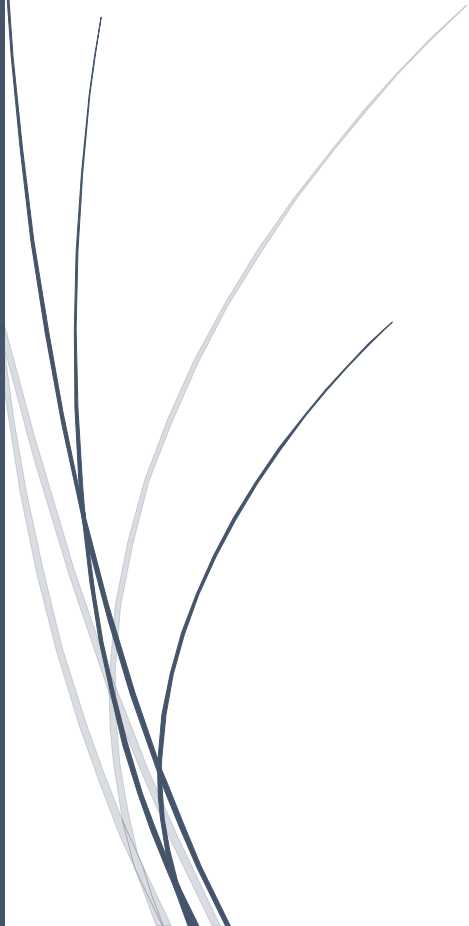


04/2021-

TOIMINTAKÄSIKIRJA

HÄMEENLINNAN TARMO

YLEISURHEILUJAOSTO



Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	2
1 TOIMINTA-AJATUS	4
1.1 Arvot.....	4
1.2 Tavoitteet ja visio 2024.....	4
1.3 Strategia	5
2 YLEISURHEILUJAOSTON ORGANISAATIO	6
2.1 Johtokunta.....	6
2.2 Urheilutoiminnan päällikkö.....	7
2.3 Kilpailutoimikunta.....	8
2.3.1 Toimitsijarekrytointi kilpailuihin	8
2.3.2 Kilpailunjohtajat.....	9
2.3.3 Toimitsijakoulutus	9
4 TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TALOUS	10
4.1 Talouden perusteet	10
4.1.1 Urheilukoulumaksut	10
4.1.2 Valmennusryhmämaksut.....	10
4.1.3 Olosuhdemaksut.....	11
4.1.4 Muu varainhankinta	11
4.1.5 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset	11
5 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	11
5.1 Urheilijan polku	11
5.2 Ryhmien pelisäännöt.....	13
5.3 Liikuntaleikkikoulu (5-6-vuotiaat)	13
5.4 Yleisurheilukoulutoiminta (7-16-vuotiaat).....	14
5.1.1 Tarmon Taitotaulukko.....	15
5.5 Ohjaajat ja valmentajat	15

5.6	Kilpaileminen.....	16
5.7	Vakuutukset ja vastuukysymykset	16
5.8	Valmennusryhmät	17
5.9	Erityisliikunta.....	17
5.10	Vastuullisuus.....	18
6	AIKUISTEN KILPAURHEILU JA HARRASTE	18
6.1	Kilpaurheilu.....	18
6.2	Aikuisten yleisurheilukoulu	18
7	TIEDOTUSTOIMINTA.....	18
7.1	Sisäinen tiedottaminen	19
7.2	Ulkoinen tiedottaminen.....	19
8	ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN	19
8.1	Arviointi	19
8.2	Kehittäminen	19
8.3	Palkitseminen	20

JOHDANTO

Hämeenlinnan Tarmo ry on vuonna 1903 perustettu yleisseura. Vuosien aikana seurassa on toiminut useiden eri urheilulajien jaostoja. Yleisurheilujaosto on ollut mukana alusta asti, nykyään se on seuran suurin jaosto.

