



**KAUHAJOEN
KARHU
1910**

**Toimintakäsikirja
Kauhajoen Karhu ry
Yleisurheilujaosto
Päivitys 2024**

Sisällysluettelo

1. Johdanto	2
2. Seuran strategia, johtaminen ja suunnittelu	2
Toiminta-ajatus	2
Arvot:	2
Reilun pelin periaatteita	3
Yleisurheilujaoston nollatoleranssilinja	4
Tavoitteet lähitulevaisuudessa	6
Yhteistyö sidosryhmien kanssa	6
YU-jaoston toiminnan vuosikello	7
Jaoston toimihenkilöiden toimenkuvat	7
Toiminnan suunnittelu ja seuranta	9
Palkat, palkkiot ja korvaukset	9
Seura-asut	9
Maksut ja kustannukset	10
3. Urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet	10
Urheilijan polku	10
Pelisäännöt	11
Leiritykset	11
4. Kilpailutoiminta	12
Ilmoittautuminen	12
Osallistumismaksut ja matkat	12
Seuran järjestämä lasten ja nuorten kilpailutoiminta (vuosittaiset tapahtumat)	12
Viikkokisatoiminta	13
Lisenssit	13
Ohjaajien ja valmentajien kehityspolku	13
5. Viestintä, varainhankinta ja palkitseminen	14
Viestintä	14
Kriisiviestintä	14
Markkinointi	15
Varainhankinta	15
Palkitseminen	16
6. Toiminnan arviointi ja kehittäminen	16
Vuosittain arvioitavat tilastolliset indikaattorit	16
Vuosittain järjestettävät asiakaskyselyt	17
Toimintakäsikirjan päivitystyö	17

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.

Tämän toimintakäsikirjan laatimisprosessi käynnistyi alkujaan 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. Toimintakäsikirjaa päivitetään vähintäänkin vuositasolla.

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.

Mukulootten tähären - YU-jaosto harjoittaa kaikessa toiminnassaan asiakaslähtöisyyden periaatetta. Tärkeimpänä asiakkaanamme on aina ja poikkeuksetta yksittäiset lapset ja nuoret, joista kannamme vastuuta, kuten kantaisimme omista lapsistamme.

Minkä tähären me tätä talakoolla teherähän? - No, mukulootten tähären!

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 syrjimin.

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 yhtäläillä seuratoiveria, vastustajaa kuin myös reilun pelin periaatteita.

3. Terveysten, 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. Ajan mittaan urheilija kasvaa huomioimaan vastaavat tekijät myös muiden ihmisten osalta.

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 kestävään kehitykseen pyrkiminen

YU-jaoston toiminta järjestetään tavalla, joka kunnioittaa luontoa ja kestävää kehitystä. Keinoina käytetään esimerkiksi harjoituksiin pyöräilyä, välineiden kierrätystä sekä bussi- ja kimpakyytien 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 ryhmää 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 vastuvalmentajalle tai muulle turvalliselle aikuiselle, jos se on helpompaa. Vastuvalmentaja 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 rikkeet 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. Rikostaustan selvittäminen koskee Karhu YU-jaostossa niin työsuhteisia kuin myös vapaaehtoisesti toiminnassa mukana olevia ohjaajia ja valmentajia.

https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/02/Rikostaustaote_lasten_kanssa_toimimiseen.pdf

Kilpailumenestyksen parantaminen kielletyillä keinoin

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

Kilpailumanipulaatiota ja välinerikkomuksia pyritään kitkemään organisaation sisäisiin toimin kilpailujärjestelyjen yhteydessä. Kilpailumanipulaation vastaisesta toiminnasta vastaa kilpailupäällikkö ja välinemanipulaation vastaisesta toiminnasta kunkin lajiryhmän välinevastaavat, erityisesti heittolajeissa. Omat suorituskäytännöt mitataan ja punnitaan tarkasti kaikissa piirissä ja valtakunnan tason kilpailuissa ja seuran omilla 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

