

SAARIJÄRVEN PULLISTUS SUUNNISTUSJAOSTO

SEURATOIMINTALINJA

03.11.2011
12.06.2013
01.07.2014
30.5.2017
14.12.2020



SEURATOIMINTALINJA

SaPu

Alkusanat

Tämä seuratoimintalinja kuvaa Saarijärven Pullistuksen, SaPun, suunnistusjaoston toimintatavat, -tavoitteet ja periaatteet.

Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto saavutti Sinetti-tunnuksen kesäkuussa 2012 ja vuonna 2014 oli ensimmäinen audiotointi. Vuoden 2017 auditoinnin yhteydessä suunnistusjaosto sai Tähti-tunnuksen. Jaoston tavoitteena on kaikin tavoin jatkaa ja kehittää toimintaansa niin, että se on jatkossakin tunnuksen arvoinen.

Kuluvana vuonna covid19-pandemia vaikutti kaikkeen seuran toimintaan mutta siitä huolimatta jaosto päätti, että valmistaudutaan seuraavaan auditointiin. Seuran palkatut toimihenkilöt ovat olleet lomautettuina maaliskuusta 2020 alkaen ja jaosto on toiminut täysin talkoovoimin. Toiminta on kuitenkin noudattanut lasten ja nuorten osalta aiempia hyviä toimintamalleja. Uutena toimintamuotona seura järjesti kevään ja kesän aikana ns. omatoimirasteja, joihin myös junioriurheilijat aktiivisesti osallistuivat. Seura on huomionnut toiminnassaan aluehallintoviraston antamat hygieniaohjeet ja kokoontumisrajoitukset.

Suunnistusjaosto

SISÄLLYS	sivu
1. VISIO	4
2. EETTISET LINJAUKSET	4
3. TAVOITTEET	5
3.1 Kasvatukselliset tavoitteet	5
3.2 Urheilulliset tavoitteet	5
3.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet	5
3.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet	6
3.5 Taloudelliset tavoitteet	6
3.6 Yhteiskunnalliset tavoitteet	6
3.7 Kestävän kehityksen tavoitteet	6
3.8 Kilpailujen järjestämiseen liittyvät tavoitteet	7
4. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA	7
4.1 Seuran yhteinen nuorisotoiminnan strategia ”Pullistellen kohti menestyksestä tulevaisuutta”	7
4.2 Ryhmien muodostaminen	8
4.3 Lasten ja nuorten harjoittelumahdollisuudet	9
4.4 Lasten ja nuorten kilpailuihin osallistuminen	10
4.5 Osallistumismaksut	11
4.6 Tiedotus	12
4.7 Seuran linja päihteiden käytön suhteen	12
4.8 Talkootöihin osallistumisen periaatteet	13
4.9 Toimijoiden rekrytointi	13
4.10 Seuratyötä tekevien kiittäminen	13
4.11 Toiminta suhteessa yhteistyökumppaneihin	13
4.12 Edustusasujen käyttäminen	14
4.13 Toimitilat	15
5. SAARIJÄRVEN PULLISTUKSEN ORGANISAATIO	15
5.1 Organisaatio ja tehtävät	15
5.2 Roolit ja tehtävät Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaostossa	16
5.3 Jaoston toiminta vuosikalenterissa	17
5.4 Seuran talouden hoito	18
6. PELISÄÄNNÖT	19
6.1 Pelisääntöjen laatiminen	19
6.2 Pelisääntöjen valvominen ja erimielisyydet	19
7. TOIMINTAMUODOT	19

1. Visio

SaPu tarjoaa kaikenikäisille kunnan ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuvaa seikkailua luonnossa.

Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto kehittää pitkäjänteisesti nuoriso-, valmennus-, kilpailu- ja harrastesuunnistusta. SaPu tarjoaa kaikenikäisille suunnistuksesta, kuntoilusta ja terveellisistä elämäntavoista kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua toimintaan kunkin omien tarpeiden ja resurssien mukaan. Tavoitteena on tarjota kunnan ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuva seikkailu luonnossa. Toiminta suunnitellaan siten, että eri tasoisten liikkujien fyysinen kunto ja psyykinen hyvinvointi paranee ja että jokainen kokee myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia.

2. Eettiset linjaukset

Esimerkillisyys,
kaikille avointa,
kannustaminen,
tasa-arvoisuus,
luonnon kunnioittaminen

Aikuiset ovat esimerkkeinä nuorille ja lapsille urheilussa ja elämäntavoissa. Kaikki ovat tervetulleita harrastamaan. Jokainen saa harrastaa haluamallaan tasolla. Seuran toiminta tarjoaa jäsenilleen iloa ja mielihyvää liikunnan kautta. Kaikkia lapsia ja nuoria kannustetaan. Luontoa kunnioitetaan. Asioista sovitaan selkeästi ja sovitut asiat pidetään. Seurassa annetaan palautetta rakentavasti.

3. Tavoitteet

Liikunta osaksi lasten ja nuorten jokapäiväistä elämää eliniäksi.
 Suunnistus aktiiviseksi harrastukseksi tai kilpalajiksi.
 Terveellisten elämäntapojen omaksuminen.
 Viihtyminen, positiivisuus.
 Jaoston talous hoidetaan hyvin.
 Yhteistyökumppanuudet kunnossa. Kestävä kehitys.
 Luotettavuus tapahtumien ja kilpailujen järjestäjänä.

