



Raahen Vesa ry

TOIMINTAKÄSIKIRJA

Päivitetty 1/2011

JOHDANTO.....	3
1. SEURAN TOIMINTA-AJATUS, ORGANISAATIO, JOHTAMINEN JA TALOUS	3
1.1 TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET JA ARVOT	3
1.1.1 Raahen Vesan toiminta-ajatus	3
1.1.2 Visio	4
1.1.3 Arvot	4
1.1.4 Keskeiset päämäärät	4
1.2 ORGANISAATIO	4
1.2.1 Seurahenkilöiden ja organisaation tehtävänjako sekä vastuut	6
1.2.2 Yleisurheilujaosto	7
1.3 TALOUS	9
1.3.1 Pankkitili ja maksuliikenne	9
1.3.2 Talousarvio ja taloudenhoito	9
1.3.3 Vuosimaksut ja kulukorvaukset	9
2. URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET	10
2.1 HARJOITUS – JA VALMENNUSRYHMÄT	10
2.1.1 YLEISURHEILUKOULUT	11
2.1.2 NUORISOVALMENNUSRYHMÄT	13
2.1.3 VALMENNUSRYHMÄT YLI 19-VUOTIAILLE	13
2.1.4 VETERAANIURHEILIJAT	13
2.1.5 VAMMAISURHEILIJAT	13
2.1.6 KUNTOURHEILIJAT	13
2.2 HARJOITUS- JA VALMENNUSRYHMIEN PELISÄÄNTÖJÄ	14
2.3 Vastuut, lisenssit ja vakuutukset	15
2.4 Toimitsijat	15
2.5 Ohjaajat ja valmentajat	15
2.5.1 Valmentajille ja ohjaajille suoritettavat korvaukset	16
2.5.2 Ohjaajien ja valmentajien koulutus	16
3. VIESTINTÄ, SIDOSRYHMÄT, PALKITSEMINEN JA SEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN	17
3.1 VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI	17
3.2 SIDOSRYHMÄT	17
3.2.1 KOULUT	17
3.2.2 VANHEMMAT	17
3.2.3 KUNNAT JA KAUPUNKI	17
3.2.4 YHTEISTYÖKUMPPANIT	17
3.3 PALKITSEMINEN	18
3.3.1 VUOSITTAISET PALKITSEMISET	18
3.3.2 HUOMIONOSOITUKSET – JA MUISTAMISET	19

Johdanto

Raahen seutukuntaan kuuluu Raahen kaupungin lisäksi Pyhäjoen, Siikajoen ja Vihannin kunnat. 35000 asukkaan alue tunnetaan merestä, Raahen vanhasta puutalokaupunginosasta, kunnista kauniine kylineen, terästeollisuudesta, teknologian osaamisesta ja tietenkin urheilusta. Urheiluseuroja Raahen kaupungissa on yli 50 ja muissa seutukunnan kunnissa n. 20. Eri lajien urheilutoimintaa harjoitetaan seutukunnassa siis yli 70 urheiluseurassa.

Kaiken kaikkiaan koko seutukunnan urheilutoiminnassa yhteistyön vaatimukset tulevat kasvamaan niin seura-, alue- kuin piiritasollakin. Tämä on perusteltua riittävien resurssien takaamiseksi ja kaikkien urheilulajien toimintojen tehostamiseksi.

Raahen Vesan ensimmäinen toimintakäsikirja on otettu käyttöön 17.-18.5.1975 Kalajoella Rantakallassa pidetyssä seurajohtajakoulutuksessa. Tämän kurssin käsikirja on ollut ohjenuorana kuluneen 35 vuoden ajan seuran toiminnassa ja toimintoja tästä käsikirjasta on nyt myös käyttöön otettavassa toimintakäsikirjassa.

1. SEURAN TOIMINTA-AJATUS, ORGANISAATIO, JOHTAMINEN JA TALOUS

1.1 TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET JA ARVOT

Raahen Vesa on 1921 perustettu urheiluseura Pohjois-Pohjanmaalla. Tällä hetkellä seuran lajina on yleisurheilu ja olemme Suomen Urheiluliiton jäsenseura. Kuulumme myös Pohjois-Pohjanmaan yleisurheilu ry:n ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi) ry:n. Jäseniä seuralla on n. 500. Lisenssiurheilijoiden määrä 2000-luvulla on ollut vuosittain n. 120 -140. Seuraluokittelussa olemme olleet 2000-luvulla sijoilla 50 -70 eli valioluokassa. Superluokan muodostaa seuraluokittelussa 20 parasta seuraa ja valioluokan 50 seuraavaksi parasta seuraa, I luokan 100 seuraavaksi parasta seuraa, II luokan 150 seuraavaksi parasta seuraa, III luokan muut seuraluokittelupisteille yltäneet seurakunnat. Luokiteltuja seuroja oli v. 2009 465 ja seuroja, joiden ohjelmassa yleisurheilua harrastetaan, on noin 800. Niistä noin 500 seuraa on aktiivisia.

1.1.1 Raahen Vesan toiminta-ajatus

Raahen Vesan toiminnan tarkoitus on eettisesti kestäväällä tavalla innostaa ja palvella jäseniään ja tuottaa laadukasta, arvostettua ja koko yhteiskunnan kattavaa yleisurheilutoimintaa; lapsi-, nuoriso- ja kilpaurheilusta aina kansainvälisesti menestyviin urheilijoihin asti.

1.1.2 Visio

Yleisurheilu on Raahen seutukunnan johtava yksilöurheilumuoto.

1.1.3 Arvot

Liikunnan ilo
Terveys ja hyvinvointi
Tasa- ja moniarvoisuus
Eettinen kestävyys ja kasvatuksellisuus
Yhteisöllisyys

1.1.4 Keskeiset päämäärät

Lapsi ja nuorisourheilijoiden määrän lisääminen
Kilpaurheilijoiden määrän lisääminen
Seuratoiminnan aktivoiminen ja resurssien kehittäminen
Yleisurheilun seutukunnallisen imagon parantaminen
Olosuhteista huolehtiminen
Huippu-urheiluun tähtäävä
Seuran säilyminen valioluokassa

1.2 ORGANISAATIO

Raahen Vesan johtaminen perustuu yhteisesti hyväksytyihin arvoihin ja seuran sääntöihin.