- Kauhajoen Karhu YU säilyttää paikkansa yhtenä piirin kärkiseuroista siten, että sisupisteissä, nuorisotoimintakilpailussa, seuracupissa ja juoksukoulun kokonaiskilpailussa kuulumme jokaisessa piirin kolmen parhaan seuran joukkoon vuosittain.
- Jaosto kykenee tarjoamaan menestymisen eväät nuorisourheilijoidemme kehittyvälle kärkikaartille niin valmennuksen, olosuhteiden kuin kilpailukokemuksenkin osalta.
- Valmennusjärjestelmää kehitetään edelleen vastaamaan eritasoisten harrastajien ja kilpailijoiden tarpeita. Erityishuomiota suunnataan vahvan nuorisourheilijakaartin kehittämiseen iän, suoritustason ja vaatimusten kasvaessa, mutta yhtälailla matalan kynnyksen perustoimintaan.
- Pyrimme pitämään nykyiset urheilijat lajin parissa
- Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen - matalan kynnyksen liikuntaa
- Pystymme rekrytoimaan mukaan sekä uusia urheilijoita että toimitsijoita mm. nuorisourheilijoiden vanhempien keskuudesta.

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 mm. Teuvan Rivakka, Isojoen Urheilijat, Karijoen Tappara Jalasjärven Jalas.

Koulujen kanssa toteutetaan keväisin teemapäivät, joilla lajia pyritään markkinoimaan erityisesti lapsille, joilla ei ole liikunnallisia harrastuksia. Jaoston edustajat toimivat aktiivisesti Kauhajoen kaupungin koulujen liikuntaryhmässä koordinoiden mm. joukkueiden rakentamista KLL:n kilpailuihin.

Kaupungin kanssa yhteistyössä on tehty mm. liikunnan kehittämissuunnitelman päivitys. Keväällä 2024 on hyväksytty Vapaa-aikakeskusalueen Masterplan, jonka laatimisessa saimme äänemme jo hyvin kuuluviin. Yksittäisten kohteiden rakennesuunnittelu- ja toteutusvaiheessa on yhä merkittävä vaikuttamisen paikka parhaan mahdollisen lopputuloksen varmistamiseksi.

YU-jaoston toiminnan vuosikello

Tarkemmat vuosikellot niin harrastajalle kuin toimihenkilöille jaoston kotisivuilla

Tammikuu: hallikausi, piirin kisojen haku

Helmikuu: hallikausi

Maaliskuu: Jaoston vuosikokous

 Kuluneen kauden toimintakertomus ja tilinpäätös

 Alkavan kauden toimintasuunnitelma ja talousarvio

Huhtikuu: juoksukoulu alkaa, PM - maantiekisat

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: Suracup finaali, Ruotsi-ottelu, koulutukset

Lokakuu: ilmoittautuminen kausiurheilijaksi alkavaan kauteen,saunailta,

leirityksiin haut, koulutukset, asiakaskyselyt, kauden päätöstilaisuus

Marraskuu: kansallisten kisojen haku seuraavalle kesälle, talvikauden harkat alkaa

Joulukuu: Talvikauden harjoitukset

Jaoston toimihenkilöiden toimenkuvat

Puheenjohtaja

Puheenjohtaja kutsuu koolle kokoukset ja laatii esityslistan kokouksiin kuullen muita jaoston jäseniä. Puheenjohtaja toimii seuran virallisena yhteyshenkilönä, kilpailupäällikkönä ja jaoston virallisena edustajana. Puheenjohtaja vastaa seuran kriisiviestinnän linjanvedoista sekä nollatoleranssilinjan toimeenpanosta.

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 ja kauden päätöstilaisuutta varten sihteeri kerää tiedot toimikauden tilastoista ja kirjoittaa puhtaaksi ehdotelman toimintakertomuksesta.

