

# Toimintakäsikirja



## Vammalan seudun Voima yleisurheilu

Päivitetty 25.11.2011

# Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	4
2. Toiminta-ajatus, visio ja strategia.....	5
2.1 Toiminta-ajatus.....	5
2.2 Visio 2012.....	5
2.3 Visio 2015.....	5
2.3.1 Yleisurheilun visio.....	5
2.4 Strategiset valinnat ja tavoitteet.....	5
2.4.1 Yleisurheilun valinnat ja tavoitteet.....	5
3. Seuran ja jaostojen organisaatorakenne ja työnjako.....	7
3.1 Organisaatorakenne.....	7
3.2 Johtokunta.....	7
3.3 Yleisurheilujaosto.....	7
3.4 Yleisurheilujaoston tehtävien kuvaukset.....	7
3.4.1 Puheenjohtaja.....	7
3.4.2 Sihteeri.....	8
3.4.3 Talousvastaava.....	8
3.4.4 Kilpailukoordinaattori.....	8
3.4.5 Valmennuspäällikkö.....	8
3.4.6 Nuorisopäällikkö.....	8
3.4.7 Tiedotusvastaava.....	8
3.4.8 Kunniakierrospäällikkö.....	8
3.4.9 Kanttiinivastaava.....	8
4. Toiminnan suunnittelu ja talous.....	10
4.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio.....	10
4.1.1 Yleisurheilujaoston toiminta- ja taloussuunnitelma.....	10
4.2 Toimintakertomus ja tilinpäätös.....	10
4.2.1 Yleisurheilujaoston toimintakertomus ja tilinpäätös.....	10
4.3 Jäsenet ja jäsenrekisteri.....	10
4.4 Talouden perusteet.....	10
4.4.1 Yleisurheilujaoston talouden perusteet.....	11
4.5 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset.....	11
4.6 Valmennustuet.....	11
4.7 Seura-asut.....	11
5. Urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet.....	12
5.1 Yleiset urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet ja pelisäännöt.....	12
5.2 Yleisurheilu.....	12
5.2.1 Nuorisotoiminta.....	12
5.2.1.1 Alle 12-vuotiaiden lasten harjoitustoiminta.....	12
5.2.1.2 Talvikauden toiminta.....	12
5.2.1.3 Kesäkauden toiminta.....	13
5.2.1.4 Ohjattujen harjoitusten ulkopuolinen toiminta.....	13
5.2.1.5 Urheilukoulujen sisällöt ja maksut.....	14
5.2.1.5.1 Talvikausi 5-8-vuotiaat.....	14
5.2.1.5.2 Talvikausi 9-11-vuotiaat.....	14

5.2.1.5.3 Kesäkausi alle 12-vuotiaat.....	14
5.2.1.6 Ohjaajien tehtävät ja palkkiot.....	14
5.2.2 Nuorisovalmennus.....	15
5.2.2.1 12-17-vuotiaiden nuorisovalmennuksen periaatteet ja sisältö.....	15
5.2.2.1.1 Yksilöllisyys.....	15
5.2.2.1.2 Terve urheilija.....	15
5.2.2.1.3 Voimaharjoittelu.....	15
5.2.2.1.4 Kestävyysharjoittelu.....	16
5.2.2.1.5 Testipatteri.....	16
5.2.2.1.6 Nuorisovalmennusryhmän yhteishenki.....	16
5.2.2.2 Yhteenvedo nuorisovalmennuksen sisällöstä ja maksuista.....	16
5.2.2.3 Ohjaajien ja valmentajien tehtävät ja palkkiot.....	17
5.2.3 Kilpaurheilu.....	17
5.3 Harrastustoiminta.....	17
6.Kilpailutoiminta.....	18
6.1 Yleisurheilun kilpailutoiminta.....	18
6.1.1 Kilpailujen organisointi.....	18
6.1.2 Yksittäisen kilpailun järjestäminen.....	18
6.1.3 Seuran sisäisten kilpailuiden järjestäminen.....	19
6.1.4 Urheilijoiden kilpailutoiminta.....	19
6.2 Rautaveden maraton.....	19
7.Koulutus.....	20
7.1 Yleisurheilun toimitsija- ja tuomarikoulutus.....	20
7.2 Yleisurheilun ohjaaja- ja valmentajakoulutus.....	20
7.3 Seurakoulutus.....	20
8.Viestintä ja sidosryhmäyhteistyö.....	22
8.1 Viestintä.....	22
8.1.1 Sisäinen viestintä.....	22
8.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi.....	22
8.2 Sidosryhmäyhteistyö.....	22
8.2.1 Sastamalan kaupunki.....	22
8.2.2 Suomen Urheiluliitto.....	22
8.2.3 Satakunnan yleisurheilu ry.....	22
8.2.4 Yhteistyökumppanit.....	23
8.2.5 Muut paikkakunnan urheiluseurat.....	23
8.2.6 Muiden paikkakuntien yleisurheiluseurat.....	23
9.Palkitseminen ja stipendisääntö.....	24
9.1 Alle 15-vuotiaiden urheilijoiden stipendit.....	24
9.2 Stipendisääntö.....	25
10.Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen.....	26
10.1 Yleisurheilutoiminnan arviointi.....	26
10.2 Kehittäminen.....	26

# 1. Johdanto

Vammalan seudun Voima on vuonna 1908 perustettu yleisseura, jonka päälajeiksi ovat ajan kuluessa valikoituneet yleisurheilu ja hiihto. Seurassa on menneiden vuosikymmenten aikana harrastettu useita eri urheilulajeja kuten nyrkkeilyä, jalkapalloa, pesäpalloa, voimistelua, painia ja suunnistusta. Pääseuralla on seitsemän alaosastoa, joiden toiminta on itsenäistä ja aktiivisuudeltaan vaihtelevaa.

Tämän toimintakäsikirjan tarkoituksena on selkiyttää seuran yleisurheilun toimintatapoja ja dokumentoida toimintatavat, jotka ovat aiemmin siirtyneet vastuunkantajilta seuraajille ilman kirjallista muotoa. Toimintakäsikirjan avulla on uusien seuran jäsenten ja toiminnasta kiinnostuneiden helpompi astua seuran toimintaan mukaan. Toimintakäsikirja kertoo lukijalle kuinka seurassa toimitaan, millaisia rooleja seurassa on ja mitä seura tarjoaa toiminnassa mukana oleville lapsille, nuorille ja aikuisille.

Toiminnan kuvauksen lisäksi toimintakäsikirjasta löytyy seuran tulevaisuuden visio, joka ohjaa päätöksentekoa seurassa ja luo yhteisen suunnan seurassa toimiville.

Tämä toimintakäsikirja on syntynyt Suomen Urheiluliiton järjestämän Varaslähtö tulevaisuuteen-seurakoulutuksen yhteydessä. Tarkoituksena on, että toimintakäsikirjaa päivitetään tasaisesti ja aina viimeisin versio on nähtävissä seuran nettisivuilta osoitteesta [www.vammalanseudunvoima.fi](http://www.vammalanseudunvoima.fi).

Toimintakäsikirjan ensimmäinen versio vuonna 2011 sisältää kuvauksen seuran yleisestä toiminnasta ja yleisurheilun toiminnasta. Tavoitteena on sisällyttää myöhemmin myös hiihdon osalta toiminnan kuvaus toimintakäsikirjaan.

## 2. Toiminta-ajatus, visio ja strategia

### 2.1 Toiminta-ajatus

Seuralle kehitettiin syksyllä 2008 seuraava toiminta-ajatus:

”Seura tarjoaa ympäri vuoden Sastamalan alueen lapsille, nuorille ja huippu-urheilijaksi kehittyville oman paikan, liikunnan iloa sekä laadukasta ja mielekästä tekemistä.”

