

2026



MAAJOUKKUEEN

VALMENNUSRYHMIEN
KÄSIKIRJA



SUOMEN KARATELIITTO - FINNISH KARATE FEDERATION

1. Yleiset pelisäännöt

1. Kunnioitus ja käytös: Kaikkien joukkueen jäsenten odotetaan kunnioittavan toisiaan, valmentajia, vastustajia, tuomareita ja kilpailun järjestäjiä. Kunnioitusta osoitetaan sekä harjoituksissa että kilpailuissa.
2. Harjoittelu: Maajoukkueen jäsenet ovat velvollisia osallistumaan harjoituksiin säännöllisesti ja sitoutumaan valmennusohjelmaan.
3. Kilpailut ja tapahtumat: Maajoukkueen jäsenten odotetaan noudattavan sovittuja pelisääntöjä.
4. Rehellisyys ja reilu peli: Maajoukkueen jäsenten odotetaan noudattavan kilpailun sääntöjä ja kilpailevan reilusti.
5. Kommunikaatio: Maajoukkueen jäsenten odotetaan ylläpitävän avointa ja rehellistä viestintää joukkueen johdon, valmentajien ja toistensa kanssa.
6. Edustaminen: Jokaisen maajoukkueen jäsenen odotetaan edustavan Suomea ja Suomen Karateliittoa kunniallisesti ja arvokkaasti niin kilpailuissa kuin muissa tapahtumissa.
7. Yhteistyö ja tiimityö: Maajoukkueen jäsenten odotetaan työskentelevän yhdessä tiiminä ja tukemaan toisiaan niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin.
8. Joukkuehengen ylläpito: Joukkueen jäsenten odotetaan edistävän positiivista joukkuehenkeä sekä tukevan toistensa pyrkimyksiä parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi.

2. Maajoukkueen valmennusryhmät

Maajoukkueen valmennusryhmiin on mahdollista hakea kaksi kertaa vuodessa järjestetyn testin ja katselmuksen kautta. Hakuajat ja katselmuksen ajankohdat ilmoitetaan seuroille vähintään kuukautta ennen haun alkua. Testit järjestetään tammi-helmikuussa ja elo-syyskuussa. Haun perusteella maajoukkuevalmentajat valitsevat testiin päässeet ja testin jälkeen hakijalle ilmoitetaan, onko hän tullut valituksi.

Suomen Karateliiton maajoukkue on jaettu kolmeen ryhmään: A-ryhmä, Haastajat ja Talentit. Maajoukkuevalmentajat tekevät valinnat ryhmiin ja ryhmien kokoonpanoa tarkastellaan leireillä ja kisamenestyksen perusteella.

Uudet hakijat sijoitetaan aluksi pääosin Talent-ryhmään, mutta harkinnanvaraisesti myös haastajaryhmään.

A-ryhmä on liiton tukiurheilijoiden ryhmä, josta pääosin valitaan edustusjoukkue MM- ja EM-kilpailuihin. A-ryhmän valitsee valmennusvaliokunta. Ryhmään kuuluvat kansainvälistä menestystä hakevat urheilijat, jotka sitoutuvat 100-prosenttisesti valmennusryhmän toimintaan. Tästä ryhmästä valitaan ensisijaisesti edustajat arvokisoihin.

A-ryhmään kuulumisen edut ovat:

- Oikeus osallistua maajoukkueen leirityksiin maksuttomasti
- Oikeus käyttää sponsori-hankinnassaan statusta maajoukkueurheilija
- Oikeus mahdollisuuksien mukaan saada pienempi omavastuu arvokilpailuihin valituille
- Oikeus hankkia maajoukkueasusteita omakustannehintaan
- Oikeus saada liiton virallinen veryttelyasu tultuaan valituksi arvokilpailuihin (EM, MM) Karateliiton yhteistyökumppanin kautta
- Tultuaan valituksi nuorten arvokilpailuihin urheilijalla on oikeus saada myös karatepuvut ja suojarusteet yhteistyökumppanilta veloitusetta
- Oikeus saada konsultaatiota päävalmentajalta ja muilta maajoukkueen valmentajilta
- Henkilökohtaisella valmentajalla on oikeus osallistua maajoukkueleireille
- Oikeus saada liitolta korvaus Premier League osallistumismaksusta kulukorvausanomusta vastaan (WKF-ranking 33->). Mikäli ranking on 32 tai alle hoitaa liitto ilmoittautumisen ja maksun suoraan urheilijan pyynnöstä.
- Fysioterapiapalveluiden vapaa käyttö maajoukkueleireillä kun tämä on paikalla
- Psykologin palvelut maajoukkueleireillä kun tämä on paikalla

A-ryhmän kumiten vastuvalmentajana toimii aikuisten ja U18-ryhmän vastuvalmentaja Nelli Mantere.

A-ryhmän katan vastuvalmentajana toimii päävalmentaja Mika Virkkunen.

Haastajaryhmästä voidaan myös valita kilpailijoita erityisesti nuorten arvokilpailuihin sekä PM-kilpailuihin. Maajoukkuevalmentajat nimeävät Haastajaryhmän.

Haastajaryhmään kuuluvat urheilijat menestyvät kansallisesti ja lähialueen kilpailuissa ulkomailla. Ryhmän urheilijat sitoutuvat valmennusryhmien toimintaan, valmennus sekä harjoittelu on suunnitelmallista ja ammattimaista myös kotisalilla. Ryhmästä on mahdollista päästä A-ryhmään ja tulla myös valituksi arvokisoihin.

Haastajaryhmään kuulumisen edut ovat:

- Oikeus osallistua maajoukkueen leirityksiin
- Oikeus käyttää sponsori-hankinnassaan statusta maajoukkueen haastajaryhmän urheilija
- Oikeus hankkia maajoukkueasusteita omakustannehintaan
- Oikeus saada liiton virallinen veryttelyasu tultuaan valituksi arvokilpailuihin (EM, MM) Karateliiton yhteistyökumppanin kautta
- Tultuaan valituksi nuorten arvokilpailuihin urheilijalla on oikeus saada myös karatepuvut ja suojarusteet yhteistyökumppanilta veloitusetta
- Oikeus saada konsultaatiota päävalmentajalta ja muilta maajoukkueen valmentajilta
- Henkilökohtaisella valmentajalla on oikeus osallistua maajoukkueleireille
- Fysioterapiapalveluiden vapaa käyttö maajoukkueleireillä kun tämä on paikalla
- Psykologin palvelut ryhmätapaamisissa maajoukkueleireillä kun tämä on paikalla

Haastajaryhmän vastuvalmentajana toimii katassa Petri Niemeläinen ja kumitessa Arttu Venäläinen.

Talent-ryhmässä harjoittelevat urheilijan polkunsä alkutaipaleella olevat testeissä ja katselmuksissa maajoukkueen valmennukseen hyväksytyt urheilijat. Valinnan Talent-ryhmään tekee maajoukkuevalmennus kaksi kertaa vuodessa järjestetyn haun ja testin perusteella.

Talent-ryhmän urheilijat menestyvät kansallisesti ja hakevat kansainvälistä kokemusta lähialueen ulkomaan kilpailuista. Harjoittelu on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Ammattimaiseen harjoitteluun ja kilpaurheilijan elämään vielä opetellaan. Ryhmästä on mahdollisuus nousta Haastaja-ryhmään. Talent-ryhmän kausimaksu on 100€/vuosi.

Talent-ryhmään kuulumisen edut ovat:

- Oikeus osallistua maajoukkueen leirityksiin soveltuvien osien
- Oikeus käyttää sponsori-hankinnassaan statusta maajoukkueen Talent-ryhmän urheilija
- Oikeus hankkia maajoukkueasusteita omakustannehintaan
- Oikeus saada konsultaatiota päävalmentajalta ja muilta maajoukkueen valmentajilta
- Henkilökohtaisella valmentajalla on oikeus osallistua maajoukkueleireille
- Oikeus osallistua Talent-alueleireille 4 kertaa vuodessa maksutta

Talent-ryhmän vastuuvämentajana toimii katassa Jaana Kirppu ja kumitessa Eki Luukka.

