



## Toimintalinja Pakilan Veto 2025–2028

18.12.2024



# Sisällys

Sisällys.....	2
1 Seuran esittely.....	3
1.1 Pakilan Vedon toiminta-ajatus.....	3
1.2 Seuran arvot.....	4
Ystävyys .....	4
Urheilullisuus .....	5
1.3 Pakilan Vedon visio 2028 .....	5
1.4 Kehittämisen painopistealueet - Strategiset tavoitteet 2025–2028.....	6
1.5 Seuran organisaatio ja toimijat .....	7
Seuran johtokunta .....	8
Valmentajat .....	8
Toimikunnat.....	8
Talkootyö .....	9
Uusien ihmisten perehdyttäminen seuran eri tehtäviin .....	9
1.6 Seuratoiminnan maksut .....	9
1.7 Pelisäännöt ja perheen rooli .....	10
1.8 Urheilun sääntöjen noudattaminen.....	10
1.9 Turvallisuudesta huolehtiminen .....	11
1.10 Palautteen käsittely.....	12
2 Seuran toiminta .....	12
2.1 Valmennus- ja harrastetoiminta .....	12
2.2 Kilpailut .....	13
2.3 Huoltotoiminta.....	14
2.4 Viestintä .....	15
Seuran sisäiset pääviestintäkanavat.....	15
Seuran pääviestintäkanavat ulospäin.....	16
2.5 Yhteistyö muiden seurojen, liittojen ja muiden alueen toimijoiden kanssa.....	16
2.6 Varainhankinta .....	17
2.7 Urheilijasopimukset .....	17
2.8 Palkitseminen.....	17
3 Sitoutuminen YK:n kestävän kehityksen periaatteisiin .....	18

# 1 Seuran esittely

Pakilan Veto, tuttavallisemmin PaVe, on Helsingin suurin ja tunnetuin maastohiihtoseura. Hiihtoliiton seuraluokituksissa PaVe kuuluu valioluokkaan ja on yksi menestyvimpiä seuroja nuorten vuosittaisissa Hopeasompakisoissa. Seura on perustettu vuonna 1934, ja jäseniä meillä on nykyisin noin 600.

PaVe tunnetaan yhteisöllisyydestään ja vahvasta nuorisotoiminnastaan. Meillä on ryhmiä kaiken ikäisille harrastajille ja kilpailijoille lapsista aikuisiin.

Haluamme edistää maastohiihdon ja ulkoliikunnan harrastamista Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla. Toiminnassamme kehitämme hiihdon monimuotoisuutta. Soveltavassa liikunnassa ja parahiihdossa olemme edelläkävijä Suomessa.

Pakilan Vedolla on kaksi arvoa, jotka ohjaavat seuran kaikkea toimintaa: Ystävyys ja Urheilullisuus.

## 1.1 Pakilan Vedon toiminta-ajatus

Tehtävänäme on vauhdittaa maastohiihdon houkuttelevuutta, harrastusmahdollisuuksia ja menestystä Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla. Pakilan Veto mahdollistaa harrastajana ja kilpailijana kehittymisen turvallisessa, ystävällisessä ja urheilullisessa ilmapiirissä. Seuraan on helppo liittyä mukaan.

Vahvuutenamme on yhteisöllinen toimintatapa ja kannustaminen myös perheiden yhdessä harrastamiseen. Jokainen urheilija voi harrastaa itse valitsemallaan tasolla. Kannustamme monipuoliseen harrastamiseen ja siihen, että lapsilla voi olla useita lajeja. Kaikille urheilijoille tarjotaan laadukasta valmennusta. Useimmissa valmennusryhmissä on harjoittelumahdollisuus useita kertoja viikossa, mutta läsnäolopakkoa ei ole. Urheilijoita kohdellaan yksilöinä, ja osaavat valmentajat tukevat heidän yksilöllistä kehittymistään. Seuran omien kilpailujen kautta tarjotaan matalaa kynnystä myös kilpahiihdon pariin, mutta siihen ei painosteta. Erityisesti nuorten kilpahiihdossa tähtäimemme on vakiinnuttaa asemamme Suomen kärkiseurojen joukossa.

Seurassa voi harrastaa ja kehittyä jokainen tavallaan: PaVen urheilijan polku mahdollistaa harrastamisen hiihtokoululaisesta aina huippukilpahihtäjäksi asti ja siitä veteraniharrastajaksi. Valmentajan polulla opitaan valmentamiseen liittyviä monipuolisia taitoja. Seuratoimijan polku voi pitää sisällään hyvin erilaisia tehtäviä

kilpailujärjestämisestä huoltotoimintaan ja markkinoinnista johtoryhmätyöskentelyyn. Jokainen polku on tärkeä. Polut risteävät ja seuratoiminta yhdistää ilon kautta nämä kaikki ainutlaatuiseksi Pakilan Vedon seurayhteisöksi.

## 1.2 Seuran arvot

Seuralla on kaksi arvoa, jotka ohjaavat kaikkea toimintaamme. Ne sisältävät paljon asioita, ja muodostavat koko toimintamme sydämen:



### Ystävyys

Seurassa on hyvä seurahenki, johon kuuluu hyvä ystävyys ja se, että kaikkia kannustetaan. Ystävyysuhteita tuetaan kaikki seuran jäsenet huomioiden, sillä ystävät ovat voima, joka saa jatkamaan urheilua niinäkin päivinä, jolloin muuten luovuttaisi.