Toiminta-ajatus on edelleen ajankohtainen ja kuvaa hyvin seuran päätarkoituksen. Seuran strategisten muutosten myötä toiminta-ajatus tullaan kehittämään eteenpäin ja mahdollisesti suuntaamaan uudelleen, jos tarvetta ilmenee.

### 2.2 Visio 2012

Seuralle kehitettiin syksyllä 2008 “Visio 2012”, joka on toiminut tekemistä ohjaavana tavoitteena viimeiset vuodet:

VsV on hyvin toimiva valioluokan urheiluseura, jossa on aito mahdollisuus harrastaa ja kilpailla.

### 2.3 Visio 2015

#### 2.3.1 Yleisurheilun visio

Yleisurheilujaosto on kehittänyt yhteistyössä muun seuraväen kanssa seuraavan yleisurheilutoiminnan vision vuodelle 2015:

VsV:n hyvin toimivan nuorisovalmennuksen ansiosta seuran yleisurheilijat saavuttavat vuosittain menestystä eri sarjojen SM-kilpailuissa.

Vaikka vision perusteella tavoitteena on suoraviivaisesti urheilullinen menestys, on vision saavuttamisen edellytyksenä suuri ja tyytyväinen joukko nuoria yleisurheilun harrastajia. Strategiset valinnat ja tavoitteet ohjaavat seuran toimintaa vision määrittelemään suuntaan.

### 2.4 Strategiset valinnat ja tavoitteet

Seuran strategiset valinnat ja tavoitteet vision 2015 saavuttamiseksi ovat

#### 2.4.1 Yleisurheilun valinnat ja tavoitteet

##### 1. Ohjaajien ja valmentajien systemaattinen rekrytointi ja kouluttaminen

- mahdollisimman moni nuori urheilija käy Lasten yleisurheiluohjaajakurssin
- urheilijoiden vanhempia, entisiä urheilijoita ja muita toiminnasta kiinnostuneita kannustetaan mukaan ohjaajiksi ja valmentajiksi seuran toimintaan
- pari vuotta ohjaajana toimineet suorittavat Nuorten yleisurheiluohjaajakurssin

- kiinnostuneille ja toimintaan sitoutuneille tarjotaan mahdollisuus suorittaa Nuorisovalmentajatutkinto

## **2. Eri-ikäisten toiminta on laadukasta ja suosittua**

- kaikki ohjaajat ja valmentajat sitoutuvat noudattamaan seuran valmennuslinjaa
- riittävän korkea laatu houkuttelee mukaan suuren joukon lapsia
- jokaista nuorta arvostetaan yksilönä ja otetaan huomioon yksilölliset tarpeet
- eri ikäryhmät kokevat olevansa yhtenäinen joukkue, joka kannustaa toisiaan kaikissa tilanteissa

## **3. Seurassa toimivat kokevat tehtävänsä mielekkäänä ja ovat ylpeitä omasta roolistaan**

- kaikille seurassa toimiville tarjotaan sopivan kokoisia tehtäviä
- seurassa toimiville pyritään löytämään sellaisia tehtäviä, joissa he haluavat toimia vapaaehtoisesti
- jokaista seurassa toimivaa arvostetaan ja seura on aidosti kiitollinen vapaaehtoisten talkootyöstä

## **3. Seuran ja jaostojen organisaatorakenne ja työnjako**

### **3.1 Organisaatorakenne**

Vammalan seudun Voiman ylintä päätösvaltaa käyttää seuran vuosikokous. Sääntöjen mukaan kevätkokous pidetään huhtikuun loppuun ja syyskokous marraskuun loppuun mennessä. Kevätkokouksen pääasiallisena sisältönä on edellisen vuoden toiminta- ja talouskertomuksen hyväksyminen. Syyskokouksessa hyväksytään seuraavan vuoden toiminta- ja taloussuunnitelma sekä suoritetaan henkilövalinnat seuraavaksi vuodeksi.

### **3.2 Johtokunta**

Seuran ylintä toimeenpanovaltaa käyttää johtokunta, jonka muodostavat seuran syyskokouksen vuodeksi kerrallaan valitsema puheenjohtaja sekä kuusi jäsentä, joiden toimikausi on kaksi vuotta. Näin ollen vuosittain puolet johtokunnan jäsenistä ovat erovuoroisia. Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan sekä sihteerin ja rahastonhoitajan, jotka voivat olla myös johtokunnan ulkopuolelta. Jaostojen puheenjohtajilla on läsnäolo ja puheoikeus johtokunnan kokouksissa. Seuran sääntöjen mukaan seuran nimenkirjoitusoikeus on puheenjohtajalla, varapuheenjohtajalla ja sihteerillä sekä johtokunnan erikseen nimeämällä henkilöllä.

Johtokunta on viime vuosina kokoontunut keskimäärin 10 kertaa vuodessa. Yksittäisten asioiden vuoksi on lisäksi pidetty tarvittaessa puhelinkokouksia.

Johtokunta seuraa ja valvoo seuran toiminta- ja taloussuunnitelman toteutumista sekä tekee tarvittaessa sen toteutumista tukevia päätöksiä. Johtokunnan tehtävänä on myös merkittävimmistä hankinnoista päättäminen, esim. seura-asujen hankinnan hyväksyminen.

### **3.3 Yleisurheilujaosto**

Yleisurheilujaoston kokoonpanossa tapahtuu muutoksia aina syksyn aikana ja kokoonpanon muotoutuessa jaosto jakaa tehtävät jaoston jäsenten kesken. Tavoitteena on antaa jokaiselle jaoston jäsenelle jokin oma tehtävä, jonka hoitamisesta jäsen on vastuussa. Tehtävänkuvia määriteltäessä ja vastuita jaettaessa pyritään löytämään jokaiselle jaoston jäsenelle sopivan kokoinen ja mielekäs tehtävä, jonka hoitamisesta jäsen suoriutuu.

Seuraavassa kappaleessa on kuvattu roolit ja tehtävät, jotka jaosto tällä hetkellä pyrkii täyttämään keskuudestaan. Joihinkin tehtäviin voidaan tarvittaessa nimetä myös jaoston ulkopuolinen henkilö.

### **3.4 Yleisurheilujaoston tehtävien kuvaukset**

#### **3.4.1 Puheenjohtaja**

Puheenjohtaja koordinoi jaoston toimintaa ja on jaoston edustaja johtokunnassa. Puheenjohtaja valmistelee esityslistan jaoston kokoukseen ja lähettää esityslistan jaoston jäsenille hyvissä ajoin kokouskutsun yhteydessä.

### **3.4.2 Sihteeri**

Sihteeri tekee pöytäkirjat jaoston kokouksista ja valmistelee syksyisin toimintakertomuksen pöytäkirjojen avulla.

### **3.4.3 Talousvastaava**

Talousvastaava huolehtii yleisurheilujaoston maksuliikenteestä. Talousvastaavalla on tilinkäyttöoikeus ja käytännössä kaikki laskut kulkevat hänen kauttaan. Talousvastaava seuraa myös yleisurheilujaoston budjetin toteutumista kauden aikana ja raportoi tarvittaessa budjetin toteutumisesta jaoston kokouksissa.

### **3.4.4 Kilpailukoordinaattori**

Kilpailukoordinaattori vastaa seuran järjestämien kilpailuiden organisoinnista ennen kilpailutapahtumaa. Kilpailukoordinaattori täyttää kilpailuiden tiedot kilpailukalenteri.fi sivustolle. Kilpailukauden aikana kilpailukoordinaattorin tärkein tehtävä on varmistaa, että kaikissa seuran järjestämässä kilpailuissa on riittävä määrä toimitsijoita. Tarkemmin kilpailukoordinaattorin tehtävää kuvataan kappaleessa 6 "Kilpailutoiminta".