3.1 Kasvatukselliset tavoitteet

Tavoitteena on saada liikunnasta osa lasten ja nuorten jokapäiväistä elämää. Liikunnasta pyritään saamaan jokaiselle lapselle ja nuorelle elinikäinen, säännöllinen ja terveellinen harrastus. Lisäksi tavoitteena on, että mukana olevien lasten ja nuorten terve itsetunto kehittyy. Seurassa on mahdollista kehittyä ja kasvaa henkisesti kilpailutoiminnan kautta. Tavoitteena on myös kehittää nuorten vastuuntuntoa, sitoutumista ja sosiaalisia taitoja. Tähän päästään tarjoamalla nuorille tehtäviä ohjaustyössä, suunnistuskoulun ratamestaritehtävissä sekä tapahtumien ja kilpailujen järjestämisessä. Yhdelle suunnistajanuorelle pyritään tarjoamaan vuosittain kesätyö ohjaustoiminnassa. Lapsia ja nuoria kasvatetaan kunnioittamaan luontoa ja rakennettua ympäristöä.

3.2 Urheilulliset tavoitteet

Tavoitteena on tuottaa ja ylläpitää oman kasvatustyön tuloksena aktiivisia suunnistuksen harrastajia sekä aktiivisesti omissa ikäluokissaan kilpailevia suunnistajia. Niille jäsenille, jotka haluavat kehittyä yksilötasolla huipulle, tarjotaan valmennusta ja tukea.

Jukolan ja Venlojen viesteihin osallistutaan joka vuosi. Muista suurviesteistä (10Mila, Halikko- ja 25-Manna) valitaan 1-4 viestiä vuosittain, johon osallistutaan. Nuorille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua ja kokea seura-henkeä.

Nuorten tavoitteena on osallistua Nuorten Jukolaan, alueorava-leirille, Leimaus-leirille, am-kilpailuihin ja kansallisiin kilpailuihin. Mikäli omasta seurasta ei saada muodostettua joukkuetta viestiin niin tehdään yhteistyötä naapuriseurojen kanssa.

3.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

Nuorille opetetaan ja ohjataan oikeita, terveellisiä ruokailutottumuksia. Harjoituksissa nuorilla ja lapsilla on terveelliset eväät ja juomat (periaatteena: ei energijuomille). Riittävän levon merkitystä korostetaan. Tavoitteena on, että nuoret murrosikään mennessä ovat sisäistäneet oman henkilökohtaisen

elämänhallinnan merkityksen. Elämänhallinta sisältää myös koulun tai opiskelun hoitamisen siten että liikunta ja opiskelu kulkevat ”käsi kädessä” rinnakkain. Lasten ja nuorten tapahtumat ovat päihteettömiä (alkoholi, tupakka, nuuska, huumaavat aineet).

3.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Jokainen on tervetullut harrastamaan omalla tasollaan. Asioiden ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus tehdään yhdessä ja avoimesti. Kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa. Jokaista kannustetaan harjoituksissa ja kilpailuissa. Palaute annetaan rakentavasti ja positiivisesti. Ilmapiiri pyritään luomaan avoimeksi keskustelemalla asioista, niin että asioita voidaan korjata ennen kuin niistä tulee ongelmia. Hyvät käytöstavat, auttaminen ja reipas olemus ovat keinoja, joilla kaikki kokevat viihtyvänsä. Ketään ei kiusata ja jos kiusataan, niin siihen puututaan heti. Aikuisten esimerkki ja malli ovat tärkeitä.

3.5 Taloudelliset tavoitteet

Jaoston taloutta hoidetaan hyvin. Tavoitteena on säilyttää yhteistyökumppaneiden osuus jaoston budjetista vähintään nykyisellä tasolla. Tämä edellyttää jatkuvaa, laadukasta yhteistyötä. Talkootyöllä saadaan noin 10 % jaoston budjetista. Jaosto ottaa vastaan ja hankkii sopivia talkootöitä. Pääseuran tarjoamiin talkotehtäviin pyritään aina osallistumaan.

Kilpailujen järjestäminen on SaPun vahvaa osaamisaluetta. Näin myös merkittävä osa budjetista koostuu kilpailujen järjestämisen tuotoista.

Seura on saanut vuosien 2019-20 aikana rahalahjoituksia, joilla on mahdollistettu vähävaraisten lasten maksuton osallistuminen Pullistuksen urheilutoimintaan. Jaosto pyrkii jatkossakin mahdollistamaan muutamille nuorille vuosittain vastaavanlaisen tuen.

3.6 Yhteiskunnalliset tavoitteet

Seuralla on hyvät suhteet alueen maanomistajiin. Yhteistyökumppanina SaPu sopii maankäyttöön liittyvät asiat sekä hoitaa oman osuutensa täsmällisesti.

SaPu on hyvin tunnettu, aktiivinen urheiluseura Saarijärven kaupungissa ja myös lähikunnissa. SaPu tukee koulujen suunnistuksenopetusta, järjestää laadukkaita koululaissuunnistustapahtumia sekä päivittää koulukarttoja ja kartoittaa ja päivittää muita koulukäyttöön soveltuvia karttoja (myös viheralueilta).

SaPu tunnetaan myös kaikille avoimien ja hyvin järjestettyjen Torstairastien ja suunnistuskoulun järjestäjänä.

Jaosto toimii aktiivisessa yhteistyössä lähiseudun suunnistusseurojen kanssa mm. järjestämällä yhteisiä tapahtumia, harjoituksia ja kisamatkoja.

3.7 Kestävän kehityksen tavoitteet

Toiminnassa noudatetaan kestävän kehityksen malleja. Suunnistuskoululaisia kannustetaan liikkumaan lähellä oleville harjoituspaikoille kävellen tai pyöräillen. Kauempana oleville harjoitus- ja kilpailupaikoille mentäessä suositaan kimpakyytejä. Leiri- ja viestimatoille järjestetään yhteiskuljetuksia ja tehdään

yhteistyötä lähiseurojen kanssa matkajärjestelyissä.

Suunnistusvaatteita ja -kenkiä on mahdollista kierrättää ja tarvittaessa seura-asuja saa lainaksi. Eri jaostojen (seuran lajien) asusteissa käytetään samankaltaista ilmettä, jotta on mahdollista käyttää samaa seuravaatetta eri lajeissa. Jaostolla on myös 10 kappaletta emittejä ja kompassoja suunnistus-koululaisten lainattavaksi.

