

TOIMINTAKÄSIKIRJA
HANGÖ ARBETARNAS IDROTTSKLUBB



SEURAN HISTORIA

Hangö Arbetarnas Idrottsklubb (lyh. HAIK , suom. Hangon Työväen Urheiluseura) on vuonna 1909 perustettu urheiluseura, jonka kotipaikka on Hanko. Sillä on viime vuosina ollut toimintaa ainoastaan telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja joukkuevoimistelussa. Aikaisemmin HAIK:n lajeihin ovat kuuluneet myös jalka- ja lentopallo, yleisurheilu sekä hiihto.

Telinevoimistelussa seurassa on kaksi varsinaista tasoryhmää; kilpalinja ja harrastelinja.

Kilpalinjassa voimistelee tällä hetkellä luokissa B-E. Rytmisessä ja joukkuevoimistelussa on harraste- ja kilpailutoimintaa. Seura toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Jäseniä seurassa on noin 210.



HAIK VOIMISTELUSEURAN TOIMINTAAMME OHJAAVAT ARVOT

Yksilöllisyys: Seuramme lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä omana itsenään ja tulee kuulluksi. Yksilölliset taidot ja vahvuudet huomioidaan harjoittelussa.

Yhteisöllisyys: Toimitaan turvallisesti, kannustaen ja innostaen. Luodaan ryhmähenkeä vahvistaen, lapselle ja nuorelle yhteenkuuluvuuden tunne – halu kuulua johonkin. Mahdollistetaan osallisuus – tehdään ja ideoidaan yhdessä.

Kannustus: Ohjataan ja tuetaan lasta ja nuorta myönteisesti kannustaen. Annetaan positiivista ja rakentavaa palautetta, kiitetään ja palkitaan.

Kasvatuksellisuus: Lähtökohtana on toimiminen lapsen ja nuoren parhaaksi. Harjoitellaan turvallisessa ympäristössä, liikunnan ilosta nauttien. Kannustetaan terveelliseen elämäntapaan. Toimitaan yhteistyössä vanhempien kanssa ja esimerkkeinä lapsille ja nuorille. Laaditaan yhteiset pelisäännöt toiminnan tukemiseksi.

Avoimuus: Keskustellaan ja kuullaan lapsia, nuoria, vanhempia ja seuratoimijoita. Viestitään ja tiedotetaan seuran toiminnasta jäseniä ja vanhempia. Jaetaan työtehtävät mielekkäästi. Pyydetään palautetta. Arvioimme ja kehitämme toimintaamme yhdessä.

Edullisesti harrastaminen: Tarjoamme kaikille lapsille ja nuorille edullisen harrastusmahdollisuuden Hangossa.

SEURATOIMINNAN TAVOITTEET

Kasvatukselliset tavoitteet

- kasvun tukeminen yhteistyössä kodin kanssa
- toisten huomioiminen, yhdessä toimiminen ja hyvät tavat

Yhteisöllisyys

- kannustava ja innostava ilmapiiri
- jokaisen yksilön huomioiva ja hyväksyvä yhteishenki
- me-henki ja yhdessä tekemisen meininki, osallisuus
- yhtenäinen ilme ja ulkoasu

Seuratoiminnan tavoitteet

- innokkaat ja aktiiviset seuratoimijat, mielekäs työnjako
- seuratoimijoiden jatkuva kouluttaminen ja tukeminen
- uusien toimijoiden aktiivinen hankinta/rekrytointi
- seuratoiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen

Urheilulliset tavoitteet

- harjoitteleminen ja kilpaileminen on monipuolista, määrällisesti riittävää ja kehitystason huomioivaa
- fyysisen hyvinvoinnin huomioiminen ja lisääminen
- terveelliseen, päihteettömään elämäntapaan ohjaaminen ja kannustaminen
- toiminta on elämyksiä ja haasteita tarjoavaa

Kasvatukselliset tavoitteet

- kasvun tukeminen yhteistyössä kodin kanssa
- toisten huomioiminen, yhdessä toimiminen ja hyvät tavat

URHEILUN PELISÄÄNNÖT

Tähtiseurassa laaditaan Urheilun Pelisäännöt, joiden tavoitteena on synnyttää urheiluseuroissa keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Pelisääntökeskusteluissa ryhmän tai joukkueen lapset, vanhemmat ja valmentajat keskustelevat ja sopivat kauden alussa heille tärkeistä asioista. Pelisääntöjen tarkoituksena on selkeyttää toimintaa ja toimintatapoja. Tavoitteena on, että kaikki mukana olevat sitoutuvat yhteiseen arvopohjaan.