### **3.4.5 Valmennuspäällikkö**

Valmennuspäällikkö vastaa seuran valmennus- ja ohjaustoiminnan organisoinnista yhdessä seurassa toimivien valmentajien ja ohjaajien kanssa. Valmennuspäällikkö on vastuussa seuran valmennuslinjasta. Valmennuslinjan valmennuspäällikkö määrittelee yhdessä seurassa toimivien valmentajien kanssa.

### **3.4.6 Nuorisopäällikkö**

Nuorisopäällikkö vastaa seuran alle 16-vuotiaiden urheilijoiden kilpailutoiminnasta ja hyvinvoinnista yhdessä ikäkausivastaavien kanssa. Ikäkausivastaavia nimetään riittävä määrä lähinnä lasten vanhempien joukosta. He toimivat yhteyshenkilöinä tietyn ikäluokan urheilijoiden ja nuorisopäällikön välillä.

### **3.4.7 Tiedotusvastaava**

Tiedotusvastaavan tehtävänä on huolehtia seuran näkyvyydestä paikallisissa medioissa sekä avustaa seuran sisäisessä viestinnässä. Myös ulkopuolisten tukijoiden hankkimisessa tiedotusvastaavalla on merkittävä rooli.

### **3.4.8 Kunniakierrospäällikkö**

Kunniakierrospäällikkö vastaa seuran vuotuisen kunniakierroksen organisoinnista.

### **3.4.9 Kanttiinivastaava**

Kanttiinivastaava tilaa kevään aikana sopivan määrän kanttiinissa myytäviä tuotteita kesän tapahtumiin

ja vastaa tuotteiden varastoinnista. Kantiinivastaava nimeää jokaiseen tapahtumaan kantiinin myynnistä vastaavan henkilön ja antaa opastuksen kantiinin toimintaan.

## **4. Toiminnan suunnittelu ja talous**

### **4.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio**

Seuran syyskokous hyväksyy jaostojen esittämät ja johtokunnan vuosikokoukselle esittämän toimintasuunnitelman ja talousarvion kalenterivuositain.

#### **4.1.1 Yleisurheilujaoston toiminta- ja taloussuunnitelma**

Jaosto laatii toimintasuunnitelman vuodeksi kerrallaan. Järjestäessään merkittäviä SM tason kilpailuja toimintasuunnitelma voi ulottua toimintavuotta pidemmälle ajalle. Toimintasuunnitelma sisältää vuoden tavoitteet ja keinot niihin pääsemiseksi.

Talousarviossa jaosto huomioi suunnitelmaa tehtäessä tiedossa olevat meno- ja tuloerät. Pääosin talousarvion vuosittaiset meno- ja tulokohdat pysyvät vakioina. Merkittäviä menoja ja/tai tuloja aiheuttavat tapahtumat tiliöidään omiksi tilikohdiksi.

### **4.2 Toimintakertomus ja tilinpäätös**

Seuran toimintakertomus ja tilinpäätös vahvistetaan seuran kevätkokouksessa. Jaostot toimittavat johtokunnalle omat toimintakertomuksensa, joiden pääasiallinen sisältö on urheilullinen toiminta ja sen tulokset. Lisäksi johtokunta laatii toimintakertomuksen ns. yleisen osan. Seuran tilinpäätös tehdään kokonaisuutena ja siitä on eriteltävissä seuran ja jaostojen eri tilikohtien tulokset.

#### **4.2.1 Yleisurheilujaoston toimintakertomus ja tilinpäätös**

Jaosto käsittelee ja laatii edellisen toimintavuoden toimintakertomuksen helmi-maaliskuussa ja esittää sen johtokunnalle vuosikokouksessa esitettäväksi. Toimintakertomuksessa esitetään yleisurheilujaoston toiminnan tulokset. Erityisesti tulee esiin urheilullinen menestys. Toimintakertomuksesta on myös jälkepäin luettavissa kunkin vuoden toiminnan tulokset.

Yleisurheilujaoston tilinpäätös valmistuu seuran tilinpäätöksen yhteydessä.

### **4.3 Jäsenet ja jäsenrekisteri**

Seuran jäseneksi johtokunta voi hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sekä seuran erikseen päättämien yhdistysten ja yhteisöjen sääntöjä ja päätöksiä.

Kunniajäseneksi voidaan johtokunnan esityksestä seuran kokouksen päätöksellä kutsua henkilö, joka on erittäin huomattavasti edistänyt seuran toimintaa. Kunniajäsenen arvo on elinikäinen.

Seuran jäsenet listataan Suomen Urheiluliiton tarjoamassa jäsenrekisterissä ja seuran jäsenille lähetetään vuosittain lasku jäsenmaksusta. Jäsenmaksun suuruus vahvistetaan vuosittain seuran syyskokouksessa.

### **4.4 Talouden perusteet**

Seuran talouden perusteena on sovittua toimintaa käytettävissä oleviin varoihin. Perustulolähteinä ovat

yhteistyösopimukset, kaupungin myöntämä avustus ja jäsenmaksutulot. Yht tärkeämpi osa tuloista tulee kuitenkin seuran järjestämän toiminnan esim. yleisurheilu- ja hiihtokoulun maksuista.

#### **4.4.1 Yleisurheilujaoston talouden perusteet**

Yleisurheilujaoston merkittävimmät menot aiheutuvat kilpailutoiminnasta. Viime vuosina menot ovat pysyneet melko hyvin samalla tasolla, mutta 16 -vuotiaiden ja sitä vanhempien urheilijoiden määrän noustessa lisääntyvät myös kilpailutoiminnan menot. Jaosto on pystynyt myös järjestämällään kilpailuilla ja niistä saamallaan tuloilla rahoittamaan toimintaansa.

#### **4.5 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset**

Seura ei maksa jäsenilleen palkkaa tai palkkiota seurassa toimimisesta. Tulevaisuuden tavoitteena voidaan pitää palkkioiden maksamista ohjaajille ja valmentajille.

Kulukorvauksia maksetaan matkustussäännön mukaisesti. Viimeksi päivitetystä matkustussäännössä matkakorvaus on 12 snt/km ja lisäksi 1snt/lisämatkustaja. Matkakorvausta maksetaan SM-kilpailumatkoista ja toimittaessa seuran edustajana piirin tai liiton tilaisuuksissa. Lisäksi matkakorvausta maksetaan pm-kilpailumatkoista, jos yhteiskuljetusta ei ole järjestetty seuran puolesta. Markakorvausta maksetaan vuosittain maksimissaan 2000 km/kilpailija.

Seura maksaa SM-kilpailuiden majoituksen, kun käytetään kilpailujärjestäjän organisoimaa halvinta majoitusmahdollisuutta. Ellei tätä ole käytettävissä, korvataan 30 euroa/vrk kilpailija ja 30 euroa/vrk välttämätön huoltaja.

Seura korvaa SM-kilpailuiden yhteydessä aamupalan ja yhden aterian/vrk kilpailijalle ja välttämättömälle huoltajalle. Tavoitteena on käyttää kilpailujärjestäjän organisoimaa ruokailumahdollisuutta.

#### **4.6 Valmennustuet**

Seura maksaa valmennustukea sekä stipendisäännön mukaisesti että erikseen aktiiviturheilijoilleen tapauskohtaisesti. Tavoitteellisesti harjoitteleville ja seuraa aktiivisesti edustaville urheilijoille maksetaan esimerkiksi hieronta- ja kuntosalikuluja. Lisäksi voidaan erillisesti sopia maksaa leirien ja harjoitusmatkojen kuluja.