Kilpailujen ja tapahtumien järjestämisessä huomioidaan luonnon herkkyys ja kierrätys. Isoihin tapahtumiin laaditaan ympäristösuunnitelma.

3.8 Kilpailujen järjestämiseen liittyvät tavoitteet

Jaostolla on kilpailujen järjestämisestä viisivuotissuunnitelma, joka päivitetään vuosittain. Noin joka viides vuosi järjestetään jokin suurempi suunnistustapahtuma. Joka toinen vuosi järjestetään kaksipäiväinen Sisä-Suomen Rastipäivät -kilpailu.

KILPAILUT VUOSILLE 2021-2025 (alustavat tiedot)

Vuosi	Kilpailu	Paikka
2021	SM pitkä matka	Lannevesi
2022	am-kilpailu	
2023	Sisä-Suomen Rastipäivät	
2024	am-kilpailu	
2025	Sisä-Suomen Rastipäivät	

4. Käytännön toimintaperiaatteita

4.1 Seuran yhteinen nuorisotoiminnan strategia ”Pullistellen kohti menestyksestä tulevaisuutta”

Lähitulevaisuuden tavoitteenamme on eheyttää seuramme toimintakulttuuria siten, että turvaamme jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuudet ja erinomaiset olosuhteet kehittyä ja kasvaa urheilijaksi. Toimintaa ohjaa Tähti-seuran laatukriteerit lasten ja nuorten hyvälle urheilulle:

- jokainen huomioidaan – ketään ei pudoteta pois, huomioidaan yksilölliset erot ja tarjotaan mahdollisuus vain harrastaa
- riittävä määrä harjoittelua ja liikkumista
- laadukasta ja monipuolista – osaavat ohjaajat ja valmentajat, hyvät aktiiviset harjoitukset, innostaminen omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun
- elämyksellistä ja haasteellista – kokemuksia onnistumisista ja epäonnistumisista, oppimisen iloa, ryhmässä toimimisesta ja kaveruussuhteista
- hyödynnämme ”Kasva urheilijaksi” ja ”Kasvata urheilijaksi” – materiaaleja toiminnassa

Ohjattu harjoittelu on vain jäävuoren huippu.
Ajallisesti suurin merkitys on arkiliikunnalla ja omatoimisella harjoittelulla.



Huom!
Osan liikunnasta on oltava niin rasittavaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan

(Kuva Urheilulliset elämäntavat, Olympiakomitean diasarja 2019)

Lapsuusvaiheen vaiheen harrastamisen ja urheilun kehittämisessä otamme huomioon vuonna 2012 tehdyt Lasten urheilun linjaukset.

”Urheileva lapsi liikkuu ja urheilee vähintään 20 tuntia viikossa. Valtaosa lapsen kokonaisliikuntamäärästä koostuu monipuolisesta omaehtoisesta liikkumisesta ja urheilusta. Ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen on laadukasta ja tukee lapsen urheilijaksi kasvua. Lapsella on niin halutessaan mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.

Lapsen urheilijaksi kasvua tuetaan kasvatuskumppanuusmallin avulla. Urheileva lapsi on toiminnan keskiössä ja lapsen lähipiiri mahdollistaa urheilijaksi kasvun. Mallissa päähuomio kohdistuu seuran, kodin ja koulun sekä eri seurojen ja eri lajien väliseen yhteistyöhön. Lasten urheiluun ja liikuntaan sopivat olosuhteet ja välineet sekä niiden saatavuus mahdollistavat tavoitteiden toteutumisen.” (VALOn nettisivut)

4.2 Ryhmien muodostaminen

Sunnistuskoulu on avoin kaikille alle 14-vuotiaille. Sunnistuskoulussa lapset on jaettu ikänsä ja tasonsa mukaisesti kahteen ryhmään:

- 1) alle 7-vuotiaat, aloittelevat ja vanhempien kanssa kulkevat
- 2) 7-14 -vuotiaat, kertausryhmä, aikaisempina vuosina mukana olleet
- 3) taitoryhmä, kilpailevat nuoret

Päätökset ryhmästä toiseen siirtymisestä suunnistuskoulun sisällä tehdään ohjaajien ja vanhempien kesken lasta kuunnellen.

Nuorten taitoryhmä on tarkoitettu 12-18-vuotiaille nuorille, jotka ovat halukkaita kilpailemaan tai jo kilpailevat suunnistuskilpailuissa. Yli 12-vuotiaille ei-kilpaileville nuorille tarjotaan mahdollisuus osallistua Torstairasteille ja yhteisiin harjoituksiin ilman kilpailullisia vaatimuksia.

Jokaiselle ryhmälle on laadittu ja laaditaan vuosittain Pelisäännöt ryhmän toiminnan perustaksi. Pelisääntökeskusteluun osallistuvat vanhemmat, suunnistuskoululaiset sekä ohjaajat. Pelisääntökeskustelua johtaa seuran junioripäällikkö. Sovitut pelisäännöt jaetaan kaikille suunnistuskoululaisille sekä julkaistaan seuran nettisivuilla.

