

Pihtiputaan Tuisku Ry

Yleisurheilujaoston toimintakäsikirja

2019



*"Pienestä pitäen suurella sydämellä kasvaa
elinikäisiä urheilijoita"*

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	2
2. Mukaan toimintaan!	2
3. Toiminta-ajatus	2
3.1. Visio	3
3.2. Arvot	3
3.3. Tavoite ja tehtävät	5
4. Jaoston organisaatio ja tehtäväjako	5
5. Toiminnan suunnittelu ja talous	8
5.1. Urheilutoimintamaksut ja jäsenmaksut	8
5.2. Yleisurheilutoiminnan vuosikello.....	9
5.3. Varainhankinta ja talkootyö	10
6. Harjoitus- ja valmennustoiminnan linjaukset ja käytännön toteutus	10
6.1. Harjoitustoiminta alle 9-vuotiaille	10
6.2. Harjoitus- ja valmennustoiminta yli 9-vuotiaille	10
6.3. Harjoitus- ja valmennustoiminta aikuisurheilijoille.....	11
7. Kilpailutoiminta	11
8. Ohjaus ja urheilukoulutoiminta	12
8.1. Ohjaajan polku	12
8.2. Ohjaajapaketti	13
9. Pelisäännöt	14
10. Palkitseminen	15
10.1. Urheilijoiden palkitseminen	15
10.2. Ohjaajien ja seuraväen huomiointi	15
11. Menestyksen mittarit	16
11.1. Seuran menestyminen	16
11.2. Yksilön menestyminen	16
12. Viestintä ja tiedottaminen	16
13. Yhteistyö	18
14. Yhteystiedot	19

1. Johdanto

Pihtiputaan Tuisku Ry on vireä ja elinvoimainen urheiluseura, joka luo jäsenilleen laadukkaat toimintamahdollisuudet harrasteurheilusta tavoitteelliseen kilpaurheiluun.

Yleisurheilujaoston toiminta painottuu lapsi- ja nuorisourheiluun. Yhdessä tekemällä ja iloisella asenteella lapsia ja nuoria kannustetaan monipuoliseen liikunnan harrastamiseen, urheilulliseen elämäntapaan sekä kilpaurheilun pariin urheilijan omia tavoitteita kuunnellen.

Tämän toimintakäsikirjan tarkoituksena on kertoa avoimesti yleisurheilujaoston toiminnasta ja tavoitteista, antaa tietoa päätöksenteosta sekä selkeyttää ja yhtenäistää yleisurheilujaoston toimintatapoja. Samalla käsikirja on väline yleisurheilutoiminnan jatkuvaan parantamiseen ja askel kohti suunnitelmallista toiminnan kehittämistä ja organisointia.

2. Mukaan toimintaan!

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan urheilemaan, ohjaamaan ryhmiä tai talkoolaiseksi. Tutustumalla toimintakäsikirjaan, löydät tietoa sinua kiinnostavista tehtävistä. Ota rohkeasti yhteyttä vastuuhenkilöihin tai tule paikan päälle tapahtumiin. Juuri sinun taidoillesi on tarvetta!

3. Toiminta-ajatus

Yleisurheilujaoston toiminta-ajatus on, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus harrastaa yleisurheilua ja osallistua toimintaan omalla tavallaan. Lapsia ja nuoria kannustetaan liikkumaan monipuolisesti, suhtautumaan myönteisesti yleisurheiluun ja löytämään liikunnan riemu elinikäisen liikuntaharrastuksen toteuttamiseen.

Toiminnan peruslähtökohtana on urheilijakeskeinen toimintatapa. Koulutetut ohjaajat opastavat eri kehitysvaiheissa olevia lapsia ja nuoria tarjoten heille tavoitteellisesti ikä- ja taitotasonsa mukaisia tehtäviä. Lapsia ja nuoria autetaan kehittymään urheilijoina ja heille tarjotaan mahdollisuus kilpaurheiluun tähtäävään urheilijapolkuun heidän niin halutessaan.

Uusia henkilöitä kannustetaan tulemaan mukaan yleisurheilutoimintaan. Jokaiselle pyritään löytämään sopivia tehtäviä ohjauksen, johtamisen, koulutuksen, projektien tai toimitsija- ja kilpailutehtävien parissa – omien kykyjen, tavoitteiden ja halujen mukaisesti. Seura tukee, opastaa ja kouluttaa tehtävien hoitamiseen. Iloisen yhdessä tekemisen ja myönteisen asenteen keinoin toiminnasta pyritään tekemään avointa ja helposti lähestyttävää niin lapsille kuin aikuisille!



3.1. Visio

Pihtiputaan Tuisku on virkeä urheiluseura, joka laadukkaan toimintansa kautta luo mahdollisuuksia erityisesti lapsille ja nuorille harrastaa liikuntaa ja kilpailla yleisurheilussa menestyksekkäästi sen kaikilla eri tasoilla.

Seura osallistuu omalla panoksellaan yhdessä muiden seurojen kanssa yleisurheilun kehittämiseen piiri- ja valtakunnan tasolla.

Yleisurheilun harrastajien ja seuran jäsenten lukumäärä kasvaa.

Seuran johtamisen käytännöt ovat vakiintuneet ja varainhankinta on suunnitelmallista.

Top 3

- meillä on toimiva ympärivuotinen yleisurheilutoiminta ja valmennusryhmät
- olemme seuraluokittelussa viiden parhaan keskisuomalaisen seuran joukossa v. 2021
- sijoitumme seuracupissa kolmen parhaan joukkoon valtakunnallisessa Kilo-sarjan finaalissa

3.2. Arvot

Yleisurheilujaosto on yhdessä määritellyt toimintaa ohjaavat arvot sekä sen, miten ne näkyvät käytännöissä ja toimintatavoissa.

Yhteistä arvokeskustelua ja vuoropuhelua käydään säännöllisesti.