Ystävyys on tasa-arvoista iästä, sukupuolesta, alkuperästä tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Tytöt ja pojat, miehet ja naiset treenaavat useimmiten yhdessä. Harrastusmaksut pyritään pitämään niin alhaisina, etteivät ne muodostuisi harrastamisen esteeksi. Toimintaan ovat kaikki matalalla kynnyksellä tervetulleita, ja myös perheiden yhdessä harrastamista tuetaan. Seurassa tärkeässä asemassa ovat urheilijoiden lisäksi taustajoukot. Talkoohengellä rakennetaan niin harraste- kuin kilpailutoimintaa ja seuran kehittymistä. Kommunikointi seurassa on avointa ja kuka tahansa voi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi.

Ladulla ja harjoituksissa käytäydymme ystävällisesti kaikki muutkin liikkujat huomioiden.

## Urheilullisuus

Yksi seuran päätavoitteista on urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, johon kuuluu terveet elämäntavat ja monipuolinen liikunta. Tarjoamme laadukasta ja monipuolista valmennusta ja kilpailutoimintaa, mutta kunnioitamme myös sitä, että urheilijoilla voi olla muitakin lajeja ja harrastuksia. Nuoria urheilijoita tuetaan kehittymään paitsi urheilijoina myös muut elämän alueet huomioiden. Pakilan Vedossa voi urheilla niin kilpailu- kuin harrastemielessäkin. Kaikkia autetaan kehittymään urheilijoina riippumatta kuntotasosta, urheilumenestyksestä tai siitä osallistuuko kilpailuihin. Urheiluun kuuluu myös reilu käytös ja vastuun ottaminen. Liikunnan ilo tuo pitkällä tähtäimellä parhaat tulokset.

### 1.3 Pakilan Vedon visio 2028

**Pakilan Veto on Suomen kärkeurojen joukossa lasten ja nuorten sekä aikuisten hiihdossa, kilpahiihdossa ja parahiihdossa.** Hiihtoliiton seuraluokittelussa olemme Suomen kolmen parhaan hiihtoseuran joukossa.

**Seurassamme on hyvä yhteishenki ja tuemme perheiden yhteistä harrastamista.** Yhdistämme kaiken ikäiset ja tasoiset maastohiihdon harrastajat ja perheet laadukkaan harraste- ja kilpailutoiminnan avulla. Edistämme hiihdon harrastamista ja monimuotoisuutta alueella ja olemme alueen hiihtoyhteisön kantava voima.

**Seuran valmennustoiminnan jatkuva kehittäminen takaa laadukkaan toiminnan.** Kaikki seuran valmentajat ovat koulutettuja tehtävänsä. Seuralla on kokopäivätoiminen toiminnanjohtaja ja/tai valmennuspäällikkö.

**Teemme aktiivista ja tuloksellista yhteistyötä muiden urheiluseurojen, kaupallisten ja ei-kaupallisten toimijoiden kanssa.** Yhdessä vaikutamme Paloheinän alueen liikuntaolosuhteisiin. Olemme luoneet pääkaupunkiseudulle maastohiihdon ja muiden ulkolajien yhteistyöverkoston, jonka ansiosta voimme tarjota laadukasta valmennusta, urheilutapahtumia ja harrastusmahdollisuuksia kaikille maastohiihdosta ja ulkoliikunnasta kiinnostuneille.

## 1.4 Kehittämisen painopistealueet - Strategiset tavoitteet 2025–2028

### Lasten ja nuorten hiihto:

- Jokaisessa ikäluokassa on mahdollisuus harrastaa sekä harraste- että kilpatasolla. Jokaiselle pystytään tarjoamaan omien tavoitteidensa mukaista valmennusta.
- Kilpailemiseen on pieni kynnys, ja saamme kilpailuihin paljon uusia osallistujia.
- Hiihdon ohella mahdollistamme myös yleisurheilun harrastamisen kesäisin.

### Aikuisten hiihto:

- Pakilan Veto on aikuisten Tähtiseura.
- Seuran aikuisryhmien toiminnassa on mukana yli 100 urheilijaa.
- Veteraanien SM-kisoissa on vähintään kaksi miesten ja naisten joukkuetta.
- Aikuisilla on mahdollisuus harrastaa sekä harraste- että kilpatasolla. Jokaiselle pystytään tarjoamaan omien tavoitteidensa mukaista valmennusta.
- Kehitämme senioritoimintaa.
- Aikuisurheilijat ovat tärkeässä roolissa PaVen seuratoiminnassa.

### Kilpahiihto:

- Järjestämme tasokasta perusvalmennusta kaikissa ikäryhmissä.
- Kehitämme tukiharjoittelun mahdollisuuksia ja yhteistyökumppanuuksia.
- Tuemme urheilijoitamme löytämään tarvittaessa henkilökohtaista valmennusta.
- Seura on edustettuna kansallisissa arvokisoissa sekä nuorten maajoukkueissa.
- Seuralla on yleisen sarjan edustusjoukkue naisten ja miesten sarjoissa.
- Seuralla on vastuuvallmentaja edustusjoukkueelle.
- Seuran toiminta on koordinoitua valmennuksen, joukkueenjohtamisen ja huollon suhteen.