3. Maajoukkueleiritys

3.1. Ilmoittautuminen

Liitto ilmoittaa tulevat leiritykset mahdollisimman hyvissä ajoin. Tulevat leirit löytyvät liiton tapahtumista: <https://karateliitto.fi/fi/tapahtumat/>

KAIKKI leirille tulevat urheilijat ilmoittautuvat Suomisportin kautta lähetetyn linkin avulla, myös päiväkävijät. SuomiSportin kautta ilmoittautuvilla tulee olla voimassaoleva lisenssi.

SuomiSportin leiritapahtumassa on linkki Pajulahteen johon tulee ilmoittautua erikseen majoitusta varten. Myös päiväkävijät ilmoittautuvat Pajulahteen.

Kaikki varaukset ja ilmoittautumiset on tehtävä aina vähintään kolme viikkoa ennen leirin alkua.

HUOM: Poissaolot ilmoitetaan poissaololomakkeella: <https://karateliitto.fi/olympiakarate/maajoukkue/>

Majoittuvat haastajat ja talentit:

- Ilmoittaudu Suomisport linkin kautta liitolle.
- Suomisportista ja sähköpostiin tulleesta leirikutsusta löytyy linkki myös Pajulahden majoitusvarauksien tekoon.

Majoittuvat A-ryhmäläiset ja liittovalmentajat:

Ilmoittaudu Suomisport linkin kautta liitolle. Liiton toimisto hoitaa majoitusvaraukset Pajulahteen.

Majoittuvat seuravalmentajat:

Ilmoittaudu Suomisport linkin kautta liitolle. Hoida erikseen majoitus- ja ruokailuvaraukset suoraan sari.mikkola@pajulahti.com.

Kaikki päiväkävijät:

- Ilmoittaudu Suomisport linkin kautta liitolle.
- Maksa ruokailut aina erikseen kassalle ennen ruokailuja.

3.2. Toiminta leireillä

Maajoukkueen valmennusleireillä tulee noudattaa yleisiä hyviä käytöstapoja ja kunnioittaa toisten osallistujien rauhaa ja yksityisyyttä.

Leireillä hiljaisuus tulee voimaan klo 23.00.

Alle 18-vuotiaiden kohdalla omissa huoneissa tulee olla klo 22.00 mennessä. Mikäli urheilija tämän jälkeen tavataan yleisissä tiloissa voi siitä seurata keskustelun jälkeen poissulkeminen maajoukkue toiminnasta määrääjäksi.

Jokaiselle leirille on nimetty päivystävä henkilö, jonka yhteystiedot ilmoitetaan leirikutsussa. Mikäli häiriöitä esiintyy majoitustiloissa häneen voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Myös sairaustapauksissa häneen voi ottaa yhteyttä.

Urheilijan tulee noudattaa leirille laadittua aikataulua ja osallistua kaikkiin hänelle suunnattuihin harjoituksiin, koulutuksiin ja luentoihin, ellei hän päävalmentajan tai oman ryhmänsä vastuvalmentajan kanssa muuta sovi.

Mahdollisista loukkaantumisista tulee ilmoittaa välittömästi päävalmentajalle tai oman ryhmän vastuvalmentajalle.

4. Edustusasujen ja varusteiden käytöstä

Liitto suosittelee, että mikäli urheilijalla on liiton virallisia asusteita, näitä käytettäisiin leireillä ja liiton tapahtumissa.

Mikäli urheilija on saanut liiton virallisia asusteita maksutta, on näitä käytettävä arvokisoissa. Mikäli urheilija on saanut liiton kautta karatepukuja ja suojia, on näitä käytettävä arvokisoissa. Arvokisoihin valittu urheilija saa edellämainitusti arvokisoihin varusteita (EM, MM, NEM, NMM) joita voi uusia tarvittaessa niiden rikkoutuessa tai jäädessä pieneksi.

