

LIMINGAN NIITTOMIESTEN YLEISURHEILUJAOSTON TOIMINTAKÄSIKIRJA

Päivitys 23.2.2020

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO
2. YLEISURHEILUJAOSTON STRATEGIA, JOHTAMINEN JA TOIMINNAN SUUNNITTELU
 - 2.1 TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET
 - 2.2 ORGANISAATIO
 - 2.3 TOIMINNAN SUUNNITTELU JA SEURANTA
TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO
3. JAOSTON HARRASTELIIKUNTA
 - 3.1 TOIMINTAPERIAATTEET
 - 3.2 LAPSI- JA NUORISOTOIMINTA
 - 3.3 HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA
4. JAOSTON KILPAURHEILU
 - 4.1 TOIMINTAPERIAATTEET
 - 4.2 LAPSET JA NUORET
 - 4.3 NUORET AIKUISET JA YLEINEN SARJA
 - 4.4 AIKUISURHEILU
5. KILPAILUTOIMINTA
6. KOULUTUS
7. VIESTINTÄ, MARKKINOINTI JA VARAINHANKINTA
 - 7.1 VIESTINTÄSUUNNITELMA
 - 7.2 MARKKINOINTI JA VARAINHANKINTA
- 8 PALKITSEMISET JA HUOMIONOSOITUKSET
 - 8.1 PALKITSEMISOHJEET
 - 8.2 HUOMIONOSOITUKSET JA MUISTAMISET
- 9 TOIMINNAN JATKUVA ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

1. JOHDANTO

Limingan Niittomiehet ry on perustettu vuonna 1915 ja vuosi 2015 oli seuramme 100- vuotis juhlavuosi. Juhlavuosi huipentui joulukuussa järjestettyyn 100 vuotisjuhlaan. Juhlavuoden kunniaksi tilasimme opinnäytteenä seuramme historiikirjan ja lisäksi pääjuhlassa julkaistiin seurалlemme tilattu juhla-fanfaari. Juhlavuotta juhlimme myös useiden kilpailutapahtumien merkeissä, joista yleisurheilujaoston järjestämä jo perinteikäs uudenvuodenjuoksu oli juhlavuoden viimeisin kilpailutapahtuma.

Seuramme historiateoksesta selviää, että eri lajiryhmillä on ollut nousu- ja laskukausia. Osa alkuperäisistä urheilulajeista ei enää ole lajivalikoimassamme ja uusiakin lajiryhmiä on tullut lajivalikoimaamme. Seuramme on siis yleisseura, jossa tämänhetkiset lajiryhmät ovat yleisurheilu, salibandy, hiihto, paini ja lentopallo.

Yleisurheilun harrastajamäärä on kasvanut seurassamme viime vuosien aikana hyvin voimakkaasti. Toiminnan laajentumisen ohella myös kilpailullista menestystä on saatu. On tullut tunne, että yleisurheilun toiminnan laadun takaamiseksi on tehtävä jatkuvaa kehitystyötä.

2. YLEISURHEILUJAOSTON STRATEGIA, JOHTAMINEN JA TOIMINNAN SUUNNITTELU

2.1 TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET

ARVOT

Tasavertaisuus:

Limingan Niittomiesten yleisurheilujaostoon ovat tervetulleita kaikenikäiset yhtäläillä urheilua harrastavat kuin tiukkoja tuloksia tavoittelevat urheilijat. Seura tarjoaa jokaiselle muuhun seuratoimintaan mukaan haluavalle mahdollisuuden toimia erilaisissa tehtävissä kokemustaustansa ja kiinnostuksensa perusteella hänelle parhaiten sopivassa roolissa valmentajana, toimitsijana, seuratyöntekijänä tai vanhempana. Kaikkia seuratoimijoita kohdellaan tasa-arvoisina ihmisinä riippumatta heidän taustatekijöistään ja esim. urheilumenestyksestä.

Yhteisöllisyys:

Yleisurheilujaostolle on tärkeää, että jokainen seuratoimija kokee olevansa tervetullut seuraan ja että hänen tekemisiään arvostetaan. Yleisurheilujaoston tärkein voimavara ovat toiminnassa mukana olevat ihmiset, joiden kesken vallitsee hyvä me-henki. Yhdessä tekemällä on mahdollisuus päästä pitemmälle. Yleisurheilujaosto tiedostaa myös ympäröivän yhteiskunnan uudet odotukset seuratoiminnalle.

MISSIO

Limingan Niittomiesten yleisurheilujaosto tarjoaa huippu- ja kilpaurheilua, harrasteliikuntaa ja matalan tason liikuntaa kaikenikäisille liikkujille. Jokaiselle yleisurheilua harrastavalle tarjotaan hänelle sopivan tasoinen harrastusmahdollisuus sekä kilpaurheilijoille räätälöityjä urapolkuja aina kansainväliselle tasolle asti.