### Parahiihto:

- Mahdollistamme paraurheilun seurassa tasavertaisesti muun urheilun ohella.
- Järjestämme vuosittain Para Hiihto Cupin osakilpailun kansallisten kilpailujemme yhteydessä.
- Seuran parahiihtäjien määrä kasvaa yli 20 urheilijaan.
- Nostamme maastohiihdon kiinnostavuutta paraurheilulajien joukossa.

### Valmennustoiminta:

- Seurassa toimii palkattu valmennuspäällikkö, joka johtaa valmennustoimintaa.

- Valmentajien taitoja kehitetään jatkuvasti ja monipuolisesti: valmennustaitoja, lajitaitoja, kommunikaatiotaitoja, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen liittyvää osaamista jne. Osaamisen kehittäminen tapahtuu sekä seuran sisäisissä että yhteistyökumppanien järjestämissä koulutuksissa, muilta valmentajilta oppimalla ja mentoroinnin kautta.
- Paven valmentajat ovat tiivis yhteisö, johon halutaan kuulua.
- Valmentajan polku on myös yksi jatkamisen mahdollisuus urheilijalle, joka on lopettamassa aktiiviurheilijan uraansa.

### Seuratoiminnan kehittäminen

- Seurassa on aktiiviset itsenäisesti toimivat toimikunnat, jotka raportoivat toiminnastaan johtoryhmälle:
  - Kilpailutoimikunta
  - Valmennustoimikunta
  - Leiritoimikunta
  - Nuorisotoimikunta (hiihtokoulut, matalan kynnyksen tapahtumat)
  - Paraurheilun toimikunta
  - Huoltotoiminta
  - Markkinointi ja kaupallinen yhteistyö
  - Taloustoimikunta
- Jokaisessa valmennusryhmässä on joukkueenjohtaja.
- Seuran jäsenet ja perheet kokevat seuratoiminnan merkitykselliseksi, ja kaikki osallistuvat siihen kukin tavallaan. Ymmärrämme, että seurassa seuran jäsenet tuottavat toimintaa toisilleen, palvelemme toinen toisiamme.

### Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

- Sponsoritoimintaa kehitetään suunnitelmallisesti.
- Osallistumme aktiivisesti Etelä-Suomen Hiihdon kautta seurayhteistyöhön muiden piirin hiihtoseurojen kanssa.
- Helsingin kaupungin kanssa teemme yhteistyötä Paloheinän alueen kehittämisessä sekä kouluyhteistyötä.

## 1.5 Seuran organisaatio ja toimijat

Pakilan Vedon toimintaa pyörittävät seuran johtokunta, valmentajat, urheilijat ja heidän vanhempansa vapaaehtois pohjalta. Lisäksi seurassa toimii osa-aikaisesti palkattu seurakoordinaattori, ja valmennuskoordinaattorin/valmennuspäällikön

palkkaamista selvitetään. Palkatut resurssit ovat kuitenkin hyvin rajatut ja on ymmärrettävä, että pääasiassa seuratoiminta on seuran jäsenten vapaaehtoisesti järjestämää toimintaa toisille seuran jäsenille. Jokainen seuran jäsen vaikuttaa seuran toimintaan omalla roolillaan.

## **Seuran johtokunta**

Seuran johtokunnan tehtävänä on seuran toiminnan yleinen mahdollistaminen ja kehittäminen. Seuran johtokunta valitaan vuosittain kesän alussa pidettävässä vuosikokouksessa. Johtokunta kokoontuu noin kuukausittain. Johtokunnan nykyinen kokoonpano ja jäsenten vastuualueet löytyvät seuran nettisivuilta. Johtokunnan apuna toimii laajennettu johtoryhmä.

Seuran johtokunnan jäsenet osallistuvat säännöllisesti erilaisiin seuran tapahtumiin talkoista ihan ryhmien harjoituksiin. Näin johtokunta tuntee seuralaiset ja seuran toiminnan sekä johtokunta on tuttu seuralaisille.

## **Valmentajat**

Pakilan Vedossa toimii jo parikymmentä koulutettua valmentajaa. Pakilan Veto kannustaa nuoria urheilijoitaan kehittymään myös heidän valmentajanpolullaan. Valmentajille tarjotaan valmennuskoulutusta mm. Hiihtoliiton kautta toteutettuna sekä seuran sisäisesti toteuttamana. Hiihtoliiton 1-tason valmentajakoulutus tarjotaan valmentajille seuran kustantamana. Seura kannustaa koulutukseen osallistumiseen.

Valmentajat ovat järjestäytyneet omaksi valmentajaryhmäkseen, joka kokoontuu säännöllisesti ja suunnittelee ryhmien valmennustoimintaa. Jokaisella valmennusryhmällä on oma vastuupalmentajansa. Valmennustiimiä rakennettaessa huomioidaan kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteet niin, että mukana on eri osa-alueiden asiantuntijoita: henkinen valmennus, fysiikkavalmennus, ravinto-ohjaus, jne.

## **Toimikunnat**

Seuran toimikuntien toiminta on arvokasta seuratoimintaa kehittävää työtä. Toimikunnissa laaja joukko seuran jäseniä ja huoltajia osallistuu seuran avainalueiden



toiminnan kehittämiseen ja pyörittämiseen. Toimikunnat vastaavat toiminnastaan johtokunnalle.