Hämeenlinnan Tarmolla on kunniaakkaat perinteet niin urheilijoiden kasvattajaseurana kuin kilpailuiden järjestäjänäkin. Nykyään seura järjestää niin nuorisokansallisia kuin yleisen sarjan kilpailuja, unohtamatta jokavuotista suurtaapahtumaa, Kaupunkimaratonia, joka on järjestetty jo 35 kertaa.

Tämä toimintakäsikirja on tehty, jotta kenen tahansa olisi helppo tulla mukaan seuran toimintaan. Toimintakäsikirjassa käydään läpi yleisurheilujaoston keskeiset toimintamuodot ja pelisäännöt pääpiirteittäin. Koska elämme alati muuttuvassa toimintaympäristössä, muuttuvat myös toimintatavat ja -käytännöt tilanteen mukaan. Jos jokin kohta askarruttaa, ota yhteyttä urheilutoiminnan osalta urheilutoiminnan päällikköön ja seuratoiminnan osalta jaoston puheenjohtajaan. Yritämme pitää toimintakäsikirjan mahdollisimman ajantasaisena.

Lukuiloa!



Vipinää hallikisoissa 15.2.2016.

1 TOIMINTA-AJATUS

Hämeenlinnan Tarmon yleisurheilujaoston toiminnan tarkoituksena on tarjota Hämeenlinnan alueella tavoitteellisesti ohjattua laadukasta liikuntaa - niin kuntoliikuntaa kuin kilpaurheiluakin - kaikille ikäryhmille vauvasta vaariin.

Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi yleisurheilujaoston toimintaa ohjaavat arvot, tavoitteet, visio ja strategia.

1.1 Arvot

I Yksilön kunnioitus

Jokainen liikkuja ikään, sukupuoleen, etniseen alkuperään, vammaan, varallisuuteen ja kuntotason katsomatta on tervetullut mukaan seuran urheilutoimintaan. Tule sellaisena kuin olet!

II Tavoitteellisuus

Seurassa tuetaan urheilijoita urheilijan polulla kaikissa ikäluokissa sekä muita Tarmolaisia omilla polullaan (seurajohto, valmentajat, ohjaajat, vapaaehtoiset)

III Yhteisöllisyys

Urheilijat, valmentajat, ohjaajat, vanhemmat, seuratyöntekijät sekä seuratoimijat ovat kaikki tärkeä osa seuraa. Kaikki toimijat ovat Tarmolaisia!

1.2 Tavoitteet ja visio 2024

Seuran päätavoite on panostaa laadukkaaseen juniorityöhön aina liikuntaleikkikouluista ja yleisurheilukouluista valmennusryhmiin saakka.

Seuralla on tavoite olla oman alueensa johtava yleisurheiluseura ja sen lisäksi nousta SUL:n seuraliigassa 25 parhaan seuran joukkoon vuoteen 2024 mennessä. Tavoitteena on myös lisätä eri ikäisten liikuntaryhmiä, varsinkin 11-19-vuotiaiden ryhmiä, aikuisliikuntaa unohtamatta.

Erityisen tärkeänä tavoitteenamme on saada teini-ikäiset jatkamaan liikuntaa aikuiseksi asti joko kilpaurheilun tai seuratoiminnan parissa. Päämääränä on luoda kaikille jäsenille ”polku” koko elämän kestäväan liikunnalliseen elämäntapaan.

Seuran tavoitteena on toimia seurojenvälisen yhteistyön suunnannäyttäjänä sekä alueellisesti että valtakunnallisesti.

Lyhyesti ja ytimekkäästi tavoitteena on laadukas ja ammattitaitoinen toiminta!

1.3 Strategia

Varmistaakseen tavoitteen mukaisen toiminnan ja vision toteutumisen vuoteen 2024 mennessä, on jaoston johtokunta määritellyt seuraavat strategiset painopistealueet:

I Koulutuksen lisääminen

Tarmolaisten tukeminen omilla poluillaan mahdollistamalla ja lisäämällä koulutusta (seurajohto, valmentajat, ohjaajat, vapaaehtoiset)

II Yhteistyön vahvistaminen

Uudenlaisia seuran sisäisten ja seurojen välisten yhteistyömuotojen (sekä yleisurheiluseurat että muut lajit) etsiminen ja kehittäminen

III Viestinnän laadun kehittäminen

Tiedottamisen tehostaminen, ajantasaisuus kaikissa kanavissa, uudet nettisivut



Tarmon ohjaajat jakamassa yleisurheiluoppia Hämeenlinnan koululaisille keväisellä kiertueella (2015).