SAARIJÄRVEN PULLISTUKSEN SUUNNISTUSRYHMIEN HARJOITUSTASOT JA TAVOITTEET						
Ryhmä	Taitotaso/ikä	Kartta	Lajitekniikka	Radat / harjoitukset	Fysiikka	Muut
Perhehipot	1-6 -vuotias aloittelija	Kartta mukana, värit	Kulkeminen maastossa	Polkurata	Leikit	Vanhenman mukana
Hipot	6-10 –vuotias aloittelija tai 10-14 -vuotias aloittelija	Kartta-merkit	Sijainnin paikallistaminen, kartan suuntaaminen, suunnassa kulun alkeet	Polkurata yksinkertaiset reitinvalinnat, polulta poistumiset rastille	Leikit, koordinaatio ja vauhtileikit	EMIT, toiminta kilpailuissa ja kilpaileminen, suunnistusleirit
Nuorten ryhmä	12-20-vuotias	korkeuskäyrät, reitinvalinnat, erilaiset kartat	reitinvalinnat ja rastinotto, suunnitelma-ennakointi-havainnointi-varmistus-ajatusmylly, tehtävien suorittaminen juoksussa	torstairastit, taitoharjoitukset, leirit, omatoiminen harjoittelu	Seuraharjoitukset, säännöllinen harjoittelu, (lenkit, jumpat,)	Kilpailut, leirit, Talkootoiminta, Harjoituspäivä-kirja, Kasva urheilijaksi, henkilökohtainen valmennusohjelma

Urheilijan polku
/KIHU

Naisten ja miesten ryhmät muodostuvat halukkuusperiaatteella ja tavoitteena pitää toiminnassa mukana niin paljon urheilijoita, että osallistuminen suurviesteihin on mahdollista (10mila, Jukola ja Venlat joka vuosi, 25Manna ja Halikko vuoro vuosin).

Viesteissä, joihin seura osallistuu useammalla kuin yhdellä joukkueella, ykkösjoukkue valitaan kilpailullisin perustein. Suunnistusjaosto tekee lopullisen valinnan ykkösjoukkueesta.

Seniורי-ikäiset naiset ja miehet toimivat itseohjautuvana ryhmänä, jonka tavoitteena on osallistua aktiivisesti ikäsarjakilpailuihin ja viesteihin.

Uusille, aloitteleville aikuissuunnistajille annetaan ohjausta ja opastusta yksilö- tai pienryhmäohjauksena. Tavoitteena on, että seuraan saadaan uusia, aktiivisia kuntorastisuunnistajia.

4.3 Lasten ja nuorten harjoittelumahdollisuudet

Suunnistuskoulu kokoontuu kesäkaudella kerran viikossa, yhteensä 6 kertaa jatkuen tämän jälkeen torstairastien yhteydessä omana ryhmänään. Osa suunnistuskoululaisista osallistuu lisäksi kilpailuihin, joita suunnistuksessa järjestetään kesäkaudella viikoittain. Oheismateriaalina käytetään mm. Suunnistusseuran huipputreenit –materiaalia.

Nuorten valmennusryhmälle on talvikaudella tarjolla seuran viikottaiset yhteisharjoitukset:

- yhteislenkki lokakuusta huhtikuuhun
- kuntosalivuoro koulujen lukuvuoden ajan maanantaisin
- seuran vetämä eri lajien yhteisharjoitus koulujen lukuvuoden ajan
- kannustetaan seuran nuoria osallistumaan seuran muiden jaostojen (erityisesti hiihto- ja yleisurheilujaoston) tarjoamiin harjoituksiin
- leiripäivät ja –viikonloput 1-2 kertaa vuodessa; lajikohtainen oman seuran tai naapuriseuran kanssa tai yhteisleiri eri oman seuran lajien kanssa
- testijuoksut

Kesäkaudella toiminta koostuu kilpailuiden lisäksi Torstairasteista ja taitoharjoituksista. Tavoitteena on, että jokaisella valmennusryhmään kuuluvalla on mahdollisuus saada oma henkilökohtainen valmennussuunnitelma tai harjoitusohjelma ja valmentaja/tukihenkilö. Hyödynnetään ”Kasva urheilijaksi” – materiaaleja.

4.4 Lasten ja nuorten kilpailuihin osallistuminen

Viesteihin osallistuminen on kuvattu edellä kohdassa 3.2.

Nuoria kannustetaan kokeilemaan osallistumista henkilökohtaisiin suunnistuskilpailuihin. Uusilla kilpailijoilla on kilpailuissa mukana ohjaaja tai valmentaja, joka ohjaa ja opastaa kilpailuissa toimimisessa.

Eryteisesti osallistujia yritetään saada aluemestaruuskilpailuihin, alueen oravapolkukilpailuihin ja lähialueen kansallisiin kilpailuihin sekä KLL-kilpailuihin.

Alle 10-vuotiaiden toiminta

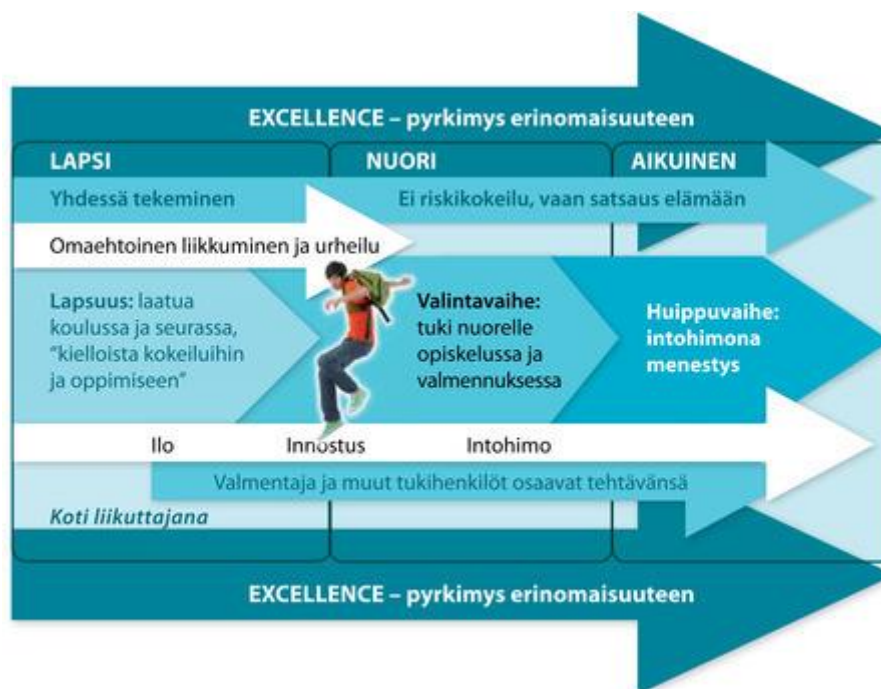
- liikkuen – leikkien – oppien
Liikunnallisuuden löytäminen, monipuolisen liikkumisen ja monipuolisten liikunnallisten taitojen oppimisen vaihe