## **Talkootyö**

Kaikki seuran kilpailut ja tapahtumat järjestetään talkootyön pohjalta. Kilpailuihin tarvitaan toimitsijoita mm. ajanottoon, lähettämiseen, ratavahdeiksi, numerolappujen jakamiseen, mehun keittämiseen ja jakamiseen, makkaran paistoon jne. Näissä tehtävissä urheilijoiden perheiden ja taustajoukkojen panos on ensiarvoisen tärkeää. Tapahtumissa tutustuu myös muihin vanhempiin ja seuratoimijoihin ja pääsee seuraamaan kisatunnelmaa aitiopaikalta, joten oman panoksen kantaminen nuorten hiihtäjien hyväksi on myös hauskaa.

## **Uusien ihmisten perehdyttäminen seuran eri tehtäviin**

Vapaaehtoisuuteen ja talkootyönä tehtävässä toiminnassa on tärkeää, että uudet henkilöt perehdytetään huolellisesti tehtäviin, joissa heidän panostaan tarvitaan. PaVessa perehdytyksestä vastaavat niin johtokunnan jäsenet ja toimikuntien vetäjät omilla vastuualueillaan kuin tapahtumista ja kilpailuista vastaavat järjestäjät sekä valmentajat omissa tehtävissään. Uusien henkilöiden perehdyttämistä varten toimikuntien vetäjät koostavat myös kirjalliset ohjeet vastuualueensa tehtävistä, mikä mahdollistaa myös tiedon ja osaamisen siirtämisen vastuuhenkilöiden vaihtuessa.

## **1.6 Seuratoiminnan maksut**

Pyrkimyksenämme on pitää seuratoiminnan maksut kohtuullisina niin, ettei kenenkään taloudellinen tilanne muodostuisi harrastamisen esteeksi.

Seura perii jäseniltään vuosittain jäsenmaksun, joka sisältää:

- Seuran jäsenyyden
- Seuran omiin kilpailuihin osallistumisen
- Seuraedut ja -alennukset

Valmennusryhmiin kuuluvat jäsenet maksavat jäsenmaksun lisäksi valmennusmaksua, joka sisältää ohjatut harjoitukset sekä ryhmän toimintaan osallistumisen.

Seura maksaa jäsen- ja valmennusmaksun maksaneiden nuorten urheilijoiden (Kultasompa ja nuoremmat) kilpailuosallistumismaksut kansallisen tason hiihtokilpailuissa. Aikuisurheilijoiden osalta maksetaan viestihiihtojen osallistumiset.

Seura voi järjestää myös leirejä, erityisharjoituksia tai muuta maksullista toimintaa, jonka kustannukset laskutetaan erikseen niihin osallistuvilta. Seura voi tukea valmennusryhmiin kuuluvien leirityksiä.

## **1.7 Pelisäännöt ja perheen rooli**

Pakilan Vedon toiminnan yhtenä erityispiirteenä on, että myös lasten ja nuorten vanhemmat ovat tervetulleita seuran yhteisiin harjoituksiin ja leireille. Vanhempien ja muiden läheisten rooli nähdään keskeisenä tekijänä lasten ja nuorten kehittymiselle ja kasvulle heidän urheilijan polullaan.

Osallistuessaan seuran toimintaan ja tilaisuuksiin vanhemmat sitoutuvat kunnioittamaan seuran arvoja ja muita toimintaperiaatteita. Harjoituksissa ja leireillä noudatetaan valmentajien ohjeita, jolloin harjoitukset voidaan vetää niille asetettujen tavoitteiden ja ohjelman mukaisesti. Vastaavasti valmentajat ja seuran muut toimihenkilöt kunnioittavat nuorten omia ja heidän läheistensä valintoja ja päätöksiä osallistumisesta seuran toimintaan, valmennusryhmiin, kilpailuihin ja muihin tapahtumiin.

Valmennusryhmiä ja muuta Pakilan Vedon toimintaa koskevat urheilun pelisääntökeskustelut käydään läpi kauden alussa yhdessä valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien kanssa.

## **1.8 Urheilun sääntöjen noudattaminen**

Seura ja seuran jäsenet sitoutuvat noudattamaan Olympiakomitean, Hiihtoliiton sekä muiden järjestöjen sääntöjä, joiden jäsenenä seura on. Seuran jäsenet sitoutuvat noudattamaan urheilun sääntöjä, eettisiä periaatteita ja hyviä tapoja kaikessa kilpailu- ja harjoitustoiminnassa, tapahtumissa ja seuran sisäisessä toiminnassa.

Urheilun eettisten periaatteiden vastaista tai muuten kiellettyä toimintaa ovat mm.

- epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteissa
- urheilulle vieraiden ja kiellettyjen aineiden (doping, huumeet, nuuska) käyttö
- julkinen, häiritsevä esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena
- urheiluhuijaus ja lahjonta
- kaikenlainen sukupuoleen, ihonväriin, kansallisuuteen, uskontoon tai kieleen liittyvä häirintä tai väheksyminen.