Rahastonhoitaja

Rahastonhoitaja vastaa jaoston rahaliikenteen lisäksi jäsenrekisterin ylläpidosta. Rahastonhoitaja päivittää MyClubin rekistereihin kausittain viikkokisalaiset ja kausimaksulliset jäsenet, huolehtii kausimaksujen laskuttamisesta ja tarvittaessa maksumuistutuksista. 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 suoritustasoissa. 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. Isompiin kilpailuihin (kuten Karhu Junior Games) kioskivastaavat kokoavat kioskitiimin.

Toiminnan suunnittelu ja seuranta

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

Palkat, palkkiot ja korvaukset

Kesätyöntekijöille maksetaan palkkaa urakaluontoisena 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 50 € kertaluontoinen korvaus majoituksesta ja matkakuluista. Jaosto päättää tästä vuosittain. Urheilija laskuttaa kustannukset Karhun päivitetyn ohjeistuksen mukaisesti. Vuoden urheilijalle myönnetään kunakin toimintavuonna erikseen päätettävä kulukorvaus, jonka urheilija laskuttaa kulukuitteja vastaan jaostolta. Kaikille SM-tasoihin kilpailuihin osallistuneille urheilijoille myönnetään vuosittain määrättävä kannustus-palkkio.

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 2023, 2024 ja 2025.

Maksut ja kustannukset

Kausimaksut eri jäsenryhmille kaudella 2024:

	1. lapsi	2. lapsi	3.lapsi
Viikkokisat & kesän YU-koulu	50	45	40
Talven YU-koulu	30	25	20
Kausimaksu alle 13 v	80	70	60
Kausimaksu 13 v tai yli	90	80	60
Yläkouluryhmä (muu seura)	40	35	30

Viikkokisamaksu sisältää osallistumisen kevätkauden maastajuoksuihin, kesän viikkokisoihin, YU-koulun, SUL:n ryhmälisenssin vakuutuksella ja viikkokisapaidan. Viikkokisakausi katsotaan alkavan toukokuun alussa.

Kausimaksu sisältää edellä mainittujen lisäksi oikeuden osallistua kaikkiin jaoston järjestämiin harjoituksiin vuoden ympäri urheilijan ikäluokka ja suoritustaso huomioiden.

Kausimaksu nousee yli 13-vuotiaille ja nuoremmille erikseen edistyneempien urheilijoiden valmennusryhmiin kutsutuille urheilijoille. Tämän harrastajaryhmän jokaiselle urheilijalle nimetään oma vastuvalmentaja, joka suunnittelee erityisesti talvikauden harjoittelun urheilijan muut harrastukset huomioiden.

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.

Yli 13-vuotiaille ja edistyneille nuoremmille urheilijoille nimetään oma vastuvalmentaja, joka sovittaa YU-harjoittelun yhteen urheilijan muiden lajiharjoitusten kanssa.

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
- Junnutreeni (8-12v) talvikaudella juoksusuoralla 1 krt/vko
- Yleistreenit (12v 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 1krt/vko (kesäkausi), erikseen alkeis- ja jatkoryhmät
- Kestävyysjuoksun valmennusryhmä (ympärivuotinen), harjoituksia 1-3krt/vko
- Yleistreeni (13v ylöspäin) 1 krt/vko talvikaudella sali/juoksusuora
- Junnuryhmän yleistreeni (9-12v) 1 krt/vko talvikaudella sali/juoksusuora

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

Viikkokisoissa lapset ovat vanhempiansa 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.

Kisasuorituksen tunteet puretaan aina ensin valmentajalle - älä tuo pahaa oloasi teltalle.

Leiritykset

Etelä-Pohjanmaan Urheilu EPU ry ja Suomen Urheiluliitto SUL järjestävät kolmen eritasoisia harjoitusleirejä nuorisourheilijoille; Sisü-, 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 yhteiskyntejä. 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 ohjaajapalkkion.

ANMJ-leirit ovat osa Suomen Urheiluliiton nuorten maajoukkuetoimintaa (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 maastajuoksut
- 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 viikkokisaajien ryhmälisenssit vakuutuksineen.

Kilpailulisenssit kukin urheilija hankkii itse Suomisport -palvelun kautta.