Pelisääntökeskustelussa ryhmät ja joukkueet pohtivat ohjaajan kanssa yhteiset, ikätason mukaiset toimintatavat eli pelisäännöt. Pelisäännöt kirjataan.

Vanhemmille ja ohjaajille on omat pelisäännöt, jotka käydään läpi kauden alussa.

Vanhempien pelisäännöt löytyvät myös seuran nettisivuilta.

Vanhempien pelisäännöt

- Tuen ja kannustan lasta harrastuksessa, liikunnan ilo!
- Kannustan ja ohjaan terveellisiin elämäntapoihin ja rytmiin:
 - koulu, lepo, ravinto, liikunta
- Huolehdin, että lapseni on ajoissa harjoituksissa asianmukaisessa varustuksessa.
- Yhteydenpito ja tiedottaminen ovat osa yhteistyötämme.

Ohjaajan pelisäännöt

- Huolehdin turvallisuudesta.
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti.
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava, sekä toimin esimerkkinä.
- Saavun ajoissa paikalle ja asianmukaisesti varustautuneena.
- Annan palautetta rohkeasevasti ja kannustaen.
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.

SEURAN ORGANISAATIO

Hallitus on kokonaisvastuussa seuran toiminnasta, sekä taloudesta. Lakisääteinen vuosikokous pidetään lokakuun loppuun mennessä ja maaliskuun loppuun mennessä. Seurassa toimii joukko vapaaehtoisia joukkueiden ja valmentajien apuna, järjestäen ja auttaen erilaisissa tehtävissä ja tapahtumien toteuttamisessa. Seurassa tarjotaan mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon ja ajan puitteissa erilaisiin vapaaehtoistöihin ja -tehtäviin. Tavoitteena on mielekäs työnjako, omia vahvuuksia hyödyntäen. Vapaaehtoistyössä pääsee järjestämään näytöksiä, tapahtumia ja kilpailuja, toimimaan yksittäisen joukkueen parissa kokien liikunnan riemua ja elämyksiä, sekä kehittämään seuran toimintaa yhdessä muiden seuratoimijoiden kanssa.

VOIMISTELUN HARRASTERYHMÄT

Harrastusryhmien toiminnan ajatuksena ja tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolinen ja myönteinen liikuntaharrastus voimistelun parissa. Alle kouluikäisillä toiminnan lähtökohtana on liikunnan ilo ja riemu. Toiminnan tavoitteena on leikinomainen harjoittelu, paino perusliikuntataitojen oppimisessa ja niiden vahvistamisessa. Yli 6-vuotiaiden ryhmissä perusliikuntataitojen lisäksi opetellaan voimistelun tai tanssin perustaitoja, sekä lajitekniikkaa. Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus päästä esiintymään seuran tapahtumissa ja kilpailemaan esim. Voimisteluliiton Stara- tapahtumiin.

Harrasteryhmien tuntitarjontaa ja harjoituskertojen määrää arvioidaan vuosittain. Lapsia ja nuoria kuunnellaan ja heidän toiveitaan pyritään toteuttamaan, jotta harrastaminen jatkuisi mahdollisimman pitkään. Harrasteryhmät muodostetaan n. 2-3 vuoden ikäjakaumalla.

Ryhmän koko on 8-20 lasta tai nuorta. Harjoitusmäärä on noin 1-3 kertaa/vko ja 1h-1,30h/kerta.

Voimistelukoulu 6-12-vuotiaat

Voimistelukouluryhmissä lapset opettelevat liikkumisen ja lajitekniikan perustaitoja leikkien. Voimistelukoulussa liikkuminen on iloinen asia! Tavoitteena on, että jokainen lapsi saa harjoitella omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti.

