



**KAUHAJOEN  
KARHU  
1910**

**Toimintakäsikirja  
Kauhajoen Karhu ry  
Yleisurheilujaosto  
2021**

# Sisällysluettelo

<b>1. Johdanto</b>	<b>2</b>
<b>2. Seuran strategia, johtaminen ja suunnittelu</b>	<b>2</b>
Toiminta-ajatus	2
Arvot:	2
Reilun pelin periaatteita	3
Yleisurheilujaoston nollatoleranssilinja	3
Tavoitteet lähitulevaisuudessa	6
Yhteistyö sidosryhmien kanssa	6
YU-jaoston toiminnan vuosikello	6
Jaoston toimihenkilöiden toimenkuvat	7
Toiminnan suunnittelu ja seuranta	8
Palkat, palkkiot ja korvaukset	9
Seura-asut	9
Maksut ja kustannukset	9
<b>3. Urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet</b>	<b>10</b>
Urheilijan polku	10
Pelisäännöt	10
Leiritykset	11
<b>4. Kilpailutoiminta</b>	<b>11</b>
Ilmoittautuminen	11
Osallistumismaksut ja matkat	12
Seuran järjestämä lasten ja nuorten kilpailutoiminta (vuosittaiset tapahtumat)	12
Viikkokisatoiminta	12
Lisenssit	12
Ohjaajien ja valmentajien kehityspolku	13
<b>5. Viestintä, varainhankinta ja palkitseminen</b>	<b>13</b>
Viestintä	13
Kriisiviestintä	14
Markkinointi	14
Varainhankinta	14
Palkitseminen	15
<b>6. Toiminnan arviointi ja kehittäminen</b>	<b>15</b>
Vuosittain arvioitavat tilastolliset indikaattorit	15
Vuosittain järjestettävät asiakaskyselyt	16
Toimintakäsikirjan päivitystyö	16

## 1. Johdanto

Kauhajoen Karhu on perinteikäs yleisseura ja sen yleisurheilujaosto alueellisesti ja kansallisesti merkityksenkäs kasvattajaseura, jonka riveistä on ponnistettu ja ponnistetaan jatkossakin kansainväliselle huipulle vuosikymmen toisensa perään.

Tämä toimintakäsikirja on laadittu Suomen Urheiluliiton Pohjanmaan piirin Varaslähtö Tulevaisuuteen – koulutuksen yhteydessä. Käsikirjan tarkoituksena on tukea jaoston ja sen eri aktiivien toimintaa sekä tehdä jaoston toimintaperiaatteet läpinäkyviksi niin urheilijoille kuin myös nuorisourheilijoiden huoltajille. Käsikirjan avulla toivomme voivamme jäntevöittää, kehittää ja arvioida toimintaamme, jotta säilytämme sen korkean tason, jota perinteet meiltä velvoittavat.

## 2. Seuran strategia, johtaminen ja suunnittelu

### Toiminta-ajatus

Kaikista ei tule huippu-urheilijoita, mutta kaikilla on mahdollisuus kasvaa urheilulliseen elämäntapaan ja saada ikuinen kipinä liikunnan harrastamiseen - yksilölajeja yhdessä tehden.

### Arvot:

**Yksilölajeja yhdessä tehden** – YU-jaosto tunnistaa ja tunnustaa jokaisen yksilön arvon juuri omana ainutkertaisena itsenään korostaen samalla yhteen hiileen puhaltamisen, yhteisen tekemisen ja seuratovereiden kannustamisen merkitystä.

**Tavoitteellisuus** – YU-jaosto pyrkii toiminnallaan tukemaan jokaista jäsentään heidän pyrkiessään kohti omia urheilullisia tavoitteitaan. Kaikkia kannustetaan omaan parhaaseensa, niin aktiivisen harrastajan, kilpaurheilijan kuin huippu-urheilijankin tasolla.

**Reiluus ja rehtiys** – YU-jaosto toimii yhteisönä, jonka jokainen jäsen on tasa-arvoinen, jossa toiminta on reilua ja rehtiä ja jossa kasvatetaan kunnioittamaan seuratoveria ja näitä periaatteita.

## **Reilun pelin periaatteita**

Nämä periaatteet ohjaavat yleisurheilutoimintaamme siten, että se ehkäisee epäasiallista käytöstä. Tavoitteemme on pitää lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. Mikäli tällaista seurassamme kuitenkin ilmenee, asiaan puututaan välittömästi jaoston toimihenkilöiden taholta.

### **1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun**

Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan - sukupuolesta, etnisestä alkuperästä, varallisuudesta tai vammasta riippumatta. Tarjotaan kaikille lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuus osallistua yleisurheiluun - niin treenien kuin kisojen muodossa. Harrastusmaksut pyrimme pitämään sellaisina, jotta ne eivät muodostu esteeksi harrastamiselle. Jaoston toimintaperiaatteisiin ei kuulu kenenkään tai minkään ryhmän syrjiminen.

### **2. Vastuu kasvatuksesta**

YU-jaosto toimii yhteisönä, jonka jokainen jäsen on tasa-arvoinen, jossa toiminta on reilua ja rehtiä ja jossa kasvetaan ja kasvatetaan kunnioittamaan seuratoveria ja reilun pelin periaatteita.

### **3. Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen**

Kaikki nämä kolme periaatetta toteutuvat tavoitteellisessa kilpaurheilijaksi kasvamisessa ja harjoittelussa. Kilvoittelu itsensä, olosuhteiden ja vastustajien kanssa koului urheilijan ottamaan vastuuta omasta terveydestään, turvallisuudestaan ja hyvinvointinsa edistämisestä.