#### **4.7 Seura-asut**

Jaostot hankkivat jäsenilleen tarkoituksenmukaiset seura-asut harjoittelu- ja kilpailutoimintaa varten. Jaosto voi hankkia asusteisiin yhteistyökumppanin mainoksen, jonka avulla asusteista perittävää omakustannehintaa saadaan pienennettyä.

Seuran urheilijat ovat velvollisia käyttämään seuran virallista kilpailu- ja verryttelyasua edustaessaan seuraa SM- ja pm-kilpailuissa. Lisäksi on suositeltavaa käyttää seuran asua muissakin kilpailuissa.

## 5. Urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet

### 5.1 Yleiset urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet ja pelisäännöt

Voiman urheilu- ja liikuntatoiminnan tarkoituksena on tarjota ja toteuttaa sellaista toimintaa, joka on linjassa seuran toiminta-ajatuksen ja vision kanssa. Eri-ikäisille ja tasoisille harrastajille pyritään tarjoamaan juuri kyseiselle iälle ja tasolle sopivaa toimintaa. Ohjatun toiminnan lisäksi urheilu- ja liikuntatoimintaan kuuluu myös itsenäisen ja omatoimisen liikunnan ohjeistaminen.

Yhteiset pelisäännöt sovitaan harjoitusryhmien kanssa ennen jokaista harjoituskautta. Lisäksi urheilijoiden vanhempien ja ohjaajien kanssa on erikseen sovitut säännöt. Lasten kanssa sääntöjen on tarkoitus olla rehtiin ja ystävälliseen kaikkia innostavaan harjoittelun ilmapiiriin tähtääviä. Nuorten kanssa sääntöjen on tarkoitus tähdätä hyvään yhteishengen harjoitus- ja kilpailutilanteessa. Urheilijoiden vanhemmille suunnatut pelisäännöt tähtäävät urheilijoita kannustavaan ja harrastuksen mahdollistavaan toimintaan.

### 5.2 Yleisurheilu

Yleisurheilussa talven harjoituskausi alkaa syyskuun aikana ja jatkuu toukokuulle. Jo toukokuun aikana alkaa kesän harjoituskausi siirryttäessä harjoittelemaan liikuntasaleista urheilukentälle. Syksyn aikana harjoittelussa hyödynnetään liikuntasalien lisäksi paikallisia pururatoja ja muita ulkoliikuntapaikkoja. Lisäksi talven aikana pyritään järjestämään käyntejä lähellä sijaitseviin harjoitushalleihin.

Eri-ikäisille järjestettyjen urheilukoulujen harjoituksellisissa sisällöissä otetaan huomioon nuorten herkkyyskaudet eli pyritään teettämään sellaista harjoittelua, joka painottuu niihin ominaisuuksiin, jotka kehittyvät parhaiten juuri kyseisessä iässä. Myös ohjattujen harjoitusten määrää nostetaan tasaisesti iän kasvaessa ja kerrotaan nuorille kuinka ohjattujen harjoitusten ohessa pitäisi harjoitella.

#### 5.2.1 Nuorisotoiminta

##### 5.2.1.1 Alle 12-vuotiaiden lasten harjoitustoiminta

Talvi- ja kesä kautena lasten ohjattu toiminta jakautuu kysynnän mukaan useampaan ryhmään. Tämän hetkisen kysynnän perusteella talven harjoittelussa on omat ryhmät 5-8-vuotiaille ja 9-11-vuotiaille, mutta tarvittaessa ryhmien kokoa voidaan tasapainottaa uuden ryhmän perustamisella tai ryhmien suosituskäytäntöä muuttamalla.

Normaalissa tilanteessa ohjattavia lapsia on noin kymmenen yhtä ohjaaja kohti. Jos harjoituksessa opetellaan kokonaan uutta taitoa, ohjattavia olisi hyvä olla alle kymmenen ja hyvin osatussa perusharjoittelussa jopa noin 20.

##### 5.2.1.2 Talvikauden toiminta

5-8 vuotiaiden talviharjoittelussa painottuu leikinomaisuus ja iloinen tekeminen. Herkkyyskausien näkökulmasta tärkeimpiä ovat monipuoliset ja nopeat liikkeet sekä koko harjoituksen läpi jatkuva liikunta ilman suurempia taukoja.

9-11 vuotiaiden harjoittelussa on edelleen mukana leikinomaisia elementtejä, mutta osittain jo

opetellaan vaikeampia koordinaatioliikkeitä ja kehitetään lasten lihaskuntoa. Herkkyyskausien näkökulmasta on syytä edelleen panostaa monipuoliseen ja paljon nopeita liikkeitä sisältävään liikuntaan. Nuorempien ryhmään verrattuna pitää harjoituksissa olla mukana enemmän lihaskunnan kehittämiseen tähtäviä osia. Varsinkin keskivartalon lihaskuntoa pitää kehittää jo 9-11-vuotiaiden ryhmässä.

Liikuntasaleissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun lisäksi alle 12-vuotiailla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin kestävyysharjoituksiin. Kestävyysharjoituksessa on eritasoisia ryhmiä, joten kaikki lapset voivat osallistua kestävyysharjoituksiin esimerkiksi vanhempiensa seurassa. Kestävyysharjoitukset ovat normaalisti yli tunnin kestäviä aerobisia harjoituksia, joissa lapsia itse harjoituksen lisäksi opetetaan suorittamaan kestävyysharjoittelua itsenäisesti. Harjoitukset voidaan toteuttaa hölkkäen, juosten, vauhtileikitellen, sauvojen kanssa tai muulla sopivalla tavalla. Tarkoituksena on opettaa erilaisia tapoja aerobiseen harjoitteluun. Toisinaan kestävyysharjoitus toteutetaan viikonloppuna pidempänä vaellustyyppisenä harjoituksena, joka kestää useamman tunnin ja harjoituksen teho on hyvin matala.

Varsinkin 9-11-vuotiaille pyritään tarjoamaan muutamia kertoja vuodessa mahdollisuus päästä harjoittelemaan halliolosuhteisiin. Itse harjoituksen lisäksi on tarkoitus tutustuttaa lapset jo nuorena talvikauden harjoittelun monipuolisiin mahdollisuuksiin, vaikka pääasiallisesti harjoittelu tehdäänkin koulujen liikuntasaleissa.

### **5.2.1.3 Kesäkauden toiminta**

Kesän toiminnassa ei ole tarvetta jakaa ennakkoon ryhmiä yhtä tarkasti kuin talven aikana, koska harjoituspaikkoina toimivilla urheilukentillä on helpompi jakaa nuoret erilaisiin ikäryhmiin toimintaan osallistuvien lasten määrän perusteella. Varsinkin kesällä keskitytään lajien opettamiseen, joten ohjattavia ei voi olla yhtä paljoa yhden ohjaajan vastuulla, kuin talvella perusharjoittelussa.

Kesän toiminta alkaa viikoittaisilla harjoituksilla jo toukokuun puolella, kun maastojuoksukausi on päättymässä. Harjoituksia on läpi kesän ilman taukoja aina elokuun loppuun asti.

Kentällä tapahtuvissa harjoituksissa käydään monipuolisesti läpi koko yleisurheilun lajikirjo. Varsinaisen lajiharjoittelun lisäksi harjoituksissa on edelleen monipuolista liikuntaa varsinkin alkuvieritytelyjen yhteydessä. Myös lihaskunto- ja kestävyysharjoittelun merkitystä läpi kesän korostetaan lasten toiminnassa.

Varsinaisten harjoitusten lisäksi lapsilla on seuran järjestämiä kisoja, jotka toimivat kilpailemisen harjoittelemisen lisäksi lajiharjoituksina.