VISIO

Limingan Niittomiesten yleisurheilu nousee seuraluokittelussa 30 parhaan seuran joukkoon vuoteen 2020 mennessä. Samana vuonna yleisurheilussa on 250 lisenssiurheilijaa. Kehitämme jatkuvasti toimintaamme vastaamaan tulevaisuuden haasteita.

TOIMINTA-AJATUS

Seura kasvattaa kansallisen ja kansainvälisen tason yleisurheilijoita, mutta tarjoaa samanaikaisesti myös mahdollisuuden pelkästään harrastaa yleisurheilua haluamallaan tasolla niin pitkään kuin itsekukin haluaa. Yleisurheilujaosto tarjoaa liikunnallisia palvelujaan myös varsinaisen seuratoiminnan ulkopuolisille tahoille aktivoimalla ihmisiä liikkumaan. Yleisurheilujaosto hankkii toimintojen vaatimat henkilöresurssit ja huolehtii riittävästä varainhankinnasta.

STRATEGISET TAVOITTEET

Lapset ja nuoret:

- lasten ja nuorten harrastajamäärien kasvattaminen
- tarjotaan vaihtoehtoisia tapoja harjoittaa yleisurheilua
- urheilukoulujen kehittäminen toiminnallisemmiksi
- ohjaajakoulutus
- palvelujen tarjoaminen kesällä muillekin lajiryhmille
- tavoitteena mahdollisimman monen harrastuksen jatkuminen läpi koko nuoruusiän

Kilpaurheilu:

- tarjotaan nuorille urheilijan urapolku
- valmentajien rekrytointi ja koulutus
- vahvistetaan jaoston taloutta, jotta voimme tarjota urheilijalle riittävät puitteet kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi

Seuratoimijat:

- järjestetään toimitsijakoulutusta
- uusien toimijoiden rekrytointi

- huolehditaan hyvästä ilmapiiristä: yhteisiä tilaisuuksia, hyvä sisäinen viestintä

Seuran ulkopuolinen toiminta/varainhankinta:

- tarjotaan matalan tason liikuntapalveluja hikipillerin muodossa
- tarjotaan räätälöityjä palveluja yrityksille ja yhteisöille
- kehitetään juoksukoulukonseptia

2.2 ORGANISAATIO

Limingan Niittomiehet ry:n ylintä päätösvaltaa käyttää seuran yleiskokous, joka pidetään syksyllä. Syyskokouksessa myönnetään tili- ja vastuuvapausjohtokunnalle, hyväksytään toimintakertomukset, toimintasuunnitelmat ja talousarviot. Käytännön toimintaa johtaa johtokunta, jossa on edustajat jokaisesta viidestä jaostosta. Jokainen seuran jaosto on itsenäinen tulosityksikkö, joka vastaa omasta taloudestaan. Jaostoissa on omat johtokuntansa, joiden jäsenet hyväksytään seuran yleiskokouksessa. Seuran yleiskokous nimeää myös jaostojen puheenjohtajat, mutta muutoin jokainen jaosto organisoii toimintansa haluamallaan tavalla. Seuran toimikausi on ajalla 1.9 – 31.8.

YLEISURHEILUJAOSTON TOIMINNAN ORGANISOINTI

Jaoston toimintaa johtaa johtokunta, jossa on puheenjohtajan lisäksi 6 – 10 muuta jäsentä. Jaoston puheenjohtaja valitaan seuran yleiskokouksessa, mutta jaosto valitsee joka vuosi sihteerin, rahastonhoitajan, tiedotusvastaavan, urheilukouluvastaavan, valmennuspäällikön ja nimeää vastuuvallmentajat ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Jaoston jäsenten toimikausi on vuosi, mutta toimikausien määrälle ei ole asetettu rajoituksia.

JAOSTON KOKOUKSET

Jaoston kokoontuu toiminnan tarpeiden mukaisesti, mutta kuitenkin minimissään 4 kertaa vuodessa. Toimikauden viimeisessä kokouksessa käsitellään edellisen kauden toimintakertomus. Samassa kokouksessa laaditaan uuden kauden toimintasuunnitelma ja budjetti. Budjettiin liittyen vahvistetaan urheilijoilta perittävät harrastemaksut ja sovitaan valmentajien työn korvausperusteista.

JAOSTON TEHTÄVÄJAKO

Puheenjohtaja:

- edustaa jaostoa virallisissa yhteyksissä ja kantaa vastuun jaoston toiminnasta kokonaisuudessaan
- jaoston toiminnan kehittämismvastuu ja johtamisvastuu
- jaoston kokousten asialistan valmistelu ja kokousten johtaminen
- jaoston talousarvion valmisteluvastuu
- varainhankinnan valmisteluvastuu
- jaoston toimihenkilöiden ja urheilijoiden esittämien laskujen hyväksyminen
- allekirjoittaa jaoston tekemät taloutta koskevat sopimukset
- seuraa jaoston kassatilannetta
- kriisiviestintä yhdessä tiedotusvastaavan kanssa

Sihteeri:

- kokouspöytäkirjojen tekeminen ja jakelu
- kokoaa toimintakertomuksen ja toimintasuunnitelman puheenjohtajan ja valmentajien antamien tietojen pohjalta
- pitää yllä jaoston sisäistä toimihenkilöiden yhteistietolomaketta
- vastaa jaoston lisenssirekisteristä

Rahastonhoitaja:

- raportoi taloustilanteesta johtokunnalle
- hoitaa pääasiallisesti jaoston maksuliikennettä ja toimittaa kuitit kuukausittain seuran käyttämään tilitoimistoon

- osallistuu budjetin valmisteluun tarpeen mukaan
- hyväksyy puheenjohtajan henkilökohtaiset laskut

Valmennusvastaava:

- organisoii, johtaa ja kehittää valmennustoimintaa
- huolehtii tarvittavien sali- ja kenttävuorojen varaamisesta
- kutsuu koolle tarpeen mukaan valmentajapalaverin
- vastaa mahdollisen oman valmennusryhmänsä toiminnasta
- vastaa jaoston valmentajien hankinnasta
- valmennusvastaavan johdolla laaditaan esitys kilpailuihin, leirityksiin ja koulutuksiin osallistumisista budjetin sallimissa puitteissa

Valmentaja:

- vastaa oman valmennusryhmänsä toiminnasta

Urheilukouluvastaava:

- organisoii, johtaa ja kehittää urheilukoulutoimintaa
- urheilukouluun ilmoittautumisien järjestäminen, tarvittavien tietojen keruu (esim. lisenssit ja yhteystiedot)
- toimii jaoston yhteyshenkilönä urheilukoulun lasten vanhempien suuntaan
- kesällä viikkokisojen järjestämisvastuu
- pyrkii viikkokisojen yhteydessä rekrytoimaan uusia vanhempia toimitsijatehtäviin

Urheilukoulun ohjaaja:

- vastaa urheilukoulussa oman osa-alueensa tekemisestä
- suunnittelee toiminnallisia harjoituskokonaisuuksia yhdessä muiden ohjaajien kanssa urheilukouluvastaavan johdolla
- pyrkii omalla esimerkillään saamaan lapset innostumaan liikunnasta
- osallistuu mahdollisuuksien mukaan jaoston osoittamiin muihin tehtäviin esim. seuran järjestämissä kilpailuissa

Kilpailuvastaava:

- suunnittelee, johtaa ja vastaa kilpailujen hakemisesta

- toimii yksittäisen kilpailun johtajana ja vastaa kilpailun kaikista osa-alueista

Tiedotusvastaava:

- ylläpitää jaoston nettisivuja
- huolehtii jaoston sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta
- mediayhteistyö
- markkinoi jaoston kilpailuja

Projektivastaava:

- vastaa yksittäisen projektin (esim. varainhankintaan liittyvä talkootyö) toteuttamisesta

Jaoston johtokunnan jäsen ilman erityistehtävää:

- osallistuminen aktiivisesti jaoston kokouksiin, kehittämistoimintaan, toimitsijatehtäviin ja varainhankintaan
- tarvittaessa valmius ottaa vastaan yksittäinen projektivastuu

2.3 TOIMINNAN SUUNNITTELU JA SEURANTA TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO

Toimintasuunnitelma:

- kerrotaan tulevan kauden harjoitteluryhmät, leiritykset, kilpailut ja tapahtumat
- kuvataan seuraavat yleisurheilutoiminnan osa-alueet: lapsi- ja nuorisotoiminta, harraste- ja kuntoliikunta, nuoret aikuiset, yleinen sarja ja aikuisliikunta
- tukitoimintojen kuvaus: talous, tiedotus, markkinointi, toimihenkilöiden rekrytointi, koulutus
- laaditaan syyskuussa johtokunnassa vastuuhenkilöiden esitysten pohjalta ja sen koostaa sihteeri (tarvittaessa puheenjohtaja osallistuu)

Talousarvio:

- laaditaan johtokunnassa puheenjohtajan valmistelun pohjalta, joka perustuu eri vastuuhenkilöiltä saatuihin tietoihin
- sisältää varsinaisen toiminnan tuotot ja kulut

- sisältää varainhankinnan tuotot ja kulut

Seuran syyskokous hyväksyy sekä jaoston laatiman toimintasuunnitelman että talousarvion.

TOIMINTAKERTOMUS JA TILINPÄÄTÖS

Toimintakertomus

Toimintakertomus sisältää yhteenvedon toimintasuunnitelman toteutumisesta. Sen rakenne on samanlainen kuin toimintasuunnitelman. Johtokunta laatii toimintakertomuksen vastuuhenkilöiden raportointien perusteella. Koosteen tekee sihteeri (tarvittaessa puheenjohtaja osallistuu). Toimintakertomus laaditaan syyskuussa.

Tilinpäätös

Tilinpäätös saadaan tilitoimistosta kauden päätyttyä. Jaosto käsittelee tilinpäätöksen ja seuran syyskokous päättää vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja muille tilivelvollisille.