10-14-vuotiaiden toiminta

- aktiivisesti ja laadukkaasti yhdessä
Monipuolinen aktiivinen liikkuminen, lajikohtaisten taitojen aktiivisempi kehittäminen

Yli 14-vuotiaiden toiminta

- aktiivisesti yhdessä yksilöllisemmin
Harjoittelun aktiivinen lisääminen, yksilöllisempi harjoittelu sekä aktiivisempi ohjaaminen omatoimiseen harjoitteluun



4.5 Osallistumismaksut

Seura pyrkii tukemaan kaikissa kustannuksissa nuorten osallistuvaa toimintaa ja tekemään osallistumisesta edullista, jotta kenenkään ei tarvitse jäädä pois toiminnasta maksujen suuruuden vuoksi. Jaosto järjestää käytettyjen suunnistusvarusteiden ja -kenkien kierrätystä sekä tarjoaa mahdollisuutta hankkia suunnistusasuja edulliseen seurahintaan. SaPu ei tavoittele voittoa jäsenistöilleen tarjoamallaan toiminnallaan.

Jäsenedut kaikille seuran jäsenille (suunnistusjaosto):

- osallistumismaksut SM- ja am-kilpailuihin
- osallistumismaksut viesteihin
- edulliset yhteismatkat suurviesteihin
- seuran salivuorot talvikaudella
- seuran järjestämät suunnistusharjoitukset
- alennukset harjoitus- ja kilpailuasusta
- PuSu-lehti kaksi kertaa vuodessa, suunnistajien tiedotuslehti
- kauden päättäjäistapahtuma "Tossunpesijäiset"
- seuran jäsenmaksut: 20 €/ 10 € alle 16-v/ 5 € alle 10-v, v. 2012 ja nuoremmat maksuton / perhemaksu 50 € vuonna 2020

Jäsenedut edellisten lisäksi nuorille (20-vuotiaat ja alle) seuran jäsenille (suunnistusjaosto):

- osanottomaksut kansallisiin kilpailuihin (ei rastiviikot)
- osallistumismaksut kaikkiin seuran järjestämiin omiin kilpailuihin (ei sis. yu- tai hiihto-lisenssiä)
- RastiE4:n järjestämille tiistairasteille yhteistyösopimuksen perusteella maksuton osallistuminen

- Sporttiturva-vakuutus ja lisenssi alle 14-vuotiaille

Suunnistuskoulun maksu tarkistetaan vuosittain ja se sisältää edellä mainittujen lisäksi:

- ohjatut harjoitukset ja kartat
- ahkeruuspalkinnot kauden aikana
- emit-kortin ja kompassin lainan harjoituksissa, kilpailuissa
- suunnistuskenkien lainaus/kierrätys
- Sporttiturva-vakuutus ja lisenssi
- suunnistuskoululaisten vanhemmille maksuton osallistuminen aikuisten ”starttikurssille”

Erityisesti seura tukee nuorten osallistumista järjestämilleen leireille. Jäsenmaksujen suuruudet päätetään vuosittain seuran syyskokouksessa. Suunnistuskoulun, Torstairastien ja starttikurssin maksut päätetään suunnistusjaoston toimintasuunnitelman laadinnan yhteydessä. Lasten ja nuorten eri lajien kausimaksut on porrastettu harjoitustuntien mukaan ja maksuun lasketaan kaikki lapsen/nuoren harjoitustunnit yhteen ja yhteismäärän perusteella määritellään maksu. Maksut ovat luettavissa seuran www-sivuilta ja toimintaa varten laadituista esitteistä.

4.6 Tiedotus

Seuran tärkein tiedotuskanava jäsenille ja sidosryhmille on internet (www.pullistus.fi). Seuran nettisivut toimii Sporttisaitti-pohjalla. Suunnistusjaostolla on SaPu suunnistus –facebookisivusto ja pääseuralla on Saarijärven Pullistus ry:n facebookisivusto.

Suunnistusjaosto julkaisee lisäksi kaksi kertaa vuodessa PuSu-lehtistä, joka on luettavissa nettisivuilla ja torstairasteilla on saatavilla paperiversio. Lisäksi tiedotusta tukevat ilmoitukset ja uutiset paikallislehdissä. Seuran virallinen ilmoituslehti on Sampo-lehti.

Suunnistuskoulusta tiedotetaan myös jakamalla kaikkiin kouluihin keväällä tiedote oppilaille. Suunnistuskoulun tavoitteista, sisällöstä ja pelisäännöistä pidetään info- ja ilmoittautumistilaisuus kauden alkaessa.

Ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanavana toimii jaoston nettisivut, joita tukee eri kohderyhmistä kootut sähköpostilistat. Suunnistuskoululaisille jaetaan myös tärkeimmistä tapahtumista tiedotteita. Nuorille tiedotukseen käytetään myös whatsapp-viestejä.

4.7 Seuran linja päihteiden käytön suhteen

Huumeita ei käytä kukaan.

Nuoret eivät käytä lainkaan alkoholia.

Niillä matkoilla ja niissä tilaisuuksissa, joissa nuoria on mukana, ei esiinnytä päihtyneenä.

Suunnistuskoululaiset eivät käytä energijuomia.

Kaikki suunnistustapahtumat ovat savuttomia ja nuuskattomia.

