

# Seinäjoen Seudun Urheilijat Ry Toimintakäsikirja 2015



## Versiohistoria

Versio	JulkaisuPvm	Hyväksynyt	Kommentit
Versio 0.9	31.3.2011		Ensimmäinen alustava versio kommentoitavaksi hallitukselle ja eri tiimeille
Versio 0.95	5.8.2011		Tiimien korjaukset tehty
Versio 1.0	27.9.2011	SSU Hallitus	Tehty auditoijien ehdottamia muutoksia; seuran visiota täsmennetty (kpl 2.2), mentorointiin liittyviä täsmennyksiä (kpl 4.3.1), seuran säännöt nähtävissä www-sivuilla – poistettiin teksti käsikirjasta (kpl 3.5), kilpailutiimin vuosikellon koko muutettu paremmin luettavaksi (kpl 5.3), sisällysluettelo päivitetty
Versio 1.1	03.11.14	-	

# *Seinäjoen Seudun Urheilijoiden Toimintakäsikirja*

<b>Sisällys</b>	<b>Sivu</b>
<b>1. Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2. Mikä meille on tärkeää; seuran arvot, strategia ja toiminta-ajatus</b>	<b>7</b>
<b>2.1.</b> Eettiset linjaukset	
<b>2.2.</b> Seinäjoen Seudun Urheilijoiden visio	
<b>2.3.</b> Toiminta-ajatus	
<b>2.4.</b> Strategia ja tavoitteet	
<b>3. Miten seura toimii; organisaatio, säännöt, vastuut ja talous</b>	<b>10</b>
<b>3.1.</b> Toimintakausi ja sääntömääräiset kokoukset	
<b>3.2.</b> Toiminnan organisointi	
3.2.1.Organisaatiokaavio	
3.2.2.Tiimien vastualueet	
3.2.3.Määritellyt vastuuhenkilöt	
<b>3.3.</b> Seuran säännöt	
<b>3.4.</b> Seuran toimintasuunnitelma	
<b>3.5.</b> Seuran talous	
<b>3.6.</b> Seuran korvaamissäännöt	
<b>3.7.</b> Lisenssit ja maksut	
<b>4. Miten seura liikuttaa; toimintaa lapsista veteraaneihin</b>	<b>15</b>
<b>4.1.</b> Yleisiä toimintaperiaatteita ja pelisääntöjä	
<b>4.2.</b> Nuorisotoiminta (3v-12v)	

4.2.1. Nuorisotiimin toiminta-ajatus ja työnjako

4.2.2. Harjoitustoiminta ja tapahtumat

4.2.3. Kilpailutoiminta

4.2.4. Ohjaajien tehtävät ja koulutus

4.2.5. Pelisäännöt

#### **4.3.** Nuoriso- ja aikuisvalmennus (13v-)

4.3.1. Valmennustiimin toiminta-ajatus ja työnjako

4.3.2. Harjoitustoiminta

4.3.3. Kilpailutoiminta

4.3.4. Ohjaajien tehtävät ja koulutus

4.3.5. Pelisäännöt

#### **4.4.** Harraste- ja kuntoliikunta sekä TYHY-toiminta

#### **4.5.** Triathlon

#### **4.6.** Vammaisyleisurheilu

#### **4.7.** Veraaniyleisurheilu

### **5. Kilpailutoiminta**

**31**

**5.1.** Kilpailutoiminnan organisointi ja vastuhenkilöt

**5.2.** Kilpailutiimin toiminta-ajatus

**5.3.** Kilpailutoiminnan vuosikello

**5.4.** Kilpailusuunnitelma

**5.5.** Tuomari- ja toimitsijakoulutus

### **6. Mitä muuta seura tekee; jäsenhankinta, viestintä, markkinointi, yhteistyö, varainhankinta, palkitseminen ja muu huomioiminen**

**34**

**6.1.** Jäsenhankinta ja -edut

**6.2.** Viestintä ja markkinointi

- 6.3.** Yhteistyö
- 6.4.** Varainhankinta
- 6.5.** Seuran urheilijoiden huomioiminen, palkitseminen ja stipendit
- 6.6.** Seuratoimijoiden huomioiminen
- 6.7.** Muut asiat

**7. Miten me kehitytään; toiminnan laatu, arviointi ja kehittäminen** **38**

- 7.1.** Määrä- ja laatukriteereitä
- 7.2.** Toiminnan arvioinnin organisointi ja kehittäminen

## 1. Johdanto

Toimintakäsikirjan tarkoituksena on kuvata Seinäjoen Seudun Urheilijoiden toimintaa ja toiminnan periaatteita. Käsikirjan tarkoituksena on selkeyttää ja yhtenäistää seurassamme vallitsevia toimintatapoja sekä määrittää keskeiset vastualueet. Tällä käsikirjalla haluamme helpottaa kaikkien seuramme jäsenten työtä ja perehdyttää uudet jäsenemme seuran toimintaan ja sen toimintatapoihin. Haluamme kehittää tämän käsikirjan avulla entistä laadukkaammin toimivan seuran. Käsikirjan avulla myös yhteistyökumppanimme saavat selkeän kuvan toiminnastamme.

Vuoden 2009 alusta voimaan tulleen kuntaliitoksen myötä Seinäjoen alueella toimi neljä yleisurheilua harjoittavaa seuraa: Nurmon Urheilijat-99, Peräseinäjoen Toive, Seinäjoen Urheilijat ja Ylistaron Kilpa-Veljet. Seurat järjestivät yhteistyössä 21.–23.8.2009 nuorten 17-16 v. yleisurheilun SM-kisat Seinäjoella. Kisat onnistuivat erinomaisesti sekä toiminnallisesti että taloudellisesti. Vuodesta 2007 oli alueen yleisurheiluväen keskuudessa viritelty aktiivisesti ajatusta voimien yhdistämisestä. SM-kisojen jälkeen keskustelut käynnistyivät toden teolla. Yhteinen tahtotila voimien yhdistämiselle löytyi yllättävän nopeasti. Yhteinen tahtotila löytyi myös siitä, että uuden seuran runkona tuli olemaan yleisurheilun ja triathlonin erikoisseura Nurmon Urheilijat-99 (perustettu vuonna 1999).

Yleisurheilun ja triathlonin erikoisseura Seinäjoen Seudun Urheilijat ry:n toiminta käynnistyi Nurmon Urheilijat-99:n syyskokouksessa 1.11.2009. Nurmon Urheilijat-99:n nimen ja sääntöjen muutoksella uuden seuran nimeksi tuli Seinäjoen Seudun Urheilijat ry ja seuralle valittiin uusi koko Seinäjoen kattava hallitus. Uuteen hallitukseen tuli kolme jäsentä Nurmon Urheilijat-99:n, Peräseinäjoen Toiveen, Seinäjoen Urheilijoiden ja Ylistaron Kilpa-Veljen alueelta.

Suuren seuran toiminnalliset ja taloudelliset edut oli helppo tunnistaa. Suurimmat edut löytyivät valmennuksen, harjoitusten, kilpailutoiminnan sekä talouden sektoreilta. Tunnistimme myös suuren seuran uhat. Paikallisuus, läheisyys ja me-henki ovat vaarassa kadota. Nämä mahdollisuudet ja uhat tunnistaen tavoitteena on rakentaa seura, jossa on suuren seuran raamit ja pienen seuran sielu.

Ihmiset tekevät seuran ja ihmiset tekevät seurasta juuri niin hyvän kuin yhdessä päätetään. Seuran tavoitteena on olla myös merkittävä vaikuttaja oman alueen ja koko maakunnan liikuntaharrastuksen kehittäjänä. Seuran tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Näitä tavoitteita lujittamaan on tehty tämä toimintakäsikirja.

Seinäjoen Seudun Urheilijat on Suomen Urheiluliiton (SUL), Suomen Veteraaniurheiluliiton (SVU), Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilun (EPU), Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta (VAU) ja Pohjanmaan Urheilun (PLU) jäsenseura. Seinäjoen Seudun Urheilijoiden toiminnassa tulee noudattaa Suomen lakien ja kattojärjestöjemme sääntöjen lisäksi seuran sääntöjä ja päätöksiä.

Seinäjoen Seudun Urheilijat oli 2014 EPU:n alueen ainoa superluokan urheiluseura ja samalla piirin paras seura. Valtakunnallisessa seuraluokittelussa vuonna 2014 SSU oli sijalla 12. Lisenssiurheilijoita vuonna 2014 oli 454 ja jäseniä noin 600.

Yksinkertaisesti toimintakäsikirja kertoo siitä, miten toimimalla me olemme Parasta Pohjanmaalta. Toimintakäsikirja auttaa meitä jatkossa tarkastelemaan, arvioimaan ja kehittämään toimintaamme entistä laadukkaammaksi. Haluamme myös tällä teoksella korostaa toiminnan avoimuutta sekä tasapuolisuutta urheilijoitamme, jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kohtaan

## 2. Mikä meille on tärkeää; seuran arvot, strategia ja toiminta-ajatus

### 2.1. Eettiset linjaukset

Motto: Kivaa, Kavereita, Kuntoa!

Tasavertaisuus:

Seinäjoen Seudun Urheilijat on urheiluseura, joka kutsuu riveihinsä urheilijat, valmentajat, vanhemmat, toimitsijat sekä seuratyöntekijät tasa- arvoisina, riippumatta heidän poliittisesta tai uskonnollisesta vakaumuksestaan, ihonväristään tai syntyperästään. Kaikkia urheilijoita, valmentajia ja seuratoimijoita kohdellaan samanarvoisina riippumatta heidän urheilussa saavuttamasta menestyksestään. Seura pitää huolta kaikista urheilijoista, heidän valmentajistaan sekä vanhemmistaan.

Rehtiys ja avoimuus:

Seura toimii rehdisti. Tämä pitää sisällään puhtaan urheilun, oikeudenmukaisuuden urheilijoiden kesken sekä avoimen kaikkien saatavilla olevan tiedotuksen. Seurassa kuunnellaan urheilijoiden, vanhempien ja kaikkien muiden seuran toiminnassa olevien mielipiteitä.

Muun elämän arvostaminen:

Seura arvostaa ja huomioi urheilijoidensa elämän kokonaisuutena. Tämä käsittää mm. koulunkäynnin, opiskelun, työnteon ja muut harrastukset. Seuran toimihenkilöt ja seuratyöntekijät toimivat aina ja kaikessa urheilijoiden parhaaksi.

Kasvatus:

Seura kasvattaa urheilijat rehtiyteen, rehellisyyteen sekä iloiseen elämän- myönteiseen asenteeseen. Hyvät käytöstavat ja terveet elämäntavat ovat olennainen osa seuran kasvatuksellista toimintaa

Yhteistyö ja huomioiminen:

Seura tekee aktiivista yhteistyötä yhteistyökumppaneiden kuten liikuntatoimen, alueen koulujen ja opettajien kanssa. Yhteistyökumppaneiden kanssa toimitaan yhdessä sovittuja sopimuksia kunnioittaen. Seura palkitsee ja huomioi urheilijansa, valmentajansa sekä muut seuratyöntekijänsä sovittujen periaatteiden mukaisesti.

**Valmennuksen etiikkaa:**

- Valmennamme urheilijaa ihmisenä, emme tulostavaksi.
- Yhtä tärkeää kuin urheilijan fyysinen valmennus, on hänen huomioimisensa kokonaisena persoonana; on otettava huomioon hänen fyysisten ominaisuuksiensa lisäksi urheilijan tunteet, tavoitteet, taustat ja elämäntilanne.
- Valmentajan on edettävä urheilijan ehdoilla ja aina urheilijan edun mukaisesti.
- Valmentajan tulee kunnioittaa urheilijan fyysistä ja henkistä koskemattomuutta.
- Urheilija ei saa olla valmentajan vallankäytön tai pätemisentarpeen väline.
- Kun valmentaja huomioi urheilijan kokonaisena ihmisenä, hänen tuloksensakin paranevat.
- Valmentaja on aina urheilijan tukena niin voiton kuin tappionkin hetkellä.
- Hyvä valmentaja on seurassa kultaakin kalliimpi, koska hän osaa joustaa ja kannustaa tarvittaessa sekä huomioida myös urheilijan urheilun ulkopuolisen elämän; ihmissuhteet, opiskelun ja muut harrastukset.