### **4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus**

Yleisurheilu on jo lajina perin rehellinen ja oikeudenmukainen, sentit ja sekunnit ratkaisevat. Vilpille jää vain vähän tilaa. Kaikille annetaan mahdollisuus osallistua oman intohimonsa, tasonsa ja kykynsä mukaan harjoituksiin ja kilpailuihin.

### **5. Luonnon kunnioittaminen ja kestäväan kehitykseen pyrkiminen**

YU-jaoston toiminta järjestetään tavalla, joka kunnioittaa luontoa ja kestäväa kehitystä. Keinoina käytetään esimerkiksi välineiden kierrätystä ja kimppakyytien järjestämistä. Laji on jo itsessään hyvin vähän luontoa kuluttava, sillä erityisiä tiloja ja välineitä tarvitaan hyvin vähän.

## **Yleisurheilujaoston nollatoleranssilinja**

Kauhajoen Karhun YU-jaostossa ei suvaita millään tasolla eikä miltään taholta

- Epäasiallista käytöstä ja häirintää
- Kilpailumenestyksen parantamista kielletyin keinoin

### **Epäasiallinen käytös ja häirintä**

Epäasiallinen käytös voidaan jakaa karkeasti kiusaamiseen, syrjintään ja seksuaaliseen häirintään.

- Kiusaamisena voidaan pitää toistuvaa ja tarkoituksellista tiettyyn henkilöön kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa.

- Syrjinnäksi lasketaan kaikki tiettyä ryhmään koskeva vihjailu, epäasiallinen vitsailu tai halventaminen. Ryhmä voi tässä yhteydessä olla esimerkiksi tietyn sukupuolen, kansallisuuden, etnisen ryhmän tai uskonnon edustaja tai muutoin ”normista” poikkeava henkilö.

- Seksuaalisena häirintänä pidetään kaikkea sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, joka loukkaa kohteensa henkistä tai fyysistä koskemattomuutta. Raja tähän on henkilökohtainen ja kyse on kohteen subjektiivisesta kokemuksesta.

Kaikkea tätä kohtaan seurassamme on selkeä nollatoleranssi. Jokainen, joka kokee itse tai havaitsee epäasiallista käytöstä toisten urheilijoiden, yleisön, vanhempien tai ohjaajien toimesta on velvollinen ilmoittamaan havainnoistaan välittömästi, jotta tilanteeseen voidaan puuttua. Harjoituksissa koetusta epäasiallisesta käytöksestä tulee ilmoittaa harjoituksen vastuuvallmentajalle tai muulle turvalliselle aikuiselle, jos se on helpompaa. Vastuuvallmentaja vie tiedon jaoston puheenjohtajalle, Jarmo Mäenpäälle, joka vastaa jatkotoimenpiteistä ja asiasta tiedottamisesta. Jos epäasiallista käyttäytymistä harjoittaa ryhmän ohjaaja, on asiasta syytä ilmoittaa puheenjohtajalle suoraan.

Seura suhtautuu vakavasti kaikkiin epäilyihin epäasiallisesta käytöksestä ja puuttuu niihin johdonmukaisesti. Ongelmatilanteeseen liittyvät henkilöt erotetaan toisistaan tilanteen selvittämisen ajaksi. Kaikkia osapuolia kuullaan tasapuolisesti ja tarvittaessa käytetään ulkopuolista, vaitiolovelvollista ammattiapua. Tilanteesta viestitään mahdollisimman avoimesti, mutta osapuolten identiteettiä suojellen, lasten ja nuorten edun mukaisesti. Mahdolliset rikosepäilyt siirretään viranomaistahojen selvitettäväksi. Kriisiviestinnästä vastaa aina jaoston puheenjohtaja, yhteistyössä muiden jaoston hallituksen jäsenten kanssa.

Muistetaan kuitenkin, että urheiluun kuuluu runsaasti fyysistä kosketusta suorituksia ohjatessa, vammoja hoitaessa, jäseniä hieroessa ja onnistuneen suorituksen juhlinnassa läpsyin, taputuksin ja halauksin. Tarkoituksena ei ole karsia urheiluun kuuluvaa

fyysistäkin läheisyyttä – pidetään se vain sellaisessa muodossa, jotta kaikilla on mukava olla.

<https://www.etoleyksin.fi/>

### **Lasten ja nuorten kanssa toimivien rikostaustan selvittäminen**

Karhun YU-jaosto tarkistaa lasten ja nuorten kanssa toimivien työntekijöiden ja vapaaehtoisten ohjaajien taustan rikostaustatöiden avulla. Kyseessä on myös esimerkiksi opettajilta vaadittava rikosrekisteriote, johon on listattu ainoastaan ne mahdolliset rikokset ja rikokset, jotka vaikuttavat henkilön luotettavuuteen lasten ja nuorten kanssa toimiessa. Jaosto pyytää otteet kaikilta kaudella 2021 toiminnassa vakituisesti olevilta valmentajilta ja ohjaajilta sekä tästä eteenpäin 5 vuoden välein tai aina uuden henkilön tullessa mukaan toimintaan. Ote esitetään jaoston puheenjohtajalle. Hyväksytystä otteesta merkitään ylös ainoastaan rekisterin tulostuspäivä, otteen esittämispäivä sekä esittäjän henkilöllisyys.

[https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/02/Rikostaustaote\\_lasten\\_kanssa\\_toimimiseen.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/02/Rikostaustaote_lasten_kanssa_toimimiseen.pdf)

### **Kilpailumenestyksen parantaminen kielletyin keinoin**

Kilpailumenestystä voidaan pyrkiä parantamaan kilpailumanipulaatiolla, sääntöjen vastaisilla välineillä tai kielletyillä suoritusta parantavilla aineilla, eli doping-aineilla.