Meille on tärkeää:

- liikunnan ilo ja terveelliset elämäntavat
- yhteisöllisyys ja kasvatuksellisuus
- tasapuolisuus
- avoimuus ja reilu tekemisen meininki
- suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus

Arvot

Käytännöt ja toimintatavat

<p>Liikunnan ilo ja terveelliset elämäntavat</p>	<p>Innostamme lapsia ja nuoria liikkumaan monipuolisesti ja rakentamaan perustaa koko elämänkaaren mittaiselle liikunnalliselle ja terveelliselle elämäntavalle. Rohkaisemme lapsia osallistumaan myös kilpailutoimintaan. Terveellisiin elämäntapoihin opastamme ravitsemuksen, hygienian sekä sopivan liikkeen ja levon rytmin keinoin. Toimintamme on päihteetöntä ja puhtaan urheilun periaatteiden mukaista.</p>
<p>Yhteisöllisyys ja kasvatuksellisuus</p>	<p>Yhteisöllisyys ja seuratoimintaan osallistuminen ovat tärkeitä toiminnan peruselementtejä seurassamme. Pidämme tärkeinä arvoina seuran kuulumisen tunnetta ja vahvaa seurahenkeä, joilla pyrimme päämääriin ja tavoitteisiin. Hyvällä yhteishengellä vahvistamme seuratyöhön sitoutumista. Korostamme myös hyvien käytöstapojen ja yhteisten pelisääntöjen merkitystä niin urheilussa kuin arkielämässä.</p>
<p>Tasapuolisuus</p>	<p>Tarjoamme jokaiselle mahdollisuuden harrastaa urheilua haluamallaan tavalla riippumatta iästä, sukupuolesta, uskonnosta tai etnisestä taustasta. Lapset voivat päättää vanhempiensa kanssa, kuinka aktiivisesti toimintaan osallistuvat. Eri ikäluokissa ovat valmennukselliset tavoitteet, joita pyrimme seuraamaan - unohtamatta kuitenkaan sitä, että kaikille mukana oleville tarjotaan onnistumisen elämyksiä. Kaikkia kohdellaan ryhmässä tasavertaisina jäseninä. Suvaitsemattomuus, toisten pilkkaaminen, nimittely ja muunlainen väheksyminen eivät kuulu toimintatapoihimme.</p>
<p>Avoimuus ja reilu tekemisen meininki</p>	<p>Me Pihtiputaan Tuiskussa olemme avoimia kaikessa toiminnassamme, suhtautumistavoissamme ja viestinnässämme niin seuran sisällä kuin ulospäin. Kerromme reilusti, aktiivisesti ja rehellisesti toiminnastamme. Jäsenten ja yhteistyökumppaneiden tulee voida luottaa siihen, että kunnioitamme lupauksiamme ja sitoudumme tehtyihin sopimuksiin.</p>
<p>Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus</p>	<p>Seuramme toiminta on johdonmukaista ja suunnitelmallista. Toimintaa arvioidaan, kehitetään ja viedään eteenpäin tavoitteellisesti yhteistyössä seuraväen kanssa.</p>

3.3. Tavoitteet ja tehtävät

Pihtiputaan Tuiskun yleisurheilun päätehtävänä on opastaa ja kannustaa seuran jäseniä urheilulliseen elämäntapaan ja luoda toimintamahdollisuuksia harrastamiseen ja kilpailemiseen.

Tavoitteena on tuottaa menestyviä urheilijoita ja järjestää laadukasta yleisurheilutoimintaa valmennuksen ja kilpailutoiminnan kautta urheilijoille paikkakunnallamme.

Urheilun keinoin pyritään tarjoamaan lapsille ja nuorille mahdollisuus fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen tasapainoiselle ja turvalliselle kehitymiselle.

Tavoitteena on antaa perusvalmius läpi elämän kantavaan urheilulliseen elämäntapaan ja valmentaa kohti kilpaurheilun vaatimia ominaisuuksia ja edellytyksiä, madaltaen kynnyksiä urheilijan elämään.

Urheilijoita opastetaan omaksumaan terveet elämäntavat ja kyky ottaa vastaan neuvoja, ohjausta ja valmennusta.

Tavoitteet ja tehtävät pähkinäkuoressa

- Harrastus – ja kilpailutoiminnan järjestäminen
- Yleisurheilun lajitaitojen opettaminen ja liikuntaan innostaminen
- Monipuolisuuteen kannustaminen ja muiden lajien kunnioittaminen
- Tuen antaminen lapsen etenemiselle yleisurheilun harrastamisesta kilpaurheilu-uralle saakka
- Osaavien ja terveiden yleisurheilijoiden kasvattaminen
- Fyysisesti ja psyykkisesti terveellä tavalla itseään ja muita arvostavien nuorten kasvattaminen

4. Jaoston organisaatio ja tehtäväjako

Pihtiputaan Tuiskun yleisurheilutoiminnasta, sen suunnittelusta, organisoinnista, laadusta ja päätöksistä vastaa yleisurheilujaosto. Jaosto muodostuu puheenjohtajasta ja 6-7 jäsenestä. Jaoston puheenjohtaja ja/tai varapuheenjohtaja edustaa jaostoa pääseuran hallituksessa, joka vastaa koko seuran toiminnasta.

Yleisurheilujaosto kokoontuu aina tarvittaessa, kuitenkin vähintään kaksi kertaa vuodessa, ennen pääseuran syys- ja kevätkokouksia. Jaosto on päätösvaltainen kun vähintään puolet jaoston jäsenistä on paikalla päätöksiä tehtäessä. Puheenjohtajan ääni ratkaisee tasatilanteessa.

Jaoston toimikausi alkaa 1.1. ja päättyy kalenterivuoden viimeisenä päivänä. Jaoston jäsenyys kestää vähintään yhden vuoden. Jaostosta eroaminen ja jaostoon liittyminen päätetään ja vahvistetaan jaoston kokouksissa. Eroamisesta on ilmoitettava vähintään kaksi kuukautta ennen toimikauden päättymistä.

Jaosto kokoontuu puheenjohtajan kutsusta. Sihteeri laatii kokouksen esityslistan yhdessä puheenjohtajan kanssa. Jäsenet ilmoittavat kokouksen asialistalle käsiteltäväksi haluamansa asiat etukäteen puheenjohtajalle. Kokouksista pidetään kirjaa. Sihteeri laatii kokousmuistiot ja lähettää ne sähköpostitse jaoston jäsenille.