### **Toimitsijoiden etiikkaa:**

- Toimitsijat tekevät työnsä rehdisti ja rehellisesti kunkin urheilulajin sääntöjä noudattaen.
- Toimitsijoiden työskentelyn tulee olla ystävällistä ja urheilijoita kannustavaa.
- Toimitsijat eivät arvostele urheilijoiden suorituksia.
- Toimitsijoiden oma käytös olkoon mallina myös urheilijoille.
- Toimitsijat tekevät kilpailun ensisijassa kilpailijoita ja yleisöä varten

### **Seuratyöntekijöiden etiikkaa:**

- Seuratyöntekijät toimivat aina ja kaikessa urheilijoiden parhaaksi.
- Seuratyöntekijät huomioivat kaikki urheilijat ja heidän valmentajansa sekä vanhempansa tasapuolisesti ja kohtelevat heitä arvostaen ja heidän tavoitteitaan kunnioittaen.
- Seura huolehtii seuratyöntekijöidensä jaksamisesta.
- Seura kiittää työntekijöitään huomioimalla heidän saavutuksensa ja merkkipäivänsä.

## **2.2. Seinäjoen Seudun Urheilijoiden visio**

Seinäjoen Seudun Urheilijat on kansallisesti menestyvä sekä parasta alueellista liikuntaharrastusta ja kilpailutoimintaa yleisurheilun ja triathlonin parissa tarjoava urheiluseura.

Toiminnan korkealla laadulla urheilijoille, vanhemmille, muille seuratoimijoille ja yhteistyökumppaneille varmistetaan innostava ja huomioiva ilmapiiri, jossa halutaan olla mukana.

## **2.3. Toiminta-ajatus**

Seinäjoen Seudun Urheilijat järjestää laadukasta harrastus-, valmennus- sekä kilpailutoimintaa kaiken ikäisille ja tasoille urheilijoille Seinäjoen seudulla. Seura toimii yleisurheilun ja triathlonin erikoisseurana. Monipuolisella eri-ikäisten liikuttamisella tarjotaan hyviä elämyksiä urheilun parissa.

Seura tarjoaa myös monipuolisia urheiluun ja yhdistyksen toimintaan liittyviä tehtäviä mm. ryhmien ohjaajana ja valmentajana, jäsenenä tai vastuutehtävässä eri tiimeissä ja hallituksessa, kilpailujen toimitsijana, työntekijänä talkoissa sekä seuran muissa tehtävissä. Seurassa vapaaehtoiset toimivat kukin omien kykyjen, tavoitteiden ja halujen mukaan. Tehtävien hoitamiseksi seura tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia kouluttautumiseen.

Seura on aktiivisesti mukana alueellisella ja kansallisella tasolla urheilutoiminnan kehittämisessä muiden seurojen ja järjestöjen kanssa.

## 2.4. Strategia toimenpiteet

Seinäjoen Seudun Urheilijat on asettanut mm. seuraavat seuran toiminnan kannalta tärkeät strategiset tavoitteet:

Tavoite	Toimenpide	Aikataulu
Selkeä valmennusjärjestelmä	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nuoriso- ja valmennustiimi tarkistavat yhdessä seuran valmennusjärjestelmän ja tekevät tarvittaessa korjausliikkeitä.</li> <li>Kirjataan ylös eri ikävaiheisiin liittyvät herkkyyksikaudet ja tärkeimmät kehityskohteet.</li> <li>Kartoitetaan potentiaaliset valmentajat.</li> </ul>	<p>Vuosittain huhtikuun loppuun mennessä.</p> <p>Talvi 2016</p> <p>Syky 2015</p>
Seuran sisäisen koulutuksen ja mentoroinnin kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valmentajakahvit</li> <li>Ohjaajakoulutus</li> <li>Urheilijatapaamiset</li> </ul>	<p>Syky 2015</p> <p>Kevät 2015</p> <p>Talvi 2016</p>
Viestijuoksujen merkityksen lisääminen niin SM-tasolla kuin sisulisäikäisissäkin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viestiprojektin leiripäivistä rakennetaan seuran perustoimintaa.</li> <li>Julkaistaan joukkueiden valintapäivät ja säännöt.</li> <li>Seuran yhteiset viestiharjoitukset</li> <li>SSU:n järjestämät viestikilpailut (kilpailuiden hakusuunnitelma)</li> </ul>	<p>Jatkuvaa</p> <p>Keväisin</p> <p>Kesäisin kerran kuukaudessa</p> <p>Syky 2015</p>
Seuratoiminnan laadun varmistaminen pysymällä sinettiseurana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sinetti –auditoinnit</li> <li>Säännölliset pelisääntökeskustelut</li> <li>Tyytyväisyyskysely</li> </ul>	<p>Harjoituskausien alussa</p> <p>Kevät 2016</p>
Talouden seurannan kehittäminen		
Kisajärjestelyorganisaation ylläpitäminen	Toimitsijakoulutukset	Keväisin
Näkyvyyden ja tiedotuksen kehittäminen	Viestinnän ja markkinoinnin vuosikello	Kevät 2015
Riittävän edustuksen saaminen ja aktiivinen toimiminen piiri- ja liittotasolla	Hallitus esittää seuran jäseniä aktiivisesti eri tehtäviin	
Seuran urheilijoiden menestyminen Seinäjoella järjestettävissä SM-kilpailuissa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Urheilijoiden Kalevan kisa –projektin aloittaminen (mm. seurasopimukset, urheilijarekrytointi ja taloudellinen tuki).</li> <li>Kalevan kisa -tavoitteena 15 urheilijaa, 3 mitalia</li> </ul>	Syky 2015
SSU:n Urheilijan polku	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjota selkeä näkymä urheilijalle matkalla lapsuudesta huippu-urheilijaksi/aktiiviliikkujuksi.</li> <li>Urheilijoille tiedotetaan valmennusmahdollisuuksista.</li> <li>Yli 13-vuotiaille urheilijoille henkilökohtainen sparraaja ja yli 15-vuotiaille henkilökohtainen valmentaja.</li> </ul>	Sykyisin

### 3. Miten seura toimii; organisaatio, säännöt, vastuut ja talous

#### 3.1. Toimintakausi ja sääntömääräiset kokoukset

Seuran toimintakausi on kalenterivuosi ja seuraavan kauden hallituksen jäsenet päätetään seuran syyskokouksessa. Tiimien jäsenet vahvistetaan hallituksessa kauden ensimmäisessä kokouksessa. Tiimien kokoonpanoja voidaan tarvittaessa muuttaa toimintakauden aikana.

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Seuran kevätkokous pidetään helmi-toukokuussa ja syyskokous syys-joulukuussa hallituksen määräämänä ajankohtana.

Ylimääräinen kokous pidetään, kun seuran kokous niin päättää tai kun hallitus katsoo sen tarpeelliseksi tai kun vähintään 1/10 seuran äänioikeutetuista jäsenistä kirjallisesti sitä hallitukselta vaatii. Kokous on pidettävä kolmenkymmenen vuorokauden kuluessa siitä, kun pyyntö on esitetty seuran hallitukselle.

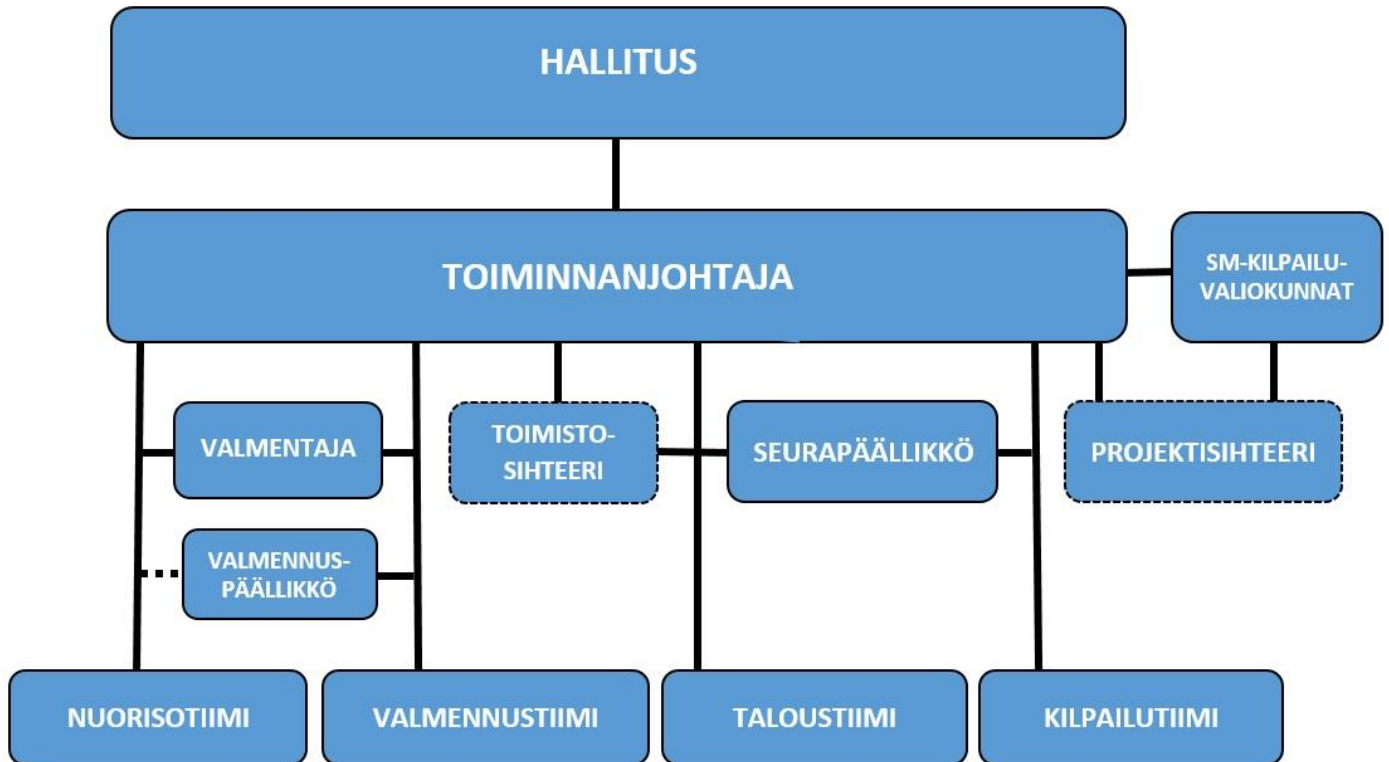
Seuran kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä yksi ääni. Kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

#### 3.2. Toiminnan organisointi

Seinäjoen Seudun Urheilijoiden käytännön toiminta on jaettu eri tiimien vastuulle. Tiimit tekevät työtä vastuualueillaan ja valmistelevat mm. päätettävät asiat hallitukselle. Hallituksessa päätettäviin asioihin kuuluvat mm. kaikki talouteen ja koko seuran toimintaan vaikuttavat asiat. Hallitus vahvistaa toimintakauden aikana toimivat tiimit ja niiden puheenjohtajat kauden alussa. Vakitukselta toimivia tiimejä ovat: kilpailutiimi, nuorisotiimi, valmennustiimi, taloustiimi ja kunniakierrostiimi. Tiimien kokoonpanoissa pyritään monipuolisuuteen ja mm. kaupungin eri alueiden tasapuoliseen huomioimiseen.

Seurassa on palkattuna seurapäällikkö, nuorisopäällikkö, toimistos sihteeri ja osa-päiväinen ammattivalmentaja. Valmennustoiminta toteutetaan kuitenkin pääosin vapaaehtoisvoimin. Erilaisiin projekteihin seura voi ulkopuolisella tukirahoituksella tarvittaessa palkata henkilöitä. Palkattujen henkilöiden kanssa tehdään työsopimus, johon työtehtävät kirjataan.

### 3.2.1. Organisaatiokaavio



### 3.2.2. Tiimien vastualueet

#### Kilpailutiimi:

- Kilpailutiimin tarkoituksena on saada aikaan ja ylläpitää SSU:ssa tasokasta kilpailutoimintaa, jota myös sijoitetaan kenttäteknisten resurssien salliessa koko Seinäjoen kaupungin alueen kilpailupaikoille.
- Toimitsijoiden ja tuomarien sääntöosaamisen kehittäminen
- Yhteistyö kilpailupaikkojen kehittämisessä liikuntatoimen kanssa

#### Valmennustiimi:

- Valmennustiimi organisoii ja kehittää valmennustoimintaa 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille SSU:n toiminta-alueella. Tiimi vastaa myös osaltaan urheilijavalinnoista edustusjoukkueisiin sekä niihin liittyvistä pelisäännöistä.