### **5.2.1.4 Ohjattujen harjoitusten ulkopuolinen toiminta**

Lapsilla on Voiman järjestämien harjoitusten lisäksi muita harrastuksia, jotka täydentävät lasten liikunnan määrän yhdessä omatoimisen liikunnan kanssa riittävälle tasolle. Yleisesti tavoitteena pidetään, että lapsen tulisi harrastaa liikuntaa noin 20 tuntia viikossa, joten ohjattujen harjoitusten osuus kokonaisliikunnan määrästä on melko vähäinen.

Lapsia tulisikin ohjata ja kannustaa omatoimiseen liikuntaan ja jopa harjoitteluun. Kesän aikana lasten on helpompi harrastaa liikuntaa ja yleisurheilulajeja urheilukentillä ja pururadoilla. Talviaikana lapsia ja lasten vanhempia kannustetaan harrastamaan omatoimista liikuntaa mahdollisuuksien mukaan.

### **5.2.1.5 Urheilukoulujen sisällöt ja maksut**

#### **5.2.1.5.1 Talvikausi 5-8-vuotiaat**

- viikoittainen liikuntakoulu syyskuulta toukokuulle
- mahdollisuus osallistua ohjattuihin kestävyysharjoituksiin
- muut seuran järjestämät tapahtumat, jotka kerrotaan syksyllä liikuntakoulun alkaessa
- tapaturmavakuutuksen sisältävä lisenssi
- t-paita tai vastaava seuratuote
- yleisurheilujaosto vahvistaa talvikauden maksut vuosittain ennen urheilukoulun alkua

#### **5.2.1.5.2 Talvikausi 9-11-vuotiaat**

- kaksi ohjattua harjoitusta viikossa syyskuulta toukokuulle
- mahdollisuus osallistua ohjattuihin kestävyysharjoituksiin
- muut seuran järjestämät tapahtumat, jotka kerrotaan syksyllä talven harjoituskauden alkaessa
- tapaturmavakuutuksen sisältävä lisenssi
- t-paita tai vastaava seuratuote
- yleisurheilujaosto vahvistaa talvikauden maksut vuosittain ennen urheilukoulun alkua

#### **5.2.1.5.3 Kesäkausi alle 12-vuotiaat**

- maastajuoksusarja huhti-toukokuun aikana
- seuran järjestämät kilpailut
- viikoittaiset kenttäharjoitukset
- tapaturmavakuutuksen sisältävä lisenssi
- yhteiset kuljetukset ja ilmoittautumismaksut piirinmestaruus, Vattenfall-seuracup ja minitriangeli kilpailuihin
- yleisurheilujaosto vahvistaa kesäkauden maksut vuosittain ennen kesäkauden alkua

#### **5.2.1.6 Ohjaajien tehtävät ja palkkiot**

- ohjaajat osallistuvat seuran valmennustoiminnan suunnitteluun
- ohjaajien pitää olla ensiaputaitoisia
- suunnittelevat harjoitusten sisällöt ennakoon seuran valmennuslinjaa noudattaen
- saapuvat harjoituksiin hyvissä ajoin (vähintään 10 minuuttia ennen harjoitusta)
- luovat iloisen ja kannustavan ilmapiirin harjoituksiin ottamalla kaikki lapset tasapuolisesti

huomioon

- tulevaisuuden tavoitteena on maksaa ohjaajille palkkio harjoitusten ohjaamisesta, mutta toistaiseksi palkkioita ei makseta
- kulukorvauksien maksaminen päätetään tapauskohtaisesti

## **5.2.2 Nuorisovalmennus**

### **5.2.2.1 12-17-vuotiaiden nuorisovalmennuksen periaatteet ja sisältö**

Nuorisovalmennuksessa nuorille pyritään tarjoamaan riittävä määrä harjoittelua läpi harjoituskauden. Nuorisovalmennukseen lasketaan kaikki 12-17-vuotiaat seuran urheilijat. Harjoittelun perusrungon muodostavat ohjatut monipuoliset harjoitukset, jotka suoritetaan olosuhteiden ja vapaiden harjoituspaikkojen mukaan kentällä, pururadalla tai liikuntasalissa. Suurin osa 12-17-vuotiaiden harjoittelusta on sopivaa kaikille nuorille lajista riippumatta.

Nuorisovalmennuksessa urheilijoita korostetusti ohjeistetaan ohjattujen harjoitusten lisäksi suoritettavaan harjoitteluun. Iän noustessa urheilijoiden on tarkoituksenmukaista alkaa erikoistua johonkin lajiin tai lajiryhmään, mikä näkyy monipuolisen harjoittelun ohessa tehtävissä omaan lajiin suuntautuviissa harjoituksissa.

#### **5.2.2.1.1 Yksilöllisyys**

Jokainen urheilija otetaan huomioon nuorisovalmennuksessa yksilönä, joka on seuralle tärkeä. Iän noustessa motivoituneille urheilijoille pyritään löytämään valmentaja, joka pystyy asiantuntemuksellaan avustamaan urheilijaa parhaalla mahdollisella tavalla saavuttamaan oman maksimitasonsa. Seuran rooli on mahdollistaa riittävä harjoitusmäärä ja poistaa harjoittelua haittaavia esteitä.

#### **5.2.2.1.2 Terve urheilija**

Vain terve urheilija pystyy saavuttamaan parhaan mahdollisen tuloksen ja nauttimaan sekä harjoittelusta että kilpailemisesta. Nuorisovalmennusvaiheessa urheilijoille pitää opettaa oikeat toimintatavat lihahuoltoon ja palautumiseen liittyen, jotta urheilijat välttäisivät urheiluvammat ja harjoittelu olisi kehittävä.

#### **5.2.2.1.3 Voimaharjoittelu**

Herkkyyksikausien näkökulmasta 12-17-vuotiaat ovat valmennuksellisesti haastava ryhmä nuorten biologisen iän kehityksen vaihteluiden vuoksi. Voimaharjoittelun näkökulmasta nuorimmille pitää opettaa perusliikkeiden liikeratoja ja murrosiän ohittaneiden pitäisi tehdä jo perusvoimaharjoittelua painoilla.

Käytännössä voimaharjoittelun mahdollistavaa kehonhallintaa ja liikeratojen opettelua tehdään kaikille ikäluokille yhteisissä harjoituksissa esimerkiksi keppijumpan tai vastaavan muodossa. Fyysisesti ja taidollisesti voimaharjoitteluun kykenevät nuoret ohjeistetaan suorittamaan oikeanlaista voimaharjoittelua. Yleensä voimaharjoittelun käytännön suunnittelun tekee urheilijan henkilökohtainen valmentaja. Seuran rooli voimaharjoittelussa on valmistaa nuoret taidollisesti valmiiksi riittävän

ajoissa, jotta urheilija pystyisi hyödyntämään voimaharjoittelun parhaan herkkyyskauden.

#### **5.2.2.1.4 Kestävyysharjoittelu**

Ohjatuissa kestävyysharjoituksissa varsinaisen harjoituksen ohessa nuorille opetetaan kestävyysharjoittelun merkitystä eri lajeissa. Kestävyyslajien harrastajille pyritään tarjoamaan mahdollisuus suorittaa harjoituksia yhdessä muiden kestävyyslajeihin suuntautuneiden kanssa. Voima-, nopeus- ja teholajeihin suuntautuville opetetaan oikeanlaista aerobista harjoittelua juuri heidän lajiryhmäänsä liittyen. Kaikkia nuoria kannustetaan osallistumaan seuran järjestämiin sarjamaastoihin.

#### **5.2.2.1.5 Testipatteri**

Nuorisovalmennusvaiheessa on käytössä testipatteri, joka sisältää 5-8 erilaista testiä, joilla seurataan nuorten kehitystä. Testipatteriin valitaan yleisesti käytössä olevia testejä, jotka on helppo suorittaa samalla tavalla testitilanteissa ja jotka kattavat mahdollisimman laajasti urheilijan fyysiset ominaisuudet. Testitulokset ovat lähtökohtaisesti vain urheilijan itsensä ja seuran valmentajien käytössä. Erikseen sovitaan urheilijan kanssa, jos hänen tuloksiaan julkaistaan muille tahoille.