2 YLEISURHEILUJAOSTON ORGANISAATIO

2.1 Johtokunta

Jaoston johtokuntaan kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, talousvastaava ja 3-6 jäsentä. Seuran työntekijä toimii johtokunnassa konsultoivana jäsenenä. Johtokunnan ajantasaisen kokoonpanon sekä jäsenten päävastuualueet löytyvät kotisivuilta kohdasta ”Seuran esittely -> johtokunta ja työntekijät”. Tehtäväsällöt voivat muuttua tarvittaessa tilanteen mukaan, mutta pääosin tehtäväjako on seuraava:

Johtokunnan tehtävät:

- päättää vuosittaiset maksut eri toimintamuodoista
- muotoilee urheilijasopimukset
- valitsee stipendinsaaajat urheilijoiden kilpailumenestyksen perusteella
- hoitaa jaoston juoksevat ja akuutit asiat yhteisesti.

Puheenjohtaja:

- yhteydenpito piiriin/liittoon, kaupunkiin ja pääseuraan (edustaa jaostoa pääseurassa) eli ulkopuolisiin sidosryhmiin
- johtaa jaoston toimintaa
- toimii urheilutoiminnan päällikön esimiehenä ja hyväksyy maksettavat laskut
- valvoo seuran etuja
- huolehtii työntekijöiden palkanmaksusta yhdessä tilitoimiston kanssa.

Varapuheenjohtaja:

- puheenjohtajan ollessa estynyt hoitaa hänen tehtävänsä

Sihteeri:

- yleisurheilujaoston johtokunnan kokousten pöytäkirjojen pito

Talousvastaava:

- laskujen maksu, laskutus ja tilien seuranta
- maksujärjestelyistä sopiminen ja perintä
- lisenssit ja matkalaskut

2.2 Urheilutoiminnan päällikkö

Urheilutoiminnan päällikkö vastaa seuran yleisurheilutoiminnasta kokonaisuutena. Toimialueeseen kuuluu yleisurheilukoulutoiminta ja valmennuksen koordinointi, ohjaajien rekrytointi ja koulutus sekä kilpailujen organisointi yhteistyössä muiden seuratoimijoiden kanssa. Urheilutoiminnan päällikkö organisoii myös seuran kisamatkoja ja yhteisleirejä sekä kokoaa joukkueet SM-viesteihin, Seuracupeihin sekä muihin seuraotteluihin ja viesteihin yhdessä muiden valmentajien kanssa. Lisäksi hän vastaa jaoston urheilutoiminnan kehittämisestä yhdessä johtokunnan kanssa. Urheilutoiminnan päällikkö vastaa seuran viestinnästä, myös kriisiviestinnästä. Hän on ensimmäinen yhdyshenkilö myös vastuullisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Tämän lisäksi tilanteen mukaan hänellä voi olla erikseen määrättäviä tehtäviä.

2.3 Kilpailutoimikunta

Suurempia kilpailuja varten (SM jne.), muodostetaan järjestelytoimikunta, joka hoitaa kilpailujärjestelyt.



Monilajisuus on tärkeä osa nuorisourheilua. Kuva pm-kävelyistä kesältä (2015).

2.3.1 Toimitsijarekrytointi kilpailuihin

Toimitsijarekrytoinnin vetovastuista päätetään kilpailukohtaisesti johtoryhmän kokouksissa kevättalvella, hyvissä ajoin ennen kilpailuajankohtia. Yleisesti ottaen kunkin tapahtuman kilpailujohtaja vastaa toimitsijoiden rekrytoinnista. Suurissa tapahtumissa rekrytointivastuu on jaettu useammalle henkilölle.