#### Nuoriso- ja koulu-urheilutiimi:

- Nuorisotiimi järjestää, kehittää ja organisoii yu-koulu- ja harjoitustoimintaa 4-12-vuotiaille SSU:n toiminta-alueella.

#### Taloustiimi:

- Vastaa seuran talouteen liittyvistä toimista
- Talouden seuranta ja rahoitusideat

#### Kunniakierrostiimi:

- Vastaa seuran kunniakierrostapahtuman koordinoinnista

### 3.2.3. Määritellyt vastuuhenkilöt

Seuran toiminnan kannalta keskeiset vastuuhenkilöt valitaan joko vuodeksi tai kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Seuran puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi seuran syyskokouksessa. Hallituksen varapuheenjohtajan valitsee hallitus keskuudestaan vuodeksi eteenpäin. Hallitus päättää myös hallituksen sihteerin ja seuran rahaston hoitajan vuodeksi kerrallaan. Hallitus lisäksi vahvistaa valmennus- ja nuorisotiimien ehdottamat valmennus- ja nuorisopäälliköt sekä tiimien puheenjohtajat vuosittain. Ajantasaiset tiedot vastuuhenkilöistä löytyvät seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”Seurainfo/hallitus ja seurainfo/tiimit”.

Puheenjohtajan tehtävänä on suunnitella, johtaa ja kehittää seuran toimintaa sekä johtaa hallituksen kokousta. Puheenjohtajan tehtäväkenttä ydintoiminnan lisäksi sisältää:

- Markkinointi, varainhankinta ja yhteistyösopimukset yhdessä hallituksen ja taloustiimin kanssa
- Edustaminen ja suhdetoiminta
- Asiakasverkostojen luominen ja ylläpitäminen
- Työsopimusten ja laskujen hyväksyntä
- Taloustiimin jäsen
- Palkitsemiset

Varapuheenjohtaja toimii puheenjohtajan varahenkilönä hallituksen kokouksissa sekä muissa tehtävissä puheenjohtajan ollessa estyneenä.

Sihteerin tehtäviin kuuluu mm. hallituksen ja vuosikokouksen kokouspöytäkirjojen pitäminen sekä päätöksistä tiedottaminen. Sihteerin tehtäväkenttään kuuluu lisäksi mm.

- Erilaisten hakemusten tekeminen mm. ansiomitalit, rahoitushakemukset
- Talous- ja kunniakierrostiimien toimintaan osallistuminen
- Seuran toimijoiden merkkipäivien ja muun huomioimisen valmistelu

Seurapäällikön tehtäviä ovat mm:

- Seuran rahastonhoitajan tehtävät
- Toimii hallituksen kokouksissa taloustilanteen esittelijänä
- Tapahtumien valmistelu sisältäen mm. talkooväen ja toimitsijoiden hankinta yhdessä seuran tiimien kanssa
- Sovitut tehtävät varainhankinnassa
- Lisenssit

Toimistosihteerin tehtäviä ovat mm:

- Tarpeellisten tositteiden ja muiden seuran asiakirjojen arkistointi
- Jäsenrekisterin ylläpito
- Seuran toimiston kautta kulkevien asioiden hoito (laskujen maksu, ilmoittautumiset jne.)

Valmennus- ja nuorisopäällikön sekä näiden tiimien puheenjohtajien tehtävät on määritelty kohdissa 4.2.1 ja 4.3.1. Talous- sekä kunniakierrostiimin puheenjohtajat koordinoivat omien tiimiensä toimintaa.

### 3.3. Seuran säännöt

Seuran säännöt löytyvät seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta seurainfo.

### 3.4. Seuran toimintasuunnitelma

Seuran toimintasuunnitelma seuraavalle toimintakaudelle vahvistetaan seuran syyskokouksessa. Seuran toiminnalliset tiimit valmistelevat omat toimintasuunnitelmansa ja niiden pohjalta hallituksessa päätetty vastuhenkilö kokoaa toimintasuunnitelman. Hallituksen jäsenet osallistuvat toimintasuunnitelman tekemiseen ja toimintasuunnitelma käsitellään hallituksen kokouksessa.

Seuran ajantasainen toimintasuunnitelma löytyy virallisilta www-sivuilta: [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta "seurainfo/toimintasuunnitelma"

### 3.5. Seuran talous

Seuran vuosittainen liikevaihto liikkuu 250.000-300.000 euron tuntumassa. Seuran tulo- ja menoarvio valmistellaan siten, että tärkeimmät tiimit tekevät ensin omat tulo- ja menoarvionsa ja taloustiimi kokoaa niistä sitten koko seuran tulo- ja menoarvioesityksen, joka vahvistetaan hallituksessa esitettäväksi yleiselle kokoukselle syksyllä.

Tulo- ja menoarvion toteutumista sekä seuran talouden tilaa seurataan tuloslaskelmien ja seurapäällikön tilannekatsausten pohjalta jokaisessa hallituksen kokouksessa. Hallituksen kokouksia pidetään noin 10 kertaa vuodessa.

Seuran talous koostuu useista eri tulonlähteistä. Jatkuvaa, säännöllistä tulonlähdetä ei seuralla toistaiseksi ole. Taloustiimiideoi ja toteuttaa jatkuvasti uusia tulonhankkimismuotoja. Seuran tavoitteena on säännöllisen tulonlähteen löytäminen mahdollisimman nopeasti.

### 3.6. Seuran korvaamissäännöt

Seuran hallitus päättää vuosittain urheilijoille maksettavista korvauksista. Korvaukset pitävät sisällään: korvattavat lisenssit, leirityskorvaukset, hallimaksut, sekä kilpailuihin liittyvät osallistumismaksut, ruokarahat, kilometrikorvaukset, majoitukset ja muut korvaukset.

Samoin seuran hallitus päättää vuosittain vetäjille ja ohjaajille maksettavista korvauksista. Korvaukset pitävät sisällään: kulut koulutuksesta, korvaukset harjoituskerroista sekä muista korvauksista.

Seuran ajantasaiset korvaamissäännöt löytyvät www-sivuilta: [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta "seurainfo/korvaamissäännöt"

### 3.7. Lisenssit ja maksut

Seuran hallitus päättää vuosittain urheilijoiden harjoitus ja muut maksut. Seuran jäsenmaksut päätetään seuran syyskokouksessa.

Seura hankkii pääsääntöisesti urheilijoilleen lisenssit, jotka sisältävät vakuutuksen kilpailuissa ja seuran harjoituksissa (iästä riippuen). Mikäli urheilija käy seuran harjoituksissa, kuuluu lisenssi harjoitusmaksuun. Muilta urheilijoilta seura perii ns. seuramaksun, jolla katetaan mm. lisenssin hankinta, kilpailumaksut ja harjoituspaikkojen kulut.

Voimassaolevat maksut löytyvät seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdista "Seurainfo/lisenssit ja maksut, seurainfo/jäsenmaksut" sekä harjoitusmaksujen osalta kohdasta "harjoitukset".

## 1. Miten seura liikuttaa; toimintaa lapsista veteraaneihin

### 4.1 Yleisiä toimintaperiaatteita ja pelisääntöjä

Seinäjoen Seudun Urheilijat pyrkii tarjoamaan positiivisia liikuntaelämyksiä kaiken ikäisille ja tasoisille urheilijoille Seinäjoen seudulla. Seuran pääasialliset lajit ovat yleisurheilu ja triathlon, mutta esimerkiksi tyhy-toiminnassa tarjotaan myös muita liikuntamahdollisuuksia ja terveyden edistämispalveluita kuten ravinto- tms. luentoja. Toimintaa suunnitellaan vuosittain kohderyhmien tarpeiden mukaan olemassa olevat resurssit huomioiden.

Liikuntatoiminnan organisointi yleisurheilussa on jaettu siten, että lasten toimintaa 13 ikävuoteen saakka koordinoi nuorisotiimi ja 13 vuotta vanhempien toimintaa valmennustiimi. Lisäksi seuralla on tarpeen mukaan muita tiimejä kuten tyhy-toimintaa, vammaisurheilua ja aikuisurheilua koordinoimassa. Seuran triathlonitoimintaa järjestää myös oma ryhmänsä.

Eri tiimien välistä yhteistyötä ylläpidetään välittämällä tiimien kokousmuistiot toisten tietoon sekä pyytämällä tarvittaessa eri tiimien jäseniä kokouksiin. Tarvittaessa voidaan muodostaa työryhmiä, joissa on edustus tiimeistä tai/ja hallituksesta. Jokainen tiimi tekee osaltaan toimintasuunnitelman ja ne liitetään soveltuvin osin osaksi koko seuran toimintasuunnitelmaa. Ajantasainen toimintasuunnitelma löytyy seuran www-sivuilta.

## 4.2 Nuorisotoiminta (2v-12v)

### 4.2.1 Nuorisotiimin toiminta-ajatus ja työnjako

#### Toiminta-ajatus

Nuorisotiimi kehittää sekä organisoii 2-12-vuotiaiden harrastus ja kilpailutoimintaa SSU:n toiminta-alueella.

Tiimin tavoitteena on tarjota alle 12-vuotiaille lapsille ja nuorille laadukasta sekä monipuolista harrastus, -valmennus- ja kilpailutoimintaa. Tiimin tavoitteena luoda yleisurheilusta houkutteleva ja kiinnostava laji ja näin saada uusia harrastajia lajin pariin sekä tuottaa valmennustiimille uusia valmennettavia.

Nuorisotiimi huolehtii, että harjoituksia pidetään lasten ehdoilla ottaen huomioon lasten oikeudet urheilussa eli oikeus vapaaehtoisesti osallistua urheiluun lahjakkuudesta riippumatta, oikeus osallistua oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, oikeus, että häntä kohdellaan lapsena arvokkaasti ja ymmärrettävästi riippumatta urheilumenestyksestä. Lisäksi hänellä on oikeus nauttia urheilusta ja pitää hauskaa.

Kausien alussa päivitetään pelisäännöt ja ne käsitellään aloittavien ryhmien perheiden kanssa. Pelisääntöihin tulee kaikkien sitoutua ollessaan tekemisissä seuratoiminnan kanssa.

Nuorisotiimi organisoii uusien toimintaan tulevien lasten vanhempien rekrytoinnin erilaisiin seuran tehtäviin mm. ohjaamaan harjoituksia, mukaan tiimin toimintaan ja avustamaan seuran järjestämien kisojen läpiviennissä.

Nuorisotiimin vastuulla on perehdyttää ja kouluttaa urheilukoulujen ohjaajat ja suunnitella ohjaajille henkilökohtaiset koulutuspolut. Kouluttautuminen nostaa toiminnan laatua ja harjoitusten turvallisuutta.

Nuorisotiimi tekee toimintasuunnitelman, joka käsitellään ja hyväksytään hallituksessa. Toimintasuunnitelma pitää sisällään seuraavan vuoden tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arvion tuloista ja menoista.



Toiminnan onnistumista mitataan 2-12-vuotiaiden lisenssimäärillä, yleisurheilukoululaisten ja juniorivalmennusryhmäläisten määrällä, lastenkilpailuiden osallistujamäärällä, sisupisteillä sekä yu-ohjaajakurssin käyneiden ohjaajien määrällä.

#### Työnjako

Nuorisotiimia vetää nuorisotiimin pj. , jonka tehtävät ovat seuraavat:

- Kutsuu koolle nuorisotiimin
- Tekee kokoukselle asialistan
- Huolehtii, että tiimin koko ja osaamistaso on riittävä
- Jakaa vastuuta tiimin jäsenille
- Osallistuu hallituksen kokoukseen ja esittelee tiimin asiat
- Tiedottaa uusista asioista

Nuorisopäällikön tehtävät:

- Tiedottaa urheilijoita ja vanhempia seuran asioista (y-ukoulut, juniorivalmennusryhmien harjoitukset, kilpailut ja joukkuevalinnat)
- Huolehtii, että toimintaan saadaan uusia vetäjiä ja tekee vetäjille ohjaajakoulutus suunnitelman.
- Kehittää ja koordinoi y-ukoulujen, nuorisoharjoitus ja –kilpailutoimintaa
- Vastuuttaa ohjaajia ja velmentajia huolehtimaan heidän harjoitusryhmistä
- Tekee vuosittaisen toimintasuunnitelman luonnoksen nuorisotiimille
- Tekee yhteistyötä valmennuspäällikön kanssa tiimien toiminta-alueiden rajapinnassa.
- Tiedottaa SUL:n uusista tuotteista, säännöistä jne. seura-aktiiveja.
- Osallistuu valmennustiimin ja hallituksen palavereihin, toimii yhteyslinkkinä.
- Toimii yhteyshenkilönä eri yhteistyötahojen välillä

Yhteisvastuu (pj ja np):

- Vastaavat seuran lasten ja nuorten asioista seuran organisaatiossa sekä toiminnan toteuttamisen seuranta.
- Vastaavat yhdessä joukkueiden kasaamisesta kilpailuihin, pj. voi halutessaan kutsua nuorisotiimin kokoukseen nimeämään joukkueita kilpailuihin, joukkueet vahvistaa seuran johtoryhmä.

