobiililaitteet suojakoodilla, jos niiden kautta on pääsy kerholaisten yhteystietoihin.

## 7 KERHOKERRAN RAKENNE:

Kerhokerta voi rakentua kolmesta osasta, jos ohjaat yksin:

- a) Aloitus (Nimenhuuto, kuulumiset ja alkulämmittely)
- b) Harjoitteet (taito- ja motoriset harjoitteet)
- c) Lopetus (Loppupelit ja -kisailut & fiilikset)

Suomen ampuma- ja hiihtoliitto. 2016. <https://docplayer.fi/109534808-Tuiskun-amppari-koulu-ohjaajan-opas.html>

**Ensimmäinen kerhokerta** on jännittävä sekä ohjaajille, että kerholaisille. Panosta erityisesti ensimmäiseen kerhokertaan, että lapset innostuvat kerhosta ja tulevat paikalle jatkossakin.

### **Muistathan nämä ensimmäisellä kerhokerralla:**

1. Käykää kerholaisten kanssa yhdessä säännöt lävitse ja lisätkää tarvittaessa omia sääntöjä. Olympiakomitean alla olevasta linkistä löydät sääntöpohjan.

2. Ota lapset mukaan suunnitteluun (toiveet: pelit ja leikit)

3. Tee rutiini nimenhuudosta ja palautteenannosta. Aloita nimenhuudolla ja kysele lasten tuntemuksia heti ensimmäisestä kerhokerrasta alkaen

(Olympiakomitea/Lasten liike

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok\\_lastenliike\\_esite\\_vol4-upm-normi.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok_lastenliike_esite_vol4-upm-normi.pdf).)

## 8 MITEN SUUNNITTELET, ORGANISOIT JA OHJAAT

Voit halutessasi hyödyntää kerhon vuosisuunnitelmaa (kuva 2).

<b>KERHON VUOSISUUNNITELMA:</b>	<b>TAITOHARJOITTELUN PAINOPISTEET:</b>
Syyskuu	Tutustuminen, käytänteet*, oikeanpituinen maila ja mailaote, peliasento + yleiset pallonkäsittelytaidot ja yksinkertaiset säännöt
Lokakuu	Kuljettaminen + <b>eri pienpelit joka kerhokerralla!</b>
Marraskuu	Syöttäminen
Joulukuu	Maalinteko
Tammi	Puolustaminen
Helmikuu	Kuljettaminen
Maaliskuu	Syöttäminen
Huhtikuu	Maalinteko
Toukokuu	Puolustaminen (Kerholaiset vastaan aikuiset peli)

**Kuva 2. Kerhon vuosisuunnitelma**

Jokaiselle kuukaudelle on oma taitoharjoittelun painopiste, jotka toistuvat. Lapset rakastavat pelaamista, joten pelaaminen saa olla kerhon keskiössä. Hyödynnä vuosikellon painopistettä noin yksi taitoharjoite/kerta. Taitoharjoittelun painopistettä voi hyödyntää myös peliosuudessa. Kertaus on aina opintojen äiti!

Pyri suunnittelemaan kerhokerrat siten, että ne vastaavat mahdollisuuksien mukaan osallistujien toiveita ja taitotasoa

Ethän unohda kerholaisen monipuolisia motorisia perustaitoja kerhossa. Leiki ja hulluttele lasten kanssa (kuva 3.)