JAOSTON TALouden PERUSTEET

Kunnossa oleva talous on kaiken seuratoiminnan perusta. Tuloja hankitaan kilpailuja, talkoita ja muita tapahtumia järjestämällä. Lisäksi tuloja saadaan tarjoamalla palveluita yksittäisille ihmisille, yrityksille ja yhteisöille. Myös perinteisiä sponsorituloja on mahdollista saada. Satunnaisesti jaosto voi saada tuloja myös erilaisten avustusten muodossa. Uusia tulolähteitä on myös koko ajan kehitettävä. Talouden kunnossapito vaatii johtokunnalta tiukkaa talouden seurantaa.

Palkkiot ja kulukorvaukset

Valmentajat ja jaoston toimihenkilöt:

- matkakorvaukset ja kilometrikorvaukset maksetaan jaoston matkustussäännön mukaisesti. *Kilometrikorvaukset maksetaan ainoastaan palkanmaksujen yhteydessä kuun lopussa, koska ne pitää ilmoittaa tulorekisteriin.* Matkustussääntö päivitetään vuosittain ja se esitetään tässä toimintakäsikirjassa.
- matkalaskut tulee toimittaa puheenjohtajalle *viimeistään kuukauden 25. päivä*
- valmentajille korvataan valmentamiseen ja kilpailutoimintaan liittyvät kohtuulliset matkakulut
- valmentajien lähialueen ulkopuolelle tehtävien matkojen korvauksista on sovittava etukäteen (esim. majoitus ja osallistumismaksut)
- oman auton käytöstä valmennustyöhön liittyen korvataan kauden alussa sovitun mukainen kilometrikorvaus (0.10 €/km + 0.02€/kyydissä oleva urheilija)
- tavoitteena on maksaa seuran valmentajille palkkiota ohjaamisesta ja valmentamisesta vuosittain kauden alussa sovittavalla tavalla
- jaoston edustajalle maksetaan kilometrikorvaus liiton ja piirin järjestämiin tilaisuuksiin, mikäli korvausta ei makseta muualta
- seuran itse järjestämien kilpailutapahtumien yhteydessä korvataan oman auton käytöstä tapahtumajärjestelyissä
- matkustamisessa käytetään mahdollisimman paljon kimpakyytejä
- matkalaskut hyväksyy jaoston puheenjohtaja ja hänen oman matkalaskunsa hyväksyy rahastonhoitaja
- jaosto maksaa valmentajakoulutukset vuosisuunnitelman mukaisesti
- jaosto maksaa osoittamilleen henkilöille toimitsija- ja tuomarikoulutukset

Urheilijoiden lisenssit, osallistumismaksut, matkakulujen korvaukset ja majoituskorvaukset

- seura hankkii kausimaksun maksaneille urheilijoille lisenssit, joka sisältää tapaturmavakuutuksen alle 14 vuotiaille ja nuoremmille ja perii kustannukset toimintamaksun yhteydessä. Yli 14 vuotiaiden on hankittava vakuutusturva itse.
- jaoston omiin kilpailuihin jaoston urheilijoilla on vapaa osallistumisoikeus (paitsi mahdolliset tulosrajavaatimukset)
- jaosto päättää erikseen seuran muiden lajiryhmien urheilijoiden osallistumismaksuista jaoston järjestämiin kilpailuihin
- jaosto maksaa osallistumismaksun seuraaviin kilpailuihin: sm-kisat, sm-hallikisat, sisulisäkisat, sisulisähallikisat, SeuraCup, aluemestaruuskisat, lajikarnevaalit, Flying Finns maastokisat. Muiden kisojen osallistumismaksuista päättävät valmennuspäällikkö ja puheenjohtaja yhdessä.
- muiden kilpailujen osallistumismaksut maksetaan itse, ellei jaosto tapauskohtaisesti toisin päättä
- jaosto korvaa yhteiskuljetuksista tai kimpapakyydeistä koituvat matkakulut SM-kisoihin
- oman auton käyttö SM-kisamatkoilla 0.10 €/km + 0.02 €/kyydissä oleva urheilija
- yöpymiskorvaus 40€/yö SM-kisoissa
- SM-kisoihin liittyvät yöpymiset korvataan seuran osoittamissa majoituspaikoissa
- muiden kisojen matkakustannuksia korvataan vain jaoston erillisellä päätöksellä
- jaosto osallistuu muiden leirien kustannuksiin ja karnevaalileirityksiin vuosittain kauden alussa sovittavan euromäärän mukaisesti kuitenkin siten, ettei urheilijakohtainen vuosittainen asetettu maksukatto ylity. Kauden 2018-2019 osalta päätettiin ettei korvauksia makseta.
- **urheilija maksaa kauden alussa päätettävän valmennusmaksun**
- urheilija osallistuu varojen hankintaan myös esim. olemalla mukana tapahtumajärjestelyissä ja muussa talkootyössä
- seurasiirtojen yhteydessä seuraan tuleva urheilija maksaa puolet mahdollisesta siirtomaksusta jaoston hyväksymispäätöksen jälkeen

3. JAOSTON HARRASTELIIKUNNAN JA KILPAURHEILUN TOIMINTAPERIAATTEET

3.1 YLEISET TOIMINTAPERIAATTEET

Yleisurheilujaosto järjestää harrastus- ja kuntoliikuntatoimintaa ja – tapahtumia ympäri vuoden, joissa kaikki osallistujat voivat liikkua ilman erityisiä kilpailutavoitteita. Tarkoitus on, että jaosto voi tarjota hyviä eväitä myös ainoastaan kuntoilumielessä liikuntaa harrastaville nuorille ja aikuisille. Tätä kautta toimintaan mukaan tulevat ihmiset ovat voimavara mahdollisesti myös muulle toiminnalle. Toimintaa on tarkoitus kehittää siten, että harrasteliikuntaan saadaan oma harrastevastaava.