Johtamisen periaatteet ovat seuraavat:

Luottamus

Johtokunnalla ja jaostolla on vahva usko ja luottamus jäsenistönsä ja tehtäviä jaetaan riittävästi tavoitteiden saavuttamiseksi. Jäsenistön ja vastuuhenkilöiden välinen yhteistyö on hyvää ja sillä pyritään seuran tavoitteiden osalta mahdollisimman hyvään toteutukseen.

Ilmapiiri

Ilmapiiri on avoin ja luottamuksellinen, mikä edistää jäsenistön vuorovaikutusta ja yhteisten tavoitteiden saavuttamista.

Lojaalisuus

Jäsenistö ymmärtää yhteiskunnallisen vastuunsa ja on lojaaleja toisilleen.

Tavoitteellisuus

Jäsenistö sitoutuu yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen.

Välittäminen

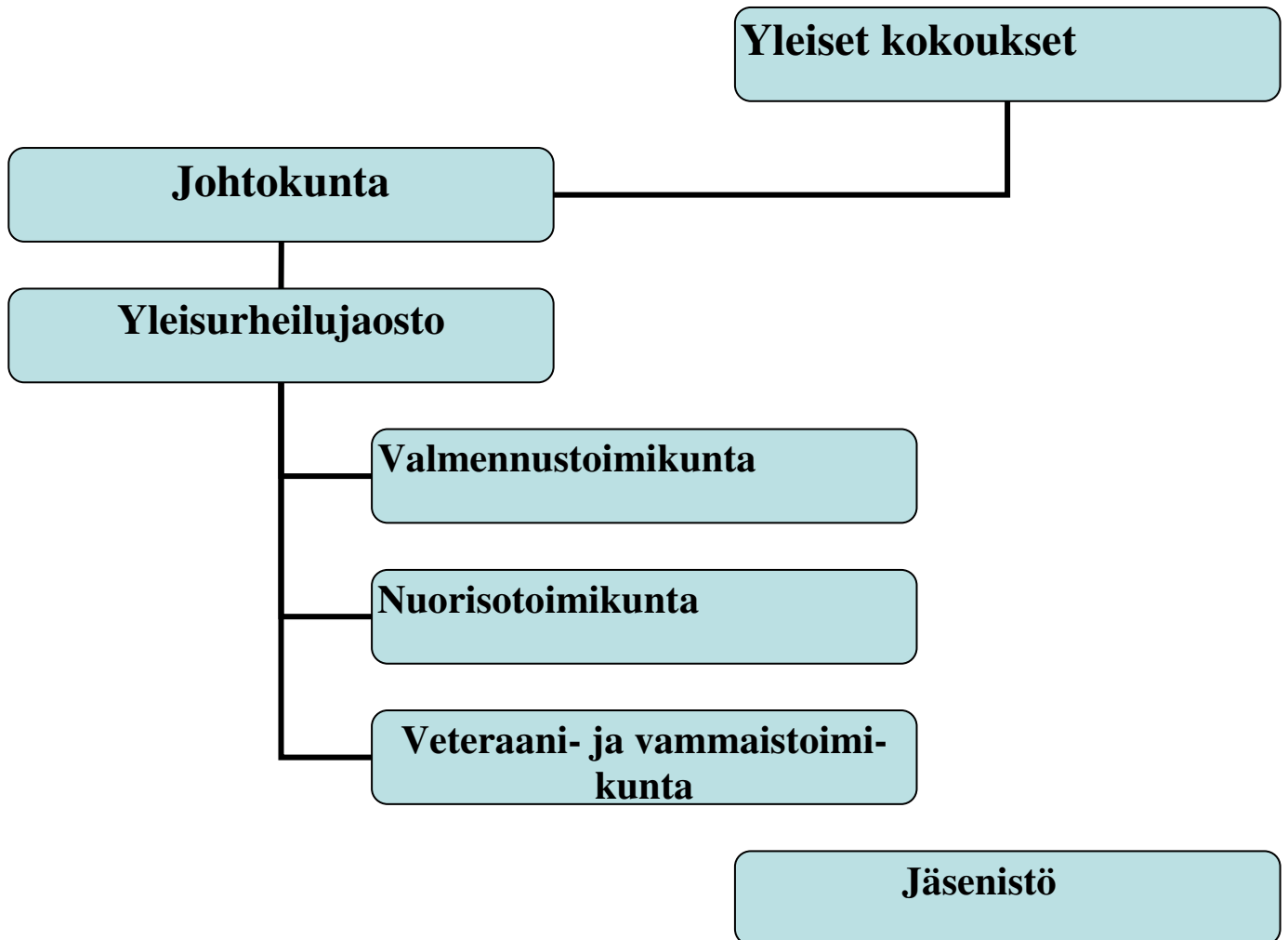
Raahen Vesassa kunnioitetaan yksilöllisyyttä. Johtamisessa näkyy jäsenistön kunnioittaminen, heistä välittäminen ja kannustaminen saavuttamaan tavoitteensa.

Seuran ylin päätäntävalta on vuosikokouksilla, jotka kokoontuvat vuosittain keväällä (tilikokous) ja syksyllä (vuosisuunnitelmat ja henkilövalinnat) sääntöjen määräämällä tavalla.

Seuran toimintaa johtaa ja sen talouden hoidosta vastaa johtokunta, jossa on 6-10 jäsentä. Johtokuntaan kuuluu puheenjohtaja ja kaksi varapuheenjohtajaa (talous ja seuratoimintavastaavat). Puheenjohtaja valitaan kaksivuotiskaudeksi. Johtokunta kokoontuu n.4-6 kertaa vuodessa puheenjohtajan kutsusta.

Johtokunnan alaisena toimii yleisurheilujaosto ja veteraani- ja vammaistoimikunta.

Seuran muita tehtäviä hoitavat sihteeri, valmennuspäällikkö, nuorisopäällikkö, sekä valmentajat, ohjaajat, toimitsijat ja järjestöaktiivit.