Epäasialliseksi koettuun käytökseen puututaan matalalla kynnyksellä välittömästi seuran johtokunnan toimesta. Yleensä toimenpiteeksi riittää tällöin huomautus ja keskustelu tilanteesta. Mahdollista on myös esimerkiksi varoitus tai toimijan erottaminen tehtävästään. Mahdolliset rikostapaukset ilmoitetaan aina viranomaisille.

Seuran toiminnassa mukana olevat aikuiset toimivat esimerkillisesti lasten ja nuorten kanssa toimiessaan. Lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kanssa käydään vuosittain urheilun yleiset sekä seuran toimintalinjan mukaiset pelisääntökeskustelut. Keskustelujen pohjalta valmennusryhmien jäsenet ja vetäjät laativat joukkueen jäsenten, vetäjien ja huoltajien yhteiset pelisäännöt.

## **1.9 Turvallisuudesta huolehtiminen**

Seuran toiminnassa noudatetaan toimintatapoja, jotka mahdollistavat lasten ja nuorten harrastamisen fyysisesti ja henkisesti turvallisessa ilmapiirissä.

Seuran järjestämissä harjoituksissa on aina vetäjänä vähintään yksi aikuinen, joka myös vastaa harjoitusten turvallisuudesta. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota niin harjoitteiden turvalliseen ja oikeaoppiseen suorittamiseen kuin mahdollisiin ulkoisiin turvallisuustekijöihin. Seura edellyttää, että aktiivisesti lasten kanssa toimivilta on pyydetty rikostaustaote.

Seuran järjestämissä tapahtumissa ja kilpailuissa noudatetaan toimintatapoja, joissa jo suunnitteluvaiheessa pyritään eliminoimaan turvallisuusriskejä, joihin seura ja tapahtuman järjestäjät voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa. Isompia tapahtumia ja kilpailuja varten laaditaan suositusten mukaiset turvallisuussuunnitelmat.

## **1.10 Palautteen käsittely**

Toteutamme parin vuoden välein seuran jäsenille ja huoltajille suunnatun seuratytyväisyyskyselyn, jonka tulokset käsitellään johtokunnassa ja jonka pohjalta seuratoimintaa kehitetään. Palautetta seuran toiminnasta voi kuitenkin antaa jatkuvasti esimerkiksi johtokunnan jäsenille tai Facebook-sivuston kautta. Johtokunta käsittelee kaiken saamansa palautteen asiaankuuluvasti. Toimintaa voi tulla myös aktiivisemmin mukaan itse kehittämään. Jokaisen pienikin panos on tervetullut seuran hyväksi.

## **2 Seuran toiminta**

### **2.1 Valmennus- ja harrastetoiminta**

Seuran valmennuksen tarkoitus on tarjota kilpaileville nuorille hyvät mahdollisuudet kehittyä hiihtäjänä, mutta myös mahdollistaa hiihto liikuntaharrastuksena. Jokaiselle urheilijalle tarjotaan mahdollisuus kehittyä omien tavoitteidensa mukaisesti.

Seuran valmennustoiminnan kehittämisestä vastaa nimetty valmennuskoordinaattori, joka toimii myös mahdollisten palkattujen valmentajien esimiehenä. Valmennuskoordinaattori yhdessä muiden valmentajien kanssa suunnittelee ja kehittää Pakilan Vedon valmennustoimintaa. Valmennuskoordinaattori vastaa valmennustoimikunnan kokousten järjestämisestä tarpeen mukaan, kuitenkin vähintään n. 4 kertaa vuodessa. Valmennustoimikuntaan kuuluvat kaikki seuran valmentajat sekä nuorisovastaava.

Seuralla on eri ikäisille ja mahdollisuuksien mukaan eri tasoisille hiihtäjille omat valmennusryhmät, joilla jokaisella on nimetty vastuupalmentaja ja tarvittava määrä apuvalmentajia. Ryhmän vastuupalmentaja on täysi-ikäinen ja hän osallistuu aktiivisesti ryhmän toimintaan. Vastuupalmentaja vastaa ryhmän harjoitussuunnitelmasta, harjoitusten sisällöstä sekä siitä, että ryhmän harjoitukset ovat turvallisia ja ryhmän jäsenet kokevat olevansa tervetulleita. Ryhmien harjoitukset suunnitellaan ikäryhmän tarpeiden mukaan: nuorimpien ryhmissä keskitytään yleisesti liikunnallisuuden kehittämiseen kaikilla eri osa-alueilla, vanhempien nuorten ryhmien ohjelma noudattaa hiihtäjän vuoden harjoittelukausia.

Seuran harjoitusryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon ystävyysuhteet ja lasten omat toiveet.

Sisusompa on Pakilan Vedon soveltavan liikunnan harrasteryhmä. Ryhmään ovat tervetulleita erityistä tukea tarvitsevat lapset, jotka ovat kiinnostuneita liikkumaan, hiihtämään ja kokeilemaan eri lajeja koulutettujen vetäjien kanssa. Sisusomman harjoituksiin voivat osallistua myös lasten huoltajat. Sisusompalaisten osallistuminen seuran toimintaan ja tapahtumiin on tuonut monimuotoisuuden seuran voimavaraksi ja lähelle kaikkien urheilijoiden sydäntä.

Seura kannustaa nuoria terveeseen ja urheilulliseen elämäntapaan. Seuran valmentajien edellytetään toimivan tässä esikuvina. Kaikki harjoitukset ja leirit ovat päihteettömiä ja savuttomia.