Kilpailumanipulaatiota ja välinerikkomuksia pyritään kitkemään organisaation sisäisin toimin kilpailujärjestelyjen yhteydessä. Kilpailumanipulaation vastaisesta toiminnasta vastaa kilpailupäällikkö ja välinemanipulaation vastaisesta toiminnasta kunkin lajiryhmän välinevastaavat, erityisesti heittolajeissa. Omat suoritusvälineet mitataan ja punnitaan tarkasti kaikissa piirin ja valtakunnan tason kilpailuissa ja seuran omissa kilpailuissa käytettävät välineet tarkistetaan vuosittain sekä aina suurempien kilpailujen alla.

Dopingaineina pidetään *maailman antidopingtoimikunnan, WADA:n* määrittelemiä lääkeaineita ja yhdisteitä, joista osa on sallittuja tietyin lääketieteellisin ehdoin. Tämän lisäksi osa lajiliitoista on kieltänyt myös suoritusta parantavia aineita, joita ei WADA:n luettelossa mainita, joten asia mutkistuu entisestään. Asia ei onneksi ole kovin ajankohtainen lasten ja nuorten urheilutoiminnassa, mutta tähänkin täytyy varautua. Kauhajoen Karhun YU-jaoston kaikkia toimihenkilöitä ja valmentajia kehoitetaan suorittamaan *Suomen urheilun eettisen keskuksen, SUEK:n Puhtaasti Paras*-verkkokoulutus.

Suuri riski positiiviseen dopintestitulokseen piilee erilaisissa lääkeaineissa ja itsehoitotuotteissa, joita urheilija käyttää ilman suoritusta parantavaa tarkoitusta esim. astman tai flunssan oireiden hoitoon. Ongelmien välttämiseksi onkin hyvä tarvittaessa

tarkistaa valmisteen sisältävät mahdolliset kielletyt aineet SUEK:n ylläpitämän KAMU –palvelun avulla.

<https://suek.fi/koulutus-2/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

<https://kamu.suek.fi/#/>

## Tavoitteet lähitulevaisuudessa

- Jaosto vakiinnuttaa paikkansa yhtenä piirin kärkiseuroista siten, että sisupisteissä, nuorisotoimintakilpailussa ja juoksukoulun kokonaiskilpailussa kuulumme jokaisessa piirin viiden parhaan seuran joukkoon vuosittain.
- Tulospalvelua kehitetään ja erityisesti sen sähköistymistä edistetään suuntaan joka poistaa turhia välivaiheita.
- Valmennusjärjestelmää kehitetään vastaamaan eritasoisten harrastajien ja kilpailijoiden tarpeita. Erityishuomiota suunnataan vahvan nuorisourheilijakaartin kehittämiseen iän, suoritustason ja vaatimusten kasvaessa.
- Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen - matalan kynnyksen liikuntaa

## Yhteistyö sidosryhmien kanssa

Kauhajoen Karhun yleisurheilujaosto pyrkii tekemään yhteistyötä muiden saman seuran jaostojen kanssa, mm. hiihtojaosto, suunnistus, ampumahiihto, maratoonarit, jalkapallo. Suupohjan alueen muiden seurojen kanssa tehdään aktiivista, kaikkia osapuolia hyödyttävää yhteistyötä. Näihin seuroihin kuuluvat Teuvan Rivakka, Isojoen Urheilijat, Kristiinan Urheilijat, Karijoen Tappara.

Koulujen kanssa toteutetaan keväisin teemapäivät, joilla lajia pyritään markkinoimaan erityisesti lapsille, joilla ei ole liikunnallisia harrastuksia..

Kaupungin kanssa yhteistyössä on tehty mm. liikunnan kehittämissuunnitelman päivitys sekä keskusenttöalueen kokonaissuunnitelma (johon myös yleisurheilukenttä kuuluu).

## YU-jaoston toiminnan vuosikello

Tammikuu: hallikausi, piirin kisojen haku

Helmikuu: hallikausi

Maaliskuu: kevätkokous

    Kuluneen kauden toimintakertomus ja tilinpäätös

    ALkavan kauden toimintasuunnitelma ja talousarvio

Huhtikuu: juoksukoulu alkaa, maantiet

Toukokuu: yleisurheiluviikko, ulkoarjoitukset alkaa, maastojuoksut, kunniakerros

**Kesäkuu: viikkokisat ja Poppi yu-koulu käyntiin, Seuracup**

**Heinäkuu: Karhu Junior Games, viikkokisat**

**Elokuu: pm- ja SM-kilpailut, viikkokisat, Seuracup**

Syyskuu: Ruotsi-ottelu, syyskokous (toimintasuunnitelma, talousarvio),  
Seuracup, koulutukset

Lokakuu: uusien lisenssien hakeminen, ilmoittautuminen kausiurheilijaksi alkavaan kauteen, saunailta, leirityksiin haut, koulutukset

Marraskuu: kansallisten kisojen haku seuraavalle kesälle, talvikauden harkat alkaa

Joulukuu: palkitsemistilaisuus

## **Jaoston toimihenkilöiden toimenkuvat**

### **Puheenjohtaja**

Puheenjohtaja kutsuu koolle kokouksen ja laatii esityslistan kokoukseen kuullen muita jaoston jäseniä. Puheenjohtaja toimii seuran virallisena yhteyshenkilönä, kilpailupäällikkönä ja jaoston virallisena edustajana. Puheenjohtaja vastaa seuran kriisiviestinnän linjanvedoista.