1.2.1 Seurahenkilöiden ja organisaation tehtäväjako sekä vastuut

1.2.1.1 Johtokunnan tehtävät

- seuran asioista päättäminen
- pitää huolen seuran taloudesta, sen suunnittelusta sekä omaisuudesta
- vuosittaisen toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sekä budjetin tekeminen
- toimintaperiaatteiden linjaus ja seuran strategiasta huolehtiminen
- sopimusten hyväksyminen
- pankkitilien avaaminen ja käyttöoikeuksien myöntäminen
- seuran edustaminen
- kilpailujen hakeminen (SM-kilpailut)
- suunnittelee ja toteuttaa seuran sisäistä tiedottamista
- suunnittelee ja toteuttaa seuralehden julkaisun
- ylläpitää mediayhteistyötä
- tuottaa muut mahdolliset seurajulkaisut
- pitää yllä jäsenrekisteriä (hyväksyy uudet jäsenet ja myöntää erot)
- tukee ja auttaa jaoston ja toimikuntien toimintaa

1.2.1.2 Puheenjohtajan tehtävät

- vuosikokouksen valmistelu ja pitäminen, vastaa vuosikokouksen eri päätösten toimeenpanosta
- johtokunnan kokousten kutsuminen, johtaminen, päätösten tiedottaminen ja toimeenpano
- talousarvion sekä toimintakertomuksen ja – suunnitelman valmistelu yhdessä sihteerin kanssa
- laskujen hyväksyntä
- varainhankinta ja yhteydet yrityksiin sekä eri sidosryhmiin
- edustaminen, markkinointi

1.2.1.3 Sihteerin tehtävät

- kirjeenvaihto/sähköpostiliikenne, tiedottaminen jäsenistölle, jäsenrekisterinpitäjän tehtävät
- jäsenrekisterin ylläpito
- yhteystietorekisterin ylläpitäminen
- toimiston kautta kulkevien asioiden hoitaminen
- vuoden tapahtumakalenterin kokoaminen ja päivittäminen
- johtokunnan ja vuosikokouksen kokouspöytäkirjojen pitäminen
- talousarvion ja toimintakertomuksen ja – suunnitelman valmistelu
- vastaa yleisestä tiedottamisesta
- vastaa yhteydenpidosta tiedotusvälineisiin ja tiedotteiden laadinnasta seuran tapahtumista tiedotusvälineille
- vastaa internetsivustojen päivittämisestä

1.2.1.4 Varapuheenjohtaja (talous/järjestö) tehtävät

- talousarvion sekä toimintakertomuksen ja -suunnitelman valmistelu
- yhdistyksen maksuliikenteen hoitaminen
- kirjanpitoaineiston valmistelu ja toimittaminen kirjanpitoon
- eri avustushakemusten tekeminen
- yhteistyö kaupungin, piirin, liiton ja jäsenistön kanssa yhteistyössä seuran puheenjohtajan ja sihteerin kanssa

1.2.2 Yleisurheilujaosto

- laatii seuran sisäisen kilpailukalenterin
- valitsee valmennus-, nuoriso- sekä veteraani- ja vammaistoimikuntien jäsenet
- suunnittelee ja vastaa seuran kilpailujen hakemisesta ja niiden järjestämisestä
- ylläpitää urheilijalisenssejä koskevaa rekisteriä
- suunnittelee ja valmistele seuran järjestämät kilpailut
- kilpailuilmottautumiset; vastaanotto ja lähetys
- hoitaa ilmoittautumiset pm-kilpailuihin (M/N 16-19v ja aikuiset) ja SM-kilpailuihin, ellei erikseen muuta sovita
Kaikkiin kisoihin ilmoittautuminen tapahtuu kilpailukalenteri.fi kautta.
- vastaa koko kilpailutoiminnan koordinoinnista (toimitsijat, välineistö, laitteistot)
 - tilojen varausten hoitamisesta kilpailujen osalta
 - kilpailukioskin järjestämisestä
 - välineiden ja ajanoton järjestämisestä kilpailuja varten
 - kilpailuaikataulun suunnittelusta ja valmistelusta
 - järjestettävien kilpailujen ilmoittautumisten organisoinnista tulospalvelun suunnittelusta ja valmistelusta
 - palkintojen järjestämisestä
- ylläpitää toimitsijarekisteriä
- suunnittelee toimitsijoiden koulutukset
- ylläpitää tuomarikoulutuksen suorittaneiden rekisteriä
- taloustoiminnan ja varainhankinnan suunnittelu ja toteutus johtokunnan ohjeiden mukaisesti
- kunniakierroksen järjestely ja toteutus
- lisäksi toteuttaa muut johtokunnan määrittämät tehtävät

1.2.11 Valmennustoimikunta

- alle 15-vuotiaiden ympärivuotisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen
- vastaa toiminnan budjetoinnista
- vastaa ohjaajarekisterin ylläpidosta
- suunnittelee urheilukoulujen sekä alle kouluikäisten liikuntaryhmien toimintaa
- suunnittelee ja koordinoi harjoitusryhmien toimintaa
- suunnittelee urheilukouluuasut ja niiden hankinnan
- suunnittelee ohjaajien koulutukset

- suunnittelee ja toteuttaa urheilukoulutoiminnan tiedottamisen
- lisäksi toteuttaa muita johtokunnan määrittämiä tehtäviä

1.2.1.2 Valmennuspäällikön tehtävät

- yleisurheilujaoston nimittämä valmennuspäällikkö johtaa valmennustoimikuntaa
- vastaa seuran valmennuksen ja ohjaamisen kokonaisvaltaisesta suunnittelusta yhdessä urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa
- vastaa huippu-urheilijoiden ja valmennettavien (14 v ja vanhemmat sekä aikuiset) valmennussuunnitelmien laadinnasta ja suunnittelusta, tehtävän- jaosta, yhdessä urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa.
- toimii urheilijoiden yhteyshenkilönä
- leiritystoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen
- vastaa valmennuksen budjetoinnista huippu-urheilijoiden ja valmennettavien osalta
- valmistelee valmentaja- ja urheilijasopimukset
- vastaa valmentajien ja ohjaajien kouluttamisesta
- vastaa valmentajarekisterin ylläpidosta
- vastaa yli 16v urheilijoiden kilpailujen aikataulusuunnittelusta yhdessä valmentajien kanssa
- johtaa koko seuran valmennustoimintaa läpi koko ikäryhmien