2.3.2 Kilpailunjohtajat

Kilpailut haetaan luokittelusta riippuen aikavälillä marras-helmikuu. Johtokunta nimeää kilpailuja haettaessa kilpailunjohtajat. Nuorisokilpailuissa urheilutoiminnan päällikkö toimii pääsääntöisesti kilpailunjohtajana. Kansallisissa ja aikuisten ja SM-tason kilpailuissa kilpailunjohtajan valinnasta päättää johtokunta.

2.3.3 Toimitsijakoulutus

Seura pyrkii kouluttamaan toimitsijoita aina vallitsevien olosuhteiden mukaisesti. Erityisesti koulutusta tarjotaan loppukevällä / alkukesällä kisatoiminnan alkaessa.



Tarmon yleisurheilukoululaiset yhteispotretissa kesäkaudella.

4 TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TALOUS

Toiminnan suunnittelusta ja taloudesta vastaa yleisurheilujaoston johtokunta. Toiminta suunnitellaan vuosittain huomioiden vuosikellon mukaiset tapahtumat unohtamatta kehityssuunnitelmia.

Taloutta varten laaditaan tulevaa vuotta varten talousarvio, jonka toteutumista seurataan pitkin vuotta. Lopullinen toteutuminen todetaan tilinpäätöksestä.

Pitkäjänteisellä työllä on päästy seuraavaan:

Tarmon yleisurheilu on vakiintunut merkittäväksi lasten ja nuorten liikuttajaksi Hämeenlinnassa. Kiitos siitä kuuluu kaikille ohjaajille, valmentajille, urheilijoille, vanhemmille, toimitsijoille, kioskinpitäjille, johtokunnan jäsenille ja muille aktiiveille, jotka tekevät arvokasta seuratyötä. Ilman heidän panostaan nykyinen urheiluseuratoiminta ei olisi mahdollista.

4.1 Talouden perusteet

Talous rakentuu urheilukoulumaksujen ja kilparyhmien kuukausimaksujen ympärille. Ne ovat jaoston merkittävimmät vuosittaiset tulon lähteet. Seuraavassa luetellaan jaoston järjestämien ryhmien maksuperusteet lyhyesti. Seura on yleishyödyllinen yhdistys.

4.1.1 Urheilukoulumaksut

Johtokunta päättää vuosittain urheilukoulumaksut. Ajankohtaisin tieto maksuista löytyy seuran nettisivuilta urheilukoululinkin alta.

4.1.2 Valmennusryhmämaksut

Jaoston järjestämien valmennusryhmiin kuuluvat urheilijat maksavat kuukausittaista valmennusmaksua. Johtokunta päättää vuosittain valmennusryhmämaksut. Ajankohtaisin tieto maksuista löytyy seuran nettisivuilta valmennusryhmälinkin alta.

4.1.3 Olosuhdemaksut

15-vuotiaat ja nuoremmat urheilijat, jotka eivät urheile seuran järjestämässä valmennusryhmissä, maksavat jaostolle olosuhdemaksun, jonka suuruus määritellään vuosittain.

4.1.4 Muu varainhankinta

Yleisurheilujaosto voi hankkia varoja toimintaansa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- kilpailutoiminnalla
- Kunniakierrostapahtumalla

4.1.5 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset

Päätoimiselle työntekijälle maksetaan kuukausipalkkaa. Ohjaajille maksetaan kertyneistä ohjauskerroista palkka heidän toimittaessaan tuntiensa puheenjohtajalle. Kaikki palkkaa saavat toimittavat verokorttinsa puheenjohtajalle.

5 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

5.1 Urheilijan polku

Seura haluaa taata jokaiselle lapselle ja nuorelle turvallisen ja kehittävän urheilijan polun. Lapsia ohjataan laaja-alaiseen ja monilajiseen harrastamiseen, jossa tärkeintä on liikunnan ilo. Teini-iässä opetellaan harjoittelemaan ja kilpailemaan. Liikkumisesta tulee tavoitteellisempaa. Täysi-ikäiset sitoutuvat tavoitteisiin ja tekevät valintoja urheilijan näkökulmasta. Tätä polkua rakennetaan yhdessä lasten, nuorten, heidän vanhempiensa ja valmentajiensa kanssa.