### **Sihteeri**

Sihteeri vastaa kokouksissa pöytäkirjan pitämisestä sekä sen puhtaaksi kirjoittamisesta. Hän lähettää valmiin pöytäkirjan jäsenille sähköpostilla. Vuosikokousten pöytäkirjat sihteeri laittaa lisäksi MyClubiin tiedoksi Karhun hallitukselle. Sihteeri hoitaa tiedottamisen (harjoitukset, kilpailut, tulevat piirin kilpailut) jaoston facebook-sivuilla sekä viestein vanhemmille. Vuosikokousta varten sihteeri kerää tiedot kesän tilastoista ja kirjoittaa puhtaaksi ehdotelman toimintakertomuksesta.

### **Rahastonhoitaja**

Rahastonhoitaja vastaa jaoston rahaliikenteen lisäksi tarvittavien lisenssien hankinnasta ja jäsenrekisterin ylläpidosta. Rahastonhoitaja päivittää MyClubin rekistereihin kausittain viikkokisalaiset ja kausimaksulliset jäsenet, huolehtii kausimaksujen laskuttamisesta ja tarvittaessa maksumuistutuksista. Rahastonhoitaja lisää kausijäsenet myös SUL:n jäsenrekisteriin ja tekee sekä maksaa tarvittavat lisenssit. Tätä toimintaa varten rahastonhoitajalla on käyttöoikeus jaoston tileihin verkkopankin kautta. Kaikki mahdolliset laskutukset hoidetaan MyClubin ja laskujen maksu Netvisorin kautta. Rahastonhoitaja vastaa myös verkkopankissa tehtyjen maksujen tositteiden lähettämisestä tilitoimistolle ja esittelee tilit sekä kustannusarvion vuosikokoukselle.

### **Valmennustiimi**

Valmennustiimiin kuuluu valmennuksen lajivastaava kustakin kolmesta osa-alueesta; juoksut, heitot ja hypyt. Valmennustiimi suunnittelee talvi- ja kesäkauden harjoittelurungon, varaa harjoituspaikat, toimii yhteisvastuullisesti kesäohjaajien yhteyshenkilönä ja esimiehenä. Kunkin osa-alueen valmennuksen lajivastaava vastaa



harjoitusten tarkemmasta tapauskohtaisesta suunnittelusta oman alueensa valmentajien ja ohjaajien kesken. Valmennustiimin vastuulla on huolehtia, että kussakin osa-alueessa toteutuu urheilijan polku, joka mahdollistaa kehittymisen huippu-urheilijaksi. Tämä pyritään toteuttamaan järjestämällä oikean tasoista ohjausta ja valmennusta eri lajeissa ja eri suoritusasoissa. Tarvittaessa hankitaan asiantuntevaa valmennusapua seuran ulkopuolelta.

### **Kilpailuvastaava(t)**

Huolehtii kentän kilpailukuntoon (sektoriviivat, välineet yms.) yhdessä kenttähenkilökunnan kanssa. Kutsuu koolle kilpailutiimin ja suunnittelee kesän kilpailut yhdessä kilpailutiimin kanssa. Kilpailuvastaava toimii lisäksi yhteyshenkilönä toimitsijoille, joiden rekrytointi jaetaan jaoston jäsenten kesken. Kilpailuvastaavalle ilmoitetaan nimet, jotka ovat varmistaneet tulonsa toimitsijaksi.

### **Tulospalveluvastaava**

Huolehtii kisan ilmoittautumisten vastaanottamisesta (myös jälki-ilmoittautumiset), kisan luomisesta tuloslistaan sekä tulospalvelutiimin kasaamisesta kisaan varten.

Tulospalvelutiimiin kuuluvat sähköisen ajanoton henkilöstö, lähettäjä, käsiajanottajat ja tuloksia kirjaavat henkilöt toimistossa. Kisan aikana tulospalveluvastaava huolehtii kilpailun kokonaisvaltaisesta läpiviennistä tulosten osalta yhdessä tiiminsä kanssa ja lähettää lopuksi tulokset paikallislehtiin ja maakuntalehtiin sekä Tilastopajaan.

### **Kioskivastaavat**

Kioskivastaavat huolehtivat jaoston kioskitoiminnan toteutumisesta kilpailuissa ja eri tapahtumissa. Kioskivastaavien tehtäviin kuuluvat kioskin rahaliikenteen seuranta, kuten kioskikassan tuominen tapahtumiin, kassan laskeminen ja tilitysasioiden sopiminen yhdessä rahastonhoitajan kanssa. Lisäksi kioskivastaavat päättävät kioskissa myytävien tuotteiden valikoiman, laativat hinnaston ja tekevät tarvittavat hankinnat. Hankintoja voi tehdä jaoston laskuun Kauhajoen Halpa-Hallissa. Ostoja varten kioskivastaavilla on hallussaan kaksi ostokorttia. Yleisurheilujaoston omia tavaroita ja välineitä (mm. kahvinkeitin, vedenkeitin, astiat) säilytetään yhteiskoulun liikuntasalin lukollisessa kaapissa numero 6. Kaapin avain löytyy liikuntasalin avainhuoneesta. Isompiin kilpailuihin (kuten Karhu Junior Games) kioskivastaavat kokoavat kioskitiimin.

### **Toiminnan suunnittelu ja seuranta**

Yleisurheilujaoston toimintaa ohjaavat yllä esiteltyt arvot ja toiminta-ajatus sekä tavoitteet. Toiminnan tarkempi suunnittelu tehdään vuosittain jaoston toimesta ja hyväksytetään yleisessä syyskokouksessa. Suunnitelman täytäntöönpanosta vastaa jaoston hallitus ja sen erikseen kutsumat valmentajat ja toimitsijat

## **Palkat, palkkiot ja korvaukset**

Kesätyöntekijöille maksetaan palkkaa urakkaluontoisena kertakorvauksen kesän YU-koulujen ohjauksesta ja viikkokisan toimitsijatehtävistä.