Seuran urheilijoiden, ohjaajien, valmentajien, toimihenkilöiden ja vanhempien edellytetään toimivan Valo ry:n reilun pelin periaatteiden mukaisesti:

www.sport.fi

Urheilijan urapolku alkaa jo varhaisessa lapsuudessa ja voi jatkua aina vanhuusiälle asti. Seuraavassa urheilijan/liikkujan polussa kuvaamme yleisurheilujaoston käsityksen asiasta.

Urheilijan/liikkujan polku

Urheilijan/liikkujan polulla on huomioitava myös urheilun ulkopuolella eri ikäkausina vaikuttavat asiat, jotka rytmittävät elämää. Lapsuusajan riittäväällä liikuntamäärillä luodaan pohjaa kaikelle myöhemmälle liikkumiselle ja myös huippu-urheilulle. Yleisesti yhteiskunnassa ollaan huolestuneita nykyajan lasten liian pieneksi jäävistä liikuntamääristä. Tämän johdosta haluamme tarjota lapsille jo 4 vuotiasta lähtien mahdollisuuden tulla mukaan järjestämiimme urheilukouluihin, joissa perusliikuntataitoja harjoitetaan lähinnä erilaisten leikkien kautta. Mies pieniä lajinomaisia kokeiluja tehdään juoksemisen, hyppäämisen ja heittojen osalta. Tässä vaiheessa korostetaan arjen liikunnan merkitystä, koska urheilukouluissa määrällinen liikkuminen jää pieneksi.

Seuraavassa urheilukoulujen ikävaiheessa 6 -11 v perehdytään jo hieman tarkemmin eri yleisurheilulajien tekniikoihin, mutta pääpaino on edelleen urheilullisten ominaisuuksien kehittämisessä. Hyvän peruskunnon tärkeyttä korostetaan ja tässä vaiheessa juokseminen on keskiössä urheilukouluissa. Usealle lapselle alkaa tässä vaiheessa jo löytyä mielenkiintoisemmat lajit, joita hän haluaa tehdä. Emme myöskään estä lapsen osallistumista lajiryhmän ulkopuolisiin lajeihin. Yleisurheilun kilpailutoimintaan lapsi voi halutessaan tutustua seuran järjestämissä matalan kynnyksen seurakisoissa ja myös pankin toimeksiannosta järjestämässämme Hippokisoissa. Pitkän matkan juoksua voi kokeilla kevään ja syksyn maastajuoksukaudella.

11 – 15 vuotialle perustetaan jo kilparyhmiä, jossa harjoittelun pääpaino muuttuu ominaisuuksien harjoittelusta enemmän lajiharjoitteluun. Tässä vaiheessa harjoittelukertojen määrä nousee jo 3 – 4 kertaan viikossa. Kokonaiskuormituksen ja arjen hallintaa (esim. koulu) aletaan ”opiskelemaan” yhdessä urheilukoulun ohjaajien kanssa. Edelleen harjoitellaan monipuolisesti, jolla vahvistetaan nuoren kasvamista urheilijaksi. Toiminnassa otetaan huomioon herkkyyskaudet, jotka ohjaavat harjoittelua. Kaikki lapset ja nuoret eivät kuitenkaan aina halua harjoitella yhtä tavoitteellisesti ja heitä varten järjestämme erilaisia harrasteryhmiä.

15- vuotiaana siirrytään henkilökohtaiseen urheiluvalmennuksen vaiheeseen, jossa siirrytään holistiseen eli kokonaisvaltaiseen valmennuksen vaiheeseen. Tässä vaiheessa on tärkeää opetella urheilijan elämää, joka vaatii onnistuakseen monen asian hyvää yhteensovittamista. Tässä vaiheessa urheilijalla on jo henkilökohtaiset harjoitusohjelmat. Mutta hyväksi urheilijaksi ei tulla pelkästään kovalla lajiharjoittelulla vaan on huolehdittava terveydestä, hyvästä unesta ja ravinnosta sekä jätettävä riittävästi aikaa palautumiselle. Tässä vaiheessa nuoret päättävät peruskoulun ja siirtyvät toisen asteen koulutukseen (ammattikoulu/lukio) ja toisen asteen jälkeen ovat edessä jatko-opinnot tai työelämä. Oulun seutu tarjoaa onneksi myös monia hyviä jatko-opiskelupaikkoja ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa. Hyvän arjen rakentaminen on urheilijalle se keskeinen asia, joka tekee mahdolliseksi panostaa kilpaurheilu-uraa varten. Edelleen koulun, kodin ja valmennuksen yhteistyö on erittäin tärkeää. Tässä vaiheessa urheiluakatemioiden ovat oivallinen ratkaisu sinne pääseville urheilijoille. Valmentaja käy akatemiavalmentajan kanssa jatkuvaa vuoropuhelua akatemiassa tapahtuvan harjoittelun ja henkilökohtaisen harjoittelun sekä