5. Toiminta arvokisaedustuksissa ja liiton ulkomaanleireillä

Liiton järjestämissä tapahtumissa ja kilpailumatkoilla toimitaan yhtenä joukkueena ja hyvällä yhteishengellä. Urheilijan tulee osallistua yhteisiin palavereihin ja noudattaa liiton matkasuunnitelmaa.

Mikäli liiton yhteistyökumppani haluaa näkyvyyttä karatepukuun kiinnitettävällä mainoksella, tulee se olla kaikissa karatepuvuissa arvokisoissa.

Arvokisoissa edustetaan Suomea ja käytöksen tulee olla sen mukaista, kannustavaa ja yhteisiin pelisääntöihin sitoutuvaa. Joukkueessa käyttäydytään hyvän tavan mukaisesti, päihteettömästi ja urheilullisesti. Tämä koskee niin urheilijoita, valmentajia kuin tuomareitakin.

6. Valintakriteerit arvokisoihin

Yleiset periaatteet

Valintakriteereiden tarkoitus on ohjata arvokilpailujoukkueiden urheilijavalintaprosessia, siten että kilpailuissa saavutetaan paras mahdollinen tulos.

Liiton Valmennusvaliokunta valitsee arvokilpailukohtaisen joukkueen valintakriteereiden ja kv. kilpailumenestyksen perusteella.

Kaikkiin sarjoihin ei valita edustajaa, mikäli riittäviä näyttöjä ole kilpailuista ei tai muut ehdot eivät täyty riittävällä tasolla.

Valintakriteerit ovat voimassa toistaiseksi kaikkien ikäluokkien osalta.

Valintaprosessit arvokilpailuihin käynnistyvät pääsääntöisesti viimeistään kolme kuukautta ennen arvokilpailuja.

Valintaprosessiin hakevan urheilijan tulee lähettää päivitetty otteluseurantakortti, jossa näkyy vähintään edellisen 6 kk aikaiset kilpailut, joihin urheilija on osallistunut.

Otteluseurantakortti ja ilmoitus arvokilpailuihin hakemisesta tulee antaa tiedoksi myös urheilijan omalle valmentajalle tai seuran edustamalle henkilölle.

Kilpailuista joihin urheilija on osallistunut, tulee näkyä seuraavat asiat:

Kilpailu, kilpailun ajankohta, kilpailijan nimi ja sarja, ottelukohtainen seuranta, jossa näkyy vastustaja, vastustajan edustama maa, vastustajan wkf ranking kilpailuhetkellä (mikäli saatavilla), ottelun pisteet, voitto / tappio, kooste kilpailusta: monta otteluvoittoa, tasapeliä ja tappiota.

Otteluseurantapohjana tulee käyttää Karateliiton ilmoittamaa otteluseurantapohjaa, kaikkien urheilijoiden kohdalla (Kata ja Kumite) pois lukien alle 16-vuotiaat urheilijat, heidän kohdallaan valmennusvaliokunta tekee seurannan ja kartoituksen kansainvälisestä tasosta.

Urheilija voidaan valita myös toiseen painoluokkaan, jossa hän tavallisesti kilpailee, mikäli kriteerit täyttyvät. Urheilijan tulee ajoissa ennen valintojen käsittelyä ilmoittaa valmennusvaliokunnalle halukkuutensa hakea edustuspaikkaa eri painoluokassa.

NEM-, EM-, NMM-, MM-kilpailuihin edustuspaikkaa hakevien urheilijoiden tulee antaa kilpailunäyttöjä arvokilpailujen vaativuustasoa vastaavissa kilpailuissa, kuten K1 Youth League, K1 Series A, Premier League kilpailuissa, muiden kansainvälisten euroopan kilpailujen lisäksi.

PM-kilpailuihin edustuspaikkaa hakevien urheilijoiden tulee antaa kilpailunäyttöjä kotimaan kilpailujen lisäksi, myös lähialueen kansainvälisissä kilpailuissa (Viro, Latvia, Ruotsi, Tanska jne.).