#### 4.2.2. Harjoitustoiminta ja tapahtumat

Harjoituksia järjestetään kesällä Seinäjoen Keskuskentällä, Nurmon Haalinkentällä, Peräseinäjoen urheilukentällä ja Ylistaron urheilukentällä. Talvikaudella harjoitellaan Monitoimihallilla, Nurmon Liikuntahallilla, Peräseinäjoen Ritola-hallilla ja Ylistaron Kirmaus-hallilla.

Talvikaudella harjoituksia pidetään pääsääntöisesti loka-huhtikuun välisen ajan. Kesällä harjoitellaan kesä-elokuun ajan.

### **Yleisurheilukoulut (2-12-vuotiaille)**

-Yleisurheilukoulusta vastaa nuorisotiimi seuran nuorisopäällikön johdolla.

-Yleisurheilukoulussa noudatetaan ns. ottelupohjaista ”ELMO”-harjoittelua. Yleisurheilukoulussa tutustutaan kaikkiin yleisurheilulajeihin.

-Harjoittelu on ryhmäharjoittelua, leikinomaista ja sisältää runsaasti toistoja.

-Lapsia kannustetaan harrastamaan muitakin lajeja.

### **Juniorivalmennusryhmä**

Kokeneemmille 10-12-vuotiaille lapsille oikea paikka on juniorivalmennusryhmä.

Näissä ryhmissä harjoittelu keskittyy urheilukoulua tehokkaammin lajitaitojen ja perusominaisuuksien kehittämiseen.

Ryhmiin pääsemiseksi ei tarvita erikoislahjakkuutta, vaan innostunut asenne harjoittelua kohtaan on tärkeintä.

Harjoittelun luonne on innostavaa ja tulevaisuuteen tähtäävää.

### **Heitto- ja juoksukoulu**

Osallistutaan EPU:n piirileireille sekä piirin juoksuleireille. Kannustetaan juniorivalmennusryhmäläisiä osallistumaan piirin lajipäiville ja lajikouluihin. Kannustetaan seuran junioreita osallistumaan myös valtakunnallisille lajikarnevaaleille ja karnevaalikiilpailuihin.

Nuorisotiimi tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tiimi järjestää vuosittain tapahtumia yhteistyökumppaneiden kanssa mm. lasten kilpailut ja harrastetapahtumat.

Ollaan mukana jakamassa seuran esitteitä koulujen välisissä kilpailuissa.

#### **4.2.3 Kilpailutoiminta**

Nuorisotiimi organisoii yhdessä seurapäällikön kanssa Seinäjoen, Haalin, Peräseinäjoen ja Ylistaron kentillä sekä Nurmon Liikuntahallilla ja Monitoimihallilla lasten kisoja / seurakisoja / harjoituskisoja vuosittaisen suunnitelman mukaisesti. Ns. virallisten kilpailuiden organisoinnista vastaa seuran kilpailutiimi. Seuran järjestämissä kilpailuissa noudatetaan lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksia.

Ohessa on alustavia suunnitelmia kisojen läpiviemiseksi.

-kisojen toimitsijat kerätään siltä alueelta, jossa kisat pidetään

-rekrytoidaan ilmoittatamisen yhteydessä lasten vanhempia toimitsijatehtäviin

-laaditaan toimitsijalistat ja kilpailuohjeet

-tehdään toimitsijarekisteri

## Osallistuminen kilpailuihin

SSU Yleisurheilukoulun 8-13-vuotiaat osallistuvat piirin järjestämiin ja valtakunnallisiin kisoihin:

Osallistutaan juoksukoulun piirikisan osakilpailuihin: hallissa, sisumaantiet, sisumaastot, sisuviestit, ratatonni, lyhyet ja pitkät ratamatkat sekä Kuortaneen maastofinaali.

Osallistutaan juoksukoulun valtakunnalliseen Flying Finns-sarjan osakilpailuihin seuran päättämiin kisoihin: Kisaan kuluvat osakilpailut ovat hallitonni (kotiratakisoina), pm- ja junnumaastot, kestävyysjuoksukarnevaalikelkailut ja Kuortaneen maastofinaali.

Osallistutaan piirin cupeihin; kiekku, moukari, seiväs

Osallistutaan Vattenfall Seuracupin osakilpailuihin -tavoitteena Vattenfall-finaaliin pääsy ja kuuden parhaan joukkoon sijoittuminen. **Nuorisopäällikkö yhdessä nuorisotiimin pj:n kanssa koordinoi 8-13-vuotiaiden kisoihin lähettämisen yhdessä ---- TÄTÄ KOHTAA PITÄÄ TARKENTAA!!!**

Osallistutaan piirin Sisuhuipentumiin sisumaantien, sisumaastojen ja sisuviestien lisäksi;

- Sisuhuipentumien henkilökohtaisiin T/P9-12v.
- Sisuotteluihin T/P9-13v.
- Aluehuipentumiin T/P12-13v.

Sisupisteissä pyritään rikkomaan 1000 pisteen raja ja olemaan piirin paras seura.

Osallistutaan ja panostetaan vuosittain järjestettäviin seuraotteluihin. Seuraotteluissa on hyvä aloittaa uusien aloittelevien kilpailijoiden sisäänajo kilpailun maailmaan. Jaetaan kaikille aloitteleville kilpailijoiden perheille ” Pikaohje aloitteleville kilpailijoille”, joka löytyy seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”kilpailut”

Osallistutaan loppuvuodesta pidettävään piirin Eliittifinaaliin, edellytyksenä sijoittuminen sisupisteissä piirin 12 parhaan seuran joukkoon. SSU:n tavoite on voittaa finaali.

Nuorisotiimi koordinoi 8-13-vuotiaiden **kisoihin** lähettämisen yhdessä valmennustiimin, juoksukoulun/heittokoulun kanssa. Jokaiseen kilpailuun nimetään kilpailun johtaja ja joukkueen huoltajat.

Kilpailun johtajalle ja joukkueen huoltajille laaditaan kirjallinen tehtäväkuvaus heille kuuluvista tehtävistä. Ohjeistus löytyy seuran sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”kilpailu”.

Kilpailijat ilmoittautuvat kilpailuihin kilpailukalenterin kautta, elleivät kilpailutiedot seuran sivulla toisin ohjeista mm. viestit, finaalit, joissa seura ilmoittaa joukkueet seuran yhteisilmoituksena sähköpostilla.

Piirin sisukisoissa ilmoittautumismaksuissa huomioidaan seuran maksukatto, jotta vältetään turhilta maksuilta. Huomioidaan edelleen, että maksukatto ei koske jälki-ilmoittautumisia ja turhaan maksetut ilmoittautumismaksut peritään urheilijalta pois.

### 4.1.1 Ohjaajien tehtävät ja koulutus

Ohjaajina urheilukouluissamme käytämme seuran omia nuoria urheilijoita tai muita opiskelijoita sekä seuran aikuisohjaajia. Lasten vanhempia kysymy säännöllisesti mukaan ohjaustoimintaan.

Koko seuran urheilukoulunohjaustiimin määrällinen tavoite on n.20-30 ohjaajaa, jolloin yksille ei tule liian raskaaksi ja aina löytyy tarpeellinen määrä ohjaajia kuhunkin harjoitukseen. Urheilukouluissa suositus on 10

lasta kohden yksi ohjaaja. Urheilukoululaisten määrä sanelee tarvittavien ohjaajien määrän. Jokaisessa ryhmässä on yksi vastuuhjaaja, joka suunnittelee harjoituksen etukäteen. Vastuuhjaaja on yleensä yli 18-vuotias.

Kaikki uudet ohjaajat perehdytetään aluksi tehtävään, jolloin he toimivat apuohjaajina kokeneen ohjaajan/valmentajan parina jonkin aikaa ennen varsinaista koulutusta ohjaajaksi. Uudet tulokkaat voivat myös käydä Nuoren Suomen/PLU:n 3-5h:n Tervetuloa ohjaajaksi koulutuksen.

Yleisurheilukoulun ohjaajat käyvät SUL:n koulutusjärjestelmän 12h:n Lasten yleisurheiluohjaajakoulutuksen 7-11-vuotisten ohjaukseen, jonka järjestää EPU.

11–14-vuotisten ohjaajat käyvät SUL:n järjestämän 40h:n Nuorten yleisurheiluohjaajakoulutuksen. Tämä koulutus vaatii ed. suorittamista ja hieman kokemusta ohjaajana toimimisesta.

Seuran järjestäessä myös 4-5-vuotiaille liikuntaleikkikouluja ja lasten urheilukouluja tarvitaan näihin erikoistuneita ohjaajia, joita koulutamme SLU:n ja Nuoren Suomen koulutuksilla PLU:n kautta.

Ohjaajille maksetaan korvausta ohjaajan koulutuksen mukaisesti. Ohjaajille korvaukset maksetaan verokortilla tai matkakuluina. Hallitus vahvistaa vuosittain maksettavat korvaukset.

#### 4.1.2 Pelisäännöt

Nuorisotiimin ajantasainen pelisääntöpohja liitetään vuosittaiseen toimintasuunnitelmaan, joka löytyy seuran [www-sivuilta www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/toimintasuunnitelma”. Pelisäännöt käsitellään jokaisessa harjoitusryhmässä.

##### **SSU:n lasten urheilu- ja yleisurheilukoulun pelisäännöt (pohja)**

###### **Minä ohjaajana/valmentajana lupaan ja vannon, että**

- 1) Olen ajoissa paikalla
- 2) Haluan esimerkilläni edistää hyviä käytöstapoja
- 3) Olen tasapuolinen ja kohtelen jokaista samanarvoisesti
- 4) Kiitän ja kannustan aina, kun se vain on mahdollista
- 5) Huolehdin, että käyttämäni välineet palautuvat oikeille paikoilleen
- 6) Puutun asiattomuuksiin
- 7) Olen harjoituksissa urheilijoita varten
- 8) Tuen heikompija/arempia yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- 9) Tiedotan tärkeistä asioista mahdollisimman ajoissa
- 10) Suunnittelen harjoituksen etukäteen

###### **Minä urheilijan vanhempana lupaan ja vannon, että**

- 1) En lannista vaan kannustan lastani yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- 2) Tuen valmentajia heidän arvokkaassa työssään
- 3) Haluan esimerkilläni edistää hyviä käytöstapoja
- 4) Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta ja tuen häntä siinä
- 5) Kannustan myös lapseni kavereita
- 6) Luen seuran ilmoittelua seuran tiedottamiskanavoista.

###### **Minä urheilijana lupaan ja vannon, että**

- 1) Harjoittelen ja annan muiden harjoitella
- 2) Kerron vetäjälle heti, jos tunnen oloni sairaaksi harjoituksessa
- 3) Kannustan kavereita ja autan osaltani muita viihtymään yhteisissä treeneissä
- 4) Saavun ajoissa harjoitukseen
- 5) Muistan käyttäytyä kohteliaasti toisia kohtaan
- 6) Tsemppaan myös kavereita

- 7) Harjoittelen ja opin mielelläni uusia taitoja, yritän parhaani
  - 8) Kuuntelen ja noudatan annettuja ohjeita ja sovittuja pelisääntöjä
  - 9) Pyydän ohjaajalta luvan ennen, kun poistun harjoituspaikalta
- Ja jos sanani syön, mörökölli minut viekään**

## 4.2 Nuoriso- ja aikuisvalmennus (13v-)

### 4.2.1 Valmennustiimin toiminta-ajatus ja työnjako

#### Toiminta-ajatus

Valmennustiimi organisoii ja kehittää valmennustoimintaa 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille SSU:n toiminta-alueella. Tiimi vastaa myös osaltaan urheilijavalinnoista edustusjoukkueisiin sekä niihin liittyvistä pelisäännöistä.