Seurassa noudatetaan Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa –luetteloita.

4.8 Talkootöihin osallistumisen periaatteet

Seurassa noudatetaan hyväksi havaittua yhteisvastuuperiaatetta. Kaikkiin talkoisiin on saatu riittävästi tekijöitä pelkästään kysymällä vapaaehtoisia. Talkootyön ja seuran tarjoamien etujen välille ei luoda kytköksiä.

4.9 Toimijoiden rekrytointi

Toimijoita rekrytoidaan seuran aikuisväestöstä sekä lähialueille muuttavista suunnistuksen harrastajista sekä suunnistuskoululaisten vanhemmista. Saarijärven Pullistuksen eri jaostojen välinen yhteistyö erilaisten tapahtumien järjestämisessä on aktiivista. Lisäksi suunnistusjaostolla on yhteistyökanavia seudun muihin järjestöihin ja oppilaitoksiin, joista saadaan talkooapua suurten tapahtumien järjestämisessä (mm. SPR, Saarijärven urheiluautoilijat, kyläyhdistykset, POKE).

Jaosto tukee nuorten kesätyöllistymistä palkkaamalla kaupungin tuella yhden nuoren kesätyöntekijäksi, jonka tehtävänä on suunnistuskouluun ja torstairasteihin liittyvät tehtävät. Lisäksi jaosto tarjoaa mahdollisuuden työkokeiluun mikäli kiinnostunut ja halukas nuori ilmaantuu. Harjoitusten apuohjaajina toimiville nuorille laaditaan ohjaajasopimus kuten vastuovalmentajillekin. Ohjaajan on mahdollista sopimuksen perusteella saada ohjaajakorvaus.

Ohjaajille ja valmentajille tarjotaan koulutusta ja tavoitteena on, että kaikki ohjaajat ovat käyneet jokin koulutuksen.

4.10 Seuratyötä tekevien kiittäminen

Seuran sihteeri ylläpitää luetteloa palkituista. Johtokunta vastaa tasapuolisuuden toteutumisesta palkitsemisessa sopimiensa käytäntöjen ja periaatteiden mukaisesti. Kiitos pyritään osoittamaan vuorollaan jokaiselle.

Kiittämisen tapoja:

- julkinen kiitos
- palkitsemiset syyskokouksessa
- palkitsemiset juhlavuosina
- muistamiset, palkitsemiset kauden päättäjäistapahtumassa (mm. ahkeruus, kehittyjä, paras tyttö/poika suunnistaja, suunnistusperhe, talkoolainen)
- varuste-edut
- Vuoden juniorivalmentaja -palkinto

4.11 Toiminta suhteessa yhteistyökumppaneihin

SaPu huolehtii siitä, että yhteistyökumppanit saavat näkyvyyttä nettisivuilla, PuSu-lehdessä, seuran julkaisuissa, kilpailutapahtumissa sekä seura-asuissa. Suunnistuksessa on ympärivuotista yhteistyötä seuran muiden jaostojen kanssa. Lapsia ja nuoria kannustetaan osallistumaan muiden jaostojen tarjoamaan toimintaan (hiihto, yleisurheilu) ja näiden urheilutapahtumiin. Muiden jaostojen

osallistujat ovat vastavuoroisesti tervetulleita SaPun harjoituksiin ja Torstai-rasteille.

SaPun järjestämille harjoitusleireille ja kilpailumatkoille osallistuu oman seuran lisäksi muun muassa Rasti E4:n ja ViiSun suunnistajia. SaPulaiset osallistuvat vastavuoroisesti em. seurojen järjestämille harjoitusleireille ja kilpailumatkoille. Näiden seurojen kanssa on järjestetty ja järjestetään yhteisiä tapahtumia (mm. nuorten leiri, iltarastiviikko).

Sisä-Suomen rastipäivät järjestetään vuorovuosin toisen keskisuomalaisen kanssa. Rastipäivät on 2-päiväinen kansallinen kilpailu.

Nuorten Jukolassa pyritään siihen, että kaikki halukkaat pääsevät kokemaan viestitunnelman etsimällä yhteistyökumppani lähiseuroista tai suunnistajapan-kista.

4.12 Edustusasujen käyttäminen

SaPun edustusasun käyttäminen on seuran yhteishengen ja tunnelman kannalta tärkeä asia. Edustustapahtumissa, kuten kilpailuissa, on tavoitteena pukeutua yhtenäiseen seura-asuun seuran väreissä (puna-musta-valkoinen). Seura huolehtii siitä, että kaikilla on mahdollisuus hankkia itselleen sopivia ja laadukkaita seura-asuja kohtuulliseen hintaan. Seura-asuja on myös mahdollista saada lainaksi lapsen tai nuoren käyttöön. Hankinta voidaan suorittaa myös eri jaostojen välisenä yhteistyönä. Lisäksi voidaan hankkia seuran väreissä muita harjoitustarvikkeita (esim. harjoituskassi tai -reppu, huivi, sukat...). Emit-kortteja ja kompassia on lainattavissa tai mahdollista ostaa jaoston kautta. Seuralle on hankittu kaksi rantalippua jaostojen käyttöön seuran näkyvyyden lisäämiseksi.