Yleisurheilujaoston kokoonpano vuonna 2018:

Tehtävä	Vastuut
<p style="text-align: center;">Puheenjohtaja Marika Laitinen</p>	<ul style="list-style-type: none"> – johtaa jaoston toimintaa ja kokouksia – seuraa taloutta, hyväksyy laskut – seuraa jaoston laatiman toimintasuunnitelman, toimintakertomuksen ja budjetin toteutumista – edustaa YU-jaostoa pääseuran hallituksessa sekä ulospäin – varaa harjoitusvuorot – johtaa palkitsemistilaisuutta kauden päätteeksi – osallistuu markkinointiin ja sponsorien hakemiseen yhteistyössä jaoston jäsenten ja seuran puheenjohtajan kanssa
<p style="text-align: center;">Varapuheenjohtaja Miia Tavastsjerna</p>	<ul style="list-style-type: none"> – toimii tarvittaessa puheenjohtajan sijaisena – toimittaa jäsenrekisterin päivitykset yu-jaoston osalta jäsenrekisterin hoitajalle – huolehtii siitä, että kirjanpitäjä laskuttaa ja hoitaa maksuseurannan jäsen- ja urheilutoimintamaksuista – tekee lisenssit ja hoitaa niihin liittyvän tiedottamisen – toimii tiedottajana; laatii tiedotteet, hakemukset ja reklamaatiot yhteistyössä jaoston kanssa – tiedottaa piirileireistä – tekee asu-, väline- ja palkintohankinnat – organisoi yhteiskuljetukset – hoitaa seuracup-finaalin matka- ja yöpymisjärjestelyt – vastaa Hippokisojen järjestelyistä

<p style="text-align: center;">Sihtööri Tanja Tavastsjerna</p>	<ul style="list-style-type: none"> – toimii sihteerinä jaoston kokouksissa – laatii esityslistat, kirjoittaa kokousmuistiot ja jakaa ne jaoston jäsenille – kirjaa toiminta- ja taloussuunnitelmat sekä toimintakertomuksen – järjestää jaostossa sovitut tapahtumat – järjestää kauden päätöstilaisuuden (tilan varaus, tarjoilut, ohjelma) – tekee kunniakierrosjärjestelyt jaoston ohjeiden mukaisesti, syöttää tukitiedot SUL:n järjestelmään – kirjaa muutokset/päivitykset toimintakäsikirjaan – huolehtii tulospalvelun järjestämisestä jaoston omissa kisoissa
<p style="text-align: center;">Nuorisopäällikkö Tarja Marin</p>	<ul style="list-style-type: none"> – vastaa urheilukouluista, niiden organisoinnista, toiminnasta ja tiedotuksesta – huolehtii sisulisäikäisten osallistumisesta huipentumiin – opastaa Hippo Power -leirityksiin hakeutumisessa – järjestää seurakisat (Silja Line) – etsii uusia ohjaajia, kannustaa kouluttautumaan, järjestää koulutukset – suunnittelee jaoston järjestämien leirien ohjelmat ja järjestää ohjaajat leireille yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa
<p style="text-align: center;">Valmennuspäällikkö Matti Kahilainen</p>	<ul style="list-style-type: none"> – laatii henkilökohtaiset harjoitusohjelmat niitä haluaville – etsii ulkopuolisia valmentajia urheilijoille – huolehtii piirin myöntämien kilpailujen hakemisesta – kokoaa seuracup -joukkueen, toimii joukkueen johtajana – opastaa ja huolehtii SM-ikäisten osallistumisesta SM-kisoihin – huolehtii seuran urheilijoiden kisatulosten tilastoinnista ja yhteenvedon toimittamisesta jaostolle ennen palkitsemistilaisuutta – suunnittelee jaoston järjestämien leirien ohjelmat ja järjestää ohjaajat leireille yhteistyössä nuorisopäällikön kanssa
<p style="text-align: center;">Kioskivastaavat</p>	<ul style="list-style-type: none"> – organisoivat kioskien toiminnan ja henkilökunnan – tekevät ostot kioskeihin, huolehtivat pohjakassoista ja tilityksistä – huolehtivat keihäskarnevaalikioskin sujuvasta toiminnasta – järjestävät kioskien rakennus- ja purkutalkoot

5. Toiminnan suunnittelu ja talous

Yleisurheilujaosto huolehtii itsenäisesti toiminnan suunnittelusta ja päättää sitä koskevasta rahankäytöstä seuran yhteisten toiminta-ohjeiden mukaisesti. Jaosto vastaa toiminnastaan seuran hallitukselle. Jaoston taloutta seuraa sen puheenjohtaja. Yleisurheilujaostolle kuuluvat ostot ja kulut tulee hyväksyttäväksi jaoston puheenjohtajalla etukäteen.

Yleisurheilujaostolle kuuluvat laskut toimitetaan jaoston puheenjohtajalle tarkastettavaksi ennen maksuunpanoa.

5.1. Urheilutoimintamaksut ja jäsenmaksut

Yleisurheilujaosto päättää kokouksessaan vuosittain urheilutoimintamaksujen suuruudesta ja sisällöstä. Vuodelle 2019 urheilutoimintamaksu on 2012 syntyneille ja sitä nuoremmille 30 € sekä 2011 syntyneille ja sitä vanhemmille 50 €. Urheilutoimintamaksu maksetaan jokaisesta jäsenestä, joka osallistuu johonkin alla luetelluista toiminnoista tai jolle Pihtiputaan Tuisku kustantaa alla mainittuja etuja. Jos perheessä on useampia urheilijoita, maksu maksetaan kolmesta vanhimmasta urheilijasta, enintään 150 €. Seuran hallitus päättää vuosittain syyskokouksessaan jäsenmaksun suuruudesta. Vuonna 2019 Tuiskun jäsenmaksu on 15 €/hlö tai 50 €/perhe. Kannattajajäsenmaksu on 200 €.