Talviajan apuohjaajille maksetaan palkkio tunti-laskutuksen mukaan.

Seuran oma valmennustiimi toimii ilman korvausta, mutta mahdollisesti ulkoa kutsuttaville valmentajille maksetaan laskutuksen mukaan.

Mahdollisille seuran ulkopuolelta tuleville toimitsijoille, esim. lähettäjä, maksetaan erillinen korvaus.

SM-kisoihin osallistuville urheilijoille maksetaan majoituksesta 50 €/yö ja matkakuluista 0,22 e/km. Jaosto päättää tästä vuosittain. Urheilija laskuttaa kustannukset Karhun päivitetyn ohjeistuksen mukaisesti.

## **Seura-asut**

Seuran yhtenäisellä ilmeellä on merkittävä rooli yhteishengen ja yhteenkuuluvaisuuden tunteen luomisessa. Siten onkin tärkeää, että kaikissa kilpailuissa ja edustustilaisuuksissa käytetään seura-asua.

Kauhajoen Karhun yleisurheilujaosto uudisti seura-asunsa keväällä 2019. Nykyisen seura-asun toimittaja on Nomade Collection Ltd. Seura-asujen hankinta suoritetaan jaoston kautta kootusti pääpiirteittäin kahdesti kaudessa. Seura pyrkii avustamaan asujen hankintaa omin ja lahjoitusvaroin.

Uudistetun seura-asun värit ovat musta, valkoinen ja metsänvihreä (Pantone 7738C), kuten hiihtojaostonkin asussa. Nykyisen asun sponsorit ovat kilpa-asussa Atria, Serres ja Tuppu-kaluste sekä lämmittelyasussa Siementila Suokas OY, Kiinnike-Heinonen OY, Lähitapiola, Rakennuspalvelu T.Kiukkonen OY, Älvsbytalot ja ABC liikenneasema Kauhajoki. Edustuskäytössä asuissa ei kuulu olla muiden, mahdollisesti henkilökohtaisten tukijoiden mainoksia. Sopimus on voimassa kaudet 2019, 2020 ja 2021.

## **Maksut ja kustannukset**

Kausimaksut eri jäsenryhmille:

	1. lapsi	2. lapsi	3. lapsi
Viikkokisat + lisenssi	50	40	30
Viikkokisat ei lisenssiä	35	25	15
Kausimaksu + lisenssi	80	70	60
Kausimaksu ei lisenssiä	60	50	40

Viikkokisamaksu sisältää osallistumisen kevätkauden maastojuoksuihin, kesän

viikkokisoihin, YU-koulun ja viikkokisapaidan. Viikkokisakausi katsotaan alkavan toukokuun alussa ja tällöin myös lisenssi astuu voimaan vasta kesäkaudeksi. Kausimaksu sisältää edellä mainittujen lisäksi oikeuden osallistua kaikkiin jaoston järjestämiin harjoituksiin vuoden ympäri urheilijan ikäluokka ja suoritustaso huomioiden. Jatkossa harkitaan alle 7 -vuotiaiden ryhmälisenssien hankintaa lähinnä sporttiturva vakuutuksen vuoksi. Tämä nostaisi hintoja 5 €:lla. Sporttiturvaa tarjotaan lisäoptiona jo kaudella 2021.

### **3. Urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet**

#### **Urheilijan polku**

Jako treeniryhmiin tapahtuu paitsi iän, myös valmiuksien, henkilökohtaisen kiinnostuksen ja kokemuksen mukaan.

Urheilijan polku Kauhajoen Karhun YU-jaostossa muodostuu alle 9-vuotiaille suunnatuista YU-koulusta, YU-kerhosta ja viikkokisoista, joista urheilija voi iän ja kokemuksen kartuttua siirtyä eri treeniryhmiin. Kussakin treeniryhmässä suoritetaan ohjaajatilanteen salliessa jako ainakin kahteen eri tasoryhmään, joista nuori urheilija aloittaa ensin alemman tason ryhmässä ja etenee iän ja suoritustason kasvaessa ylempiin valmennusryhmiin. Omien valmentajien ammattitaidon osoittautuessa riittämättömäksi etsitään kehittyvälle urheilijalle tasokasta valmennusapua ja tuetaan omatoimista harjoittelua mahdollisuuksien mukaan.

- Lasten yu-koulu (4-8v) talvikaudella salivuorolla 1 krt/vko
- Juoksutreenit (9v ylöspäin) talvikaudella juoksusuoralla 1krt/vko
- Juoksukoulu (8-15v) kesäkaudella huhtikuu-lokakuu 1 krt/vko
- Lasten yu-koulu (4-8v) kesäkaudella kesä-elokuu 1 krt/vko
- Heittotreenit (8v ylöspäin) 2 krt/vko talvi- ja kesäkaudella (talven harjoittelu Virkun heittoseinällä)
- Hyppytreenit (7v ylöspäin) 1 krt/vko (kesäkausi), erikseen alkeis- ja jatkoryhmät
- Seiväskoulu jatkoryhmä 1krt/vko (kesäkausi)
- Kestävyysjuoksun valmennusryhmä (ympärivuotinen), harjoituksia 1-3krt/vko

#### **Pelissäännöt**

Toimimme Suomen urheiluliiton (SUL) sääntöjen mukaan. Alle 13v kilpailevat lasten yleisurheilun kilpailusääntöjen mukaan.