Voimistelukoulun ryhmissä käytetään toiminnan tukena Voimistelupassia, mikä on lapselle konkreettinen osoitus taitojen karttumisesta. Passin liikkeet ja liikesarjat ovat ikäryhmälle sopivia voimistelun perusliikkeitä. Voimistelupassin liikkeet ohjaavat laadukkaaseen ja turvalliseen perusvoimisteluun. Voimistelukoulun tunnin pituus on 1-1,30h.



OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

Ohjaajat ja valmentajat ovat toimintamme runko, ja mahdollistavat voimisteluharrastuksen seurassamme tekemällä tärkeää ja laadukasta työtä lasten ja nuorten hyväksi. Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Koulutus, kiittäminen ja ohjaustoiminnan tukeminen ovat seuratoimintamme keskeisiä asioita.

PEREHDYTTÄMINEN

Uuden ohjaajan tai valmentajan perehdyttää seuran toimintaan harrastetoiminnan vastaava tai joukkuevoimistelun vastaava. Alle 18 vuotiaille uusille ohjaajille tai valmentajille nimetään vastuuhenkilö, joka toimii aktiivisesti tukena koko kauden ajan. Perehdytyksessä käydään läpi seuran toimintakäsikirja, seuran säännöt sekä muut käytännön asiat. Tukea ja apua kauden aikana saa vastaavilta, hallituksen jäseniltä ja tiimipalavereista.

TYÖSOPIMUKSET (tällä hetkellä ei ole palkallisia valmentajia)

Seura maksaa palkkaa ohjaajille ja valmentajille. Palkka määräytyy erillisen palkkataulukon mukaan. Ohjaajien ja valmentajien kanssa tehdään kirjalliset työsopimukset syyskauden alussa. Työsopimukseen kirjataan työsuhteen voimassaoloaika, molempien osapuolien oikeudet ja velvollisuudet, sekä palkkaus. Ohjaaja ja valmentaja täyttää kauden aikana tuntilistaa pidetyistä tunneista.

KOULUTUS

Seura kouluttaa ohjaajia ja valmentajia suunnitelmallisesti ja tasavertaisesti pääasiassa liiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Hallitus vahvistuksen jälkeen, koulutuksiin ilmoittaudutaan liiton sivujen kautta. Koulutusrekisteri seuraa koulutusosallistumisia, suorittamista ja osaamista.

Koulutuspolku

Nuoren polku seuran ohjaajaksi tai valmentajaksi alkaa lasten ja nuorten ryhmässä apuohjaajana tai -valmentajana.

- Mukaan voi ilmoittautua kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut nuori.
- Seura suosittelee Voimisteluliiton I-tason peruskoulutuksiin osallistumiseen vähintään noin 15 vuoden ikää ja 1 vuoden kokemusta apuohjaajana toimimisesta.
- Seura maksaa ohjaajien ja valmentajien koulutukset.
- Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan pääasiassa Voimisteluliiton I-tason mukaisesti.

Koulutukset vaihtelevat ohjattavasta ryhmästä ja omasta kiinnostuksesta riippuen.

- Tavoitteena on, että jokainen ohjaaja ja valmentaja suorittaa seuran valitsemat perustason koulutukset ja täydentää sen jälkeen osaamistaan muilla koulutuksilla.
- Korvaavuudet muista koulutuksista selvitetään tapauskohtaisesti.

VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

Laadukkaat tunnit - tunnit hyvin suunniteltu - vastuujohtaja tekee

kausisuunnitelman ja palauttaa sen toiminnan vastaavalle syys- ja kevätkauden alussa - ohjaaja käy kausisuunnitelman läpi apuohjaajan kanssa - vanhemmille ja harrastajalle jaetaan kausisuunnitelmien pääteemat syys- ja kevätkauden alussa.

Ohjaajat ja valmentajat ovat seuran kasvot ja mainos - ohjaajat ja valmentajat

edustavat seuraa. Pyydämme ohjaajilta rikosrekisteriotteet työsuhteen alkaessa.