#### **5.2.2.1.6 Nuorisovalmennusryhmän yhteishenki**

Nuorisovalmennuksessa olevien nuorten on tarkoitus olla yhtenäinen ryhmä, jonka sisällä on kannustava ja innostava henki. Syksyisin ja keväisin ryhmä kootaan yhteen harjoittelemaan, jotta ryhmän kanssa voidaan keskustella tulevasta harjoitus- tai kilpailukaudesta ja nuoret saavat olla myös vapaamuotoisemmin yhdessä.

#### **5.2.2.2 Yhteenvedo nuorisovalmennuksen sisällöstä ja maksuista**

- 2-3 liikuntasaliharjoitusta viikossa talvikauden aikana
- kesäisin viikoittaiset yhteisharjoitukset urheilukentällä
- ohjattuja kestävyysharjoituksia
- 15-vuotiaasta lähtien ohjausta ja apua oikeaoppiseen voimaharjoitteluun
- yhteisharjoitusmatkoja lähellä sijaitseviin yu-halleihin
- syksyllä harjoituskauden avauspäivä
- keväällä yhteinen kilpailukauden suunnittelupäivä
- 3-4 kertaa vuodessa suoritettava testipatteri
- henkilökohtainen harjoitusohjelma
- pm- ja SM-kilpailuiden kulut
- tapaturmavakuutuksen sisältävä lisenssi
- yleisurheilujaosto vahvistaa valmennusmaksun vuosittain

### **5.2.2.3 Ohjaajien ja valmentajien tehtävät ja palkkiot**

- ohjaajat ja valmentajat osallistuvat seuran valmennustoiminnan suunnitteluun
- ohjaajien ja valmentajien pitää olla ensiaputaitoisia
- suunnittelevat yhteisten harjoitusten sisällöt etukäteen
- ovat ajoissa paikalla harjoituksissa, joihin ovat lupautuneet
- seuraavat nuorten kehitystä ja osaavat tarvittaessa rajoittaa nuorten harjoittelua
- luovat harjoituksiin kehittymiseen innostavan ilmapiirin
- tulevaisuudessa tavoitteena on maksaa ohjaajille ja valmentajille korvausta heidän osaamisen ja koulutuksen mukaan, mutta toistaiseksi palkkioita ei makseta
- kulukorvauksien maksaminen päätetään tapauskohtaisesti

### **5.2.3 Kilpaurheilu**

Kilpaurheilijoiksi lasketaan kaikki tavoitteellisesti harjoittelevat täysi-ikäiset urheilijat. Seura sopii tapauskohtaisesti kilpaurheilijoiden kanssa seuran ja urheilijan vastuista. Lähtökohtaisesti jokaisella kilpaurheilijalla on oma valmentaja, joka suunnittelee urheilijan harjoittelun. Valmentajalla ja urheilijalla on mahdollisuus hyödyntää seuran ohjattuja harjoituksia harjoitusohjelmassa.

Seura toimii kilpaurheilijoiden tukena kilpaurheilu-uran edetessä. Seura maksaa urheilijalle pm- ja SM-kilpailuiden kulut ja muita erikseen sovittuja kuluja taloudellisen tilanteen mukaan. Lisäksi urheilija saa stipendin kattamaan urheilusta aiheutuneita kuluja seuran stipendisäännön mukaan. Tarvittaessa seura auttaa urheilijaa sponsorien hankinnassa.

Urheilijan ja valmentajan välinen sopimus on aina tapauskohtainen eikä seura suoraan ota kantaa sopimuksen sisältöön. Tavoitteena kuitenkin on, että urheilija maksaa kuukausittaista korvausta/palkkiota henkilökohtaiselle valmentajalle.

## **5.3 Harrastustoiminta**

Seura pyrkii järjestämään jäsenistölleen harrasteliikuntaa kysynnän mukaan. Esimerkiksi yhteinen pelivuoro ja juoksulenkki ovat tämän kaltaista toimintaa. Harrastustoiminnasta on tarkoitus periä maksu, joka kattaa harrastusliikunnan kulut sekä toimintaa vetävän ohjaajan/valmentajan palkkion.

## 6. Kilpailutoiminta

### 6.1 Yleisurheilun kilpailutoiminta

#### 6.1.1 Kilpailujen organisointi

Yleisurheilujaostossa päätetään vuosittain mitkä kilpailut seuraavana vuonna aiotaan järjestää ja mitä kilpailuita haetaan järjestettäväksi. Kansalliset kilpailut haetaan SUL:lta ja piirinmestaruus sekä piirikunnalliset kilpailut Satakunnan Yleisurheilu ry:ltä. SM-kilpailuiden hausta sovitaan erikseen yhteistyössä johtokunnan ja muiden kyseisiin kilpailuihin liittyvien sidosryhmien kanssa.

Yleisurheilujaostoon kuuluva kilpailukoordinaattori täyttää kilpailuhakemukset kilpailukalenteri.fi sivustolle ja ilmoittaa piirille seuran kiinnostuksen piirinmestaruuskisojen järjestämiseen. Kilpailukoordinaattori vastaa myös tilojen ja urheilupaikkojen varaamisesta myönnettyihin kilpailutapahtumiin.

SM-kilpailuita ja muita isoja kilpailuita varten perustetaan erillinen järjestelytoimikunta. Järjestelytoimikunnan puheenjohtaja ja muut jäsenet nimetään erikseen jokaiseen isompaan kilpailuun.

#### 6.1.2 Yksittäisen kilpailun järjestäminen

Kilpailukoordinaattori on vastuussa seuran järjestämien kilpailuiden ennakkojärjestelyistä ja vastuuhenkilöiden nimeämisestä riittävän ajoissa. Esimerkiksi seuraavat tehtävät voidaan jakaa jokaiselle kisalle erikseen:

- kilpailunjohtaja
- aikataulun laatija
- kuuluttaja
- kanttiinivastaava
- tulospalvelun ennakkovalmistelija
- tulospalvelusta kilpailupäivänä vastaava
- lähettäjä
- maalikameran käyttäjä
- toimitsijaryhmien vastaavat
  - pituushyppy/kolmiloikka
  - korkeushyppy/seiväshyppy
  - kuulantyyöntö
  - pitkät heitot
  - juoksut

Lajiryhmien vastaavat keräävät joko itse toimitsijat omaan ryhmäänsä tai kilpailukoordinaattori hoitaa sopivan määrän toimitsijoita ryhmään. Tavoitteena on nimetä lajinjohtajat ja toimitsijat kaikkiin kesän kilpailuihin jo hyvissä ajoin, jotta mahdollisten esteiden varalle voidaan hankkia ennakkoon riittävästi varahenkilöitä.

### **6.1.3 Seuran sisäisten kilpailuiden järjestäminen**

Seura järjestää vuosittain useita seuran sisäisiä kilpailuita kuten sarjamaastot keväällä ja Kesä Games-sarjan kesällä. Yleisurheilujaosto suunnittelee seuran sisäisten kilpailuiden ajankohdat ja organisoii kisat käytännössä. Toimitsijoina seuran sisäisissä kilpailuissa toimivat pääasiallisesti paikalla olevat lasten huoltajat, joille kokeneemmat toimitsijat antavat tarvittavat ohjeet toimitsijan tehtävistä.