1.2.1.3 Nuorisopäällikön tehtävät

- yleisurheilujaoston nimittämä nuorisopäällikkö vastaa seuran nuorisoasioista, 4–15-vuotiaat
- vastaa harjoitusryhmistä ja niiden toiminnasta
- vastaa alle 15-v sisulisäkilpailuihin ilmoittautumisista
- vastaa laadukkaasta urheilukoulutoiminnasta kaikissa sekä alle kouluikäisten ryhmien koordinoinnista
- vastaa urheilukoulun ohjaajien rekrytoinnista ja heidän perus- ja jatkokoulutuksesta
- vastaa yhteydenpidosta ja tiedottamisesta vanhemmille yleisurheilukoulun osalta
- vastaa yhteistyöstä koulujen kanssa (toiminnan esittely/ markkinointi)

1.3 TALOUS

1.3.1 Pankkitili ja maksuliikenne

Seuralla on pankkitilit johtokunnalla, yleisurheilujaostolla ja nuorisourheilulla. Johtokunta päättää vuosittain tilien käyttöoikeuksista. Seuran maksuliikennettä hoitaa Raahen Tili- ja ATK-palvelu. Seuralla voi olla johtokunnan erillisen päätöksen mukaisesti oma pankkitilinsä tiettyä tapahtumaa varten.

1.3.2 Talousarvio ja taloudenhoito

Seuran talouden hoidosta vastaa johtokunta ja asian valmistelee talouden hoidosta vastaava varapuheenjohtaja. Johtokunta laatii vuosittain budjetin.

Vuosittain tehdään ja esitetään myös toimintakertomus ja seuraavan vuoden toimintasuunnitelma seuran sääntöjen edellyttämällä tavalla.

1.3.3 Vuosimaksut ja kulukorvaukset

Seuran yleisurheilujaosto päättää vuosittain valmennettavilta perittävistä valmennusmaksuista sekä toimikuntien tekemien budjettien perusteella ryhmille määrättävistä maksuista. Maksut pitävät sisällään yleisurheilupassin sekä jäsenmaksun kaikille urheilijoille ja vakuutuksen, harjoitustilojen järjestämisen, ohjaajien ja valmentajien kulukorvaukset, harjoittelun suunnittelun, osallistumismaksut piirinmestaruus- ja SM-kisoihin. SM-kisoihin osallistuville suoritetaan myös kulukorvaus matkoista, aterioista ja yöpymisestä johtokunnan vuosittaisen päätöksen mukaisesti.

Edustusurheilijat saavat;

- valmennuksen koko vuodeksi
- tavoitteellisen kilpailusuunnitelman
- mahdollisuuden päästä mukaan seuran valmennustukijärjestelmään
- seuran hyväksyessä oikeuden solmia omia yhteistyösopimuksia, kv. tasolla
- A-luokan tuloksen saavuttaneet yli 16-v urheilijat saavat käyttöönsä seuran verryttely- ja kilpailuasut veloitusetta

Valmentajat ja ohjaajat saavat;

- valmentajien ja ohjaajien koulutuksen ja sen ylläpidon
- seuran edustusasun sovittuun valmentajahintaan

Kilpailutoiminta

Piirinmestaruuskilpailut

- seura maksaa osallistumismaksut
- matkat ohjaajien, valmentajien ja vanhempien autoilla yhteiskuljetuksin

Suomen mestaruuskilpailut

- seura maksaa: **osanottomaksun, järjestämänsä majoituksen ja matkat ja ruoka/tai päivärahan** (joltain osin matkakuluja saadaan pienennettyä esim. kimppakyydit/ täydet autot)
- toteutetaan kaikkien ikäluokkien sarjoissa (T/P 14-15v, N/M 17v, 19v, 22v ja M/N)

Muut kilpailut

- muiden kilpailujen osalta osanottomaksut maksetaan mahdollisuuksien mukaan
- matkat hoidetaan talkoilla, lähinnä vanhempien toimesta
- edustustasolla maksut hoidetaan vuosittain sovitusta edustusurheilijoiden budjetista (edustusurheilijat= tuovat yleisen luokan pm- ja SM-kisoista pisteitä seuralle tai ovat oman ikäluokkansa luokkaurheilijoita (16v- yleinen M/N)

Harjoituskauden toiminta

- seura maksaa urheilijan lisenssin
- seura maksaa harjoitustiloista aiheutuneet kulut (liikuntahalli, Raahela ja Ouluhalli)
- seura maksaa opiskelupaikkakunnalla edustusurheilijalle aiheutuvat harjoitustilakulut, ellei urheilija pääse alueellisiin erityisryhmiin
- Oulu hallin osalta seura maksaa hallimaksun, matkat tehdään yhteiskuljetuksin

2. URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET

2.1 HARJOITUS – JA VALMENNUSRYHMÄT

Yleisurheilun harjoituskausi alkaa lokakuussa ja päättyy seuraavan vuoden syyskuussa. Talven harjoitusryhmät harjoittelevat talvikauden ajan tähtäimenään kesän kilpailukausi. Harrastukseen voi kuitenkin tulla mukaan myös vaikka ei haluaisikaan kilpailla. Ryhmiin pääsee mukaan läpi vuoden ja lisäksi on mahdollista tulla mukaan urheilemaan vain kesän ajaksi kesän yleisurheilukouluihin ja harjoitusryhmiin.

Kaikissa yleisurheilukouluissa ja harjoitusryhmissä harjoitellaan monipuolisesti ja leikinomaisesti koulutettujen ohjaajien johdolla. Yleisurheilukoululaiset ja harjoitusryhmäläiset maksavat vuosittain harjoitus- ja valmennusmaksun, jonka suuruudesta yleisurheilujaosto päättää vuosittain.