Esimerkillinen käyttäytyminen on tärkeää, - ajantasainen tieto seuran

toiminnasta ja tutustuminen seuran toimintalinjauksiin - seuran toimintaa ei

arvostella julkisesti - ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen -

apuohjaaja ilmoittaa ohjaajalle, mikäli on estynyt tulemaan paikalle -

ongelmatilanteet hoidetaan ongelmanratkaisupolkua pitkin.

Pelissäntöjen tekeminen syyskauden alussa - kaikissa alle 16 v. ryhmissä

tehdään pelissäntö, pelissäntöistä keskustellaan myös vanhempien kanssa.

Koulutus - varmistaa riittävän osaamistason ja ylläpitää omaa osaamista -

ohjaaja rekisteröityy liiton koulutusrekisteriin, johon koulutustiedot päivittyvät

- karttunut ohjaajakokemus kirjataan myös koulutusrekisteriin.

Muut asiat - nopea reagointi asioihin ja ajankohtaisen tiedon saaminen -

vanhemmilta tulleet viestit tarvittaessa toiminnan vastaavalle tai

puheenjohtajan tietoon - kaikissa lasten- ja nuorten ryhmissä tiedotetaan

vanhempia ja kotia kauden aikana - kaikilta lasten- ja nuorten ryhmiltä tarkastetaan yhteystiedot kauden alkaessa – yhteystietojen ja viestinnän suhteen noudatetaan seuran tietosuojaohjetta.

TURVALLISUUS

VAKUUTUKSET

Työsuhteessa olevilla ohjaajilla ja valmentajilla on lakisääteinen vakuutus. Seuralla on lisäksi Tuplaturvavakuutus, joka kattaa toiminnanvastuuvakuutuksen sekä vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutukset.

Toiminnanvastuuvakuutus korvaa liiton tai seuran kolmannelle osapuolelle aiheuttamat henkilö- ja esinevahingot, joista seura on korvausvastuussa. Vakuutus korvaa niin työsuhteisen kuin seuran toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekevän aiheuttamat vahingot. Vakuutus kattaa myös järjestäjän vastuun esim. leireillä tai kilpailuissa.

Vapaaehtoistyöntekijän tapaturmavakuutus korvaa seurassa vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia. Vapaaehtoistyöntekijän ei tarvitse olla seuran jäsen. Vakuutus korvaa esim. talkoissa, valmennus-, koulutustapahtumissa, kilpailujen järjestelytehtävissä sekä vapaaehtoistyöntekijän matkalla sattuneissa tapaturmissa.

Seura ostaa harrasteryhmien osallistujille vakuutuksen. Se on Pohjola vakuutuksen ja voimisteluliiton tapaturmavakuutus harrastejumppareille. Vakuutus korvaa esimerkiksi harjoituksissa ja näytöksissä sattuneet tapaturmat kotimaassa. Jumppaturvan vakuutuskausi on syyskuu 1.9- elokuu 31.8.

Seuran kilpailevilla voimistelijoilla on kilpailulisenssit. Stara- tapahtumiin osallistuvat voimistelijat tarvitsevat Stara-lisenssin, joka sisältää vakuutuksen. Kilpailijalla täytyy olla oma kattava vakuutus, mikäli hänelle ostetaan lisenssi ilman vakuutusta.

Joukkuevoimistelun joukkueet ostavat kilpailulisenssin valmentajan ohjeiden mukaan.

Kaikki vakuutukselliset lisenssit tilataan elokuun aikana, jotta vakuutus astuu voimaan 1.9.

Vahingon sattuessa tarkista Pohjolan yhteistyöhoitolaitokset täältä. Ilmoituksen voi tehdä

myös puhelimitse Pohjolaan, p. 03030303. Tutustu myös Pohjolan omasairaalaan



ENSIAPU

Toimintakauden alussa ohjaajat ja seuratyöntekijät perehdytetään

perusensiapuvalmiuksiin ryhmissä mahdollisesti tarvittavia ensiaputilanteita varten.