### **6.1.4 Urheilijoiden kilpailutoiminta**

Seuran urheilijat osallistuvat itselleen sopivan tasoisiin kilpailuihin halli- ja ulkokilpailukauden aikana. Pääasiallisesti urheilijat ilmoittautuvat ja maksavat ilmoittautumismaksun itse. Seura ilmoittaa keskitetysti urheilijat esimerkiksi Vattenfall Seuracup-kilpailuihin. Lisäksi seura huolehtii pm- ja SM-kilpailuiden ilmoittautumismaksuista.

Nuorisopäälliköllä yhdessä ikäkausivastaavien kanssa on merkittävä rooli nuorten kilpailutoiminnassa. Ikäkausivastaavat tuntevat omalla vastuullaan olevat nuoret ja osaavat suosittaa sopivia kilpailuita ja lajeja esimerkiksi pm-kilpailuissa. Vattenfall Seuracup-kilpailuiden ja viestien joukkueet nimeää nuorisopäällikkö yhteistyössä ikäkausivastaavien kanssa.

## **6.2 Rautaveden maraton**

VsV järjestää syksyisin yhdessä Tamperelaisen Teivo Stayers seuran kanssa Rautaveden maraton tapahtuman. Seurojen välillä on sovittuna tehtävien jako tapahtumaan liittyen. VsV:n tehtävät liittyvät tällä hetkellä lähinnä tilojen varaamiseen, reitin merkkäamiseen, huoltopisteiden järjestämiseen ja ravintolatoimintojen pyörittämiseen. Teivo Stayersin tehtävät liittyvät markkinointimateriaaliin, tulospalveluun ja kansliatoimintojen järjestämiseen.

## 7. Koulutus

### 7.1 Yleisurheilun toimitsija- ja tuomarikoulutus

Toimitsija- ja tuomarikoulutus on piirin ja liiton hallinnoima moniportainen järjestelmä. Kolmea ensimmäistä tasoa hallinnoi piiri, joka tarjoaa myös koulutuksen toiselle ja kolmannelle tasolle. Ensimmäisen tason koulutus on seuran itsensä järjestämä ja ensimmäisen tason käyneet toimivat seurassa toimitsijan perustehtävissä. Toisen tason käyneet ovat yleisurheilutuomareita ja toimivat kilpailuissa monipuolisissa tehtävissä aina lajinjohtajiksi saakka. Kolmannen tason tuomarikoulutuksen suorittaneet ovat nimikkeeltään lajinjohtajia, mutta voivat toimia kilpailutilanteessa tarvittaessa koko kilpailunkin johtajana. Neljännessä tasosta lähtien koulutuksen organisoii ja järjestää liitto. Yli kolmannen tason koulutukseen ohjataan tarvittaessa kokeneita tuomareita piirin suositusten perusteella.

Seura pyrkii aktiivisesti ohjaamaan mahdollisimman monet seurassa toimivat henkilöt tuomarikoulutukseen. Ensimmäisen tason koulutusta ei seurassa virallisesti järjestetä eli toimitsijat ohjataan suoraan toiselle tasolle, jolla toimitsijat saavat piirin järjestämänä kattavan koulutuksen yleisurheilusäännöistä. Toisen tason suorittaneet ja muutaman vuoden tuomaritehtävissä olleet toimitsijat ohjataan kolmannen tason koulutukseen ja mahdollisesti yli kolmannenkin tason, jos tuomarilla on intoa ja halua edetä vastuullisempiin tuomaritehtäviin.

Seura maksaa kaikkien tasojen tuomarikoulutukset.

### 7.2 Yleisurheilun ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus on moniportainen järjestelmä, joka pitää suorittaa portaittain. Se sisältää koulutukset lasten ohjaamisesta aina valmentajatutkintoon asti. Lasten ja nuorten yleisurheiluohjaajakurssit muodostavat ensimmäisen tason. Toinen taso on nuorisovalmentajatutkinto. Korkein liiton organisoima koulutus on kolmostaso eli valmentajatutkinto.

Seura pyrkii aktiivisesti ohjaamaan suuren osan yli 15-vuotiaista seuran nuorista lasten yleisurheiluohjaajakurssille, jotta he voisivat toimia nuorimpien lasten liikuntakoulussa apuvetäjinä ja myöhemmin koulututtavia eteenpäin ja toimia varsinaisina vetäjinä liikunta- ja urheilukouluissa. Halutessaan lasten yleisurheiluohjaajakurssin suorittaneille tarjotaan mahdollisuus lähteä suorittamaan nuorisovalmentajatutkinto.

Seura maksaa ensimmäisen tason koulutukset kokonaisuudessaan. Nuorisovalmentaja- ja valmentajatutkinnon maksuun seura osallistuu osittain tai kokonaan. Jos ohjaaja/valmentaja sitoutuu seuran valmennustoimintaan aktiivisesti, seura maksaa koko koulutusmaksun.

Piirin ja liiton koulutusten lisäksi seura järjestää ohjaajille ja valmentajille mahdollisuuden kehittyä ohjaamisessa/valmentamisessa muiden tarjolla olevien tarkoituksenmukaisten koulutusten avulla. Tärkeässä roolissa ovat myös vapaamuotoisemmat mentorointi-tyyppiset keskustelut seuran omien ja muiden seurojen kokeneiden valmentajien kanssa.

### 7.3 Seurakoulutus

Seura pyrkii osallistumaan aktiivisesti tarjolla oleviin seurakoulutuksiin ja kehittämään omaa

toimintaansa koulutusten avulla. Aktiivisia seuran jäseniä ohjataan tarjolla oleviin seurakoulutuksiin.

## 8. Viestintä ja sidosryhmäyhteistyö

### 8.1 Viestintä

#### 8.1.1 Sisäinen viestintä

Sisäisen viestinnän kanavia ovat seuran internetsivut, sähköposti, puhelin, paikallislehtien seurapalstat ja seuran facebook-sivu. Näiden kanavien lisäksi tietoa jaetaan harjoitus- ja kilpailutilanteissa sekä erilaisissa kokouksissa suullisesti ja tiedotteiden avulla.

#### 8.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi

Ulkoista viestintää suunnataan pääasiallisesti paikallisiin sanomalehtiin, joihin tarjotaan juttuja kaikista seuran järjestämistä kilpailuista ja tapahtumista. Viestintä painottuu kilpailukausiin, mutta myös harjoituskausilla pyritään tarjoamaan lehdistölle urheiluun liittyvää asiaa.

Isompien tapahtumien yhteydessä järjestetään erillisiä tiedotustilaisuuksia medialle ja pyritään siten markkinoimaan seuran toimintaa laajemmalle alueelle. Myös maksullisia ilmoituksia käytetään isompien tapahtumien markkinoinnissa.

Toiminnasta tiedotetaan erikseen kouluille ja muille soveltuville tahoille ilmoitustauluille kiinnitettävien mainosten kautta. Myös erillisiä info-tilaisuuksia seuran toiminnasta voidaan järjestää sopiville kohderyhmille.

### 8.2 Sidosryhmäyhteistyö

#### 8.2.1 Sastamalan kaupunki

Sastamalan kaupunki myöntää paikallisille seuroille vuosittain toiminta-avustuksi, jotka mahdollistavat seuran toiminnan ja kehittymisen. Lisäksi Sastamalan kaupunki myöntää vuorot liikuntatiloihinsa, joista seura maksaa tuntipohjaista vuokraa. Isompien tapahtumien yhteydessä kaupunki ja seura tekevät tiivistä yhteistyötä tapahtumien mahdollisimman onnistuneen toteutuksen aikaansaamiseksi.

#### 8.2.2 Suomen Urheiluliitto

Seura anoo vuosittain Suomen urheiluliitolta kansallisen tason kilpailut ja maksaa kilpailuista järjestämisoikeus- ja lupamaksut. SUL järjestää osan tuomari- ja ohjaajakoulutuksesta, joihin seuran jäsenet pyrkivät osallistumaan aktiivisesti. SUL hallinnoi myös lisenssijärjestelmää, joten seura maksaa SUL:lle lisenssimaksut ja SUL tapaturmavakuuttaa seuran alle 18-vuotiaat urheilijat lisenssin mukana. Myös toimitsijat vakuutetaan kilpailutapahtumissa Suomen Urheiluliiton kautta.