Valmennusryhmiin ja arvokilpailuihin valitsemisen kriteereinä ovat:

1. a) Urheilijan valmentautuminen on sitoutunutta, suunnitelmallista ja tavoitteellista, tämä pitää pystyä tarvittaessa todentamaan.
- b) Urheilijan menestys kv. kilpailuissa on riittävä
- c) Karate huippu-urheilijan yleiset kriteerit täyttyvät, kilpaurheilun ja harrastamisen ero tulee olla selkeä:
 - valmentautumisessa ja kaikessa tekemisessä on "ammattimainen" ote
 - halu elää huippu-urheilijan elämää – karate mukana elämässä ja elämän valinnoissa
 - harjoitteluasenne ja motivaatio ovat tasapainossa tavoitteiden kanssa
 - urheilijalla on osaava ja motivoitunut henkilökohtainen valmentaja
 - urheilija huomioi työn/opiskelun vaatimukset harjoittelussaan
 - harjoitteluolosuhteet myös leirityksen ulkopuolella ovat riittävät

Valmennusvaliokunta esittää vastuuvallmentajien avustuksella arvokilpailuihin valittavaksi sitä karatekaa, jolla se arvioi oman kokonaisharkintansa perusteella olevan sarjassaan parhaat edellytykset menestyä kyseisessä kilpailussa.

Muiksi ehdoiksi katsotaan harjoittelun suunnitelmallisuus, harjoitusmäärät, harjoitussuunnitelmat, leiriaktiivisuus, harjoituspäiväkirjan pitäminen, urheilullinen elämäntapa ja budohengen mukainen käytös, menestysodotukset, sekä sitoutuminen valmennusryhmän toimintaan.

7. Toimenpiteet urheilijan loukkaantumisten tai sairastumisten varalta

- Valmennusryhmään valitun urheilijan tulee pyynnöstä toimittaa lääkärintodistus liittoon, mikäli hän on estynyt osallistumaan valmennusryhmän suunnitelman mukaiseen kilpailuun tai leiritykseen, loukkaantumisen tai sairastumisen takia.
- Suomen Karateliitto pidättää oikeuden vaatia kyseessä olevaa urheilijaa käymään lääkärintarkastuksessa kilpailukyvyn todentamiseksi.

8. Valmennusryhmiin hakeminen ja pääseminen

Karateliiton valmennusryhmään voi päästä testileirien ja/tai liiton vastuuvallmentajien erillisen hyväksymisen kautta.

Valmennusvaliokunta joko hyväksyy tai hylkää hakemuksen testileireille, joihin haetaan erillisen haun kautta. Vastuuvallmentajan hyväksymisen tai hyväksytyn katselmoinnin jälkeen urheilija kuuluu Karateliiton valmennusryhmään ja sitoutuu täten osallistumaan suunnitelman mukaisiin kilpailuihin ja leirityksiin.

9. Poissulkeminen valmennusryhmästä tai arvokilpailujoukkueesta

Urheilija voidaan sulkea pois valmennusryhmästä tai arvokilpailujoukkueesta seuraavissa tilanteissa:

- Urheilija ei osallistu sovitun mukaisiin kilpailuihin ja/tai leirityksiin.
- Urheilija rikkoo Suomen Karateliiton kurinpitomääräyksiä.
- Urheilijan suorituskkyky ei yllä oletetulle tasolle useassa valmennusryhmän suunnitelman mukaisessa kilpailussa tai leirityksessä.