2.1.1 Yleisurheilukoulut

Pienten yu-koulu (4-5-vuotiaiden ryhmä)

- talvella 1 krt / vko
- kesällä 1-2- viikon kesäleiri
- 45min / kerta
- sisältää yu-passin, vakuutuksen, osallistumislahjan, osallistumisoikeuden oman seuran järjestämiin kilpailuihin ilman osallistumismaksua sekä ohjatut harjoitukset koulutettujen ohjaajien johdolla
- toiminta monipuolista perusliikuntaa, leikkejä, yleisurheilupaikkoihin tutustumista
- tavoitteena innostaa mukaan kesän omiin viikkokisoihin ja yleisurheiluharrastuksen pariin

Yu-koulu 6-7v

- talvella 1 krt/ vko
- 60min / krt
- kesäurheilukoulut tehoviikoilla kesäkuussa 4krt/vko + viikkokisat torstaisin, heinäkuusta eteenpäin 1 krt / vko + viikkokisat torstaisin
- sisältää yu-passin, vakuutuksen, osallistumislahjan, osallistumisoikeuden oman seuran järjestämiin kilpailuihin ilman osallistumismaksua sekä ohjatut harjoitukset koulutettujen ohjaajien johdolla
- toiminta leikinomaista, monipuolista perusliikuntaa, yleisurheilulajeihin tutustumista

Yu-koulu 8-9v

- talvella 1-2krt / vko
- 60min / kerta
- kesäurheilukoulut tehoviikoilla kesäkuussa 4krt/vko + viikkokisat torstaisin, heinäkuusta eteenpäin 1-2 krt / vko + viikkokisat torstaisin
- sisältää yu-passin, vakuutuksen, osallistumislahjan, osallistumisoikeuden oman seuran järjestämiin kilpailuihin ilman osallistumismaksua, osallistumismaksut kaikkiin pm-kilpailuihin sekä ohjatut harjoitukset koulutettujen ohjaajien johdolla
- toiminta kuten edellä + kilpailutoimintaan tutustumista (kilpailumatkat)

Yu-koulu 10-11v

- talvella 2-3krt / vko
(esim. 2krt hallivuoro + yksi salivuoro jolloin kuntopiiriä sählyä, koripalloa, ulkoliikuntaa, yhteislenkkejä jne.)
- 90min / kerta
- kesäurheilukoulut tehoviikoilla kesäkuussa 4krt / vko + viikkokisat torstaisin, heinäkuusta eteenpäin 2krt/vko + viikkokisat torstaisin
- sisältää yu-passin, vakuutuksen, osallistumislahjan, osallistumisoikeuden oman seuran järjestämiin kilpailuihin ilman osallistumismaksua, osallistumismaksut kaikkiin pm-kilpailuihin ja Vattenfall-seuracupiin sekä ohjatut harjoitukset koulutettujen ohjaajien johdolla
- toiminta kuten edellä + lajinomaisuus lisääntyy
- harjoituspäiväkirja

Yu-koulut 12-15v

- talvella 2-3krt / vko
(esim. 2krt hallivuoro + yksi salivuoro jolloin kuntopiiriä sählyä, koripalloa, ulkoliikuntaa, yhteislenkkejä jne.)
- 90min / kerta
- kesäurheilukoulut tehoviikoilla kesäkuussa 4krt / vko + viikkokisat torstaisin, heinäkuusta eteenpäin 2krt/vko + viikkokisat torstaisin
- sisältää yu-passin, vakuutuksen, osallistumislahjan, osallistumisoikeuden oman seuran järjestämiin kilpailuihin ilman osallistumismaksua, osallistumismaksut kaikkiin pm- ja SM-kilpailuihin ja Vattenfall-seuracupiin sekä ohjatut harjoitukset koulutettujen ohjaajien johdolla
- toiminta kuten edellä + lajinomaisuus lisääntyy
- myös omatoimisia harjoituksia valmennusohjelman mukaan
- eri valmentajien tietotaito käytettävissä
- asiantuntijaluennot halukkaille (ravinto, yu-vammojen hoito ja ensiapu, lihashuolto yms.)
- piirileirit
- harjoituspäiväkirja+ harjoitusohjelma

Yleisurheilukoululaisille ja nuorisovalmennusryhmäläisille järjestetään lisäksi vuosittain kolmet palkinnolliset seuranmestaruuskisat (hallimestaruuskisat tammi-helmikuussa, kolmen osakilpailun mittainen maastajuoksucup toukokuussa ja seuran mestaruuskisat elosyyskuussa). Hallikauden aikana pyritään myös järjestämään yksi sisulisäleiri. Kesällä järjestetään ainakin yksi iso yhteinen tapahtuma esim. FJG-kisareissu. Osa 12-15v osallistuu myös M/N 17v pm-kilpailuihin (seuraluokittelupisteiden hankkiminen).

Koko perhettä kannustetaan myös liikkumaan yhdessä järjestämällä joka vuosi avoin perheliikuntatapahtuma kaikille urheilukoululaisille ja heidän perheilleen. Kauden lopuksi järjestetään kauden päätöstilaisuus, jossa palkitaan kaikki kauden aikana toiminnassa mukana olleet urheilukoululaiset ja valmennusryhmäläiset.

Tsemppi-treenit

Edellisistä ryhmistä Tsemppi-treeneihin voivat osallistua ne urheilijat, jotka haluavat harjoitella vähän aktiivisemmin pienessä ryhmässä ja löytyy jo selkeitä haluja edistyä ja kisalla, unohtamatta kuitenkaan liikunnan hauskuutta. Treenejä pidetään urheilukouluharjoitusten lisäksi seuran omien asiantuntijoiden ja aktiiviurheilijoiden johdolla (tekniikkavalmennus). Harjoittelu toteutetaan ottelupohjaisesti juoksupainotteisesti käyden läpi lajien tekniikoita. Kilpaileminen kuuluu näissä ryhmissä tärkeänä osana harjoitteluun.