Hämeenlinnan Tarmo tarjoaa lapsille ja nuorille monipuoliset liikuntamahdollisuudet Kanta-Hämeenlinnan alueella. Tarmon liikuntapalveluihin kuuluvat liikuntaleikkikoulut alle 7-vuotiaille, yleisurheilukoulut 7-16-vuotiaille sekä

valmennusryhmät yli 10-vuotiaille. Seura noudattaa juniorityössään seuraavia periaatteita:

Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen (Nuori Suomi Ry, 2001):

Oikeus iloon.

Oikeus leikkiä ja pitää hauskaa.

Oikeus onnistumiseen ja epäonnistumiseen.

Oikeus osallistua lapsena, ei pienenä aikuisena.

Oikeus osallistua tasavertaisesti muiden kanssa.

Oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti.

Oikeus osallistua urheiluun vapaaehtoisesti, lahjakkuudesta riippumatta.

Oikeus savuttomaan ilmaan.

Oikeus ilmaista mielipiteensä ja halunsa.

Oikeus kaikkien tunteiden ilmaisemiseen.

Oikeus reiluun peliin ja toisten kunnioitukseen.

Oikeus aikuiseen ohjaajaan, turvalliseen vanhempaan.

Oikeus saada asiantuntevaa ja vastuuntuntoista ohjausta.

Oikeus osallistua päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa.

Oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa.

Oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjensä edellyttämällä tasolla.

Oikeus tulla kohdelluksi lapsena arvokkaasti ja ymmärtäväisesti, urheilumenestyksestä riippumatta.

5.2 Ryhmien pelisäännöt

Jokaisen harjoitusryhmän kanssa laaditaan aina ennen kauden (kesä ja talvi) alkamista pelisäännöt, joihin lapset pääsevät itse vaikuttamaan. Pelisääntökeskustelun tarkoituksena on tehdä harjoittelusta tasavertaista ja mukavaa kaikille. Pelisäännöt otetaan puheeksi myös urheilukoulun alun jälkeen pidettävässä vanhempainillassa, jossa vanhemmat saavat esittää omia näkemyksiään lasten liikunnasta ja ryhmien pelisäännöistä. Pelisääntöjen avulla myös terävöitetään ohjaajan tehtävää kasvattajana ja ammattilaisena.

Seuraavassa esimerkki Tarmon 7-9-vuotiaiden urheilukoulun pelisäännöistä:

"Tullaan ajoissa harjoitukseen"

"Annetaan ohjaajalle/ kaverille suunvuoro, jos hänellä on asiaa"

"Ei kiusata kaveria vaan kannustetaan parhaamme mukaan!"

"Yritetään aina harjoituksissa parhaamme!"

"Ei käyttäydytä rumasti, ohjaajat toimivat esimerkkeinä!"

"Noudatetaan turvallisuussääntöjä, aina kun ollaan liikkeellä"

"Kaikki ovat mukana toiminnassa reippaalla urheilumielellä"

"Pidetään asiaankuuluvat varusteet (ulko- ja sisäliikunta) mukana"

"Ja ennen kaikkea treenataan hyvin ja pidetään hauskaa!"

5.3 Liikuntaleikkikoulu (5-6-vuotiaat)

5-6-vuotiaiden liikuntaleikkikoulussa painotetaan liikuntakasvatuksen ja erilaisten liikuntamuotojen opettamiseen leikin varjolla. Tämän ikäiset lapset ovat vielä leikki-ikässä ja etsivät itselleen sopivaa tapaa liikkua. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, 45-60 minuuttia kerrallaan.

Jokainen liikuntatuokio on huolellisesti suunniteltu, ja "jonotusaika" pyritään minimoimaan. Tarkoituksena on, että yli 90 % tunnista olisi "oikeaa liikuntaa".