Tiimin tavoitteena on luoda nuoriso- ja aikuisurheilijoita parhaalla mahdollisella tavalla palveleva laadukas valmennusorganisaatio sekä riittävät resurssit valmennukselle. Tiimi pyrkii myös edistämään valmennustiedon jakamista seuran sisällä koordinoimalla seuran sisäistä valmentajakoulutusta. Tavoitteena on saada nuoremmista sarjoista nousevat urheilijat pysymään mukana yleisurheilun harrastamisessa ja kilpailemisessa sekä luoda yleisurheilusta varteenotettava vaihtoehto pääalajiksi aina aikuisurheilijaksi saakka. Lisäksi tavoitteena on saada mukaan myös uusia urheilijoita.

Valmennustoiminnassa huomioidaan urheilijoiden tarpeet ikäkausittain ja yksilöllisesti. Valmennustoiminta pohjautuu nuoremmassa ikäluokissa pääosin lajiryhmätoimintaan ja vanhemmissa ikäryhmissä pääosin yksilölliseen valmentamiseen ja sen tukemiseen. Nuorten alle 16-vuotiaiden ryhmissä sovitaan pelisäännöt nuorten ja heidän vanhempien kanssa. Nuorten 16- 18-vuotiaiden osalta sovitaan pelisäännöt nuorten ja heidän valmentajien kanssa. Ryhmissä urheilijoita kohdellaan tasapuolisesti tarpeidensa mukaan huomioiden lasten oikeudet.

Valmennustoiminnan laatu taataan osaavilla ja koulutetuilla valmentajilla sekä riittävillä muilla resursseilla. Valmentajille järjestetään mahdollisuuksia kouluttaa itseään ja valmennustoiminta pyritään järjestämään valmentajille mielekkääksi.

Tiimi tekee vuosittain toimintasuunnitelman, jonka hallitus hyväksyy. Toimintasuunnitelma sisältää seuraavan vuoden erityiset tavoitteet ja tiimiin liittyvät tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arviot menoista ja tuloista. Toimintasuunnitelma yhteen sovitetaan muiden tiimien toimintasuunnitelmien kanssa. Ajantasainen valmennustiimin toimintasuunnitelma löytyy seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/toimintasuunnitelma”.

Toiminnan onnistumista mitataan 13-vuotiaiden ja sitä vanhempien lisenssimäärillä, maksetuilla valmennusmaksuilla, kilpailuissa saavutetuilla pisteillä ja mitaleilla eri tasoilla, valmennustoiminnassa olevien valmentajien määrällä sekä valmennuksen koulutuksessa käyneiden määrällä.

## **Työnjako**

Valmennustiimin kokoonpano ja erityisvastuualueet päätetään toimintakausittain. Ajantasainen tiimin kokoonpano löytyy seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/tiimit”.

### Valmennustiimin puheenjohtaja

- toimii valmennustiimin puheenjohtajana ja koollekutsujana
- valmistelee valmennustiimin kokouksien asialistat yhdessä sihteerin ja valmennuspäällikön kanssa
- toimii yhteyshenkilönä ja tiimin asioiden esittelijänä seuran hallituksessa
- vastaa valmennustiimin talouteen liittyvien asioiden valmistelusta yhdessä valmennuspäällikön kanssa

### Valmennuspäällikkö

- valmistelee suunnitelmat koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmästä
- vastaa koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmän organisoinnista
- pitää yhteyttä valmentajiin ja valmistelee mahdolliset sopimukset heidän kanssaan
- toimii yhteyshenkilönä urheilijoille
- vastaa valmentajien rekrytoinnista ja koulutuksesta
- vetää kilpailijoiden valintatiimiä

### Ammattivalmentaja

- valmistelee suunnitelmat oman osa-alueen valmennusjärjestelmästä yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- vastaa oman osa-alueensa valmennuksen organisoinnista yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- toimii oman osa-alueen yhteyshenkilönä urheilijoilla ja valmentajille
- osallistuu tehtäväkuvauksensa mukaisesti seuran ulkopuoliseen valmennustoimintaan, mikäli niin on sovittu

- mahdolliset muut tehtävät esim. tyhy-toiminta

#### Lajiryhmävastaava

- valmistelee suunnitelmat oman lajiryhmänsä valmennusjärjestelmästä yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- vastaa oman lajiryhmänsä valmennuksen organisoinnista yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- toimii oman lajiryhmänsä yhteyshenkilönä urheilijoilla ja valmentajille
- muistuttaa urheilijoita ja vetäjiä lajin tärkeistä tapahtumista

#### Valmennustiimi

- hyväksyy tehdyt suunnitelmat valmennusjärjestelmästä
- tekee hallitukselle esitykset valmennustiimin talouteen liittyvistä asioista
- osallistuu valmentajien rekrytointiin ja koulutukseen
- osallistuu yhteydenpitoon urheilijoiden kanssa
- jakaa valmennustietoutta seuran sisällä järjestämällä mm. vuosittaisen suunnitelman mukaan seuran sisäisiä valmennuskoulutuksia ja yhteisharjoituksia.
- tekee hallitukselle esitykset palkittavista urheilijoista
- päättää vuosittain edustusjoukkueiden valintakriteerit ja vastuuhenkilöt
- linjausten tekeminen kilpailusuunnitelmiin
- tekee valmennustiimin vuosittaisen toimintasuunnitelman

#### 4.2.2 Harjoitustoiminta

Valmennuspäällikkö valmistelee tiimin hyväksyttäväksi vuosittain valmennussuunnitelman. Ajantasainen suunnitelma löytyy seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”harjoitustoiminta”.

Harjoittelu perustuu lajiryhmäpohjaiseen toimintaan. Lajiryhmät ovat: pikajuoksu/aitajuoksu/hyppy, kestävyysjuoksu, heitot ja moniottelut.

Urheilijan siirtyessä valmennustiimin vastuualueelle, niin samalla hän siirtyy ryhmävalmennuksen piiriin (13-15v). Eli samalla kun ryhmän viikoittaisten ohjattujen harjoitusten määrä nousee (3-5), ohjaamisessa toteutetaan valmennuksellisia periaatteita. Tässä vaiheessa ei vielä välttämättä kaikille pyritä osoittamaan henkilökohtaista valmentajaa tai henkilökohtaista valmennusohjelmaa.



Tässä ikäluokassa urheilijalla on mahdollisuus hakeutua leirityksiin, ensin piirileirille ja myöhemmin alueleirille. Vaatimuksena leirityksiin pääsyyn on ikäluokkansa A-taitomerkkirajan saavuttaminen ja säännöllinen osallistuminen seuran harjoituksiin. Seura kannustaa urheilijoita hakeutumaan leirityksiin ja tukee urheilijoiden leirityksiä vuosittain hyväksytyjen korvausperiaatteiden mukaisesti.

Leiritusten lisäksi seura järjestää leiripäiviä ja laji-iltoja, joihin voidaan hankkia vetäjiä/valmentajia myös oman seuran ulkopuolelta myös EPU järjestää em. tilaisuuksia jotka on suunnattu koko piirin urheilijoille ja valmentajina toimivat eri seurojen valmentajat. Lajipäivien kustannukset muodostuvat yleensä ruokailusta ja pienestä valmennusmaksusta, hallimaksut hoitaa pääsääntöisesti oma seura

Kun urheilija siirtyy 16-vuotiaiden sarjaan ja hän haluaa harjoitella tavoitteellisesti, pyritään hänelle osoittamaan henkilökohtainen valmentaja. Menestyneimmillä urheilijoilla on mahdollisuus päästä tässä vaiheessa myös maaotteluryhmiin ja sen mukanaan tuomiin leirityksiin. Näistäkin kuluista seura maksaa osan vahvistettujen korvausperiaatteiden mukaisesti.

## **Harjoittelu**

Seuran järjestämä harjoitustoiminta rytmitetään normaalin kausiharjoittelun periaatteiden mukaan.

Peruskuntokausi I (loka-joulukuu):

Harjoittelussa hyödynnetään mahdollisimman paljon maasto-olosuhteita niin pitkään kuin sääolot sen mahdollistavat. Harjoittelussa korostuu runsas kevyttehoinen harjoittelu ja eri lajiryhmät harjoittelevat paljon yhdessä.

Kun säät kylmenevät ja lumi sataa maahan, aletaan hyödyntämään lajiryhmien tarpeiden mukaan sisäharjoituspaikkoja. Edelleen kuitenkin muistetaan suorittaa osa lämmittelystä ulkona.

Hallikausi/Peruskuntokausi II (tammi-helmi-/tammi-maaliskuu):

Harjoittelussa korostuu lajitaitojen osuus, määrät kasvavat varsinkin niillä, jotka eivät aio kilpailla paljoa hallikaudella. Sisätiloja hyödynnetään harjoittelussa paljon. Seuran käytössä on seuraavia harjoittelupaikkoja: Areena, Wallsport, Kuortaneen Urheiluopisto, Botnia-halli, Ritola-halli, Nurmon liikuntahalli, Kirmaushalli, Uimahalli-Urheilutalo ja eri koulujen liikuntasalit

Peruskuntokausi II/ Kilpailuun valmistavakausi

Perusharjoittelu siirtyy osin ulos ja hallien käyttö loppuu huhtikuun puolessa välissä säävarauksella.

Yksi painopiste harjoittelussa on maastojuoksu heti kun olosuhteet sen mahdollistavat. Maastoa hyödynnetään mahdollisimman paljon koko tämän harjoituskauden. Lisäksi urheilukentät otetaan käyttöön heti kun liikuntatoimi antaa siihen luvan.

Seura tarjoaa urheilijoille mahdollisuuden ulkomaanleiriin ja siellä ohjattuun harjoitteluun.

Kilpailukausi: Harjoittelussa hyödynnetään ulkoratoja ja maastoa. Yksi harjoittelun painopiste on viesteihin valmistautuminen.

### **Urheilijan tie juniorista aikuisurheilijaksi**

Seura järjestää kolme kertaa vuodessa rekrytointi-/esittelytilaisuuksia junioreille, jotka ovat tai mahdollisesti olisivat kiinnostuneita yleisurheilusta. Tilaisuudet järjestetään vuoden alussa, kesän kynnyksellä ja syksyllä.

Kun nuori lapsi ilmoittaa haluavansa harrastaa yleisurheilua, hänet ohjataan SSU:n yleisurheilukoulun vastuuhenkilön puheille, joka ottaa häneltä yhteystiedot ylös. Kertoo seurasta, sen toiminnasta, mistä saa informaatiota, urheilijamaksut ja ohjaa hänet oikeaan ryhmään mukaan (taso III). Urheilukoulussa nuoren lapsen toimintaa ohjaa ryhmän vetäjät ja harjoittelu on moniottelupohjaista, jossa kaikki lajit ovat mukana.

Kun lapsi seuraavalla kaudella täyttää 13 vuotta, päätetään hänen siirtämisestään nuorisovalmennusryhmään (taso II). Siirtoon vaikuttaa hänen ikänsä ja kehitystasonsa. Samalla mietitään myös mihin lajiryhmään hänet siirretään. Ryhmän valintaan vaikuttavat hänen mieltymyksensä ja toisaalta edellytykset. Lisäksi huomioidaan myös hänen kaveripiirinsä. Kun ryhmän valinta on selvä, ottaa vastuvalmentaja hänet vastaan ja perehdyttää nuoren urheilijan sekä hänen taustajoukkonsa ryhmän toimintaan. Harjoittelussa toteutetaan ryhmävalmennuksen periaatteita ja edelleen osin ottelupohjaista harjoittelua eli suositellaan kaikkien harjoitusryhmien hyödyntämistä mahdollisuuksien mukaan.

Urheilijan ollessa 15-vuotias, valmistellaan häntä siirtymään nuorten aikuisten ryhmään (I-taso). Siirtoon vaikuttaa iän lisäksi hänen kehitystasonsa. Tässä vaiheessa urheilijalle, joka on päättänyt harjoitella tavoitteellisesti, etsitään henkilökohtainen valmentaja. I-tason ryhmässä harjoitellaan mahdollisimman paljon ryhmänä, mutta huomioidaan henkilökohtaiset tarpeet entistä tarkemmin. Urheilija saa henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman, joka ohjaa hänen harjoitteluaan. Parhaat urheilijat ohjataan jo tässä vaiheessa (16-vuotiaana) maajoukkueryhmään mukaan. Toisaalta usein kutsut tulevat SUL:n suunnasta.