Ryhmän vastuvalmentaja päättää ryhmänsä osalta viestijoukkueiden nimeämisestä, tarvittaessa yhdessä valmennuskoordinaattorin ja muiden valmentajien kanssa. Viestijoukkueet nimetään ensisijaisesti halukkaista, kilpailun ikäryhmän mukaisista urheilijoista siten, että mahdollisimman moni halukas pääsee osallistumaan viestiin. 17 v sarjoissa ja ylemmissä viestijoukkueet nimetään parhaan tuloksen mahdollistavalla tavalla.

Seura panostaa valmentajien koulutukseen ja kannustaa kaikkia aktiivisesti valmennustoiminnassa olevia osallistumaan hiihtoliiton I-III tason valmennuskoulutuksiin. Seura tukee toimintaan sitoutuneiden valmentajien kouluttautumista taloudellisten resurssien puitteissa. Tuetun koulutuksen edellytyksenä on seuran jäsenyys.

## **2.2 Kilpailut**

Pakilan Vedossa kaikilla seuran jäsenillä on mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan. Seura järjestää kilpailuja sekä omille jäsenilleen että ulkopuolisille.

Seuran pääalajina on maastohiihto, mutta seura järjestää jäsenilleen ja naapuriseuroille myös pienimuotoisia maastojuoksu- ja yleisurheilukilpailuja.

Maastohiihdossa pyritään monipuoliseen kilpailutarjontaan yhteistyössä lähiseurojen kanssa ottaen huomioon eri hiihtotavat ja kilpailumuodot sekä kehitetään aktiivisesti uusia kilpailukonsepteja.

Seuran jäsentenvälisiä maastohiihtokilpailuja järjestetään vuosittain 3–8 kpl.

### **Paven järjestämät kansalliset hiihtokilpailut**

- Hiihtokalenteriin ovat vakiintuneet vuosittain järjestettävät kolmet kansallisen tason kilpailut: Haltiavuoren hiihdot, Nuorten Paloheinähiihdot ja Romuhiihdot.

- Yhden näistä kilpailusta yhteydessä järjestetään vuosittain Para Hiihto Cupin osakilpailu.
- Valtakunnallisten mestaruuskilpailujen ja Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailujen järjestämisoikeutta voidaan hakea harkinnan mukaan. Etelä-Suomen maakuntaviesti järjestetään vuosittain kiertävällä vuorolla muiden Etelä-Suomen Hiihdon aktiivisten jäsenseurojen kanssa.

### **Palvelukilpailut**

Seura järjestää korvausta vastaan erilaisille yhteistyökumppaneille maastohiihdon palvelukilpailuja. Niiden tavoitteena on maastohiihtoharrastuksen edistäminen, seuran tunnettuuden lisääminen ja varainhankinta.

**Kilpailuvälineistöä** täydennetään ja kehitetään tarpeen mukaan. Ajanottolaitteiston ja muun kilpailujen järjestämisessä tarvittavan välineistön hankinnassa ja ylläpidossa voidaan tehdä yhteistyötä alueen muiden seurojen, kaupungin ja muiden alueen toimijoiden kanssa.

**Jäsenistöä koulutetaan** toimitsijatehtäviin kilpailutoimikunnan erillisen suunnitelman mukaisesti. Seurassa on oltava jatkuvasti riittävä määrä koulutettuja henkilöitä ajanottoa, tulospalvelua, kuulutuksia ja muita teknisiä tehtäviä varten.

Kilpailutoimikunta ja seuran johtokunta vaikuttavat ja osallistuvat aktiivisesti **Paloheinän latuverkoston**, hiihtostadionin ja huoltotilojen kehittämiseen seuran strategisten tavoitteiden mukaisesti.

## **2.3 Huoltotoiminta**

Huoltoimikunta järjestää jäsenille vuosittain koulutusta ja neuvontaa suksien huoltoon ja sen perusteisiin liittyen. Myös kulloinkin voimassa olevan kaupallisen yhteistyökumppanin kanssa järjestetään jäsenille koulutusta ja tietoa suksihuoltoon ja suksivoiteluun liittyen. Jäsenille pyritään hankkimaan jäsenetuna mahdollisuus hankkia suksivoiteita ja hiihdon tarvikkeita erityishinnoin ja alennuksin.

Tärkeimpiin kilpailuihin (SM, NSM, katsastuskilpailut, aluemestaruuskilpailut ja Hopeasomman loppukilpailut sekä mahdollisuuksien mukaan KLL (koululiikuntaliiton) mestaruuskilpailut) järjestetään kilpaileville seuran jäsenille voitelutila, mikäli se vain on taloudellisesti järkevää ja mahdollista. Seuralle hankintaan myös suksivoiteita (kisapakki) käytettäväksi erikseen listatuissa tärkeimmissä kilpailuissa.

Seuran jäsenistöä ja huoltajia kannustetaan jakamaan myös suksihuoltoon liittyen parhaiten toimiviksi todettuja suksihuolto- ja voiteluratkaisuja

## **2.4 Viestintä**

Pakilan Vedon viestintäkanavat ovat muotoutuneet arjen tarpeiden pohjalta. Seuraamme aikaa, hyödynnämme digitalisaatiota ja pyrimme kokeilemaan uusia kiinnostavia palveluja aina kun sellaisia ilmestyy.