Harjoitettavina ominaisuuksina ovat herkkyyksikauden mukaiset yleiset liikuntataidot, ketteryys, nopeus ja tasapaino. Jokainen liikuntatuokio pitää sisällään myös osuuden liikkuvuusharjoittelua ohjaajien johdolla.

Ryhmän tarkoituksena on pitää hauskaa ja liikkua leikin varjolla. Liikuntaleikkikoulussa pyritään aina siihen, että 5-7 lasta kohden olisi aina vähintään yksi ohjaaja, jolloin tuntien organisoiminen on helppoa, ja jokainen lapsi saa myös henkilökohtaista huomiota ja palautetta, sekä tietysti luotettavan aikuisen takaamaan liikkumisen iloa.

5.4 Yleisurheilukoulutoiminta (7-16-vuotiaat)

Urheilukouluvaiheessa painotetaan monipuolisten liikunta- ja lajitaitojen kehittämiseen. Liikkuminen on edelleen "hikiliikuntaa" ja liikuntatuokiot pyritään pitämään mahdollisimman tehokkaina.

Urheilukouluikäiset lapset ovat monipuolisen liikunnan herkkyyksivaiheessa. Liikunnassa painotetaan paitsi lajitekniikoiden perustaitojen oppimiseen, niin myös nopeuteen, tasapainoon, ketteryyteen sekä monipuoliseen koordinaatiokykyyn ja ydinkeskeiseen motoriseen oppimiseen.

Urheilukoulussa tavoitteena on luoda jokaiselle lapselle tasapuolinen mahdollisuus harrastaa liikuntaa omalla tasollaan, mutta myös mahdollistaa nousujohteinen kilpailuun tähtäävän harjoittelun aloittaminen.

Urheilukoululaiset harjoittelevat 1-3 kertaa viikossa 75-90 min kerrallaan. Harjoitteluun on urheilutoiminnan päällikön tekemät kausisuunnitelmat, joita ohjaajat toteuttavat käytännössä. Urheilukoulutoiminnassa on tärkeää myös muistaa turvallisuussääntöjen noudattaminen ja ryhmien yhteisten pelisääntöjen toteuttaminen.

7-9-vuotiaat

Viisasten kivenä liikunnan ilo, hauskuus, vapaaehtoisuus, leikkiminen, peruslajitaidot, koordinaatiokyvyn kehittäminen, monipuolinen, kuormittava liikunta ovat yleisurheiluharjoittelun perusteet.

10-16-vuotiaat

Viisasten kivenä lajitaitojen monipuolinen lisääminen (herkkyyskausi), harjoitusmäärien lisääminen pikkuhiljaa, muut lajit yleisurheilun rinnalla vahvistamassa koordinaatiota ja tuomassa monipuolisuutta. Mahdollisuus siirtyä valmennusryhmiin noin 10-13-vuoden iässä omasta motivaatiosta ja taitotasosta riippuen.

5.4.1 Tarmon Taitotaulukko

<http://hameenlinnantarmo.sporttisaitti.com/talvikauden-2015-2016-ryhmat/juniorivalmennus-2003-2005/tarmokkaat-taitotaulukot/>

5.5 Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajat:

Tarmossa voi ohjaajana toimia liikunnanohjaamisesta kiinnostunut nuori tai aikuinen. Ohjauskokemusta ei vaadita, mutta kaikilta seuran ohjaajilta edellytetään Suomen Urheiluliiton Yleisurheiluohjaajatutkinnon suorittamista. Ohjaajan tulee olla motivoitunut työhönsä sekä kouluttautua eteenpäin mahdollisuuksien mukaan.

Ohjaaja on toiminnan kannalta erittäin keskeinen henkilö. Ohjaajat antavat seurasta ulospäin kuvan koko seuran toiminnasta. Ohjaajan tulee motivoida lapsia liikkumaan, toimia itse esimerkillisesti sekä olla jokaisessa harjoituksessa sataprosenttisesti mukana.