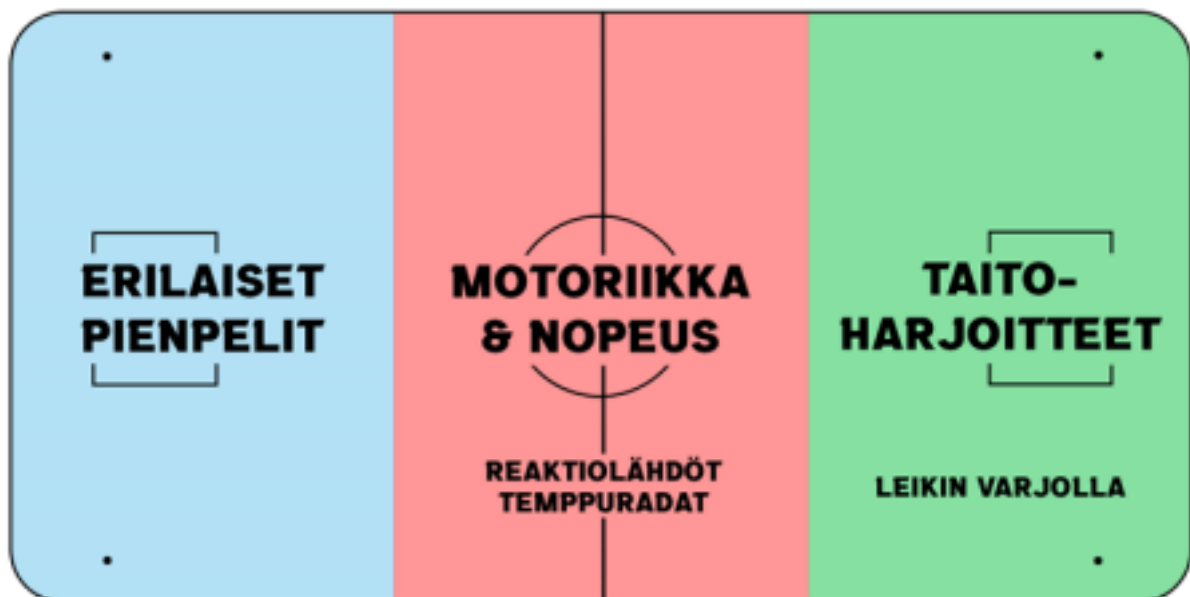
<b>Kerholaisen motoriset perustaidot (Jaakkolaa mukaellen 2010,78).</b>		
<b>Tasapainotaidot:</b>	<b>Liikkumistaidot:</b>	<b>Välineen käsittelytaidot:</b>

Käännä	Kävele	Heitä
Pyörähdä	Juokse	Ota kiinni
Pysähdy	Ponnista	Potkaise
Väistä	Loikkaa	Pomputtele
Pidä tasapaino	Hyppää esteen yli	Kieritä
Taivuta	Laukkaa	Kauhaise
Venytä	Harppaa	Iske
Heilu	Liu'u	Lyö ilmasta
Kieri	Kiipeä	Potkaise ilmasta

**Kuva 3. Kerholaisen motoriset perustaidot**

Jos kerhossa on useita ohjaajia, voit jakaa tilan tai kentän kolmeen osaan! (2-3 ohjaajaa)

- 1/3: Erilaiset pienpelit
- 1/3: Motoriikka + nopeus (reaktiolähdöt, tempuradat)
- 1/3: Taitoharjoitteet leikin varjolla



**Kuva 4. Kerhon organisointimalli usealle ohjaajalle**

Ryhmän ohjaamisessa kannattaa kiinnittää seuraaviin asioihin huomiota:

- Puhu lyhyesti ja kuuluvalla äänellä. Painota muutamia ydinkohtia.
- Näytä aina oikeaoppinen mallisuoritus.
- Hyödynnä pilliä.

- Mieti etukäteen miten organisoit: **Teetä paljon, jonota vähän, paljon pallokosketuksia!**
- Jaksota harjoituksen sisältöä. Ei liian kauaa samaa harjoitetta.
- Peluuta paljon eri pienpelejä!
- Muista ottaa välittömästi yhteyttä lapsen huoltajaan vahingon sattuessa.

Halutessasi voit kirjautua Olympiakomitean Lasten liike suunnittelien liikuntaa ja suunnittelien treenejä-palveluun. Löydät palvelusta satoja harjoitteita salibandyyn ja muuhun liikuntaan kerhosi tueksi:

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi>

[www.suunnittelentreenejä.fi](http://www.suunnittelentreeneja.fi)

Suomen salibandyliitto. [https://salibandy.fi/uploads/2021/01/6c396331-lasten\\_lajikerhotoimintaopas.pdf](https://salibandy.fi/uploads/2021/01/6c396331-lasten_lajikerhotoimintaopas.pdf)