Harjoituspaikoilla on pienimuotoinen ensiapupakkaus seuran puolesta. Ohjaajat

huolehtivat, että heillä on toimivat puhelimet ja harjoituspaikan osoite Raatimiehentie 12 Hanko,

jotta voivat tehdä tarvittaessa hätäilmoituksen. Ensiapupakkauksessa on sidostaitos, laastareita,

joustava idealside ja kertakäyttöinen kylmäpakkaus. Jos käytät jotain ensiapupakkauksesta, ilmoita

siitä välittömästi hankinnoista vastaavalle (puheenjohtajalle), joka huolehtii pakkauksen

täydennyksistä.

TOIMINTAOHJE TAPATURMIEN TAI VAHINKOTILANTEIDEN JÄLKEEN

Lasten ja nuorten ohjaajat ilmoittavat vanhemmille tapahtuneesta pienemmänkin tapaturman sattuessa (pään kolhaisu, törmäilyt, hammasvahingot, kuhmut, haavat).

Tapaturmat, missä lapsi/ nuori toimitetaan jatkohoitoon/ tutkimuksiin:

Kirjaa ylös: mitä tapahtui, miten tapahtui, päivämäärä, kellonaika. Ilmoitus hallitukselle.

PALOTURVALLISUUS

Ohjaajan tulee tietää ryhmäläisten lukumäärä tunnin alkaessa. Harjoituspaikalla Hangon urheilutalolla on omat pelastussuunnitelmansa. Seuran ohjaajien tulee tietää harjoituspaikan poistumistiet ja tulipalon sattuessa ohjata ryhmäläiset pois tilasta. Sen jälkeen ohjaaja tekee hätäilmoituksen 112 ja opastaa palokunnan paikalle.

YLEISÖTAPAHTUMAT

Seura järjestää vuosittain 1-3 näytöstä. Lisäksi voidaan järjestää Stara- tapahtumia tai kilpailua, joissa osallistujina on seuran jäsenien lisäksi myös ulkopuolisia henkilöitä.

Tapahtumat järjestetään yleisissä tiloissa, joissa on pelastussuunnitelma.

Pelastussuunnitelma käydään läpi ennen tapahtumaa.

Tapahtumassa on suunniteltu työnjako/ tehtävät. Työnjako voi olla esimerkiksi seuraava

- Päävastaava/kilpailujohtaja: suunnittelu, tiedotukset, pelastussuunnitelma, yleinen järjestys,
- vakuutukset
- ensiapuvastaava
- joukkuevastaava: ohjaus pukuhuoneille, yleinen järjestyksen pito, aikataulusta
- huolehtiminen, tiedotus
- kuulutukset/juontaja: harjoitusaikataulusta huolehtiminen, juonto
- musiikkivastaava/äänivastaava/valovastaava
- kuvaus/videointi

- järjestyksen valvonta
- lipunmyynti
- kahvio



KÄYTÄNNÖN TOIMINTATAPOJA

- Kaikille alle 18-vuotiaille ohjaajille ja valmentajille nimetään vastuhenkilö.
- Lasten ja nuorten ryhmissä laaditaan pelisäännöt.
- Kausisuunnitelmat tehdään kaikissa ryhmissä.
- Tiedottaminen seuratoimijoille sekä harrastajille tapahtuu nettisivujen, Nimenhuudon, Facebookin, sähköpostin ja puhelimen välityksellä.
- Seuran jäsenrekisteriohjelman Hoikan kautta tapahtuu ilmoittautuminen
Talousvastaava hoitaa laskutuksen ja jäsenrekisterin ylläpito.
- Rekrytointi on käynnissä jatkuvasti.
- Ostot ja hankinnat tehdään seuran kautta.
- Seuratoimijoita ja harrastajia huomioidaan ja kiitetään kauden aikana
palkitsemisstrategian mukaisesti.
- Harjoituspaikoilla on ensiaputarvikkeita. Ohjaajat ja valmentajat ilmoittavat
täydennyksen tarpeesta hankintavastaavalle eli puheenjohtajalle/liikuntatoimelle
- Yhteiset ohjaajapalaverit pidetään 1-2 kertaa kauden aikana.
- Pienistä tapaturmista, kolhuista, törmäilystä yms. kerrotaan tai viestitään
vanhempia epäselvyyksien ja mahdollisten jatkotoimenpiteiden vuoksi.
- Salivuorojen haku on touko-kesäkuussa
- Seura maksaa joukkueiden osallistumismaksut Stara- tapahtumiin ja
kilpailuihin. Lisäksi seura maksaa valmentajan, joukkueenjohtajan kulut
kilpailumatkalla/leirillä (ruokailu ja mahdollinen majoitus).