2.1.2 Nuorisovalmennusryhmät

Nuorisovalmennusryhmiin on valittu 14–17-vuotiaita urheilijoita, jotka haluavat harjoitella enemmän ja nousujohteisesti ja urheilijoiden tavoitteena ovat omat SM-kisat. Harjoittelu tapahtuu ottelupohjaisesti ja juoksupainotteisesti. Harjoituksia tällä ryhmällä on 5-8 kertaa viikossa välillä koko ryhmän kanssa ja välillä taas pienemmissä lajiryhmissä. Tässä ryhmässä harjoitellaan lajien saloja kilpailumielessä, leireillään ja kisataan paljon.

Ryhmiin valitaan urheilijoita, jotka osoittavat harjoittelumotivaation ja kehitystasonsa osalta olevansa soveliaita ryhmään. Valinnan päättävät ja tekevät nuorisovalmennusvastaava ja valmennuspäällikkö sekä ryhmän valmentajat yhdessä. Urheilija sitoutuu ryhmän pelinsääntöihin ja toimintaan ryhmässä.

2.1.3 Valmennusryhmät yli 19-vuotiaille

Kovaan harjoitteluun ja menestykseen tähtäävät urheilijat.

Ryhmiin valitut urheilijat, ovat osoittaneet harjoittelumotivaation ja kehitystasonsa osalta olevansa soveliaita ryhmiin. Valinnan päättävät ja tekevät nuorisovalmennusvastaava ja valmennuspäällikkö sekä valmentajat yhdessä. Urheilija sitoutuu ryhmän pelinsääntöihin ja toimimaan ryhmässä.

2.1.4 Veteraaniurheilijat

Seura kuuluu jäsenenä Suomen Veteraaniurheiluliitto ry:n ja pyrkii edesauttamaan veteraaniurheilun kehittämistä erityisesti kilpaurheilun päättävien urheilijoiden osalta

2.1.5. Vammaisurheilijat

Seura kuuluu jäsenenä Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n ja pyrkii edesauttamaan vammaisurheilun kehittämistä.

2.1.6. Kuntourheilijat

Seura järjestää mahdollisuuden harrastaa yleisurheilua myös kuntoilumielessä. Toimintamuotoja ovat mm. aikuisten terveyttä edistävän liikunnan ryhmät, 3-10 kerran yleisurheilun tutustumispaketit ryhmille tai hölkkätapahtumat. Seuran toimintaa ohjaa ajatus mahdollisuudesta harrastaa liikuntaa vauvasta vaariin omaa kuntoaan ja terveyttään ylläpitäen.

2.2 HARJOITUS- JA VALMENNUSRYHMIEN PELISÄÄNTÖJÄ

Yleisurheilukouluryhmissä laaditaan Nuoren Suomen suosittemat pelisäännöt sekä urheilijoiden että vanhempien kanssa ohjaajien ja valmentajien johdolla. Nämä säännöt sisältävät eri ikäryhmille soveltuvia sääntöjä seuran sekä ohjaajien/valmentajien sääntöjen kautta. Ryhmän sääntöjen luomiseen apuna voi käyttää seuraavia seurassamme yleisesti hyväksytyjä urheilijan, valmentajan ja ohjaajan sekä vanhemman roolien kuvauksia.

Urheilijan, valmentajan sekä vanhemman roolit

URHEILIJÄ	VALMENTAJA JA OHJAAJA	VANHEMMAT
<p>Noudatan sääntöjä ja reilun pelin henkeä.</p> <p>Käyttäydyn ystävällisesti kaikkia kohtaan.</p> <p>Kunnioitan ja kannustan kaikkia treenikavereita ja kanssakilpailijoitani.</p> <p>Teen parhaani niin treeneissä kuin kisoissa.</p> <p>Yritän muistaa, että voittaminen ei ole tärkeintä - vähintään yhtä tärkeää on pitää hauskaa, kehittyä urheilijana, uusien ystävien saaminen ja parhaansa yrittäminen.</p> <p>Annan tunnustusta kaikille hyvälle suorituksille.</p> <p>Muistan, että valmentajat ja tuomarit haluavat auttaa minua ja annan sille sen ansaitseman arvostuksen.</p> <p>Urheilen, koska haluan urheilla - en koska vanhemmat tai valmentajat haluavat.</p> <p>Harjoittelen monipuolisesti, myös treenien ulkopuolella.</p> <p>Osallistun mielelläni kisoihin ja ymmärrän, että joukkuekisoissa (viestit ja Vattenfall) urheilen myös koko joukkueen puolesta.</p> <p>Muistan, että edustan seuraani myös vapaa-ajalla.</p> <p>Tupakka, alkoholi, huumeet, doping eivät kuulu urheilijan maailmaan. Uskallan sanoa EI!</p>	<p>Laadin ryhmäni pelisäännöt yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa ja valvon niiden noudattamista.</p> <p>Vastaan ryhmästäni ja valvon sen harjoittelua ja kilpailemista.</p> <p>Vastaan siitä, että kaikki toiminta on ikätasolle sopivaa ja riittävän leikinomaista.</p> <p>Annan myönteistä, mutta realistista palautetta.</p> <p>Olen kohtuullinen vaatimuksissani ja muistan, että urheilijoilla on muitakin mielenkiinnon kohteita.</p> <p>Huolehdin siitä, että harjoitusolosuhteet ovat kunnossa ja turvallisia, sekä kaikille sopivia.</p> <p>Opetan urheilijoita kunnioittamaan sääntöjä, toimitsijoita ja toisia urheilijoita.</p> <p>Muistan, että urheilija tarvitsevat valmentajan, jota he voivat kunnioittaa.</p> <p>Tuen ja kannustan urheilijoita positiivisesti ja näytän esimerkkiä käyttäytymiselläni.</p> <p>Teen kaiken, että kaikki saavat yhtäläisen huomion.</p> <p>Muistan, että edustan seuraani myös vapaa-ajalla.</p> <p>Koulutan itseäni.</p>	<p>Tuen lapsen/nuoren harrastusta ja osallistun siihen parhaani mukaan (esim. kuljettaminen harjoituksiin ja kilpailuihin, toimitsijatehtävät, seuran talkoot yms.)</p> <p>Huolehdin asianmukaisista urheiluasusteiden hankinnoista.</p> <p>Muistan, että lapseni urheilee, koska hän haluaa sitä ja se on hänestä kivaa.</p> <p>Opetan lastani toimimaan sääntöjen mukaan.</p> <p>Opetan lapselleni, että tärkeintä ei ole voittaminen ja tulokset, vaan parhaansa tekeminen ja iloinen osallistuminen.</p> <p>Kohtelen lastani voittajana jokaisen kilpailun jälkeen kannustamalla ja kehumalla hyvistä suorituksista.</p> <p>En nöyryytä lasta, enkä huuda hänelle kun hän tekee virheitä.</p> <p>Annan tunnustusta kaikille kilpailuissa tehdyille hyvälle suorituksille.</p> <p>Näytän lapsille omalla käyttäytymisellä hyvää esimerkkiä.</p> <p>En arvostele toimitsijoita tai epäile heidän rehellisyyttään.</p> <p>Muistan, että edustan seuraani myös vapaa-ajalla.</p> <p>Kunnioitan ja arvostan valmentajia, jotka uhraavat omaa aikaansa lasten vuoksi.</p>