opiskelun yhteensovittamisesta. Kaikki eivät pääse urheiluakatemioiden ja näiden oppilaitosten kanssa neuvotellaan erikseen koulun ja urheilijaelämän yhteensovittamisesta. Lisäksi on myös muistettava, että myös urheilijalle on jätävä riittävästi vapaa-aikaa sosiaalisten suhteiden hoitamiseen ja mahdollisiin muihin harrastuksiin.

Kilpailu-uran jälkeen seurassa on mahdollista jatkaa urheilua aikuisurheilun merkeissä tai erilaisissa harrasteryhmissä.

3.2 LAPSI- JA NUORISOTOIMINTA

Talvikaudella yleisurheilujaosto järjestää lapsille yleisurheilukouluja seuraavasti:

- lasten yleisurheilukoulu 4 – 6 vuotiaille
- lasten yleisurheilukoulu 7 – 10 vuotiaille

Lasten urheilukoulut kokoontuvat kerran viikossa Limingan liikuntahallilla

Kesäkaudella yleisurheilujaosto järjestää lapsille yleisurheilukouluja seuraavasti:

- 4 - 6 vuotiaiden urheilukoulu
- 7 - 8 vuotiaiden urheilukoulu
- 9 -11 vuotiaiden urheilukoulu

Lasten urheilukoulut kokoontuvat Limingan ja Tupoksen urheilukentillä kaksi kertaa viikossa. Lisäksi 4- 6 vuotiaiden iltaurheilukoulu kokoontuu kerran viikossa. Kesällä järjestetään iltaisin lapsille viikkokisoja vuoroviikoin Limingan ja Tupoksen urheilukentillä.

Tavoitteena on järjestää myös tätä vanhemmille lapsille ja nuorille harrastepohjaista yleisurheilua ilman kilpailullisia tavoitteita.

3.3 HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Jaosto tarjoaa joka vuosi mahdollisuuden aloittaa säännöllinen liikunta matalan tason juoksukoulussa. Myös erilaisia lajikokeiluita ja tekniikkaopastusta tarjotaan erilaisten tapahtumien yhteydessä. Myös yrityksille ja yhteisöille tarjotaan juoksukouluja ja ohjelmallisia liikuntapäiviä. Harrasteliikunnasta on yhteys myös erityisesti aikuisurheilutoimintaan.

Harrasteliikkujat voivat testata kuntoaan jaoston järjestämissä tapahtumissa:

- kunniakierrostapahtuma keväällä/alkukesästä
- Rantalakeusjuoksu heinäkuussa
- uudenvuodenjuoksu
- muut toimintasuunnitelman mukaiset tapahtumat

3.4 KILPAURHEILU

Jokainen urheilija sitoutuu osallistumaan aktiivisesti harjoituksiin ja seuran tärkeinä pitämiin kilpailuihin. Seuran urheilijoiden, ohjaajien, valmentajien, toimihenkilöiden ja vanhempien edellytetään toimivan Valo ry:n reilun pelin periaatteiden mukaisesti: www.sport.fi

Seuran edustustehtävissä käytetään seuran edustusasua. Edustustason urheilijalta edellytetään osallistumista SM-kisoihin.

3.41 LAPSET JA NUORET

Lasten ja nuorten valmentamisessa yksittäisen urheilijan lajivalikoima on syytä pitää laajana suhteellisen myöhään. Yksittäiseen lajiin ei välttämättä kannata erikoistua liian varhain, koska monet yksittäiset lajitaidot tukevat toisiaan. Aina ei voida myöskään tietää, mikä on kellekin juuri se paras laji.

Yleisurheilujaosto tarjoaa valmennusta eri ikäluokan urheilijoille ympäri vuotisesti. Toiminnasta tiedotetaan vuosittain jaoston nettisivuilla Inmyu.fi.