Urheilutoimintamaksuun sisältyvät seuraavat harjoitukset ja edut

- Urheilukoulu ympäri vuoden eri-ikäisille
- Lajitatoryhmät (heitot, hyppy, juoksut/kilpakävely) yli 9-vuotiaille
- Valmennusryhmät (voima) talvikaudella yli 13-vuotiaille
- Yleisurheilulisenssi vakuutuksineen yli 8-vuotiaille kilpaileville urheilijoille
- Kilpailujen osallistumismaksut Tuiskua edustaville yleisurheilijoille seuran omissa kilpailuissa, seuracupissa, viesti- ja joukkuekilpailuissa sekä pm -, aluemestaruus- ja SM-kisoissa erillisen ohjeen mukaan (nuoret ja yleinen sarja, ei jälki-ilmoittautumismaksuja)
- 75 € alennus yleisurheilukarnevaalien osallistumismaksusta (1 karnevaali/vuosi), edellyttää aktiivista osallistumista urheilukouluun sekä vanhemman osallistumista Keihäskarnevaali- ja muihin varainhankintatalkoisiin
- Puolet ANMJ -leiritykseen kutsuttujen urheilijoiden leirimaksuista tai A-tulosrajan saavuttaneiden urheilijoiden piirileirimaksuista opistotason majoituksella (ei kilometrikorvauksia). Jaosto osallistuu yhden leirin kustannuksiin per urheilija. Tuen saaminen edellyttää aktiivista osallistumista urheilukouluun sekä osallistumista Keihäskarnevaali- ja muihin varainhankintatalkoisiin
- Yhteiskyydit pm-, aluemestaruus- ja seuracup -kisoihin tai kilometrikorvaus kimpakyydeistä 0,20€/km yhteiskyydin puuttuessa (kimpakyydeistä sovittava etukäteen puheenjohtajan kanssa, yhteiskyydeistä peritään tarvittaessa omavastuuosuus)

- Urheilijan matka- ja majoituskorvaukset arvokilpailukalenterin mukaisiin SM-kisoihin 14 -vuotiaasta ylöspäin yleiseen sarjaan asti, yhteensä enintään 50 € ja osallistumismaksuja enintään 45 € per kilpailu

2. Yleisurheiluliigaston toiminnan vuosikello

MARRASKUU

- palkitsemistilaisuus
- esitys palkittavista seuran hallitukselle ja Pihtiputaan kunnalle
- toiminta- ja taloussuunnitelma
- seuran ja piirin syyskokoukset
- jaoston kokoonpanon kartoittaminen

JOULUKUU

- kunnan palkitsemistilaisuus
- salivuorojen haku joulutauon ajalle
- kevätkauden urheilukoulujen suunnitelman laatiminen ja toiminnasta tiedottaminen

TAMMIKUU

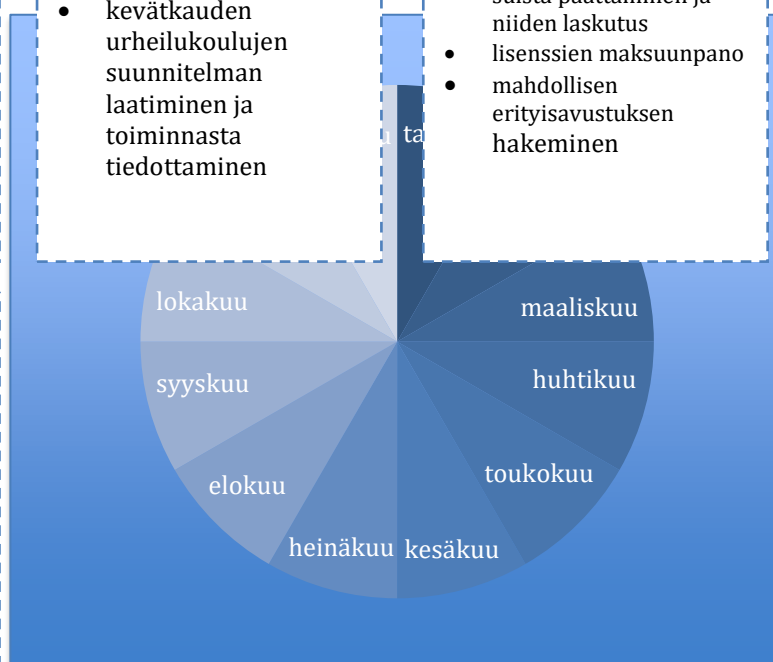
- jaoston järjestäytyminen
- seurarekisterin ja jäsenrekisterin päivitys
- urheilutoimintamaksuista päättäminen ja niiden laskutus
- lisenssien maksuunpano
- mahdollisen erityisavustuksen hakeminen

HELMIKUU

- kilpailujen haku
- kesän kilpailukalenterin suunnittelu
- kunniakerroksen osallistumisesta ja ajankohdasta päättäminen
- kesän kilpailujen palkintojen tilaus
- seura-asujen tarvekartoitus

LOKAKUU

- syyskauden urheilukoulut ja harjoitusryhmät alkavat
- tilastoinnin kokoaminen palkitsemisia varten
- kauden päätös - ja palkitsemistilaisuuden järjestelyt
- talven leiripäivien suunnittelu
- LähiTapiola stipendin haku



MAALISKUU

- toimintakertomuksen laatiminen
- tilinpäätöksen valmistuminen
- seuran kevätkokoukseen valmistautuminen

SYYSKUU

- seuracup -finaali
- leirityksiin haku

HUHTIKUU

- kesäkauden toiminnan suunnittelu

5.3. Varainhankinta ja talkootyöt

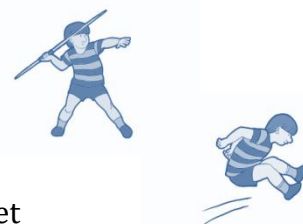
Toimintaa rahoitetaan urheilutoimintamaksujen ja mahdollisten toiminta-avustusten ohella erilaisilla myyntikampanjoilla, tapahtumilla ja osallistumalla yrityksiltä saatujen toimeksiantojen toteuttamiseen. Varainhankintaan tarvitaan jokaisen panos. Varainhankinta- ja talkootyömuotoja on useita, joista jokainen voi valita itselleen sopivan tavan olla mukana - tärkeintä on osallistuminen! Esimerkkejä varainhankinnasta ja talkootoiminnasta ovat Keihäskarnevaalien kioskitoiminnan hoitaminen ja mainosmyynti, lavatanssien talkootoimintoihin osallistuminen, seuran kotikisojen toimitsija- ja kioskitehtävät, juhlateltan vuokraus ja kokoaminen, paperinmyyntikampanja ja palvelutehtävät yrityksissä.