ONGELMANRATKAISUPOLKUJA

- Hallitus toimii ongelmanratkaisijana suurissa ongelma/ristiriitatilanteissa.
- Ryhmässä ilmenevän ongelman ratkaisijana toimii ohjaaja tai valmentaja yhdessä apuohjaajan/apuvalmentajan kanssa. Neuvoja antavat hallituksen jäsenet.
- Jos ryhmässä tai joukkueessa on toistuvasti häiriötä aiheuttava voimistelija → pyydetään paikalle hallituksen jäsen selvittämään tilannetta keskustelun kautta.
- Vanhemmilta tai harrastajalta tuleva palaute käsitellään pikaisesti viestin vastaanottajan ja asianomaisen kanssa.
- Salivuoro-ongelmissa otetaan yhteys Hangon liikuntatoimen vahtimestariin.
- Maksamattomat laskut käsittelee hallitus. Maksukehotuksia lähetetään 2 kappaletta, maksuaikaa molemmissa on 14 vrk. Jos maksua ei suoriteta, viime kädessä hallitus voi erottaa maksamattoman jäsenen seurasta.
- Ohjaajien ja valmentajien väliset erimielisyydet käsitellään henkilökohtaisesti hallituksen jäsenen kanssa.
- Mahdolliset kotoa tai lapselta tulleet kiusaamisviestit yms. käsitellään aina, kuunnellen ja jututtaen molempia osapuolia.
- Salivuoron peruuntuminen yllättäen liikuntatoimen taholta → tiedotus ryhmälle mahdollisimman pikaisesti ja mahdollisen korvaavan vuoron hankinta yhteistyöllä muiden joukkueiden kanssa tai vuoron varaaminen liikuntatoimelta.
- Valmentajien ja ohjaajien tapaturmat tunnilla tai kotimatalla → lakisääteinen tapaturmavakuutus on vakuutusyhtiö Pohjolassa. Hoitavalle taholle tiedoksi työtapaturma, seura ja Pohjola. Yhteys heti hallitukseen. Hoidosta ja mahdollisesta kuljetuksesta (esim. sairaalaan) tulevat kustannukset lähtevät suoraan vakuutusyhtiöön



PALKITSEMINEN

Seurassa kiitetään ja palkitaan kaikkia ohjaajia, valmentajia ja seuratoimijoita vuosittain erilaisin huomionosoituksin. Muistamme myös kiittää ja antaa tunnustusta hyvästä ja ahkerasta seuratyöstä myös henkilökohtaisesti arjen keskellä.

Seura muistaa ja palkitsee kaikkia ohjaajia, valmentajia ja seuratyöntekijöitä syyskauden sekä kevätkauden päättyessä monin eri ideoin (esim. seuratakki, voimisteluasusteita, kukkia, pikkujoulut, illallinen). Seura palkitsee kaikki voimistelijat tasavertaisesti joulujuhlassa ja kevätjuhlassa.

Muu huomioiminen

- Seuran Ylioppilas/ ammattiin valmistuja: muistetaan lahjakortilla.
- Merkkipäiviä viettävä: saa henkilökohtaisen lahjan/ lahjakortin.
- Häät/ Perheenlisäys: muistetaan lahjakortilla Team Sportia Hanko
- Surunvalittelut: adressi, kukat



Hangö Arbetarnas Idrottsklubb ry

C: Puheenjohtaja Tiina-Ira Huttunen

puh.+358405210333

tiina-ira.huttunen@omnia.fi

haikvoimistelu@gmail.com

Laskutukset laskutushaik@gmail.com puh.+358503093445 Paula