3.42 NUORET AIKUISET JA YLEINEN SARJA

Yli 18 vuotiaiden valmennuksessa korostuu yksilöllinen valmennus. Jokaisella urheilijalla tulee olla oma henkilökohtainen valmentaja, joka laatii henkilökohtaisen harjoitusohjelman. Harjoittelussa on kuitenkin syytä olla myös ryhmissä tapahtuvaa harjoittelua, jolloin harjoitteluun saadaan vaihtelevuutta ja samalla ryhmäharjoittelu voi myös nostaa harjoittelun laatua

Karkea jako harjoitusryhmissä voi olla seuraava:

- pika-voima tyyppiset lajit
- kestävyyslajit (yli 400 m juoksut)

Urheilijamäärän kasvaessa yhteisharjoitteluakin on tavoitteena tehdä enemmän lajinomaisesti. Tällöin muodostetaan esim. seuraavia lajinomaisempia harjoitteluryhmiä:

- heittoryhmä
- pika-/aitajuoksuryhmä
- hyppyryhmä
- kestävyysjuoksuryhmä

Heittoryhmä voidaan edelleen jakaa keihäs-, kuula-, moukari- ja kiekoryhmiin. Samoin voidaan muodostaa pikajuoksu- ja aitaryhmät erikseen. Hyppyryhmä voidaan jakaa eteenpäin suuntautuviin hyppyihin (pituus ja kolmiloikka) ja ylöspäin suuntautuviin hyppyihin (korkeus ja seiväs). Kestävyysryhmä voidaan jakaa edelleen keskimatkoihin (800 – 1500 m) ja pitkiin matkoihin (3000 m esteet – maraton) .

Kilpaurheilijan pyrkiessä huipulle yleisurheilujaoston on järjestettävä toimiva ratkaisu mm. seuraaviin tukitoimiin:

- helposti saatavat lääkäripalvelut
- helposti saatavat verianalyysit
- lihastasapainon mittaus
- suorat tasotestit

Lajien määrän kasvaessa valmentajien jatkokoulutusmahdollisuudet on varmistettava ja rekrytoitava/verkostoiduttava lajispesifisten valmentajien tietotaidon saamiseksi urheilijoidemme käyttöön. Tässä apuna on myös

urheilijoiden aktiivinen osallistuminen urheiluliiton järjestämiin lajiryhmien virallisiin leirityksiin. Jaosto järjestää myös omia leirejä keväällä ja syksyllä, joihin toivotaan valmentajien ja urheilijoiden lisäksi mukaan myös jaoston toimihenkilöitä. Valmennuspäällikön on varmistettava aktiivinen tiedonvaihto eri valmentajien välillä ja pidettävä muutoinkin yhteyttä jaoston valmentajiin.

3.43 AIKUISURHEILU

Aikuisurheilijat voivat osallistua mieltymystensä mukaisesti joko kilparyhmien tai harrasteryhmien toimintaan. Kuntoaan he voivat testata jaoston järjestämissä kilpailutapahtumissa.

4 KILPAILUTOIMINTA

Kilpailuvastaava vastaa jaoston omien kilpailujen järjestämisestä. Kilpailujen järjestämisessä on huolehdittava mm. seuraavista asioista:

- virallisten kilpailujen hakeminen
- tarvittavien viranomaislupien hankinta
- suorituspaikkojen varaaminen
- sponsoreiden hankinta
- kilpailusta tiedottaminen/mainostaminen
- kilpailulajit, suoritusaikataulut
- palkintojen hankinta/palkintojen jakaminen
- lajien toimihenkilöiden rekrytointi, toimitsijalista yhteystietoineen
- suorituspaikkojen kunnon varmistus
- liikenteen ohjaajat maantiejuoksuissa
- mahdolliset valaistukset, reittimerkinnät, hiekoitukset jne.
- ilmoittautumisen järjestäminen
- kisakanslian järjestäminen
- kuulutuksen järjestäminen/välineet + kuuluttaja
- tulosten käsittely/tiedottaminen
- kioskitoiminnan järjestäminen

Jaoston järjestämiä tapahtumia on lueteltu kohdassa 3.3

5 KOULUTUS

Kauden alussa laadittavassa toimintasuunnitelmassa hahmotellaan kauden aikana tapahtuva kouluttaminen. Siihen kuuluu koulutustarpeiden kartoittaminen ja koulutustarpeiden priorisointi, mikäli kaikkeen tarvittavaan koulutukseen ei ole varoja käytettävissä riittävästi.

6 VIESTINTÄ, MARKKINOINTI JA VARAINHANKINTA

6.41 VIESTINTÄSUUNNITELMA

Yleisurheilujaoston toiminnasta ja tapahtumista tiedotetaan seuran nettisivuilla. Suuremmille tapahtumille on laadittu omat nettisivut. Virallisista kilpailuista tiedotetaan kilpailukalenterin kautta. Tarpeen mukaan laaditaan lisäksi paperisia tiedotteita ja tapahtumista ilmoitetaan lehtien seuratoimintapalstoilla.

Jaoston tiedotusvastaava valmistelee tulevan kauden viestintäsuunnitelman ja esittelee mahdolliset kehittämistoimenpiteet.

6.42 MARKKINOINTI JA VARAINHANKINTA

Jaoston toimintaa markkinoidaan uudistuvien nettisivujen Inmyu.fi kautta ja pyrkimällä aktiivisesti saamaan tiedotusvälineissä positiivista julkisuutta. Paras markkinointikeinomme on pyrkiä järjestämään laadukasta toimintaa.