6. Harjoitus- ja valmennustoiminnan linjaukset ja käytännön toteutus

Pihtiputaan Tuiskun harjoitus- ja valmennustoiminnan pääperiaatteina ovat perusliikuntataitojen kehittäminen, yleisurheilun lajitaitojen oppiminen ja kehittäminen, fyysisen kunnon parantaminen ja liikunnan ilon löytäminen ja ylläpitäminen, ja tätä kautta elinikäiseen liikuntaharrastukseen innostaminen. Tämä toteutetaan käytännössä kullekin ikäkaudelle soveltuvalla tavalla.

6.1. Harjoitustoiminta alle 9-vuotiaille

Harjoitustoiminnan pääperiaatteet toteutuvat alle 9-vuotiaille leikinomaisissa ja monipuolisissa yleisurheiluharjoituksissa, jotka lapset kokevat hauskoiksi ja mielenkiintoisiksi. Harjoitusten lomassa lapsessa oppivat sosiaalisia ja ryhmässä toimimisen taitoja, sääntöjä ja sääntöjen noudattamisen merkitystä ryhmän toimivuuden kannalta.



Alle 9-vuotiaille Tuisku järjestää talvella harjoituksia kerran viikossa Pihtipudas-salissa ja kesällä kerran viikossa Pihtiputaan urheilukentällä. Kesällä lisäksi järjestetään alle 9-vuotiaille matalan kynnyksen seurakisoja, jotka järjestetään yleensä harjoitusten päätteeksi.

6.2. Harjoitus- ja valmennustoiminta yli 9-vuotiaille

Harjoitus- ja valmennustoiminnan pääperiaatteet toteutuvat yli 9-vuotiaille monipuolisissa yleisurheiluharjoituksissa, jotka lapset ja nuoret kokevat innostaviksi ja mielenkiintoisiksi. Yli 9-vuotiaiden harjoitustoiminnassa keskitytään jo hieman enemmän lajikohtaisiin harjoituksiin monipuolisuutta unohtamatta. Näiden asioiden ohella lapset ja nuoret oppivat sosiaalisia ja ryhmässä toimimiseen liittyviä taitoja. Lisäksi opetetaan nuorille, miten näyttää hyvää esimerkkiä pienemmille. Tuisku tarjoaa lapsille mahdollisuutta kilpailemiseen, muttei velvoita sitä eli urheilijoita kohdellaan samantarvoisesti riippumatta siitä, onko lapsella halua kilpailutoimintaan vai ei.

Tuiskun yli 9-vuotiaiden valmennustoiminnan suurin koetinkivi on vuosittain järjestettävä seuracup, jossa seura on osoittanut monena vuonna kuuluvansa sarjassaan (alle 5000 asukkaan kunnat) Suomen parhaimmiston.

Yli-9 vuotiaille seura järjestää talvella yleisurheiluharjoitukset kerran viikossa Pihtipudas-salissa ja lisäksi mahdollisuuksien mukaan lajiryhmien harjoitteita, esim. juoksukoulu ja heittoryhmä. 13-vuotiaille ja siitä vanhemmille Tuisku järjestää kerran viikossa ohjatun voimaharjoituksen. Viikonloppuisin Tuiskulla on vuoro Pihtipudas-saliin itsenäistä harjoittelua varten salin ollessa vapaa. Kesällä Tuisku järjestää viikoittain yleisurheiluharjoitukset ja näiden lisäksi lajiryhmäkohtaiset heitto-, hyppy- ja juoksu-/kilpakävelyharjoitukset kerran viikossa. Juoksukoulu alkaa keväällä ja jatkaa kesällä juoksu-/kilpakävelyharjoituksia. Kilpa – ja valmennusryhmään kuuluvilla urheilijoilla on säännölliset harjoitukset erillisen aikataulun mukaan.

6.3. Harjoitus- ja valmennustoiminta aikuisurheilijoille

Seuralla on urheilijoita entisissä veteraanisarjoissa, nykyisissä aikuisurheilusarjoissa SM-tasolla asti. Resurssien mukaan pyritään järjestämään myös aikuisille suunnattua harjoitustoimintaa. Aikuisten harjoitustoiminnan pääperiaatteet ovat perusliikuntataitojen, fyysisen kunnon ja yleisen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen ja näiden ohella yleisurheilun lajitaitojen kehittäminen ja liikunnan ilon ylläpitäminen ja elinikäisen liikuntaharrastuksen toteuttaminen.



7. Kilpailutoiminta

Pihtiputaan Tuiskun kilpailutoiminnan tavoite on kannustaa kaikkia seuran urheilijoita mukaan kilpailutoimintaan. Alle 9-vuotiaiden urheilukouluryhmälle seura järjestää lasten seurakisoija 3-6 kertaa kesän aikana. Lisäksi yleisurheilujaosto yhdessä Pihtiputaan Osuuspankin kanssa järjestää Hippokisat kerran kesässä. Hippokisoihin pystyvät osallistumaan kaikki lapset riippumatta siitä, ovatko he mukana seuran toiminnassa. Lasten seurakilpailuihin ja Hippokisoihin ei tarvitse lunastaa yleisurheilulisenssiä. Lasten seurakisoihin osallistuvilla on seuran puolesta vakuutus, mikäli he ovat maksaneet urheilukoulu- ja jäsenmaksun.

Vanhemmille ikäluokille seura hakee piirin myöntämiä omia kilpailuja. Yleisurheilujaosto päättää vuosittain, mitä kilpailuja haetaan. Tärkeimpiä kilpailuja omien kilpailujen lisäksi ovat sisulisäikäisten kilpailut ja seuracupin osakilpailut. Näihin kilpailuihin urheilijalla tulee olla yleisurheilun kilpailulisenssi. Yleisurheilujaosto maksaa urheilijalle lisenssin edellytyksenä, että urheilija on maksanut urheilukoulumaksun ja seuran jäsenmaksun. Myös urheilijan, joka osallistuu seuran nimissä urheilukilpailuihin, tulee maksaa urheilukoulumaksu, vaikka ei osallistuisikaan urheilukoulutoimintaan. Urheilukoulumaksu kattaa yleisurheilun

kilpailulisenssin. Seura suosittelee urheilijoiden ottamaan erillisen kilpaurheiluvakuutuksen, joka on omakustanteinen.