10. Edustusmatkat esim. PM-, EM-, MM-kilpailut

- Urheilija sitoutuu edustuspaikan vastaan ottaessaan / vahvistaessaan maksamaan omavastuuosuuden, joka on tiedossa vahvistettaessa.
- Mikäli urheilija on estynyt osallistumaan kilpailuihin vahvistamisen jälkeen hyväksytystä syystä urheilija menettää omavastuuosuuden. Hyväksytty syy on esim. loukkaantuminen tai sairastuminen, joka estää kilpailemisen, lähiomaisen kuolema yms.
- Osallistumisen peruuntuminen ei-hyväksyttävästä syystä aiheuttaa korvaamisen todellisten kulujen mukaan, siltä osin mitä ei ole Karateliitolla mahdollista saada takaisin. Esim. lennot, kuljetukset, majoitukset, osallistumismaksut yms.
- Urheilijan peruessa matkan niin aikaisessa vaiheessa että hänen tilalleen on mahdollista asettaa valmennusvaliokunnan valitsema korvaava urheilija (jolla näytöt ja kilpailutaso on riittävä ja linjassa muihin valittuihin edustusurheilijoihin) voidaan kuluvelvollisuus poistaa. Tällöin urheilijan ei tarvitse maksaa edes omavastuuosuutta. Edellyttää että liput, majoitukset yms. pystytään vaihtamaan korvaavan urheilijan nimiin ja hän vastaa omavastuuosuudesta tai kuluista.
- Loukkaantuneena mukaan matkaan voi lähteä vain, mikäli maksaa todelliset toteutuneet kulut eikä ketään muuta ole tilalle valittu, eli omavastuuosuuden lisäksi toteutuneet kulut.
- Urheilijalla tulee aina olla oma matkavakuutus ja voimassa oleva eurooppalainen sairaanhoitokortti.
- Karateliitto ei korvaa matkalla tapahtuneita sairastumisia tai loukkaantumisia eikä niistä aiheutuvia kuluja.

11. A-ryhmän lisäkritterit

A-ryhmään haetaan vuosittain hakumenettelyllä.

Tulostavoitteet: urheilijalla tulee olla edelliseltä tai kuluvalta vuodelta K1 otteluvoitto(ja) tai NEM, NMM, EM, MM.

Urheilijan tulee olla vähintään 18-vuotias tai täyttää 18-vuotta sopimuskauden aikana (kalenterivuosi)

Urheilija sitoutuu seuraaviin asioihin:

- Osallistuu sovitusti maajoukkueen alueharjoituksiin
- Osallistuu A-ryhmän leireille Suomessa vähintään kahdesti vuodessa, sekä PM- ja KV- leireille vähintään kerran vuodessa

- Urheilija pitää harjoituspäiväkirjaa ja hänellä on henkilökohtainen kausi- ja harjoitussuunnitelma
- Urheilijalla on tulostavoite kevät- ja syyskaudelle, sekä seuranta tavoitteiden saavuttamiselle
- Urheilija osallistuu fysiikkatesteihin Pajulahdessa, testileirejä on 1-2 krt / vuosi
- A-Ryhmän jäsenen tulee osoittaa luotettavalla tavalla sitoutuminen ja panostus huippu-urheiluun.
- Arkiharjoittelun laatu, määrä ja olosuhteet tulevat olla kansainvälisellä huipputasolla.
- Harjoituspäiväkirjasta tulee selkeästi olla nähtävissä harjoittelumäärät, -tunnit, -harjoitussisältö (laji, fysiikka, liikkuvuus yms.), rasittavuus / tehoalueet, lepo ja palautuminen.
- Harjoituspäiväkirjan raportointikooste lähetetään päävalmentajalle edelliseltä kuukaudelta kymmenen päivän kuluessa kuukauden vaihtumisesta.
- Henkilökohtaisen valmentajan kanssa tehdyt kausisuunnitelmat ja tulostavoitteet lähetetään päävalmentajalle puolivuositain (tammi- ja elokuussa)

A-ryhmään valitun urheilijan tulee ilmoittaa hänen nimetty tukitiimi: Lajivalmentaja, fysiikkavalmentaja, fysioterapiapalvelut, psyykkinen valmentaja, ravintovalmentaja ja/tai muut tarvittavat tukihenkilöt/-palvelun tarjoajat.