Varainhankinnassa keskitytään ensisijaisesti käyttämään hyväksi meidän omaa osaamistamme yleisurheilussa. Perustoimintaa rahoitetaan pääasiassa urheilijoilta perittävien valmennusmaksujen kautta. Toinen luontainen varainhankinta tapa on hankkia varoja kilpailutapahtumien yhteydessä ilmoittautumismaksuilla, mainostuloilla ja oheismyynnin avulla. Kolmas tärkeä varainhankintamuoto on tarjota palveluja seuran ulkopuolisille tahoille esim. järjestämällä juoksukouluja tai erilaisia liikuntatapahtumia esim. Hippokisat. Tulemme jatkamaan myös erilaista talkootyypistä varainhankintaa.

Jatkossa on syytä miettiä myös uusia varainhankintamahdollisuuksia.

Uuden kauden varainhankintaa käsitellään jaoston kokouksessa budjetin käsittelyn yhteydessä.

7 PALKITSEMISET JA HUOMIONOSOITUKSET

7.41 PALKITSEMISOHJEET

Kauden päätöstilaisuudessa palkitaan urheilijoita seuraavien kriteerien perusteella: (ei välttämättä kaikkia kohtia)

1. vuoden urheilija
2. vuoden valmentaja
3. vuoden sm- kisamitalistit
4. vuoden aikuisurheilija
5. vuoden yhteistyökumppani
6. vuoden urheilukoululaiset (2 Liminka ja 2 Tuusula)
7. vuoden juoksukoululainen
8. vuoden poikaurheilija
9. vuoden tyttöurheilija
10. vuoden kisatoimitsija(t)
11. vuoden valmennusryhmäläinen
12. nuoret aktiiviset urheilukoulussa
13. miesten ja naisten A- tai B –rajan ylittäneet urheilijat
14. A-luokan taitomerkkirajan urheilijat
15. stipendin saajat
16. vuoden taustavaikuttaja

Palkinnot ovat joko stipendejä (s), pokaaleita (p) tai tavarapalkintoja/lahjakortteja (t)

7.42 HUOMIONOSOITUKSET JA MUISTAMISET

Jaosto muistaa toiminnassa mukana olevia, yhteistyökumppaneita ja muita seuroja merkkipäivinä. Muistamiset käsitellään jaoston kokouksissa.

8 TOIMINNAN JATKUVA ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

Jaoston toimintaa arvioidaan tällä hetkellä erilaisten mittareiden avulla kuten lisenssimäärällä, luokkaurheilijoiden määrällä sekä seuraluokittelun sijoituksella ja pisteillä. Nuorisotoimintaa mitataan erillisellä luokittelulla. Seuratoiminnan kehittämisen pohjaksi järjestetään kyselyjä. Vuoden 2019 on aloitettu uusi kärkiseurahanke-kehittämiprojekti. Kokemuksen perusteella tätä toimintaa on syytä jatkaa. Ensimmäinen omien kehittämistarpeiden pohjalta räätälöity palautekysely järjestettiin syksyllä 2016/2017 ja viimeisin syksyllä 2018.

Kyselyyn perustuvat yhteenvedot käydään läpi yleisurheilujaoston johtokunnassa. Kysely on yksi tärkeimmistä työkaluista jaoston toiminnan kehittämistarpeiden kartoituksessa. Tämän lisäksi jaostolle voi antaa palautetta koko toimikauden ajan joko suoraan puheenjohtajalle tai jaoston jäsenille sekä sähköpostitse kotisivuille tehtävän palautelomakkeen avulla. Palautteet käsitellään ja päätetään jatkotoimista yleisurheilujaoston säännöllisesti pitämässä kokouksissa. Palautteen voi antaa myös nimettömänä.

Toimintaa laatua kehitetään myös osallistumalla erilaisiin koulutuksiin, jotka on suunnattu ohjaajille, valmentajille ja jaoston jäsenille. Tavoitteena on järjestää laadukkaat harjoittelupuitteet ja monipuolista kilpailutoimintaa läpi vuoden. Osa kilpailutoiminnasta voidaan järjestää yhteistoiminnassa muiden seurojen kanssa. Kauden päättyessä kilpailutoimintaa arvioidaan jaoston urheilijoiden kilpailumenestyksen, seuraluokittelun ja omien kisojen osallistujamäärien perusteella.

Valmennusta kehitetään liittämällä siihen leirejä (sekä päivä- että viikonloppuleirejä). Leirityksellä kehitetään urheilijoiden lajitaitojen lisäksi yhteisöllisyyttä urheilijoiden ja muiden toimijoiden kesken.

Jaoston taloutta seurataan jaoston kokouksissa läpi vuoden, miten hyvin tulot ja menot pysyvät suunnitellussa raameissa. Tarvittaessa jaosto tekee kauden aikana korjaustoimenpiteitä taloudellisten resurssien varmistamiseksi.

Kilpailukauden jälkeen yleisurheilujaosto arvioi, miten hyvin se onnistunut

määrittelemiensä keskeisten toimintaperiaatteiden (kohta 2.1) suhteen. Arvio raportoidaan toimintakertomuksessa.