Kilpailuihin ilmoitaudutaan pääsääntöisesti itsenäisesti kilpailukalenterin kautta. Viesteihin ja joukkuekilpailuihin (seura-cup) seura hoitaa ilmoittautumisen. Jokainen maksaa itse osallistumismaksut ja matkakulut kilpailuihin. Niistä kilpailuista, joiden osallistumismaksut hoitaa seura, tiedotetaan erikseen. Näitä kilpailuja ovat mm. viestit, joukkuekilpailut (seuracup) sekä pm -, aluemestaruus -ja SM-kisat kisat erillisen ohjeen mukaan.

Seura järjestää yhteiskyytejä piirinmestaruuskilpailuihin, sisulisähuipentumiin, ja muihin kilpailuihin, mikäli osallistujia on riittävästi. Yhteiskyydeistä peritään tarvittaessa omavastuuosuus. Seura kustantaa arvokilpailukalenterin mukaisiin SM-kisoihin osallistuvan urheilijan (14 -vuotiaasta ylöspäin yleiseen sarjaan asti) matka - ja majoituskuluja enintään 50 € asti ja osallistumismaksuja enintään 45 € asti. Kulut korvataan urheilijalle jälkikäteen osallistumistodistusta vastaan.

Kilpailujen toimitsija- ja talkootehtäviin toivotaan urheilijoiden vanhempia avuksi. Jokaiselle löytyy varmasti omia kykyjä ja taitoja vastaava sopiva tehtävä, rohkeasti vain mukaan kilpailutoimintaan. Lisäksi Tuisku osallistuu Pihtiputaan keihäskarnevaalien järjestelyihin keihäskarnevaalitoimikunnan toiveiden mukaisesti.

8. Ohjaus -ja urheilukoulutoiminta

Ohjaajat suunnittelevat yleisurheilun kesä- ja talviharjoitukset sekä jakavat harjoitus- ja valmennusvastuut nuorisopäällikön johdolla. Suunnittelun apuna käytetään yleisurheilujaoston tekemää vuosikelloa ja eri-ikäisten harjoitus- ja valmennustoiminnalle asettamia tavoitteita. Ohjaajat ja nuorisopäällikkö vastaavat yhdessä tiedottajan kanssa seuratiedotteen tekemisestä aina kausien vaihtuessa. Ryhmien ohjaajat vastaavat itsenäisesti oman ryhmänsä harjoitusten sisällön suunnittelusta ja toteuttamisesta valmennuspäällikön laatimien harjoitus- ja valmennustoiminnan linjausten mukaisesti. Ohjaajien tehtäviin kuuluu myös yhteydenpito lasten ja nuorten vanhempiin.

8.1 Ohjaajan polku

Pihtiputaan Tuisku kouluttaa mielellään uusia ohjaajia ja valmentajia. Seuran ohjaajat koulutetaan Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Seura maksaa ohjaajien koulutuksen edellyttäen tällöin aktiivista ohjaustoimintaa seurassa. Jatkokoulutus tapahtuu ohjaajan oman motivaation ja kiinnostuksen pohjalta. Jatkokoulutukseen kannustetaan, koska sitä ja halua kehittyä ohjaajana pidetään seurassa tärkeinä. Koulutettujen ohjaajien avulla lapset oppivat jo pienestä alkaen oikeat tekniikat ja liikeradat motoristen herkkyykskausien aikana.

8.2. Ohjaajapaketti

Seuran kustantaessa ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen sitoudut määrääjäksi ohjaajana toimiseen, esimerkiksi:

- yleisurheiluohjaajakoulutuksen käytyäsi sinulla on 5-15 ohjauskertaa vuoden aikana
- nuorten yleisurheiluohjaajatutkinnon suorittuasi sitoudut toimimaan ohjaajana vähintään vuoden ajan ja ottamaan vastuullesi ohjattavan ryhmän
- nuorisovalmentajatutkinnon käytyäsi odotamme sinun sitoutuvan ohjaajaksi vähintään 2 vuoden ajaksi ja ottamaan vastuullesi ohjattavan ryhmän

Ohjaajana toimiessasi saat myös:

- seuran sisäistä koulutusta
- saat käydä maksutta seuran omistamalla kuntosalilla niin kauan kuin toimit ohjaajana
- jaosto huomioi vuosittain kauden aikana aktiivisesti toimineet ohjaajat palkitsemistilaisuudessa tai muulla erikseen sopimallaan tavalla
- saat halutessasi työtodistuksen jaoston puheenjohtajalta

Ohjaustyösi kehittää:

- ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja
- yksilö- ja ryhmänohjaustaitoja
- ihmistuntemusta
- luovaa ajattelua
- suunnittelu- ja johtamistaitoa
- vastuunkantoa
- saat toimia samanhenkisten ihmisten kanssa
- saat myös kokea ikimuistoisia elämyksiä

Kaikki lasten ryhmiä vetävät ohjaajat käyvät **yleisurheiluohjaajatutkinnon**. Kurssi antaa valmiudet opettaa ja liikuttaa ala-asteikäisiä nuoria, jotka aloittavat yleisurheiluharrastuksen.

12–15-vuotiaiden ohjaajat käyvät **nuorten yleisurheiluohjaajatutkinnon**. Kurssi antaa ohjaajille perusvalmiudet eri yleisurheilulajien tekniikoista sekä harjoittelussa huomioon otettavista seikoista. Tutkinnot järjestää piiri.

Liitto (SUL) järjestää ohjaajille/valmentajille **nuorisovalmentajatutkintoja**, jossa käydään syvällisemmin lävitse harjoittelua ja eri yleisurheilulajeja. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä kilpaurheiluun tähtäävien yli 15-vuotiaiden urheilijoiden valmentajille ja ohjaajille.