Lisäksi seura huolehtii kootusti urheilijoiden ilmoittamisesta piiriin 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 tilausajobussilla tai lähialueelle kimpakyyteinä.

SM-kisoihin osallistuville urheilijoille maksetaan kertaluonteinen matka- ja majoituskorvaus 50€/kisa.

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 kisaa, päivänä keskiviikko.

Kesäkuusta elokuulle keskiviikkoisin järjestetään lapsille ja nuorille viikkokisoja yleisurheilukentällä. Näitä pyritään järjestämään noin 6-8 kisat 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. GDBR-säädösten mukaisesti kullekin urheilijalle hankitaan huoltajansa toimesta kilpailulisenssi Suomisport -palvelun kautta. Tällöin seura ei käsittele urheilijan tarkempia henkilötietoja kuten sosiaaliturvatunnusta lainkaan. Seura hankkii urheilijoiden puolesta ainoastaan alle 8-vuotiaiden ryhmälisenssit, joita varten käsitellään vain urheilijan nimi- ja ikätietoja.

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 vähintään SUL:n virallinen YU-startti tutkinto ja mahdollisimman monella Lasten Valmentajatutkinto. Ohjaajien vastuuhenkilönä toimii valmennusvastaava ja YU-startti kouluttaja löytyy seuran omista riveistä.

Muiden valmennusryhmien osalta vastuuohjaajat koulutetaan jaoston toimesta minimissään Lasten valmentajatutkinnon vaatimusten mukaan. Nuorisovalmentajatutkinnon suorittaneita valmentajia saimme vuonna 2022 kuusi lisää.

Yleisurheilujaoston jaostojohtokunta seuraa yhdessä valmennustiimin kanssa eri toimintaryhmien toimintaa ja samalla ohjaajien koulutustason riittävyttä. 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-ryhmien kautta sekä sähköpostin välityksellä. Ryhmiä on perustettu niin jaostojohtokunnalle, kuin eri valmennustiimeillekin.

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 WhatsApp -ryhmä. Digitaalisten medioiden lisäksi panostamme merkittävästi näkyvyyteen paikallislehdessä tarjoamalla juttuaiheita ja toimittamalla kilpailutuloksia sekä kisaraportteja aktiivisesti.

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

Kriisiviestintä

Kriisiviestinnällä tarkoitetaan äkillisesti syntynyttä tilannetta, josta on tarve viestiä viipymättä. Monenlaiset asiat voivat aiheuttaa kriisin, kuten

- poikkeustilanne, jolla vaikutusta toimintaan
- seuran toimihenkilöä tai vapaaehtoista epäillään rikoksesta tai vastuuaseman väärinkäytöstä
- iso onnettomuus kilpailujen, tapahtuman tai harjoitusten aikana
- nuorten, toimihenkilöiden tai vanhempien sopimaton käytös kilpailu- tai leirimatkalla
- äkillinen muutos seuran taloudessa tai henkilöstössä
- suuriksi kasvaneet sisäiset ristiriidat.

Kriisiviestinnän tulee olla nopeaa, selkeää ja johdettua.

Kauhajoen Karhun YU-jaostossa noudatamme seuraavia periaatteita:

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, jolloin järjestämme avoimia kokeilutreenejä ja kutsumme eri koululaisryhmiä erikseen räätälöityihin harjoituksiin. Osallistumme myös vuosittain Kauhajoen kaupungin Harrastussäpinöille. Tässä tilaisuudessa on esillä laajasti paikkakunnalla erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoavat seurat ja yhteisöt.

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. POPPI -viikkokisojen sponsorina on jo vuosia toiminut Suomen Osuuspankki.

Varainhankintaa on tehty perinteisellä talkotoiminnalla toimittamalla työvoimaa mm. Vinyylitaloille ja paikalliselle S-marketille 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.

Eryteisesti 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 kehittämisestä 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 ja kirjauksista Tuomas Yli-Kokko.

Kauhajoella 20.3.2024