[https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/lasten\\_yu-saannot\\_2019.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/lasten_yu-saannot_2019.pdf)

Viikkokisoissa lapset ovat vanhempiensa vastuulla. Toimitsijat huolehtivat kisojen läpiviemisestä kisojen osalta, mutta eivät ole vastuussa lapsista. Tämä koskee myös pienemmille lapsille suunnattuja harjoituksia ikätaso huomioiden. Vanhemmat ovat aina tervetulleita seuraamaan harjoituksia esimerkiksi katsomosta käsin.

Kannustamme terveelliseen ruokavalioon. Kisareissuille mukaan otetaan urheilijalle sopivaa välipalaa, ei esim. limsaa, karkkeja tai sipsejä.

Kisapaikalla keräännymme seuran väen kanssa samaan paikkaan (esim. katsomoon). Luodaan yhteishenkeä kannustamalla kaikkia oman seuran jäseniä.

## Leiritykset

Etelä-Pohjanmaan Urheilu EPU ry ja Suomen Urheiluliitto SUL järjestävät kolmen eritasoisia harjoitusleirejä nuorisourheilijoille; Sisu-, Piiri- ja Alueleirejä.

<https://www.epury.fi/valmennus/laji-illat>

<https://epury.fi/valmennus/piirileiritys>

<https://epury.fi/valmennus/alueleiritys>

**Sisuleirit** ovat päivän mittaisia tapahtumia, jotka järjestetään alueellamme yleensä Kuortaneen urheiluopistolla. Sisuleirit on suunnattu noin 10 - 14 -vuotiaille urheilusta innostuneille. Tulosrajoja osallistumiselle ei ole asetettu. Leireillä harjoittelu tapahtuu lajiryhmissä ja kunkin leirikerran lajivalikoima on ilmoitettu EPU:n sivuilla. Seura kannustaa jäseniään osallistumaan leireille, informoi niistä ja pyrkii järjestämään yhteiskyytejä. Leirien kustannuksista urheilijat vastaavat itse.

**Piirileirit** ovat viikonlopun mittaisia tapahtumia, jotka järjestetään myös yleensä Kuortaneella. Piirileirityksiin haetaan uuden harjoituskauden alkaessa syksyllä ja leireille valinnassa käytetään tulosrajoja tavalla, joka julkaistaan EPU:n sivuilla. Piirileiritykset koskevat ikäluokkia 13 –vuotiaista ylöspäin. Piirileirien kustannuksista jaosto korvaa urheilijalle puolet.

**ANMJ-leirit** ovat osa Suomen Urheiluliiton nuorten maajoukkue-toimintaa (Alueellinen nuorten maajoukkueleiri). Ikäraajat leireille ovat 14 - 18 ja leiritys toimii kutsuperiaatteella. Kutsuttujen täytyy ylittää/alittaa oman lajinsa kehitystaulukon mukainen tulosraja tullakseen kutsutuksi leirille. Kehitystaulukot löytyvät mm. EPU:n sivuilta. Alueleirien kustannuksista osa korvataan tapauskohtaisesti.

## 4. Kilpailutoiminta

### Ilmoittautuminen

Seura huolehtii kootusti ilmoittautumisista mm. seuraaviin tapahtumiin. SM-urheilija itse on vastuussa siitä, että tieto kisoihin menosta on ajoissa seuran vastuuhenkilöllä.

- pm maastojuoksut
- pm maantiejuoksut
- sisuhuipentumat
- sisuviestit (karsintakisa elokuun alussa)
- seuracup osakilpailut

- suupohjacup osakilpailut
- mahdolliset cup-finaalit
- Kalevankisat ja muut SM-tasoiset kilpailut

## **Osallistumismaksut ja matkat**

Seura huolehtii ja maksaa kaikkien kausimaksun suorittaneiden urheilijoiden kilpailulisenssit. Lisäksi seura huolehtii kootusti urheilijoiden ilmoittamisesta piirin ja kansallisen tason mestaruuskilpailuihin sekä cup-kilpailuihin ja maksaa osallistumismaksut. Muiden kilpailujen osalta urheilijat vanhempineen suorittavat ilmoittautumiset ja osallistumismaksut omatoimisesti kilpailukalenterin kautta. Suurempiin tapahtumiin, kuten sisuhuipentumiin pyritään järjestämään yhteiskuljetuksia kimpapakyytiperiaatteella tai rahatilanteen salliessa tilausajobussilla.

SM-kisoihin osallistuville urheilijoille maksetaan matkakorvausta 0,22 e/km (max. 200 e).

## **Seuran järjestämä lasten ja nuorten kilpailutoiminta (vuosittaiset tapahtumat)**

- Karhu Junior Games, ajankohta heinäkuun puoliväli
- SuupohjaCupin osakilpailu, elokuu
- Kaupungin mestaruusmaastot, kesäkauden loppu
- Ainakin yksi SeuraCup osakilpailu/PM-kilpailu vuosittain
- Oman seuran viikkokisatoiminta

## **Viikkokisatoiminta**

Viikkokisatoiminta alkaa keväällä toukokuussa maastajuoksujen merkeissä. Näitä pyritään järjestämään sääolot huomioiden eri pururadoilla (esim. Männikkö, Sotka, Kalkunmäki) 2-3 kisata, päivänä keskiviikko.

Kesäkuusta elokuulle keskiviikkoisin järjestetään lapsille ja nuorille viikkokisoja yleisurheilukentällä. Näitä pyritään järjestämään noin 6-7 kisata kesän aikana. Ikäsarjat kisoissa ovat 5, 7, 9, 11, 13, 15 ja 17. Viikkokisoissa pyritään tarjoamaan kattavasti koko yleisurheilun lajikirjo kesän aikana ikätaso huomioiden. Viikkokisoissa yhteistyökumppanina on perinteisesti toiminut Suupohjan Osuuspankki ja siksi kisoista käytetään nimitystä POPPI-viikkokisat. Viikkokisoihin ilmoittaudutaan nettilomakkeen avulla tai paperitse kauden avaustilaisuudessa.