Seuraavalle tasolle eli aikuishuipuksi jokainen urheilija siirtyy omaa tahtiaan ja omien valmiuksiensa kehittymisen tahdissa. Silti hän voi hyödyntää ryhmän harjoituksia.

#### **4.2.3 Kilpailutoiminta**

Valmennustiimi valmistaa urheilijoita kilpailutoimintaan järjestämällä laadukasta valmennustoimintaa. Valmentautuminen tapahtuu moniotteluperiaatteiden mukaisesti, jolloin urheilijalla on mahdollisuus saada kilpailemiseen tarvittavat lajitaidot kaikissa yleisurheilulajeissa.

Ensisijaisesti kilpailut ovat mittareita, joilla urheilijat näkevät kuinka omat tulokset ovat kehittyneet valmennuskauden aikana. Urheilijat oppivat asettamaan itselleen kilpailullisia tavoitteita ja tekemään työtä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kilpailijoita valmistetaan kohtaamaan kilpailuissa tulevat onnistumisen elämykset ja pettymykset. Tavoitteena on, että seuran urheilijat oppivat olemaan hyviä kilpailijoita, jotka osaavat arvostaa kilpakumppaneitaan niin voiton kuin tappion hetkellä.

Seura kannustaa urheilijoita mukaan kilpailutoimintaan. Kaikille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua kilpailuihin. Kilpailutoiminnasta tiedotetaan seuran tiedottamiskanavissa, joista löytyy myös ohjeita kilpailijoille ja huoltajille. Ohjeilla pyritään tekemään kilpailutilanteesta turvallinen kokemus.

Viestijoukkueissa ja kilpailuissa, joissa seuran osanottajamäärää on rajoitettu, valmennustiimi tekee valinnat omalla vastuualueellaan. Valmennustiimi tiedottaa urheilijoille valintaperiaatteet hyvissä ajoin, niin että kaikilla urheilijoilla tasapuoliset mahdollisuudet kilvoitella edustuspaikoista. Valinnoissaan valmennustiimi on avoin ja tasapuolinen.

Valmennustiimi valitsee myös joukkueenjohtajan ja huoltajat kilpailuihin, joihin seurasta osallistuu paljon kilpailijoita.

Seura osallistuu EPU ry:n järjestämiin piirinmestaruuskilpailuihin, SUL:n järjestämiin SM-kilpailuihin, Vattenfall Seuracup:iin sekä juoksukoulu/Flying Finns/heittocup-kilpailusarjoihin. Seura järjestää myös omia kilpailuja. Lisäksi muut seurat järjestävät kilpailutoimintaa, josta myös tiedotetaan urheilijoita.

Kilpailutoiminnan onnistumista seurataan piirinmestaruuspisteiden ja valtakunnallisen seuraluokittelupisteiden avulla. Seura asettaa itselleen kilpailullisia tavoitteita ja tekee työtä tavoitteiden saavuttamiseksi.

#### 4.2.4 Ohjaajien tehtävät ja koulutus

Ohjaajat ja valmentajat laativat harjoitusryhmänsä kausisuunnitelman sekä suunnittelevat itsenäisesti viikoittain vetämänsä harjoitukset ja pitävät kirjaa ryhmänsä harjoituskäynneistä. Harjoitusten vetämisestä saatavat vetäjäpalkkiot perustuvat em. kirjanpitoon.

Harjoitusryhmien vetäjät pitävät tarpeen mukaan infotilaisuuksia urheilijoiden huoltajille tulevasta harjoitus- ja kilpailutoiminnasta sekä tarvittaessa myös jo tapahtuneesta toiminnasta. Tarpeen mukaan he käyvät kahdenkeskisiä keskusteluja huoltajien kanssa.

Vetäjät ja valmentajat vastaavat siitä, että heidän ryhmässään kaikilla urheilijoilla on tasapuoliset mahdollisuudet urheilla ja kehittyä. Ryhmissä noudatetaan ”reilun pelin henkeä”.

Seuran tavoitteena on, että vetäjät pyrkivät systemaattisesti kehittämään itseään osallistumalla aktiivisesti seuran, piirin ja liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin.

Seuran valmennuspäällikkö sekä lajivalmentajat opastavat tarpeen mukaan nuorempia (kokemattomampia) ohjaajia.

Tavoitteet eri ryhmien vetäjien koulutustasoista:

- Yleisurheilukoulujen ohjaajista kaikki ovat käyneet vähintään SUL:n Tason I Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin. Usealta löytyy myös Tason I Nuorten Yleisurheiluohjaajakurssi.
- Tavoitteena on, että valmennusryhmissä valmentajat ovat käyneet vähintään SUL:n Tason II Nuorisovalmentajatutkinnon ja osa on kouluttautunut tästäkin pidemmälle.
- Näiden koulutuksien lisäksi ohjaajilta ja valmentajiltamme löytyy toisen asteen ja kolmannen asteen koulutustaustoja liikunnan parista, sekä erityyppisiä koulutuksia muualta kuin lajiliiton valikoimasta (liikunnan opettaja yms).
- Valmennuspäällikkö ja lajivalmentajat pitävät osaltaan huolen toiminnan laadusta ja kertaavat keskeisimpiä asioita. He myös perehdyttävät uudet ohjaajat/valmentajat toimintatapoihimme, periaatteisiimme ja ohjaus/valmennuslinjauksiimme. Ohjaaja-/valmentajatutoreina toimivat valmennuspäällikkö ja/tai lajivalmentajat.
- Lisäksi koulutusta annetaan valmennustiimin järjestämissä tietoiskuissa ja infotilaisuuksissa.
- Käytännön kokemusta uudet vetäjät saavat toimiessaan apuvetäjinä kokeneempien kouluttajien pareina normaaliharjoituksissa, lajipäivissä jne.

#### 4.2.5 Pelisäännöt

Yleiset periaatteet: Valmennusryhmät jaetaan urheilijan kehitystaso huomioiden. Kaikille annetaan mahdollisuus oman tason ja tavoitteensa mukaiseen harrastamiseen tasavertaisessa ja kooltaan sopivassa ryhmässä koulutetun valmentajan opastuksella.

Pelisääntökeskustelut käydään kaikissa valmennusryhmissä. Seuran alle 16 -vuotiaiden ryhmässä on sovittu pelisäännöt sekä lasten että lasten vanhempien kanssa. 16–18 -vuotiaiden ryhmissä pelisäännöt on sovittu nuorten ja valmentajien kesken.

Pelisäännöt (pohja):

Valmentajat sitoutuvat

- Olemaan ajoissa sovitulla harjoituspaikalla

- Esimerkillään edistämään hyviä käytöstapoja
- Olemaan tasapuolinen ja kohtelevaan jokaista samanarvoisesti
- Kiittämään ja kannustamaan aina, kun se vain on mahdollista
- Huolehtimaan välineet oikeille paikoilleen ja harjoitustila järjestyksestä
- Puutumaan asiattomuuksiin
- Olemaan harjoituksissa urheilijoita varten
- Tukemaan heikompia/arempia yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- Tiedottamaan tärkeistä asioista mahdollisimman ajoissa
- Suunnittelemaan harjoituksen etukäteen

Urheilijan huoltajat ja vanhemmat sitoutuvat

- kannustamaan lastansa yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- Tukemaan valmentajia heidän arvokkaassa työssään
- Esimerkillään edistämään hyviä käytöstapoja
- Olemaan aidosti kiinnostunut lapsensa harrastuksesta ja tukemaan häntä
- Kannustamaan myös lapsensa kavereita
- Lukemaan seuran ilmoittelua seuran tiedottamiskanavoista.

Urheilijat sitoutuvat

- Harjoittelemaan ja antamaan muille harjoittelurauhan
- Kertomaan vetäjälle heti, jos tuntee olonsa sairaaksi harjoituksessa
- Kannustamaan kavereita ja auttamaan osaltaan muita viihtymään yhteisissä treeneissä
- Saapumaan ajoissa harjoitukseen ja huolehtimaan välineistä
- Käyttäytymään kohteliaasti toisia kohtaan
- Tsemppaamaan myös kavereita
- Harjoittelemaan ja oppimaan myös uusia taitoja, yrittämään parhaansa
- Kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita ja sovittuja pelisääntöjä
- Pyytämään valmentajalta luvan ennen, kun poistuu harjoituspaikalta

### **4.3 Harraste- ja kuntoliikunta sekä TYHY-toiminta**

Seinäjoen Seudun Urheilijat järjestää myös harrastus- ja kuntoliikuntatapahtumia, joissa kaikki voivat liikkua ilman erityisiä kilpailutavoitteita. Ohjelmaan kuuluu mm. Teron kymppi – liikuntatapahtuma, jossa tavoitteena on liikkua 10 kilometriä juosten, hölkäten tai kävellen. Tapahtumaan liittyen seura järjestää mm. aikuisille suunnatun juoksukoulun. Myös muita liikuntaryhmiä eri-ikäisille perustetaan vuosittain. Nuorille suunnattuja ovat mm. kaupungin koulutoimen kanssa yhteistyössä järjestetyt liikuntakerhot eri puolilla kaupunkia.

Aikuisten harrasteliikuntaa tuetaan myös järjestämällä TYHY-toimintaa (työhyvinvointi). TYHY-toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jolla työnantaja ja työntekijät sekä työpaikan yhteistyöorganisaatiot yhteistyössä pyrkivät edistämään ja tukemaan jokaisen työelämässä mukana olevan työ- ja toimintakykyä sekä hyvinvointia hänen työuransa kaikissa vaiheissa. Ajan tasalla olevat vakuutusyhtiöt korvaavat kustannukset jopa 100 prosenttisesti.

Liikuntapäivien ohjelmaan on liikunnan ohella sisällytetty ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa uusimpien aikuisväestölle suunnattujen suositusten mukaan. Lisäksi erilaiset lajikokeilut ja tekniikkaopastus on koettu mielekkääksi osallistujien taholta. Tämä on edistänyt myös liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajallakin.

TYHY-toiminnasta löytyy tarkemmin tietoa seuran sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) tai soittamalla seuran toimistolle.

#### 4.4 Triathlon

Seinäjoen Seudun Urheilijoiden toimintaan kuuluu myös triathlon ja seura on yksi Suomen Triathlonliiton jäsenseuroista. Triathlonissa seuran tavoitteena on antaa perusopetusta triathloniin kaikille lajista kiinnostuneille. Tavoitteena on järjestää myös yhteisharjoituksia ja leirityksiä esim. Kuortaneella. Harjoitus- ja muusta toiminnasta tiedotetaan mm. seuran www-sivujen kautta löytyvällä keskusteluforumilla.

Seura on järjestänyt menestyksekkäästi myös triathlonin SM-tason kilpailut useana vuonna ja tavoitteena on jatkossakin vuosittain saada järjestettäväksi yhden SM-tason kilpailun. Lisäksi pyritään järjestämään keväisin ja kesäisin harjoituskilpailuja duathlonissa ja triathlonissa. Suunnitelmissa on myös mahdollinen city-triathlon kuntotapahtuma.

Meidän aktiivisesti kisailevat urheilijamme tulevat ottamaan osaa lajinsa kisoihin, niin kotimaassa kuin ulkomaillakin tavoitteenaan olla Suomen seurojen kärkikastissa.

#### 4.5 Vammaisyleisurheilu

Seinäjoen Seudun Urheilijat on ottanut toimintasuunnitelmaansa mukaan myös vammaisyleisurheilun. Vammaisurheilun tuominen mukaan osaksi seuran toimintaa on vielä Suomen yleisurheilukentässä harvinaista. Seurassamme nähdään kuitenkin tärkeänä se, että myös vammaisurheilijoita pyritään saamaan yleisurheiluharrastuksen pariin.

Vammaisyleisurheilua voi harrastaa aina huippu-urheilijaksi saakka. Paralympialaisten ja muiden arvokisamenestysten myötä vammaisyleisurheilijat ovat tulleet myös suurelle yleisölle tutuksi Leo-Pekka Tähden johdolla. Arvokisamenestystä paralympialaisista Suomella aina 1976 luvulta asti on yleisurheilussa peräti 152 mitalin verran.