## 9 KAUDEN LOPUKSI

Kerhokauden päättyessä anna lapsille kiitosta kerhotoimintaan osallistumisesta. Voit halutessasi tulostaa diplomin jokaiselle kerholaiselle Olympiakomitean alla olevasta linkistä. Kerro viimeisellä kerhokerralla lapsille ja vanhemmille, miten kerhot jatkuvat kesän jälkeen syyskuun alussa. Anna samalla vanhemmille vinkkejä, missä kerholaiset voivat jatkaa harrastusta seurassa esim. seuran kesäleirillä (Olympiakomitea/Lasten liike

[https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+\(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen\)/](https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Ohjaajille/Lasten+liike+(alakouluik%C3%A4isten+harrastaminen)/)

Jokaiselta seuran kerholaisen huoltajilta kerätään kausipalaute. Palautteet lähetetään kerholaisten huoltajille seuran toimistolta myclubin kautta toukokuun aikana.

# 10 IDEOITA JA LINKKEJÄ KERHOTOIMINNAN TUEKSI:

## Pallonkäsittelytaidot:

Salibandyliitto. Salibandyn taitovideo 1: Maila ja mailaote:

<https://www.youtube.com/watch?v=e-9lRSMsEJk>

Pallohallinta paikalla:

Sporttipankki. Video Loop - Salibandy.

<https://www.youtube.com/watch?v=l4ZR6kM9by0>

Pallohallinta liikkeessä:

Salibandyliitto. Salibandyn taitovideo 2: Pallon hallinta.

<https://www.youtube.com/watch?v=0rLqXSFTZZ4>

Salibandyliitto. Salibandyn taitovideo 3: Syöttäminen.

<https://www.youtube.com/watch?v=9uT8Kcqu25I>

Salibandyliitto. Salibandyn taitovideo 4: Kaksinkamppailutilanteet.

<https://www.youtube.com/watch?v=YaH6k0a5g2Y>

Westend Indians. Toropainen, S. Omatoiminen salibandyharjoittelu- laukominen.

[https://www.youtube.com/watch?v=VdfEMTe\\_eDE](https://www.youtube.com/watch?v=VdfEMTe_eDE)

## Helpota näitä:

LASB. Salokangas, T. Vinkkejä omatoimiharjoitteluun: Pallonkäsittely.

<https://www.youtube.com/watch?v=62PAa-n0QJM>

Westend Indians. Toropainen, S. Omatoiminen salibandyharjoittelu-Pallotaituruus.

<https://www.youtube.com/watch?v=WpXRZu95X6w>

## Muita vinkkejä:

Salibandyliitto. Säämestarikoulutusmateriaali. Pallollinen alkulämpö salibandyjunioreille.

<https://www.youtube.com/watch?v=GQWJW10fIN0>

Junnusäbä. Laadukkaat junioreiden salibandytreenit.

<https://www.youtube.com/watch?v=KmMjEQIdEXU>



Salibandyliitto. Säämestarikoulutusmateriaali. Ohjevideo: salibandyjunioreiden harjoistusten organisointi 12-20 pelaajalle.

<https://www.youtube.com/watch?v=hpkBc0oUgtQ>

# LÄHTEET

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS Kustannus. Jyväskylä.

Suomen ampuma- ja hiihtoliitto. 2016. Tuiskun amppari-koulu. Ohjaajan opas.

<https://docplayer.fi/109534808-Tuiskun-amppari-koulu-ohjaajan-opas.html>

Suomen Olympiakomitea ry. 2019. Lasten liike-kerho-opas. Iloa ja liikettä iltapäiviin!

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok\\_lastenliike\\_esite\\_vol4-upm-normi.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/08/f25c381b-ok_lastenliike_esite_vol4-upm-normi.pdf)

Seinäjoen Peliveljet ry. 2022. Toimintaopas, 5. versio.

<https://www.peliveljet.fi/uploads/2022/01/Seuratoimintaopas-6.1.2022.pdf>

Suomen salibandyliitto. Lasten lajikerhotoimintaopas.

<https://salibandy.fi/uploads/2021/01/6c396331-lasten-lajikerhotoimintaopas.pdf>

UKK-instituutti. 20.5. 2021,

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-hoito-ja-kuntoutus/>