Ohjaajat huolehtivat yhdessä urheilutoiminnan päällikön kanssa harjoitusten suunnittelusta, toteutuksesta sekä turvallisuudesta harjoituksen aikana. Suunnittelulla parannetaan liikuntatuokioiden organisointia, jotta tunneista saataisiin mahdollisimman aktiivisia lapsen kannalta.

Valmentajat:

Seuran valmennus on laadukasta ja tuo harjoitteluun monipuolisemman ja laajemman skaalan urheilukoulutoimintaan verrattuna. Seura hankkii valmentajat, seura kannustaa ja kustantaa valmentajia hankkimaan lisäkoulutusta tarvittaessa.

Valmentajien vastuulla on juniorivalmennuksen suunnittelu, toteuttaminen sekä arviointi. Myös jatkuva palautteen kerääminen on tärkeää oman toiminnan

kehittämisen kannalta. Valmentajat pitävät harjoituksia 3-6 kertaa viikossa vuodenajasta riippuen. Jokaisessa harjoituksessa on ohjattu alku- ja loppuverryttely, sekä mahdollisuus kehittyä urheilijana ja saada henkilökohtaista palautetta valmentajalta.

Valmentajat näyttävät esimerkkiä junioreille harjoituksissa ja niiden ulkopuolella. Valmentajan oma esimerkki on tärkeä kuvaamaan urheilullista elämäntapaa. Juniorivalmentajat auttavat aikanaan valmennettaviaan valitsemaan "oman lajinsa" sekä siirtymään nuorisovalmennuksen pariin oman seuran sisällä.

Seuran juniorivalmennuksen motto on "Kovaa mutta kivaa!"

5.6 Kilpaileminen

Lapset saavat ensikosketuksen kilpailemiseen seuran järjestämässä matalankynnyksen seura- ja viikkokisoissa. Näissä kilpailuissa ohjaajat opettavat lapsia kilpailuun valmistautumisen ja kilpailemisen saloihin ja vanhemmat toimivat toimitsijoina ja huoltajina.

Ketään ei pakoteta kilpailemaan, vaan sen tulee tapahtua jokaisen lapsen omasta tahdosta.

Urheilutoiminnan päällikön ja valmentajien tehtävänä on kannustaa lapsia harjoittelemaan ja kilpailemaan, sekä tiedottaa lähialueella olevista kilpailutapahtumista.

5.7 Vakuutukset ja vastuukysymykset

Seura vastaa nuorten turvallisuudesta harjoituksissa ja kilpailuissa.

Isommille kilpailumatkoille (seuraottelut, sisulisätapahtumat) nimetään matkanjohtaja.

Jokainen urheilukoulussa oleva lapsi sekä juniorivalmennettavat ovat vakuutettu tapaturmien varalta kauden alussa. Vakuutus kattaa harjoituksissa, kilpailuissa, sekä kilpailumatkoilla tapahtuneet vahingot ja loukkaantumisista koituvat mahdolliset kulut.

5.8 Valmennusryhmät

Seurassa toimii kaksi valmennusryhmää: Juniorvalmennusryhmä (JVR) ja Nuorisovalmennusryhmä (NVR). Tarvittaessa perustetaan kolmas valmennusryhmä.

Valmennuksen johtoajatuksena on monipuolinen ottelutyypinen harjoittelu, minkä kautta jokainen juniori voi löytää oman lajinsa. Valmennusta toteutetaan monipuolisena, herkkyykskausia mukailevana kokonaisuutena. Liian aikaista erikoistumista vältetään.

Valmennusryhmäläiset edustavat seuraansa kaikissa tärkeimmissä kilpailutapahtumissa sekä toimivat esimerkkeinä seuran pienimmille urheilijoille. Valmennettavat osallistuvat myös talkootehtäviin parhaan kykynsä mukaan.

5.9 Erityisliikunta

Erityisliikuntaryhmä voidaan perustaa tarvittaessa.



Tarmon sprintterityttöjä Lahden Pikajuoksucupissa (talvi 2016).