Pakilan Vedon valmennus- ja harrasteryhmien viestintä tapahtuu pääsääntöisesti Nimenhuuto-sovelluksen kautta, johon kaikkia urheilijoita tai heidän huoltajiaan kehoitetaan liittymään. Lisäksi ryhmien sisäistä keskustelua käydään Whatsapp-sovelluksen kautta. Seuran yleisistä asioista viestitään Pakilan Vedon kotisivuilla, Seuran Facebook-ryhmässä sekä sähköpostitse.

### **Seuran sisäiset pääviestintäkanavat**

- Nimenhuuto.com
- WhatsApp
- Sähköposti
- Verkkosivut
- Facebook ja Instagram

Viikoittainen tiedottaminen tapahtuu pääasiassa Nimenhuudossa ja WhatsAppissa, johon on luotu useita ryhmiä, kuten:

- ryhmät kaikille eri valmennusryhmille
- valmentajat
- johto
- kilpailutoiminnan ryhmä
- yleisurheilu
- hiihtokouluohjaajien ryhmä
- leireihin liittyviä ryhmiä
- muita hetkellisiin tarpeisiin luotuja ryhmiä

Tulevista tapahtumista, esim. hiihtokoulusta, vanhempainilloista, vuosikokouksista, kirppiksistä tiedotetaan edellisten kanavien lisäksi Paven Facebook-sivuilla sekä sähköpostitse koko jäsenistölle.

Viestittemme seuran kaikissa kanavissa asiallisesti ja keskustelemme esillä olevista asioista rakentavasti.

## **Seuran pääviestintäkanavat ulospäin**

### Verkkosivut

Pakilanveto.fi-verkkosivuilla on keskeisimmät tiedot seuran toiminnasta: seurainfo, valmennusryhmät, toimintakalenteri, uutiset, facebook-syöte, tulosarkisto, yhteystiedot jne. Yhdistysavain-pohjaisella sivustolla sisältö on yksinkertaisessa ja tiiviissä muodossa siten, että oleellinen tieto löytyy mahdollisimman nopeasti. Sivustolla on myös ajantasainen jäsenrekisteri ja taloushallinnon laskutus- ym. toimintoja.

### Facebook ja Instagram

Sosiaalista media käytetään tukena nopeassa ja ajantasaisessa viestinnässä. Siellä kerrotaan seuratoiminnan uutisista. Facebookiin syötetään tietoa tulevista tapahtumista (kilpailut, vanhempainillat, vuosikokoukset, välinekirppikset, tekniikkakoulutukset jne.), kertomuksia treeneistä, leireistä ja tapahtumista. Näin välitetään elävää ja virkeää mielikuvaa seurasta niin omille jäsenille, kuin alueen muille sidosryhmille. Julkaisuja voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin: Paloheinän hiihtoladut, Paloheinä-Torpparinmäki tiedottaa jne.

Viestinnän varsinaista päävastuuta ei ole määritelty, vaan useammalla henkilöllä on tarvittavat tunnukset ja oikeudet seuran nimissä tapahtuvaa postukseen missä vain ja silloin, kun jotakin kiinnostavaa tapahtuu.

## **2.5 Yhteistyö muiden seurojen, liittojen ja muiden alueen toimijoiden kanssa**

Pakilan Veto rakentaa aktiivisesti yhteistyömalleja alueen muiden hiihtoseurojen kanssa mm. yhteisharjoituksia järjestämällä. Etelä-Suomen hiihtoseurojen yhteistyötä koordinoi Etelä-Suomen Hiihto, jonka hallituksessa myös PaVe on edustettuna.

Pakilan Veto järjestää harjoituksia ja muuta toimintaa myös muiden lajien seurojen kanssa. PaVen urheilijat ovat osallistuneet muun muassa ampumahiihto-, melonta-, mäkihyppy- ja suunnistusseurojen harjoituksiin.

Suomen Hiihtoliitto on tärkeä taustajärjestömme ja yhteistyökumppanimme niin kilpailutoiminnan, koulutusten, tapahtumien, materiaalien, yhteistyön koordinoinnin kuin muunkin tuen suhteen.

Helsingin kaupungin kanssa teemme yhteistyötä mm. erilaisten tapahtumien järjestämisessä (Lasten talvirieha, Lasten lumipäivät, hiihtokilpailut) sekä Paloheinän



alueen hiihto-olosuhteiden kehittämässä. Alueen koulujen kanssa teemme yhteistyötä ja vuokraamme koulujen liikuntatiloja harjoituksiimme.

Myös Lions Club on merkittävä tukijamme ja yhteistyökumppanimme erityisesti lasten matalan kynnyksen tapahtumien järjestämisessä.

Pakilan Veto pitää yllä yhteyksiä kaikkiin alueella seuran tehtävän mukaisia tavoitteita edistävien tahojen kanssa.

## **2.6 Varainhankinta**

Pakilan Vedon toiminta rahoitetaan mm. jäsen- ja valmennusmaksuilla, muilta seuroilta perittävillä kilpailumaksuilla, yhteistyösopimuksilla yritysten kanssa, järjestöjen ja julkisten organisaatioiden myöntämällä toiminta-avustuksilla sekä talkootoiminnalla tehtävällä muulla omalla varainhankinnalla. Pakilan Vedon toiminta on voittoa tavoittelematonta. Varat käytetään toiminnan pyörittämiseen ja urheilun tukemiseen.