Seinäjoen Seudun Urheilijoiden riveissä urheilee useita sarjassaan Suomen parasta vammaisurheilijaa. Esimerkiksi kaudella 2010 seuran vammaisurheilijat saavuttivat seitsemän SM-kultaa. Seura pyrkii myös kesäisin järjestämään vammaisurheilijoille harjoitusryhmän. Lisätietoja löydät seuran sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”vammaisurheilu”.

#### 4.6 Veraaniyleisurheilu

Veteraaniurheilu on yli 30-vuotiaiden kunto- ja kilpaurheilua. Veteraaniurheilun lajit ja säännöt ovat pääpiirteissään samat kuin junioreilla tai yleisessä sarjassa. Urheilijat jaetaan ikänsä mukaan sarjoihin, joita on viiden vuoden välein. Naisille ja miehille on omat sarjansa. Sarjoja on jokaiselle, vuosittain on yleisesti kilpailijoita 80- ja 85-sarjoissa. Kilpailijoita on jopa 90-, 95 sarjoissa.

Veteraaniurheilussa järjestetään kilpailuja aivan kuten yleisessä sarjassa. Suomen mestaruuksista kilpaillaan vuosittain eri puolilla Suomea. Joka toinen vuosi ratkaistaan Euroopan ja joka toinen vuosi Maailman mestaruudet. Veteraaniurheilijoita on Suomessa tuhansia, jotka jäsenseurojensa kautta kuuluvat Suomen Veteraaniurheiluliittoon. Kaikki toiminta tapahtuu liiton jäsenseurojen kautta.

Seinäjoen Seudun Urheilijat on Suomen Veteraaniurheiluliiton jäsenseura. Seurassa toimii aktiivisia veteraaniurheilijoita, jotka ovat myös saavuttaneet menestystä. Seuran veteraaniurheilijoilla on toiminnassa ajatuksena reilun pelin henki ja aito urheilun ilo. Mukana toiminnassa on kaikenlaisilla motiiveilla liikkuvia: yhdelle voitto ja huipputulos on pääasia, toiselle on tärkeää yhdessä oleminen, kolmannelle liikkuminen on elämäntapa.

Lisätietoja toiminnasta löytyy seuran sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”veteraaniurheilu” ja Suomen Veteraaniurheiluliiton nettisivuilta [www.svu.fi](http://www.svu.fi).

## 4. Kilpailutoiminta

### 4.1. Kilpailutoiminnan organisointi ja vastuutehtävät

Kilpailutoimintaa seurassa organisoii liitolle ilmoitettujen kilpailuiden sekä muiden laajojen tapahtumien osalta kilpailutiimi. Lasten massakilpailuissa, joita ei kilpailukalenteriin ilmoiteta, kantaa järjestelyvastuun nuorisotiimi. Seuran järjestämissä lasten ja nuorten kilpailuissa noudatetaan Nuori Suomi ry:n kilpailutoiminnan suosituksia.

Kilpailutiimin kokoonpano päätetään vuosittain ja sitä voidaan täydentää kauden aikana. Vuosittain valitaan ainakin tiimin puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja sihteeri. Ajantasainen kokoonpano löytyy seuran [www-sivuilta](http://www.ssu-yu.fi) [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/tiimit”.

### 4.2. Kilpailutiimin toiminta-ajatus

Kilpailutiimin tarkoituksena on saada aikaan ja ylläpitää SSU:ssa tasokasta kilpailutoimintaa, jota myös sijoitetaan kenttäteknisten resurssien sallissa koko Seinäjoen kaupungin alueen kilpailupaikoille.

Tiimi ylläpitää keskisuurten kilpailujen osalta kahden kansallisen kilpailun määrää vuosittain ja haluaa täyttää veloitteensa Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilun osana yhden piirin- ja alueestaruuskilpailun järjestäjänä kilpailukautta kohti. Suomenmestaruuskilpailuiden kiertojärjestyksen mukaisesti tiimin edustaja EPU ry:n kilpailutiimissä pyrkii huolehtimaan edesauttamaan kansallisten mestaruuskilpailuiden saamisesta seuralle. Lisäksi tiimi organisoii tai edesauttaa pienempien kilpailutapahtumien järjestämistä, jossa yhteydet muiden tiimien kanssa ovat merkittäviä.

Toimitsijoiden ja tuomarien sääntöosaamisen kehittäminen kuuluvat tiimin keskeisiin tavoitteisiin. Tähän päämäärään päästään pyrkimällä järjestämään keskisuuretkin kilpailutapahtumat mahdollisimman suurella intensiivisyydellä, mahdollisimman hyvin mittavampia haasteita silmällä pitäen. Näin saadaan yhtäältä ylläpidettyä koko koneiston osaamista ja toisaalta – mikä tärkeintä – luotua jokainen kilpailutapahtuma urheilijoiden menestystä ja yleisön huomioimista tukeviksi. Tuomarikoulutuksia järjestetään säännöllisesti, jotta valtaosalla toimijoista olisi muodollinen tuomari- tai lajijohtajapätevyys ja kaikilla mahdollisuus päivittää syntyneet sääntömuutokset. Kilpailutiimin vetäjä huolehtii siitä, että tuoreimmat säännöt ovat saatavilla ja tuomarikoulutus järjestettävissä.

Kilpailutiimi pitää yllä toimitsijarekisteriä. Siitä käyvät ilmi yhteystiedot, suunniteltu tehtävä ja tuomarikoulutustaso (toimitsija/ tuomari/ lajijohtaja/ lähettäjä / kävelytuomari jne.) Henkilöille, jotka ovat rekisterissä, tiedotetaan jo kauden alussa tulevista velvoitteista. Samalla tehdään ero viikkokisojen tms. toimitsijoiden ja kalenterikilpailuiden välillä, jotta ei imettäisi varsinaista toimitsijakaartiä kuiviin. Viikkokisat pyritään saamaan pääasiassa vanhempien voimin toimiviksi, mutta kokeneiden tuomareiden ohjaamiksi tapahtumiksi.

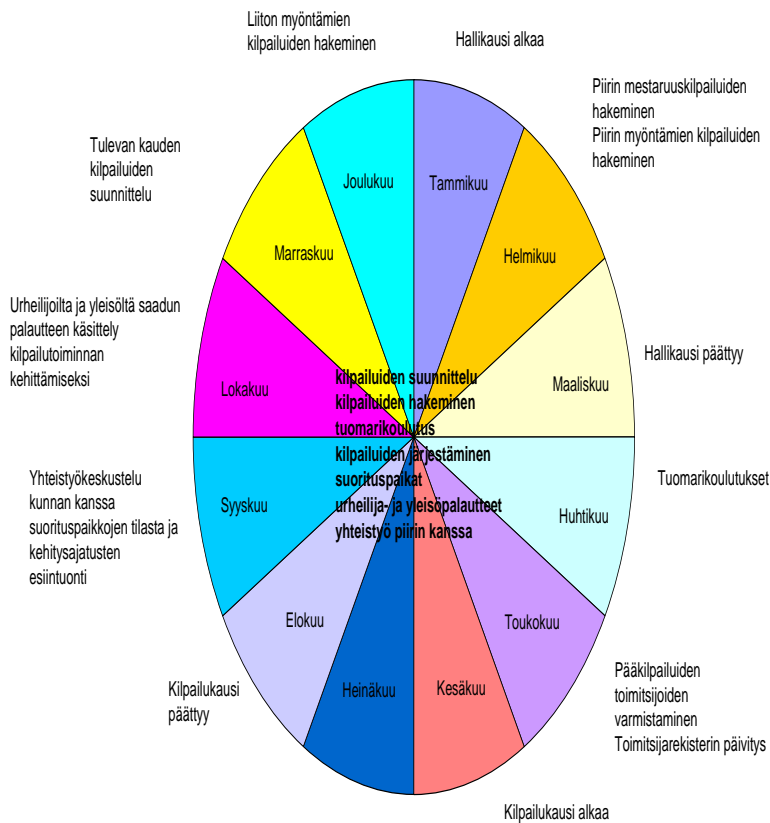
Koska hyvä organisaatio tarvitsee tuekseen moitteettomat suorituspaikat, on tiimi aktiivisesti yhteydessä kaupungin liikuntatoimeen hyvien olosuhteiden ylläpitämiseksi. Kilpailutiimi pitää kirjaa suorituspaikkoihin ja välineisiin liittyvistä puutteista ja toiveista, jotka vuosittain esitetään liikuntatoimelle. Tämä helpottaa kaupungin liikuntapaikkojen talouden suunnittelua ja antaa meistä kuvan olosuhteiden johdonmukaisena kehittämiskumppanina - suunnitelmallisuus herättää luottamusta. Vaikka kehittäminen tulee olla alueellisesti tasapuolista, suurin odotustaso on tietysti keskustentän varustelussa.

Kilpailutiimi tekee vuosittain toimintasuunnitelman seuraavan kauden osalta. Ajantasainen tiimin toimintasuunnitelma löytyy seuran [www-sivuilta](http://www.ssu-yu.fi) [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/toimintasuunnitelma”.

### 4.3. Kilpailutoiminnan vuosikello



Tiimillä on havainnollinen "vuosikello", josta kaikki näkevät, milloin mitkäkin kisoja on haettava ja milloin mitkäkin asiat tulevat vuoden varrella ajankohtaisiksi (kilpailujen hakemiset, tuomarikoulutukset ym.), jotta kaikki tiimin jäsenet ovat tasavertaisesti ajan tasalla eri vuodenaikoihin liittyvistä velvoitteista. Lisäksi se auttaa uusia toimijoita nopeaan sisäänpääsyyn tiimin toimintaan.



### ***Kilpailutiimin vuosikello***

#### **4.4. Tuomari- ja toimitsijakoulutus**

Kilpailutiimi järjestää riittävästi tuomari- ja toimitsijakoulutusta, jotta osaavan kilpailuorganisaation vaatima resurssi olisi seuralla aina käytettävissä. Suomen Urheiluliiton tuomarikoulutusjärjestelmä on viisiportainen. Lähtötason koulutuksissa on ykköstason toimitsijakoulutus, jota seurassamme antavat nelostason tuomarit Pentti Poikus, Matti Toivonen ja Tapio Pesu. Piirin (EPU ry.) tuomarikouluttajana Tapio Pesu on oikeutettu kouluttamaan myös kakkostason tuomareita ja kolmostason laji~~n~~johtajia.

## 5. Mitä muuta seura tekee; jäsenhankinta, viestintä, markkinointi, yhteistyö, varainhankinta, palkitseminen ja muu huomioiminen

### 5.1. Jäsenhankinta ja –edut

Jäsenhankintaa toteutetaan kaiken aikaa seuran kotisivuilla olevan jäsenhankintatiedotteen ja myös vastaavan jaettavan jäsenhankintalomakkeen kautta. Seuralla voi sääntöjen mukaan olla henkilöjäseniä, perhejäseniä ja kannattajajäseniä.

Kaikkiin harjoitusmaksuihin jäsenmaksu sisältyy automaattisesti. Niiltä urheilijoilta, jotka eivät osallistu seuran harjoituksiin peritään seuramaksu, johon sisältyy myös jäsenmaksu. Kaikkiin jäsenmaksuihin sisältyy jäsenkortti, joka tarjoaa erilaisia jäsenetuja.

Ajantasainen lista jäseneduista löytyy seuran www-sivuilta [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi) kohdasta ”seurainfo/jäsenedut”.

### 5.2. Viestintä ja markkinointi

Seuran viestintä on rakennettu pääosin sähköisten välineiden käyttöön. Tärkein viestintäkanava on seuran omat kotisivut [www.ssu-yu.fi](http://www.ssu-yu.fi), joita päivitetään jatkuvasti ja joilla vierailee erittäin paljon kävijöitä. Seurassa eri tehtävissä toimiville on annettu sivujen päivittämismahdollisuus ja tavoite on, että tietoja päivittää sivuille ne tahot, joilta informaatio on peräisin. Näin madalletaan seuran sivuilla tiedottamisen kynnystä. Seura myös järjestää sivujen ylläpitämiseen opastusta. Tärkeitä viestinnän välineitä ovat myös kännykkäviestit ja sähköpostit sekä yhä lisääntyvä viestintä sosiaalisessa mediassa kuten facebookissa.

Myös kirjallisia viestejä lähetetään postin kautta ja jaetaan urheilijoiden koteihin urheilukoulujen yhteydessä. Paikallislehtien seuratoimintapalstoilla kerrotaan seuran tapahtumista ja toiminnasta.