Pelisäännöt sisältävät myös seuraavia sitoumuksia ja velvoitteita:

Nuorisovalmennus- ja aikuisvalmennusryhmien urheilija (tarvittaessa myös 12-13v) sitoutuu osallistumaan kaikkiin pm- ja SM-kilpailuihin, joilla on merkitystä seuraluokitteluun. Hän sitoutuu myös omalta osaltaan kartuttamaan seuran pistemäärää vuosittain, jotta seura saavuttaa seuraluokittelussa valioluokan.

Urheilijat sitoutuvat ryhmän tavoitteiden mukaisesti osallistumaan myös seuran pitämiin omiin kilpailuihin, Vattenfall seuracup- kilpailuun sekä noudattamaan puhtaan urheilun sääntöjä.

Lisäksi valmennusryhmään valittu urheilija on velvollinen toimimaan ryhmän pelinsääntöjen mukaisesti osallistumalla sovittuihin harjoituksiin, leireihin ja noudattamaan sovittua harjoitus- ja kilpailusuunnitelmaa. SUL:n alaisissa kilpailuissa käytetään seuran kilpailuasua.

2.3 Vastuut, lisenssit ja vakuutukset

Kaikkien urheilijoiden kausimaksuun on sisällytetty yleisurheilulisenssi, joka hankitaan Suomen Urheiluliitosta.

Lisenssi sisältää tapaturmavakuutuksen alle 20-vuotiaille, sekä oikeuden osallistua virallisiin kilpailuihin. Yli 20-vuotiaat urheilijat ovat velvollisia hankkimaan itseään koskevan vakuutuksen. Vakuutustietoja löytyy liiton nettisivuilta lisenssiosioista.

Suomen Urheiluliiton jäsenyyteen kuuluu kilpailutapahtuminen ja toimitsijoiden vakuuttaminen.

Eri ryhmien ja valmennusmaksujen suuruuden päättää vuosittain yleisurheilujaosto.

2.4 Toimitsijat

Seura pitää rekisteriä seurassa toimivista toimitsijoista ja tuomarikortin omaavista toimitsijoista sekä tuomarikoulutuksen eri tasojen omaavista toimitsijoista. Toimitsijoille pyritään järjestämään säännöllisesti tuomarikortin ylläpitämiseen liittyvää koulutusta. Seura pyrkii järjestämään ja takaamaan kaikille halukkaille mahdollisuuden koulutukseen.

Seura toteuttaa tuomarikoulutuksen 1-tason starttikurssin. Kurssi toteutetaan kentällä toiminnallisena lasten vanhemmille ja muille halukkaille esim. viikkokisojen yhteydessä lajeittain. Toteutus tapahtuu joka kevät ja kesä ulkokauden alkaessa.

Tuomarikoulutus toteutetaan tasolla 2 ja 3 piirin toimesta. Kursseille lähetetään kaikki halukkaat tai seura itse tilaa kurssin.

2.5 Ohjaajat ja valmentajat

Valmentajien ja ohjaajien tehtävänä on ohjata urheilijoita seuran johtokunnan ja valmennuspäällikön linjaamien suunnitelmien ja tavoitteiden mukaisesti.

Seuramme pääsääntö on, että kaikki ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja ja kaikki kursseille haluavat pääsevät haluamilleen kursseille seuran kustantamina. Vastavuoroi-

sesti seura edellyttää, että koulutuksen vastineeksi ohjaajat ja valmentajat osallistuvat seuran jäsenien ohjaamiseen tai valmentamiseen. Koulutuksiin kuuluvat ensisijaisesti seuran, piirin, liiton sekä mahdollisesti muiden eri tahojen järjestämät koulutukset.

2.5.1 Valmentajille ja ohjaajille suoritettavat korvaukset

Seura suorittaa säännöllistä ohjaus- ja valmennustyötä tekeville valmentajille ja ohjaajille kulukorvausta aiheutuneista leiri, matka-, kilpailu, majoitus- ja ateriakustannuksista seuran johtokunnan vuosittaisen päätöksen mukaisesti.

2.5.2 Ohjaajien ja valmentajien koulutus

Liikuntaleikkikouluohjaajakurssi

Alle kouluikäisten ohjaajakoulutus liikuntaleikkikouluohjaaja toteutetaan Nuori Suomi Ry:n toimesta. Kurssilla käydään lävitse alle kouluikäisten lasten liikuttamista leikinomaisesti. Liikuntaleikkikoulujen vastaavilla ohjaajilla tulee olla tämä koulutus, jotta seura saa perustaa liikuntaleikkikoulun.

Yleisurheilukouluohjaajien 1-tason kurssit

Kaikki lasten ryhmiä vetävät ohjaajat käyvät Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin (12 h), joita järjestää piiri 7–11-vuotiaiden ohjaajille. Kurssi antaa valmiudet opettaa ja liikuttaa alasteikäisiä nuoria, jotka aloittavat yleisurheiluharrastuksen.

Hieman vanhempien 11–14-vuotiaiden ohjaajat käyvät lisäksi Nuorten Yleisurheiluohjaajakurssin (40h), joita järjestää piiri. Kurssi antaa ohjaajille perusvalmiudet eri yleisurheilulajien tekniikoista sekä harjoittelussa huomioon otettavista seikoista.