Liitto järjestää nuorisovalmentajatutkinnon suorittaneille ja jonkin aikaa käytännön valmennustyössä mukana olleille **syventäviä 3-tason kursseja, valmentajatutkintoja**. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä yli 17-vuotiaiden kilpaurheilua harrastavien urheilijoiden valmentajille, joiden urheilijat ovat mukana SUL:n erilaisissa kilpaurheiluryhmissä. Lisäksi voidaan suorittaa **ammattivalmentajatutkinto**. Myös seuran **toimitsija- ja hallintotehtäviin** saa halutessaan koulutusta.

9. Pelisäännöt

Jokainen ryhmä sopii oman ohjaajansa kanssa ryhmän yhteiset pelisäännöt ikäryhmän harjoituksia aloittaessa. Pelisääntöjä voidaan täsmentää aina tarpeen mukaan.

Yleiset pelisäännöt urheilijoille

- Olen aina ajoissa harjoituksissa
- Muistan oikeat varusteet (asut, välineet ja muut tarpeelliset)
- Kuuntelen ohjaajien ja valmentajien ohjeita ja toimin niiden mukaisesti
- En kiusaa enkä käytä rumia sanoja tai kovia otteita kavereihin.
- Yritän parhaani

Yleiset pelisäännöt ohjaajille ja vanhemmille

- Olen ajoissa harjoituksissa
- Otan tasavertaisesti huomioon kaikki ryhmäni jäsenet
- Käyttydyn esimerkillisesti
- Suunnittelen harjoitukset ennalta
- Otan huomioon sovitut harjoitukset ja kilpailut perheen menoja suunnitellessa

Valmennus- ja lajiryhmien urheilijat sitoutuvat osallistumaan pm -ja SM- kilpailuihin. Urheilijat sitoutuvat ryhmän tavoitteiden mukaisesti osallistumaan myös seuran omiin kilpailuihin, seuracup- kilpailuun sekä noudattamaan puhtaan urheilun sääntöjä.

Lisäksi valmennus- ja lajiryhmään valittu urheilija on velvollinen toimimaan pelisääntöjen mukaisesti osallistumalla sovittuihin harjoituksiin, leireihin ja noudattamaan sovittua harjoitus- ja kilpailusuunnitelmaa. SUL:n alaisissa kilpailuissa käytetään seuran kilpailuasua (Huom! SM-kilpailuissa pakollinen). Edustaessaan seuraa, urheilija sitoutuu käyttäytymään seuran arvojen ja hyvien tapojen mukaisesti.

10. Palkitseminen

Seuran hallitus palkitsee SM-mitalistit erillisten sääntöjen mukaan. Lisäksi hallitus palkitsee vuoden nais-, mies- ja nuorisourheilijan sekä vuoden vetäjän ja talkoolaisen jaostojen tekemien ehdotusten pohjalta.

Yleisurheilujaosto muistaa urheilijoita, ohjaajia ja seuratoimijoita palkitsemistilaisuudessa, joka järjestetään kesäkauden päätteeksi. Palkitseminen painottuu lapsi- ja nuorisourheilijoihin. Resurssien mukaan jaosto voi palkita myös ohjaajia, talkoolaisia ja aktiivisia seuratoimijoita parhaaksi katsomallaan tavalla. Palkittavat sekä palkintojen arvot jaosto päättää vuosittain kokouksessaan.

10.1. Urheilijoiden palkitseminen

Yleisurheilujaosto palkitsee SM-kisoissa 8 parhaan joukkoon sijoittuneet urheilijat parhaimman saavutuksen mukaisesti stipendein tai tavarapalkinnoin. Samoin palkitaan myös maata edustamaan päässeet urheilijat. Alue- ja piirinmestaruuskilpailujen mitalistit palkitaan parhaimman saavutuksen mukaisesti; alle 13 -vuotiaat pokaaleilla tai tavarapalkinnoilla ja yli 13-vuotiaat stipendein. Seuran toimintaperiaatteisiin kuuluu, ettei alle 13 -vuotiaita palkita stipendeillä.

Yleisurheilujaosto kannustaa nuoria mahdollisimman monipuoliseen urheilemiseen palkitsemalla eniten A-taitomerkkirajoja saavuttaneen 13 -vuotiaan tai nuoremman tytön ja pojan pokaalilla. Lisäksi yleisurheilujaosto palkitsee 4-6 muuta urheilijaa pokaaleilla esimerkiksi seuraavissa kategorioissa: vuoden urheilukoululainen, vuoden kehittyjä, vuoden esikuva, vuoden yleisurheilija ja tarvittaessa 1-2 muuta nimikettä, jotka jaosto päättää vuosittain palkitsemiskokouksessaan. Nämä palkinnot myönnetään henkilökohtaisen kehityksen, positiivisen asenteen, innostuneisuuden, ahkeruuden sekä muiden vastaavien kriteerien perusteella.



10.2. Ohjaajien ja seuraväen palkitseminen

Kauden päätteeksi järjestettävässä palkitsemistilaisuudessa tarjotaan kahvitus tai ruokailu kaikille urheilijoille, ohjaajille, vanhemmille ja talkoolaisille. Jaosto voi huomioida ohjaajia ja seuraväkeä resurssien mukaisesti myös muilla hyväksi katsomillaan tavoilla.

11. Menestyksen mittarit

Yleisurheilujaosto seuraa vuosittain asettamiensa tavoitteiden toteutumista erilaisten mittarien avulla ja tarvittaessa myös seura-analyysiä apuna käyttäen.

11.1. Seuran menestyminen

Pihtiputaan Tuiskun tärkeimpiä menestyksen mittareita ovat erilaiset seurojen väliset kilpailut. Muun muassa seuracupissa menestyminen ja nuorisotoimintakilpailu ovat sellaisia, joissa Tuisku on saavuttanut menestystä. Näissä kilpailuissa menestyminen kertoo harjoitustoiminnan onnistumisesta. Seuran sisäisesti toiminnan menestyksekkyyttä arvioidaan yleisurheiluharjoituksiin osallistuvien ja lisenssiurheilijoiden määrällä. Lisäksi yksittäisten urheilijoiden menestys on seuralle tärkeää.