Tärkeä viestinnän väline on myös kaksi kertaa vuodessa julkaistava seuralehti, joka jaetaan alueen kaikkiin talouksiin. Ulkoisen viestinnän ja markkinoinnin kannalta tärkeimmät välineet ovat seuran kotisivut ja seuralehti. Markkinoinnissa ja seuran toiminnassa käytetään lisäksi myös muita paikallislehtiä. Myös tiedotustilaisuuksia järjestetään mm. isompien tapahtumien ja toimintojen yhteydessä.

Harjoitusryhmissä kuten muussakin toiminnassa pyritään avoimeen ja tasapuoliseen viestintään. Kaikissa harjoitusryhmissä käydään pelisääntökeskustelut. Vanhempia ja muita seurassa toimivia rohkaistaan palautteen antamiseen sekä mielipiteiden esittämiseen. Siksi mm. kaikkien tiimiläisten yhteystiedot ovat seuran www-sivuilla ja sivuilla on yhteydenottolomake. Lisäksi seurassa toimivien tiimien tiedotusperiaatteista on sovittu. Jokainen tiimi käy kokousten yhteydessä läpi miten käsitellyistä asioista tiedotetaan.

Tavoitteena on, että viestintää ja markkinointia hoitavat kaikki seuran vastuulliset henkilöt mm. hallituksen jäsenet, tiimien puheenjohtajat, ohjaajat ja seuran toimihenkilöt.

### 5.3. Yhteistyö

Seura ei voi toimia ilman hyviä yhteistyökumppaneita. Seuran toiminnallisia yhteistyötahoja ovat mm. koulut, seurakunta, kaupungin liikuntatoimi, muut alueen urheiluseurat sekä alueelliset ja kansalliset järjestöt kuten EPU, PLU, SUL, SLU ja Nuori Suomi ry.

Seura mm. järjestää kaupungin eri osissa kerhotoimintaa osana koulujen kerhotarjontaa. Lisäksi seura toimii yhteistyössä koulujen kanssa kilpailujen järjestämisessä. Seurakunnan kanssa tehdään yhteistyötä mm. leiritoiminnan merkeissä. Seuran valmennuspäällikkö toimii yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa. Muiden seurojen urheilijoilla on mahdollisuus osallistua seuran harjoituksiin sovittujen pelisääntöjen mukaan. Seura osallistuu alueellisten järjestöjen toimintaan aktiivisesti. Seuran edustaja osallistuu EPU ry:n valitsemana edustajana SUL:n liittovaltuuston kokouksiin. Järjestöjen tuottamia palveluja myös käytetään aktiivisesti.

Seuran kannalta tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat myös tukiyritykset, joilta seura saa taloudellista tukea. Seuran tavoitteena on toimia luotettavana yhteistyökumppanina, jonka kanssa on turvallista tehdä pitkäjänteistä yhteistyötä.

### 5.4. Varainhankinta

Kuten kohdassa 3.5 tulee esille, niin seuran talous koostuu useista eri tulolähteistä. Tärkeimmistä tulolähteistä mainittakoon mm. harjoitus- ja valmennusmaksut, urheilukoulumaksut, Kunniakierrostuotot, sponsorituotot, talkootuotot, konserttituotot, myyntituotteet, kilpailu- ja kioskituotot jne. Kaupungin avustus on seuran liikevaihdosta vain noin 3 %:n luokkaa.

Seuran varainhankinta edellyttää seuran toimijoilta erittäin suurta vapaaehtoistyön määrää. Selkeänä tavoitteena on löytää seuralle nopeasti säännöllinen tulolähde muun varainhankinnan lisäksi.

Varainhankinnassa yhtenä tärkeänä osana on vuosittain toistuva Kunniakierros, joka on SUL:n ja paikal-

listen yleisurheiluseurojen järjestämä 1- 2 h kestävä liikunnallinen varainhankintatilaisuus, jossa liikutaan muun ohjelman lisäksi yleensä tunnin ajan.

Vuosi 2011 on Kunniakierroksen 30. vuotisjuhlavuosi, tapahtumalla on hieman yli 200 järjestäjäseuraa ja vuoteen 2011 mennessä sillä on kerätty nettona noin 27 M€.

Lisätietoja [www.sul.fi](http://www.sul.fi).

Kunniakierrostapahtuman toteutuksessa vastaa SSU:ssa Kunniakierrostiimi, jossa on puheenjohtajan (Kunniakierrospäällikkö) ja seurapäällikön lisäksi edustus taloustiimistä ja mieluiten nuoriso- ja valmennustiimistä. Myös tiimin jäsenten SSU:n toiminta-alueen kattavuus olisi huomioitava. Tiimin kokoonpano on yhteensä 5-7 henkeä.

Kunniakierrostiimin tavoitteet ovat:

- varainkeruu seuralle
- seuran näkyvyyden lisääminen eri sidosryhmiin päin
- seurahengen kohottaminen
- innostaminen kuntoliikuntaan

Kunniakierrostiimin tehtävät:

- tiimin kokoonpanosta päättäminen joko edellisen toimintavuoden lopussa tai uuden alussa
- huolehtii osallistumiskaavakkeen täyttämisestä SUL:iin
- päättää tapahtuma-ajasta ja paikasta
- kutsuu tilaisuuteen suojelijan ja lähtölaukauksen ampujan
- huolehtii keräyskaavakkeiden jaosta
- huolehtii tapahtuman mainonnasta ja tiedottamisesta
- huolehtii tapahtumaan toimihenkilöt ( kuuluttaja etc. )
- huolehtii tapahtumaan seuran johtoa ja urheilijoita haastateltavaksi
- aktivoi ja innostaa seuraväkeä osallistumaan
- tapahtuman käytännön toteuttamiseen liittyvät muut asiat
- hoitaa täytettyjen keräyskaavakkeiden syötön SUL:n laskutusjärjestelmään
- yhteydenpito tukimaksun maksamatta jättäneisiin
- tapahtuman jälkeinen tiedottaminen ja kiittäminen
- tekee tapahtuman seuraavan vuoden toimintasuunnitelman ja budjetin

- muut mahdolliset asiaan liittyvät tehtävät

Kunniakierrostiimi tekee läheistä yhteistyötä taloustiimin kanssa, mutta muut myös muiden tiimien kanssa.

### **5.5. Seuran urheilijoiden huomioiminen, palkitseminen ja stipendit**

Kaikki seuran urheilijat huomioidaan seuran päättäjäistilaisuudessa vähintään pienin palkinnoin tai kunniakirjoin. Nuorten sarjoissa voidaan palkinnon suuruutta vaihdella sovittujen periaatteiden mukaan. Tällainen periaate voi olla esimerkiksi osallistumisaktiivisuus tai menestys nuorten sisulisäkisoissa. Palkitsemisperiaatteet tuodaan avoimesti päätöstilaisuudessa esiin. Hallituksen nimeämä työryhmä ehdottaa hallitukselle hyväksyttäväksi stipendillä palkittavat vanhemmat urheilijat. Stipendin suuruus määräytyy kuluvan kauden tulosten ja menestyksen perusteella. Päättäjäistilaisuudessa muistetaan lisäksi erikseen vuosittain päätettävät erityispalkittavat. Tällaisia ovat esimerkiksi vuoden urheilija, - viestijoukkue, - yllättäjä, - nuori urheilija, - sisu-urheilija, - triathlonisti, - veteraaniurheilija, -vammaisurheilija ja – valmentaja.

Kilpailujen yhteydessä huomioiminen tapahtuu nuorten osalta valmentajien toimesta. Seuran tasolla muistetaan SM-tason suorituksista ikäluokissa 14 - yleinen. Valmennuspäällikkö huomioi urheilijat esim. tekstiviestein. Maajoukkue ja muut edustustehtävät huomioidaan valmennuspäällikön toimesta esim. tekstiviestein mahdollisimman pian tiedosta.

Aikuisurheilijatasolla arvokisaedustajia muistetaan seuran delegaatiolla ja pienin lahjoin mahdollisimman pian sopivassa tilaisuudessa. Delegaation kokoonpano sovitaan tapauskohtaisesti.

Lisäksi seuran sivuilla huomioidaan kaikki erityinen menestys mahdollisimman pian.

### **5.6. Seuratoimijoiden huomioiminen**

Seuratoimijoiden huomioiminen nähdään kasvavan seuran toiminnassa erityisen tärkeäksi. Niinpä tähän huomioimiseen on laadittu omat pelisäännöt. Aktiivitoimijoille haetaan hallituksen päätöksellä mm. vuosipäivien yhteydessä SUL:n ja EPU ry:n ansiomerkkejä. Seura on kehittänyt myös oman muistamistavan. Toimijoille jaetaan mm. vuosipäivinä seuran numeroituja sisupuukkoja.

Kauden päätöstilaisuudessa palkitaan mm. vuoden urheilijaperhe, vuoden toimitsija, vuoden talkooperhe ja ”Hyvä kello kauas kuuluu”-palkittavat. Erityisen aktiivisille toimijoille annetaan hallituksen päätöksellä seura-asuja ym. seuran tuotteita.

Kilpailujen toimitsijoille ja muille talkoolaisille tarjotaan aina nisukahvit, usein myös makkarat.

Myös yhteisiä koulutus- ja hengenkohotustilaisuuksia järjestetään mahdollisuuksien mukaan.

### 5.7. Muut asiat

Seura järjestää vuosittain myös kulttuuritapahtumia mm. konsertteja ja lasten tapahtumia. Näiden tapahtumien järjestäminen palvelee paitsi seuran varainhankintaa, niin myös uusien ihmisten saamista mukaan seuran toimintaan.

Seuran hallitus on päättänyt kutsua seurakummeiksi kaksi valtakunnallista ja kolme maakunnallista yleisurheilun Grand Old Mania. Kutsutut ovat Jukka Uunila, Kosti Rasinperä, Matti Lähdesmäki, Esa Riihimäki ja Kaappoo Jouppila. Heidät kutsutaan vuosittain mukaan kauden päätöstilaisuuteen tai muuhun tapahtumaan ja kuunnellaan heidän mielipiteitään tarkalla korvalla. Seurakummeiksi voidaan hallituksen päätöksellä kutsua vuosittain uusia seuran ja urheilutoiminnan kannalta keskeisiä vaikuttajia.

## 6. Miten me kehityimme; toiminnan laatu, arviointi ja kehittäminen

### 6.1. Määrä- ja laatukriteereitä

Seuran toiminnan onnistumista vuosittain seurataan mm. seuraavilla kriteereillä:

- lisenssien määrä
- toiminnassa mukana olleiden urheilijoiden määrä (lapset, nuoret, aikuiset)
- tapahtumissa olleiden määrä
- jäsenmäärä
- järjestetyt kilpailut
- seuraluokittelu
- SM-tason menestys (osallistujamäärät, pisteet, mitalit)
- pm- ja sisulisämenestys (osallistujamäärät, pisteet, mitalit)
- Vattenfall Seuracup-menestys
- maajoukkue-edustukset
- arvokisa-edustukset
- arvokisamitalit
- talouden tunnusluvut
- edustajien määrä alueellisissa ja valtakunnallisissa järjestöissä

Toiminnan laatua mitataan mm. valmentajien, ohjaajien ja toimitsijoiden koulutustasolla. Toiminnan laatua arvioidaan myös seuran saaman palautteen perusteella. Lisäksi seura pyrkii järjestämään vuosittain arviointikyselyn toiminnastaan jäsenistölle, jonka tulokset käsitellään hallituksessa, tiimeissä ja ryhmissä.

### 6.2. Toiminnan arvioinnin organisointi ja kehittäminen

Seuran toiminnan arviointia tehdään jatkuvasti niin jokaisessa harjoitusryhmässä, tiimissä kuin hallituksessakin. Kuitenkin yhteenveto seuran toiminnasta tehdään syksyllä kesän kilpailukauden päätyttyä - ennen seuraavan kauden toimintasuunnitelman tekoa. Arviointiyhteenvedon organisoinnista vastaa seuran hallitus, mutta yhteenvedon tekemiseen osallistuu jokainen tiimi osaltaan.

Seuran toiminnan arviointi tehdään hallituksessa ja sen pohjalta seuraavan vuoden erityiset toimintasuunnitelmaan kirjattavat kehittämiskohteet päätetään.

Seura pyrkii aktiivisesti tekemään yhteistyötä mm. oppilaitosten kanssa ja hyödyntämään toimintansa kehittämisessä opinnäytetöitä.