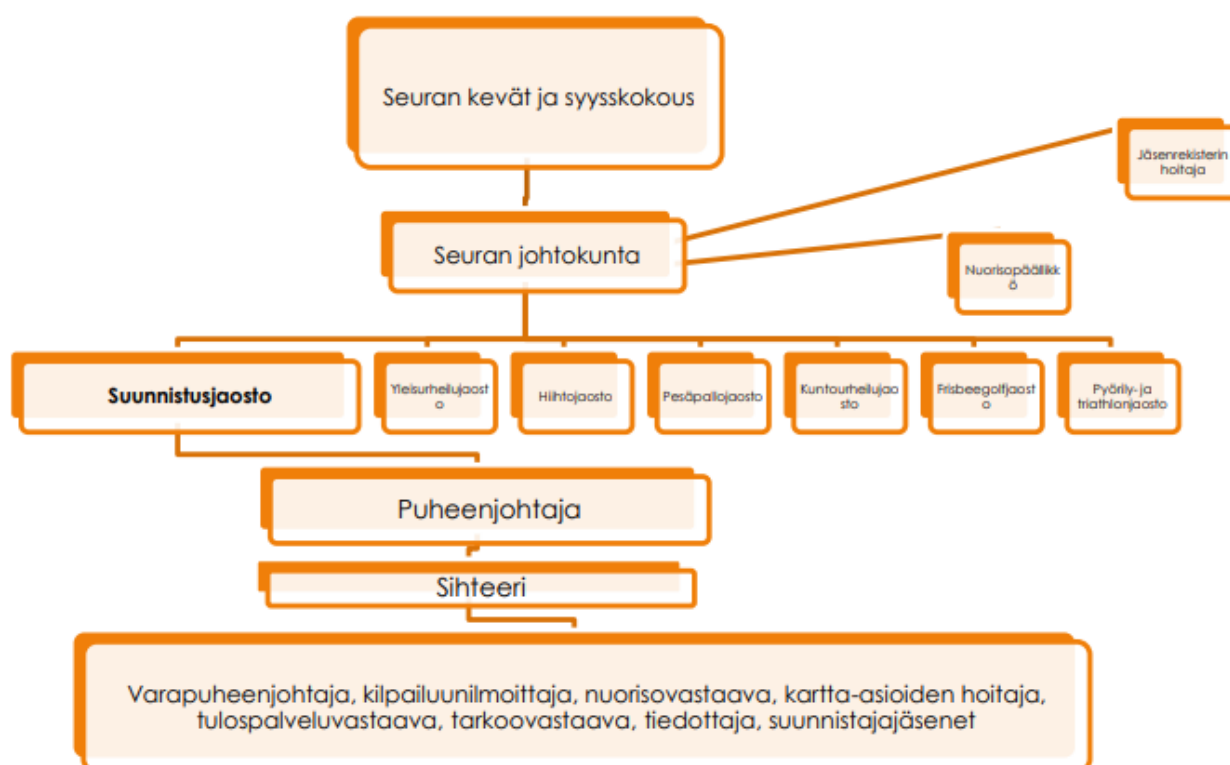
Pandemian vuoksi 2020 tossunpesijäiset järjestettiin ulkona Tarvaalan laavulla seuran leirin yhteydessä. (Kuva: Timo Kulmala)

4.13 Toimitilat

Seuralla on toimisto- ja kokoontumistila osoitteessa Kauppakatu 7. Lisäksi jaostolla on erillinen kartta- ja rastitarvikevarasto.

5. Saarijärven Pullistuksen organisaatio

5.1 Organisaatio ja tehtävät



Kevät- ja syyskokous

- seuran ylin päättävä elin

Johtokunta

- toteuttaa seuran kevät- ja syyskokousten päätökset
- johtaa ja kehittää toimintaa
- valitsee jaostot ja nimittää niiden puheenjohtajat
- vastaa taloudesta
- laatii toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
- laatii toimintasuunnitelman ja taloussuunnitelman
- hoitaa tiedotustoimintaa
- hyväksyy ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- päättää palkitsemisesta ja muistamisesta

Jaostot

- kehittävät ja järjestävät lajin mukaista toimintaa
- valitsevat puheenjohtajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt jaostolleen
- vastaavat omista talouksistaan
- laativat lajin mukaisen toimintasuunnitelman ja taloussuunnitelman
- laativat lajin mukaisen toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
- hoitaa lajin mukaista tiedotustoimintaa
- tekee ehdotuksia palkitsemisista ja muistamisista
- päättää jaoston sisäisestä palkitsemisesta ja muistamisesta

5.2 Roolit Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaostossa

Puheenjohtaja

- toimii puheenjohtajana jaoston kokouksissa
- jaoston nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- edustaa jaostoa, on jaoston kasvat
- jaoston maksuliikenteen hoito
- jaoston kokousten esityslistojen valmistelu, laatiminen
- yksi IRMA-pääkäyttäjistä,

Varapuheenjohtaja

- toimii puheenjohtajan sijaisena ja varahenkilönä
- jaoston nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- jaoston tilinhoitaja

Sihteeri/ tiedottaja

- laatii ja arkistoi jaoston kokousten pöytäkirjat
- laatii uutisjuttuja paikallislehtiin
- toimittaa PuSu-lehteä
- toimii erilaisten kilpailujen ja muiden tapahtumien tiedottajana
- hoitaa yhteyksiä tiedotusvälineisiin em. osalta
- päivittää jaoston nettisivuja

Kilpailuihin ilmoittaja ja kuntosuunnistus

- yksi IRMA-pääkäyttäjistä
- seurakalenterin muokkaus IRMAssa
- avustaa, neuvoo seuran jäseniä IRMAN käytössä
- vastaa Torstairasti-kalenterin laatimisesta
- vastaa kuntorastivälineistön huollosta, säilytyksestä

Nuorisovastaava

- ohjaa ja valmentaa 11-18-vuotiaiden valmennusryhmää
- vastaa valmennusryhmän henkilökohtaisten valmennusohjelmien / suunnitelmien laatimisesta yhdessä nuorten kanssa
- hoitaa nuorten suunnistajien asiat
- ohjaa nuorten osallistumista kilpailuihin
- tekee tiivistä yhteistyötä junioripäällikön kanssa