## **Lisenssit**

Kilpailtaessa virallisissa, piirin asettamissa kisoissa tai sitä korkeammalla tasolla, on urheilijalla oltava sille kilpailukaudelle 1.10. – 30.9. voimassa oleva SUL:n yleisurheilulisenssi. Seuran urheilijoille hankitaan ja maksetaan kilpailulisenssit kootusti seuran rahastonhoitajan toimesta. Lisenssien kustannukset on sisällytetty

kausimaksujen hintoihin. Lisenssi voidaan hankkia myös kesken kauden kilpailuinnon yllätyksessä. Lisenssi on yhtälailla mahdollista hankkia omatoimisesti SUL:n sivujen kautta. Lisenssit ostetaan keskitetysti nettilomakkeella ilmoitettujen tietojen pohjalta.

## **Ohjaajien ja valmentajien kehityspolku**

Kesäaikana lasten yu-kouluun pyritään palkkaamaan kaupungin kesäseteleillä ja jaoston omalla rahalla nuoria ohjaajia. Ohjaajille tarjotaan koulutusta joko oman seuran toimesta tai heitä ohjataan piirin koulutuksiin. Tavoitteena on, että jokaisella lastenkin ohjaajalla on SUL:n virallinen Yleisurheiluohjaajan tutkinto. Ohjaajien vastuuhenkilönä toimii valmennusvastaava.

Muiden valmennusryhmien osalta vastuuhajaajat koulutetaan jaoston toimesta minimissään Yleisurheiluohjaajan tukinnon vaatimusten mukaan. Tavoitteena on nostaa lähivuosina koulutustasoa siten, että mahdollisimman monella olisi Nuorten YU-ohjaajatutkinto.

Yleisurheilujaoston jaostojohtokunta seuraa yhdessä valmennustiimin kanssa eri toimintaryhmien toimintaa ja samalla ohjaajien koulutustason riittävyyttä. Kesäkauden päättyessä arvioidaan kuluneen kauden toiminta ja suunnitellaan alkavan kauden valmennustiimin kokoonpano. Valmentajia ohjataan ja kannustetaan osallistumaan SUL:n läntisen alueen koulutuksiin.

Ohjaajaksi ja myöhemmin valmentajaksi voi kehittyä myös toimitsijatehtävien kautta. Karhun yleisurheilujaoston toiminnassa mukana olevista toimitsijoista yli 60 henkilöllä on vähintään 2. tason tuomarikoulutus. Lajinjohtajan tutkinto on suoritettuna 12 henkilöllä ja lähettäjän tutkinto kolmella. Koulutusta täydennetään ja kerrataan jaoston varoin ennen isoja kilpailuja lähinnä hiljaisemmalla talvikaudella. Seura pyrkii tarjoamaan toimitsijoille tuomarikoulutusta säännöllisin väliajoin.

## **5. Viestintä, varainhankinta ja palkitseminen**

### **Viestintä**

Sisäinen viestintä jaoston toimivien jäsenten kesken tapahtuu pääasiallisesti WhatsApp-ryhmän kautta sekä sähköpostin välityksellä.

Ulkoinen viestintä niin urheilijoiden, heidän huoltajiensa kuin ns. suuren yleisön suuntaan tapahtuu jaoston omien Facebook-sivujen sekä jaoston nettisivujen kautta. Lisäksi instagram-tilille päivitetään uutisia treeneistä, kisoista ym. Myös henkilökohtaiset viestit urheilijoiden huoltajille ovat merkittävässä asemassa. Henkilökohtaista viestintää varten kustakin harjoitusryhmästä muodostetaan ylläpidettävä WatsApp -ryhmä. Digitaalisten medioiden lisäksi panostamme merkittävästi näkyvyyteen paikallislehdessä tarjoamalla juttuaiheita ja toimittamalla kilpailutuloksia aktiivisesti.

Kaikessa viestinnässä pyrimme läpinäkyvyyteen, saavutettavuuteen ja selkeyteen. Viestinnän vastuutahona toimii kunkin ryhmän osalta ryhmän vastuuvetäjä ja jaoston tasolla sihteeri.

## **Kriisiviestintä**

Mahdollisessa kriisitilanteessa kaikesta ulkoisesta viestinnästä, median yhteydenottoihin vastaamisesta ja sidosryhmille tiedottamisesta vastaa aina jaoston puheenjohtaja. Tämän takia kaikista kriiseistä, uhkaavista tilanteista ja sattuneista vahingoista on viipymättä informoitava puheenjohtajaa. Muut toimihenkilöt eivät missään tapauksessa vastaa jaoston nimissä asiaan, ellei näin ole tapauskohtaisesti erikseen sovittu. Mahdollisista poliisitutkintaan liittyvistä asioista tiedottavat vain viranomaiset.

Mikäli et ole varma, onko kyseessä kriisitilanne, soita puheenjohtajalle ja kuvaa tilanne mahdollisimman tarkasti. Puheenjohtaja arvioi mahdollisesti koolle kutsumiensa muiden jaostolaisten kanssa tilanteen vakavuuden ja tarvittavat toimenpiteet. Puheenjohtajan sijaisena kriisiviestinnän osalta toimii tarvittaessa sihteeri

## **Markkinointi**

Toimintaa pyritään markkinoimaan vuosittain uusille kohderyhmille, mm. koulujen kautta valtakunnallisella yleisurheiluviikolla. Lisäksi some-kanavat ja nettisivut toimivat markkinoinnin välineenä niin harrastajien kuin heidän vanhempiansa suuntaan. Tiivis yhteistyö paikallislehden kanssa tuo näkyvyyttä paikkakunnalla.