5.10 Vastuullisuus

Seuran toiminnassa korostetaan vastuullisuutta kaikilla osa-alueilla. Kaikille nuorille tarjotaan turvallinen, yhdenvertainen ja tasa-arvoinen ympäristö. Kiusaamiseen, rasismiin, häirintään jne. puututaan välittömästi noudattaen SUL:n ohjeistusta. Vastuullisuuteen liittyvissä kysymyksissä yhteys urheilutoiminnan päällikköön.

Lisätietoja: <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/vastuullisuus/>

6 AIKUISTEN KILPAURHEILU JA HARRASTE

Seura pyrkii varmistamaan aikuistuville urheilijoille mahdollisuuden kehittyä edellytystensä mukaan tarjoamalla:

- toimivan valmennusjärjestelmän
- hyvät harjoitteluolosuhteet
- taloudellista tukea stipendin muodossa

6.1 Kilpaurheilu

Seuran kaikki ns. aikuisurheilijat ohjataan osallistumaan SM- ja pm-kisoihin. Aikuisurheilijoiden toivotaan osallistuvan kilpailujen järjestämiseen toimitsijoina.

6.2 Aikuisten yleisurheilukoulu

Aikuisten yleisurheilukoulu järjestetään kesäisin ja myös talvisin, jos ryhmään ilmoittautuu riittävästi urheilijoita. Yleisurheilukoulussa käydään läpi eri lajiryhmät. Yleisurheilukoulutoiminnan kautta lasten vanhempia pyritään saamaan myös aktiivisesti mukaan kentälle.

7 TIEDOTUSTOIMINTA

7.1 Sisäinen tiedottaminen

Seuran sisäisen tiedottamisen pääväylänä toimivat seuran nettisivut, sähköposti, Facebook ja Instagram. Seuran nettisivut löytyvät osoitteesta www.hameenlinnantarmo.sporttisaitti.com.

Tiedottamisvastuu on urheilutoiminnan päälliköllä (myös kriisiviestintä), mutta Facebook- ja Instagram-sisältöä tuottaa useampi henkilö yhteistyössä hänen kanssaan.

7.2 Ulkoinen tiedottaminen

Seuran toiminnasta kiinnostuneet saavat tietoa nettisivujen ja Facebookin kautta. Ulkoisen tiedottamisen väylänä ovat myös paikallislehdet, joissa tiedotamme säännöllisesti. Seura pitää erittäin tärkeänä medianäkyvyyttä ja positiivista julkisuuskuvaa. Tiedottamisella onkin suuri osuus markkinoinnissamme.

8 ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

8.1 Arviointi

Jaoston toimintaa arvioidaan seuraavilla tavoilla:

- Urheilukouluista pyydetään palaute vanhemmilta aina kauden päättyessä sähköisellä lomakkeella.
- Kaupunkimaratonista pyydetään palaute kilpailijoilta sähköisellä lomakkeella.
- Seuran nettisivuilla on ”palaute”-lomake, jota kannustetaan käyttämään.

Kaikki palaute vastaanotetaan mielellään toiminnan kehittämiseksi ja palautteen antajan niin halutessa siihen vastataan.

8.2 Kehittäminen

Seuran kehittäminen on jatkuva prosessi, jota toteutetaan yhteisissä kokouksissa, ideointipalavereissa ja Toimintakäsikirjaa päivittämällä.

Seura on osallistunut SUL:n seurakoulutuksiin ja johtokunnan jäsenet osallistuvat mielellään erilaisiin koulutuksiin.

Seura kehittää itsearviointijärjestelmää.

8.3 Palkitseminen

Seura palkitsee vuosittain urheilijat urheilullisen menestyksen perusteella pokaalein tai stipendein.

Vuosittaisessa palkitsemistilaisuudessa palkitaan:

- juniori- ja aikuisurheilijat
- seuran valmentajat ja ohjaajat
- seuran toimijat
- seuran yhteistyökumppanit



Hyvän yhteishengen kautta syntyvät parhaat tulokset, kuva sisulisäviesteistä 2014.