#### 8.2.3 Satakunnan yleisurheilu ry

Piiri myöntää luvat piirikunnallisten- ja pm-kilpailuiden järjestämiseen. Seura maksaa piirille kilpailuiden järjestämisoikeus- ja lupamaksut. Piiri järjestää alimman tason tuomari- ja ohjaajakoulutukset, joihin seuran jäsenet osallistuvat aktiivisesti. Lisäksi seuran jäseniä voi olla

nimettyinä erilaisiin piiriin toimikuntiin ja muihin vastuutehtäviin.

## **8.2.4 Yhteistyökumppanit**

Seuran tavoitteena on luoda yhteistyökumppaneiden kanssa pitkä ja molempia hyödyttävä suhde. Tavoitteena on tehdä useamman vuoden kattavia yhteistyösopimuksia, joiden avulla mahdollistetaan seuran taloudellinen toiminta. Tavoitteena on tarjota yhteistyökumppaneille positiivista ja tarkoituksenmukaista näkyvyyttä.

## **8.2.5 Muut paikkakunnan urheiluseurat**

VsV pyrkii synnyttämään paikallisten urheiluseurojen kanssa yhteistyötä, joka hyödyttää molempia osapuolia tai luo synergiaetuja toimintojen yhdistämisen myötä. Esimerkiksi harjoitustoiminnassa yhteistyötä on mahdollista lisätä huomattavasti.

## **8.2.6 Muiden paikkakuntien yleisurheiluseurat**

Lähialueen muiden yleisurheiluseurojen kanssa tehdään yhteistyötä varsinkin isompien kilpailuiden järjestelyjen yhteydessä. Lähialueen seurat voivat hoitaa isommissa kilpailuissa esimerkiksi tietyt toimitsijatehtävät tai sitten kilpailuita voidaan järjestää hajautetusti kahdella paikkakunnalla.

## 9. Palkitseminen ja stipendisääntö

Yleisurheilujaosto tekee syksyisin kilpailukauden jälkeen päätökset palkittavista yleisurheilijoista. Parhaat urheilijat palkitaan seuraavissa kategorioissa:

- urheilija
- nuori juoksija (14-19-vuotias)
- nuori hyppääjä (14-19-vuotias)
- nuori heittäjä (14-19-vuotias)
- jokaisessa sarjassa välillä 9-13 sekä tytöille että pojille
  - juoksija
  - kenttälaji
  - tsemppari
- yli 13-vuotiaiden sarjoissa palkitaan aktiiviset urheilijat jollakin käyttötavaralla, jos urheilijaa ei ole palkittu seurab stipensisäännön perusteella
- erikseen palkitaan kaikki piirinennätyksen tehneet urheilijat

Lisäksi seura palkitsee vuosittain vuoden valmentajan, toimitsijan ja yhteistyökumppanin.

### 9.1 Alle 15-vuotiaiden urheilijoiden stipendit eli tiikeristipendit

Aktiivinen osallistuminen huomoidaan korkeimmillaan 40 euron tiikeristipendillä. Stipendin voi käyttää seuran omaan toimintaan: leirimaksuihin, yleisurheilukoulumaksuihin tai seuran asusteisiin. Stipendiä ei siis voi käyttää esimerkiksi urheiluliikkeessä. Stipendeihin varataan vuosittain maksimissaan 900 euroa seuran budjetista.

**Kilpailut, joissa osallistuminen ja menestys huomioidaan pistelaskussa.** Osallistumisesta saa 1 pisteen ja 1. sijasta 7 pistettä, 2. sijasta 5 pistettä, 3. sijasta 4 pistettä jne. Joukkuepisteet jaetaan joukkueen jäsenten kesken.

- piirimaastot
- piirikävelyt
- piiriottelut
- piirihuipentuma
- piiriviestit

**Kilpailut, joista huomioidaan vain osallistumispisteellä.**

- Vattenfall I osakilpailu
- Vattenfall II osakilpailu
- Vattenfall finaali

- Minitriangeli

## 9.2 Stipendisääntö

Yleisurheilijat palkitaan kauden menestyksestä stipendisäännön perusteella. Stipendi jaetaan syksyisin ja stipendin saa lunastaa vuoden vaihteen jälkeen. Urheilija palkitaan joko luokkatuloksen **tai** SM-mitalin saavuttamisesta. Lisäksi urheilijalle maksetaan lisäbonus maaottelu **tai** arvokilpailuedustuksesta.

Suurimmillaan stipendi voi siis olla 1500 €, jos urheilija on päässyt edustamaan Suomea arvokisoihin ja on lisäksi saavuttanut yleisen sarjan SM-kullan ja/tai suurmestaruusluokan. Sisäratakilpailuiden tulokset/sijoitus eivät oikeuta stipendiin. Joukkuekilpailuissa ja viesteissä stipendi jaetaan joukkueen jäsenten kesken. 17-vuotiaiden A-luokkatuloksen stipendiin ovat oikeutettuja vain kyseisen sarjan urheilijat.

<b>SM-mitali</b>	<b>N/M</b>	<b>T/P 14-15 ja N/M 16-17-19-22</b>
kultamitali	1000 €	400 €
hopeamitali	800 €	300 €
pronssimitali	600 €	200 €
<b>Luokkatulokset</b>	<b>N/M</b>	<b>N/M 17-19-22</b>
Suurmestari (SM)	1000 €	-
Mestari (M)	500 €	-
A-luokka	200 €	100 €
B-luokka	-	50 €
Lisäbonukset		
Virallinen maaotteluedustus	200€	
Arvokisaedustus	500 €	

## 10. Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

### 10.1 Yleisurheilutoiminnan arviointi

Yleisurheilujaoston toimintaa arvioidaan vuosittain erilaisilla numeerisilla mittareilla. Jokaiselle mittarille asetetaan tavoite toimintasuunnitelmassa ja tavoitteen toteutumista seurataan kauden mittaan ja kauden lopuksi arvioidaan tarkemmin kuinka tavoitteissa on onnistuttu.

Yleisurheilujaoston käyttämät mittarit ovat

- maksettujen lisenssien määrä
  - 15-vuotiaat ja alle
  - yli 15-vuotiaat
- seuraluokittelupisteet
- sijoitus seuraluokittelussa
- Kalevan malja-pisteet
- SM mitalit
- pisteet ja mitalit 14/15-vuotiaiden SM-kilpailuissa
- arvokisa- ja maaotteluedustukset
- luokkaurheilijat
  - 15-vuotiaat ja alle
  - yli 15-vuotiaat
- Vattenfall Seuracupin menestys
- menestys piirin nuorisocupissa
- Triangeli- ja minitriangeliotteluiden menestys

### 10.2 Kehittäminen

Seuratoimintaa kehitetään tasaisesti erilaisten koulutusten avulla, jotka on suunnattu kaikille seurassa toimijoille. Tarkemmin eri koulutuksista kerrotaan toimintakäsikirjan seitsemännessä kappaleessa ”Koulutus”. Seuran jäsenille suunnattujen koulutusten lisäksi seura osallistuu aktiivisesti tarjolla oleviin seurakoulutuksiin.

Päivittäisessä toiminnassa johtokunta ja jaosto seuraavat ja kuuntelevat seurassa toimivien mielipiteitä ja ottavat havainnot huomioon toimintaa suunniteltaessa. Vuosittain tehtävään toimintasuunnitelmaan on mahdollista sisällyttää tarvittavat muutokset ja kehityskohteet.