Nuorisovalmentajatutkinto eli 2-tason kurssi

Liitto järjestää ohjaajille/valmentajille nuorisovalmentajatutkintoja (100 h), jossa käydään syvällisemmin lävitse harjoittelua ja eri yleisurheilulajeja. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä kilpaurheiluun tähtäävien 14 -18-vuotiaiden urheilijoiden valmentajille ja ohjaajille.

Valmentajatutkinto eli 3-tason kurssi

Liitto järjestää nuorisovalmentajatutkinnon (150 h) suorittaneille ja jonkin aikaa käytännön valmennustyössä mukana olleille syventäviä kursseja. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä 18 - 22 -vuotiaiden kilpaurheilua harrastavien urheilijoiden valmentajille, joiden urheilijat ovat mukana SUL:n erilaisissa kilpaurheiluryhmissä.

Lisäksi voi suorittaa ammattivalmentajatutkinnon. Myös seuran hallintotehtäviin saa koulutusta Eslusta. Eri-ikäisten urheilijoiden leiritykset katsotaan myös ohjaajille ja valmentajille koulutustilaisuuksiksi, jotka seura kustantaa.

3. VIESTINTÄ, SIDOSRYHMÄT, PALKITSEMINEN JA SEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN

3.1 VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Seuralla on omat internetsivut ja seuran toimihenkilöiden sähköpostiosoitteet ovat lueteltuina seuran www-sivuilla: www.raahenvesa.fi

Seura tiedottaa myös erikseen kauden tapahtumista urheilijoille, vanhemmille ja toimitsijoille sähköpostitse sekä paikallislehtien seuratoimintapalstoilla.

Seuraa pyritään myös markkinoimaan tiedotusvälineille osoitetuilla kutsuilla saapua seuran järjestämiin kilpailuihin ja tapahtumiin. Seura on mukana myös sosiaalisissa medioissa (esim. Facebook Raahen Vesa ryhmä). Lisäksi seuran oma tiedottaja kirjoittaa lehtijuttuja paikallislehtiin seuran omista kisoista.

3.2 SIDOSRYHMÄT

3.2.1 Koulut

Seura pyrkii kehittämään koulujen ja seuran välistä yhteistoimintaa.

3.2.2 Vanhemmat

Seura järjestää vuosittain pelisääntökeskustelut syksyllä harjoituskauden alussa vanhempien kanssa eri ryhmissä noudatettavista säännöistä ja tavoitteista. Vanhemmille annetaan selvitys ryhmän vetämiseen ja harjoitteluun liittyvistä seikoista ja keskustellaan vanhempien sitoutumisesta ryhmän ja seuran toimintaan.

3.2.3 Kunnat ja kaupunki

Seura pyrkii parantamaan harjoitusolosuhteita yhteistyössä kunnan ja kaupunkien liikuntatoimen kanssa erityisesti yleisurheilukentän osalta esittämällä kentän peruskorjaamista ja riittävän välineistön hankintaa. Lisääntyvän lisenssimäärän kautta saadaan näkyvyyttä ja painoarvoa kunnan ja kaupunkien eri toiminnoissa ja täten kasvattamaan saatavien avustusten määriä. Tarjotaan seutukunnan nuoriin kohdistuvaa urheilutoimintaa.

3.2.4 Yhteistyökumppanit

Seura kehittää toimintaansa tarjoamalla yhteistyökumppaneilleen liikuntatapahtumia ja muita terveysliikuntaa edistävää toimintaa.

3.3 PALKITSEMINEN

3.3.1 Vuosittaiset palkitsemiset

Seura palkitsee vuosittain kaikki urheilukoululaiset.

Yleisurheilujaosto päättää vuosittain kussakin muut palkittavat urheilijat sekä valitsee seuran parhaan urheilijan sekä parhaan junnuikäisen urheilijan.

Tytöt ja pojat 9-15 sarjat

Palkitaan kaikki A-luokan tuloksen saavuttaneet urheilijat erityispalkinnolla. Lisäksi palkitaan myös muut seura edustaneet (esim. pm-kisat ja Vattenfall) urheilijat.

Paras junnu-urheilija

Palkitsemisessa merkittävin tekijä on luokkatulosten saavuttaminen. Palkitsemisessa otetaan huomioon urheilijan menestys kauden aikana eri ulkoratakilpailuissa painottaen erityisesti menestystä SM-kisoissa.

Tsemppiurheilija

Palkintoon vaikuttaa osallistuminen seuran harjoituksiin ja kilpailuihin sekä rehti käytös ja positiivinen suhtautuminen kanssakilpailijoihin sekä harjoituskavereihin.

Paras urheilija nais- ja miessarjat yli 15 vuotta

Palkintoon vaikuttavat menestys erityisesti sisä- ja ulkoradan SM-kisoissa, maajoukkue tai arvokilpailuedustukset sekä eri luokkatulosten saavuttaminen.

Paras urheilija

Palkintoon vaikuttaa menestys erityisesti sisä- ja ulkoradan SM-kisoissa, maajoukkue tai arvokisaedustukset.

Paras veteraaniurheilija

Palkitsemiseen vaikuttaa kilpailumenestys yleisissä ja veteraanisarjoissa.

Paras vammaisurheilija

Palkitsemiseen vaikuttaa kilpailumenestys vammaisurheilukilpailuissa.

Seura voi myöntää myös muita palkintoja yleisurheilujaoston päätöksen mukaisesti.

Seura voi myös myöntää vuosittain harjoitusstipendejä menestyneille urheilijoille. Harjoitusstipendien summat päätetään vuosittain.

Stipendien myöntämisestä päättää seuran johtokunta.

3.3.2 Huomionosoitukset – ja muistamiset

Huomionosoituksista ja muistamisista päättää vuosittain seuran johtokunta, joka myös edustaa seuraa pidettävissä juhlatilaisuuksissa.

Toimintakäsikirja on hyväksytty noudatettavaksi johtokunnan kokouksessa 07092010

Raahen Vesa ry johtokunta