12. Karateliiton tuki A-ryhmän urheilijalle

- Korvaa maajoukkueleirien majoitus-, ruokailu- ja valmennuskulut (Pajulahti)
- Järjestää alueharjoituksia säännöllisesti
- Tarjoaa harjoitusseurantaohjelman käytön urheilijalle
- Testipalvelut ja maksuttomat testit 1–2 krt sopimuskauden aikana (Pajulahdessa)
- PM- ja/tai KV-leirin kulujen kattaminen osittain tai kokonaan
- Tukee urheilu-/valmennuskoulutusta ja asiantuntijapalveluiden kustannuksissa (Pajulahden tai Karateliiton järjestämät)
- Tukee tulokseen perustuen arvokilpailukuluja osittain tai kokonaan

13. Arvot ja asenne

Urheilija on valmis kehittämään maajoukkuetta palautekeskusteluihin, yhdessä muiden maajoukkueurheilijoiden /-valmentajien kanssa, sekä ottamaan yhteyttä suoraan päävalmentajaan tai vastuupalmentajaani mikäli huomaa jotakin kehitettävää maajoukkue toiminnassa. Valmennusryhmiin kuuluva urheilija ei arvostele julkisesti Karateliittoa ja maajoukkuetta, vaan on ensin yhteydessä asianosaisiin varmistaakseni asioiden paikkaansa pitävyden.

Osoittaa esimerkillistä urheilijan asennetta, ollen esikuva muille urheilijoille.

14. Sosiaalinen media ja asiallinen viestintä

1. Yleiset periaatteet

- Edustat itseäsi, seuraasi ja Karateliittoa jokaisella julkaisulla, kommentilla ja yksityisviestillä.
- Muista, että verkkoon jää pysyvä jälki – harkitse ennen kuin julkaiset.
- Käyttäydy mediassa samoin kuin tatamilla: kunnioitus, itsehillintä, reiluus ja käytöstavat ovat perusta.

2. Sisällön tuottaminen

- Jaa arkeasi, harjoituksia, kilpailumatkoja ja fiiliksiä avoimesti mutta rakentavasti.
- Käytä asiallista ja arvostavaa kieltä.
- Muista oikeat tiedot ja vältä huhujen levittämistä.
- Kiitä tukijoita, valmentajia ja seuraa – positiivinen viestintä rakentaa koko lajin imagoa.
- Voit kertoa pettymyksistä, loukkaantumisista tai epäonnistumisista – mutta säilytä kunnioitus kansakilpailijoita ja toimijoita kohtaan.

3. Vältettäviä asioita

- Loukkaavat kommentit, herjaukset tai henkilökohtaiset hyökkäykset.
- Arvostelu, joka kohdistuu tuomareihin, vastustajiin, valmentajiin tai joukkuekavereihin.
- Kiihkeät poliittiset, uskonnolliset tai syrjivät kannanotot urheilijan roolissa.
- Sopimattomat kuvat, päihteisiin liittyvä sisältö tai epäurheilijamainen käyttäytyminen.

4. Kommentointi ja vuorovaikutus

- Reagoi seuraajiin kohteliaasti, älä provosoidu.
- Jos saat asiattomia viestejä, käytä estämistä ja ilmoittamista – älä lähde väittelyyn.
- Älä julkaise yksityisiä viestejä ilman lupaa.
- Pidä mielessä, että saatat olla nuorille esikuva.

5. Rikkomukset ja seuraamukset

- Sosiaalisen median ohjeiden rikkomukset voivat johtaa
 - huomautukseen,
 - keskusteluun valmentajan tai liiton kanssa,
 - kilpailutoiminnan tai edustustehtävien rajoituksiin pahimmissa tapauksissa.
- Tavoitteena ei ole rangaista, vaan tukea urheilijaa onnistuneessa ja turvallisessa viestinnässä.

6. Tavoite

Karateliiton urheilijat toimivat sosiaalisessa mediassa vastuullisesti, esimerkillisesti ja lajin arvoja kunnioittaen, edistäen karaten positiivista näkyvyyttä ja yhteisöllisyyttä.