11.2. Yksilön menestyminen

Pihtiputaan Tuisku huomioi urheilijoidensa menestystä vuosittain yleisurheilukauden päättäjäisissä (ks. 10. Palkitseminen). Seura ei kuitenkaan arvioi urheilijoitaan pelkän kilpailuissa menestymisen kautta. Kaikki urheilijat ovat Tuiskulle tärkeitä ja kaikkia urheilijoita kohdellaan seurassa tasapuolisesti. Urheilijat voivat halutessaan arvioida omia tuloksiaan SUL:n taitomerkkirajojen avulla.

12. Viestintä ja tiedottaminen

Yleisurheilujaosto tiedottaa toiminnastaan useilla tavoilla tavoittaakseen seuraväen, paikkakuntalaiset ja toiminnasta kiinnostuneet tahot mahdollisimman laajasti. Viestinnässä pyritään selkeyteen ja kannustavuuteen, sekä innostamaan ihmisiä osallistumaan toimintaan ja antamaan palautetta.



Sisäisen viestinnän ja tiedottamisen kanavat

- WhatsApp -ryhmä Pihtiputaan Tuisku: urheilijat ja vanhemmat kattavasti mukana
- omat WhatsApp -ryhmät ohjaajilla sekä valmennus- ja leiritysikäisillä: pienryhmien sisäinen viestintä
- email tiedotteet vanhemmille: yleistä käytännön asiaa
- infotilaisuudet tarvittaessa vanhemmille ja urheilijoille: kauden avajaisten yhteydessä ja/tai suurempien kisojen alla
- facebook
- nettisivut www.pihtiputaantuisku.fi
- paikallislehti Kotiseudun Sanomien seurapalsta ja tapahtumakalenteri
- wilma: valikoidut tiedotteet rehtorin luvalla peruskoululaisten koteihin tulevaisuuden viestintää: seuralle oma instagram

Lehdistötiedotteet ja viralliset tiedotteet laatii jaoston tiedottaja, sisällön pääkohdat sovitaan jaostossa. Puheenjohtaja tarkastaa tiedotteet ennen niiden julkaisua. Reklamaatiot ja erilaiset hakemukset käsitellään jaoston kokouksessa. Puheenjohtaja laatii vastineen/hakemuksen ja hyväksyytään sen vähintään yhdellä jaoston jäsenellä ennen eteenpäin laittamista.

Jaoston toimesta tapahtuvan tiedottamisen lisäksi seuraväeltä odotetaan aktiivista viestintää jaostoon päin puheenjohtajan kautta.

Ilmoita aina viipymättä:

- yhteystiedoissa tapahtuvat muutokset
- urheilijoiden sairastumiset ja loukkaantumiset, jotka vaikuttavat useampien harjoitusten ajan
- ryhmähengessä, urheilijan motivaatiossa tai jaksamisessa tapahtuvat muutokset suuntaan tai toiseen
- ravitsemusasioissa esiin tulevat kysymykset ja huolenaiheet
- ohjaajan halu lisäkouluttautumiseen, ohjaajan toive lisätä tai vähentää ohjausvastuutaan
- kehitysideat, toiveet, erityistarpeet, muu palaute

Puheenjohtajan kanssa keskustellaan asiasta riippuen siitä, keitä muita on informoitava ja millaisia toimenpiteitä asian käsittelyssä voidaan tehdä jaoston puolesta.

13. Yhteistyö

Pihtiputaan Tuisku tarjoaa urheilijoille harjoitusmahdollisuuksia ympäri vuoden eri jaostojensa toimesta yleisurheilutoiminnan lisäksi. Urheilijat, ohjaajat ja jaostojen jäsenet voivat käyttää maksutta Tuiskun kuntojaoston ylläpitämää kuntosalia. Hiihtojaosto järjestää harjoituksia ympäri vuoden, joihin urheilijat voivat osallistua hiihtokoulumaksua vastaan.

Myös eri seurojen välistä yhteistyötä on jatkossa tehtävä nykyistä enemmän. Omalla paikkakunnalla mahdollisia yhteistyön muotoja:

- sali- ja kenttävuorojen varaaminen: seurojen lasten ja nuorten vuoroja eri illoille
- ulkopuoliset ohjaajat ja kouluttajat: yhteisharjoituksia ja luentoja eri seurojen urheilijoille
- varainkeruu: lavatanssit, konsertit, tapahtumat

Lähikuntien yleisurheiluseurojen kanssa voimme myös syventää yhteistyötä:

- yhteiset koulutukset toimitsijoille ja ohjaajille
- yhteisiä harjoituksia, luentoja, kisamatkoja tai leiripäiviä urheilijoille
- kisoissa toimitsija-apua järjestävälle seuralle tai yhteisesti järjestettyjä kisoja

14. Pihtiputaan Tuiskun ja yleisurheilujaoston yhteystiedot

Ota rohkeasti yhteyttä:

Postiosoite:

Pihtiputaan Tuisku Ry
Putaanportintie 5, 44800 Pihtipudas

Toimisto (avoinna ma-pe klo 9-15):

Pihtiputaan Kiinteistöpalvelu Ky
Putaanportintie 5, 44800 Pihtipudas

Sähköposti: pihtiputaan.tuisku@gmail.com

Sivusto: <http://www.pihtiputaantuisku.fi>

Pihtiputaan Tuisku Ry, puheenjohtaja

Timo Kemppainen, 0400 558287, pihtiputaan.kiinteistopalvelu@co.inet.fi

Yleisurheilujaosto, puheenjohtaja

Marika Laitinen, p. 040 5756391, marika.laitinen@pihtipudas.fi

[https://www.facebook.com/Pihtiputaan-Tuisku-Yleisurheilu-334282290521958/?modal=admin todo tour](https://www.facebook.com/Pihtiputaan-Tuisku-Yleisurheilu-334282290521958/?modal=admin_todo_tour)

Pihtiputaan Tuiskun Yleisurheilu

– yli 100 vuotta liikunnan iloa Pohjoisessa Keski-Suomessa!

Tervetuloa mukaan toimintaan!