## **2.7 Urheilijasopimukset**

Seura voi solmia urheilijasopimuksia vähintään hopeasompaiässä olevien urheiluun vakavasti panostavien kilpaurheilijoiden kanssa. Henkilökohtaisella sopimuksella sovitaan urheilijan vastuista seuraa kohtaan ja toisaalta seuran antamasta tuesta urheilijalle. Alle 18-vuotiaiden urheilijoiden kohdalla sopimukseen tarvitaan myös huoltajan suostumus.

## **2.8 Palkitseminen**

Pakilan Veto järjestää kaksi kertaa vuodessa erillisen palkintojenjakotilaisuuden. Syksyllä palkitaan kesäkauden sarjamaastoissa ja kesän urheilukilpailuissa menestyneet urheilijat. Keväällä palkitaan sarjahiihtoihin ahkerasti osallistuneet hiihtäjät sekä jaetaan kiertopalkintoja. Kiertopalkinnoilla muistetaan parhaiden urheilijoiden lisäksi valmentajia ja aktiivisia seurahenkilöitä, jotka mahdollistavat toiminnan.

Erityisesti nuorimpien urheilijoiden kohdalla tunnustusta pyritään antamaan kilpailumenestyksen lisäksi myös aktiivisuudesta ja yrittämisestä, omien taitojen karttumisesta sekä urheilijamaisesta käytöksestä.

### 3 Sitoutuminen YK:n kestävän kehityksen periaatteisiin

Pakilan Veto on toiminnassaan sitoutunut YK:n kestävän kehityksen periaatteisiin, joista seuraavaan neljään erityisesti pyrimme vaikuttamaan toiminnassamme:



#### **Terveyttä ja hyvinvointia**

Haluamme omalta osaltamme edistää fyysistä ja henkistä terveyttä ja hyvinvointia Helsingin alueella ja jäsenistömme keskuudessa. Seura tarjoaa liikuntapalveluita kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille henkilöille. Toimintamme on päihteetöntä ja savutonta. Järjestämme myös mm. ravitsemukseen liittyvää koulutusta ja henkistä valmennusta jäsenillemme. Urheilussa asetamme aina urheilijan terveyden etusijalle. Emme halua urheilijoidemme urheilevan sairaana. Edellytämme urheilijoitamme antidoping-sääntöjen noudattamista. Käytämme vain fluorittomia suksivoiteita, jotta haitallisia aineita ei päätyisi luontoon tai suksihuoltajan elimistöön. Haluamme tukea myös jäsentemme henkistä hyvinvointia, ja luomme seurahenkeä, jossa jokainen seuran jäsen voi kokea olevansa hyväksytty ja turvallisessa ympäristössä.

## **Sukupuolten tasa-arvo**

Toimintamme on tasa-arvoista iästä, sukupuolesta, alkuperästä tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Tytöt ja pojat, miehet ja naiset treenaavat useimmiten yhdessä. Järjestämissämme kilpailuissa on aina yhtä monta sarjaa naisille ja miehille. Valmentajissa ja yhdistyksen johtokunnassa on sekä naisia että miehiä, ja takaamme heille yhtäläiset kehittymismahdollisuudet tehtävissään. Emme hyväksy minkäänlaista seksuaalista häirintää, ja meillä on toimintamallit sen ehkäisemiseksi toiminnassamme.

## **Eriarvoisuuden vähentäminen**

Haluamme taata yhtenevät harrastusmahdollisuudet kaikille iästä, sukupuolesta, vammaisuudesta, rodusta, etnisyydestä, alkuperästä, uskonnosta tai taloudellisesta tai muusta asemasta riippumatta. Meillä on soveltavan liikunnan ryhmä erityistukea tarvitseville lapsille. Olemme sitoutuneet kehittämään parahiihdon valmennustamme ja kilpailuissamme paraurheilijat on huomioitu omilla sarjoillaan. Valmennusmaksumme pyrimme pitämään niin alhaisina, etteivät taloudelliset tekijät olisi harrastamisen esteenä.

## **Ilmastotekoja**

Hiihtoseurana olemme riippuvaisia säästä, ja ilmastonmuutos on uhka urheilulajillemme. Omassa toiminnassamme pyrimme vähentämään hiilijalanjälkeämme. Harjoituksemme ovat pääosin ulkona säästä riippumatta. Kannustamme urheilijoita tulemaan harjoituksiin mahdollisuuksien mukaan lihasvoimin, julkisilla liikennevälineillä tai kimppakyydein yksityisautoilun sijaan. Haluamme kehittää ulkoliikuntaa ja siihen liittyviä olosuhteita Helsingissä. Urheilijamme oppivat arvostamaan luonnossa liikkumista ja lumisia talvia jo pienestä pitäen. Seuralla on oma Facebook-kanava hiihtovälineiden ja seura-asujen kierrättämistä varten. Palkintoina käytämme useimmiten kierrätettyjä pokaaleja ja mitaleja. Muuttuviin ilmasto-olosuhteisiin pyrimme sopeutumaan erilaisiin keinolumi- ja rullahiihto-olosuhteisiin vaikuttamalla.