## **Varainhankinta**

Urheiluseurana pyrimme harjoittamaan myös varainhankintaa pääosin urheilutoiminnan ehdoilla. Täten keskiöön nousevat aktiivinen kilpailujen ja muiden urheilullisten tapahtumien järjestäminen. Tapahtumien yhteydessä rahoitusta voidaan hankkia ilmoittautumismaksuilla, kioskitoiminnalla ja pienimuotoisella sponsoritoiminnalla.

Varainhankintaa on tehty perinteisellä talkootoiminnalla toimittamalla työvoimaa mm. Vinyylitaloille aina heidän tarpeensa mukaan. Tätä yhteistyötä jatkamme tulevaisuudessakin.

Tulevina vuosina on tarkoituksena herätellä aktiivinen Kunniakierrostoiminta osaksi jaoston varainhankintaa. Samassa yhteydessä voimme saada myös näkyvyyttä mediassa, joten voimme yhdistää varainhankinnan ja markkinoinnin.

Jaosto hakee vuosittain kaupungin kohdeavustusta kulloinkin sopimalleen kohteelle. Tämän lisäksi pyrimme harjoittamaan aktiivista yritys yhteistyötä mm. erilaisten asuhankintojen ja tapahtumien yhteydessä.

## **Palkitseminen**

Kauden päätösjuhlissa vuosittain jaettavat palkinnot

Vuoden urheilija  
Vuoden tyttöurheilija  
Vuoden poikaurheilija  
Vuoden tulokas  
Vuoden kehittyjä(t)  
Vuoden pikajuoksija  
Vuoden kestävyysjuoksija  
Vuoden heittäjä  
Vuoden hyppääjä  
Vuoden ottelija  
Vuoden yllättäjä  
Vuoden viestijoukkue  
Vuoden toimitsija  
Vuoden veteraaniurheilija

Näiden lisäksi voidaan jakaa vuosittain vaihtuvia kannustuspalkintoja niin urheilijoille, tukijoukoille kuin ohjaajille. Kannustuspalkintojen lisäksi huomioimme aktiivisten toimijoiden henkilökohtaiset ja perhepiirin juhlatapahtumat.

Erityisesti päätösjuhlissa huomioidaan vuoden aikana kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet edustusurheilijat.

Kauhajoen Karhun yleisurheilujaostossa pyritään välittömän kannustavan palautteen periaatteeseen, joten onnistumisten huomioiminen, kiittäminen ja kannustaminen tapahtuu juhlatilaisuuksien ohella myös kaikessa arkisessa toiminnassa - aina kun kannustavalla palautteella vain ilmenee sopiva paikka!

## **6. Toiminnan arviointi ja kehittäminen**

YU-jaosto pyrkii kuuntelemaan niin jaoston jäseniä, urheilijoita kuin heidän huoltajiaankin herkällä korvalla, vastaanottamaan palautteen nöyrästi ja korjaamaan toimintaansa tarvittaessa palautteen mukaisesti. Tämän jatkuvan arviointi- ja kehittämistoiminnan ohella toiminnan vuotuinen arviointi tapahtuu kahdella päämenetelmällä - tilastollisten tavoitteiden toteutuminen ja palautelomakkeiden tulokset.

### **Vuosittain arvioitavat tilastolliset indikaattorit**

Toimintaan osallistuneiden lasten ja nuorten määrä  
PM- ja SM-mitalien lukumäärä



Nuorisotoimintakilpailun pisteet  
Sijoittuminen Sisupisteiden kokonaismäärässä  
Sijoittuminen EP:n juoksukoulupisteissä  
SeuraCup -sijoitus  
Kalevan Malja pisteet

## **Vuosittain järjestettävät asiakaskyselyt**

Kauden päätteeksi YU-jaosto järjestää vuosittain SUL:n ansiokkaasta kyselypohjasta hieman muokatun nimettömän nettikyselyn. Kyselylomakkeita on kolme erilaista ja ne on suunnattu nuorisourheilijoille, urheilijoiden huoltajille ja jaoston organisaatiossa toimiville aktiiveille. Kysymykset käsittelevät monipuolisesti urheilijan elämän, motivaation, yhdessä toimimisen ja organisaation toimivuuden eri aspekteja.

Kyselyt toteutetaan Google Forms -pohjalla vuosittain samanlaisina, joten niitä voidaan verrata myös ajallisesti edellisiin kausiin. Kyselyiden tulokset käsitellään ensin kattavasti jaoston jäsenten kesken ja myöhemmin yhdessä urheilijoiden ja huoltajien kanssa. Tulosten pohjalta sovitaan toimintatapojen kehittämistä ja muista tilanteen vaatimista toimenpiteistä.

Karhun YU-jaosto on käynnistänyt myös Suomen Olympiakomitean Tähtiseura -laatuohjelma, johon liittyy toiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen mukaanlukien ulkopuolinen auditointi- Tämä tuo toiminnan kehittämiseen selvästi lisää struktuuria.

## **Toimintakäsikirjan päivitystyö**

Toimintakäsikirjan on tarkoitus toimia ohjenuorana jaoston omille aktiiveille sekä uusien toimijoiden kattavana perehdyttämispakettina, oli sitten kyse jaoston henkilöstöstä, toimitsijasta tai urheilijasta huoltajineen. Tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että käsikirjan sisältö tarkistetaan ja päivitetään tarpeen mukaan. Tästä syystä käsikirja on toteutettu vain digitaalisessa, muokattavassa formaatissa. Käsikirjan päivittämisestä vastaa YU-jaoston hallitus.

Kauhajoella 14.3.2021