Karttavastaava

- ylläpitää tiedostoa jaoston omistamista kartoista
- esittää jaostolle karttojen päivittämiseen liittyvät tarpeet
- esittää jaostolle uusien alueiden kartoittamisehdotuksia
- hoitaa yhdessä muiden kartoitustaitoisten henkilöiden kanssa karttojen päivytyksiä
- järjestää atk-koulutusta ratamestareille (mm. OCAD-ohjelma, eResults-ohjelma)

Tulospalveluvastaava

- vastaa omissa kilpailuissa tulospalvelun järjestämisestä
- vastaa tulospalvelutoiminta palvelun myynnistä mm. muille jaostoille, suunnistusseuroille
- hoitaa tulospalvelukalustoa

Suunnistuskoulutoiminnan vastaava

- jaosto palkkaa (mahdollisuuksien mukaan) kesäkaudeksi suunnistavista nuorista yhden kaupungin tuella vastaamaan suunnistuskoulutoiminnasta
- laatii suunnistuskoulukalenterin yhdessä puheenjohtajan ja nuorisovastaavan kanssa
- auttaa ratamestareita suunnistuskoulun ratojen laadinnasta sekä suunnistuskoulutoiminnassa
- osallistuu oravapolkuleirille sekä kilpailumatkoihin suunnistuskoulu-laisten ja valmennusryhmän kanssa
- tiedottaa suunnistuskoulusta Sampo-lehdessä sekä nettisivujen ylläpitäjälle

Talkoovastaava

- vastaa talkookalenterista
- vastaa talkoista tiedottamisesta
- nimeää kullekin talkoolle vastuu henkilön

Seuran junioripäällikkö (lomautettuna 03.2020 alkaen pandemian vuoksi)

- vastaa koko seuran lasten ja nuorten toiminnan kehittämisestä, toteuttamisesta sekä valmennuksesta erikseen laaditun suunnitelman mukaan
- toimii yhteistyössä jaostojen nuorisovastaavien kanssa

5.3. Jaoston toiminta vuosikalenterissa

tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marras	joulu
uusi jaosto aloitetaan, Sisä-Suomen rasti-päivi-	kuntorastien suunnittelu, koulu-	suunnistus koulun suunnittelu, kilpailu-ano-	S-S:n rasti-päivien valmis telu	S-S:n rasti-päivien valmis telu	S-S:n rasti-päivien valmis telu			kartoitus-suunnittelu ma seuraavalle vuo-	toimintasuunnitelman ja talousarvion laadinta seu-	toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen valmistelu;	toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen laatiminen

en valmis telu		muk- set						delle	raaval- le vuodel le	S-S rasti- päivi- en orga- nisaa- tio	
			★		★			★		★	
						★			★		
			□	□	□	□	□	□	□	tossun pesijäi set	
				☀	☀			☀	☀	tossun pesijäi set	
				☀	☀			☀			
⇒	⇒	→	→	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒	→	→	⇒
☺				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	

★ suurviestit (Tiomila, Jukola, Nuorten Jukola, 25Manna)

★ jaoston järjestämä kilpailu (Sisä-Suomen Rastipäivät,)

⇒ suunnistajien kilpailukausi (talvella hisu, sisältää SM-, am- ja kansalliset kilpailut)

→ peruskuntoharjoittelukausi kullekin ikätasolle suunnitelman mukaan

□ iltarastiviikko, torstairastit, yöcup

☀ suunnistuskoulu
kilpailut

☀ talvusuunnistukset, oravapolkuleiri ja –kilpailu; KLL:n

☺ talkoot (ajanotto, Kukonhiekkä, hirvenajo ym)

5.4 Talouden hoitaminen

Seuralle on laadittu talousohje, joka koskee kaikkia jaostoja. Jokainen jaosto laatii oman budjetin ja toimintasuunnitelman, jotka seuran syyskokous hyväksyy. Jaosto seuraa omaa talouttaan kuukausittain. Seuran johtokunta seuraa koko seuran talousarvion toteutumista.

6. Pelisäännöt

6.1 Pelisääntöjen laatiminen

SaPun nuorten ryhmillä on olemassa kirjalliset pelisäännöt. Pelisääntöjä voidaan lisäksi laatia tapauskohtaisesti yksittäistä leiriä tai pidempää kilpailumatkaa varten.

Pelisäännöt päivitetään vuosittain uuden toimintakauden alkaessa yhdessä seuran nuorisopäällikön, ohjaajien ja valmentajien kanssa. Lapset ja vanhemmat osallistuvat vuosittain pelisääntökeskusteluun. Seuran junioripäällikkö johtaa keskustelut itse tai ohjeistaa keskustelut olympiakomitean materiaalin avulla.

6.2 Pelisääntöjen valvominen ja erimielisyydet

Jos pelisääntöjen noudattamisessa syntyy erimielisyyttä, jota ei voida ratkaista ryhmän sisällä menetellään seuraavasti:

- ryhmän ohjaaja keskustelee asianomaisen / asianomaisten kanssa ja yrittää löytää sovun
- nuorisopäällikkö osallistuu keskusteluun ja yrittää löytää sovun
- seuraavaksi jaoston puheenjohtaja osallistuu keskusteluun
- viimeisenä keinona asia viedään jaostoon, joka joko ratkaisee asian tai esittää pelisääntöjä korjattavaksi

7. Toimintamuodot

1. Nuorisotoiminta

Suunnistuskoulun järjestäminen, nuorten leirit ja kilpailumatkat.

Koululaiskilpailujen järjestäminen ja koulujen suunnistusopetuksen tukeminen.

Nuoret suunnistajat toimivat ratamestareina suunnistuskoulussa ja osallistuvat aktiivisesti kouluun suunnistustapahtumien järjestämiseen.

2. Kilpailu- ja valmennustoiminta

Henkilökohtaisiin ja viestisuunnistuksiin osallistuminen sekä kotimaassa että ulkomailla. Suunnistusharjoitusten ja suunnistusta tukevien harjoitteiden järjestäminen.

3. Harrasteliikunta

Torstairastien järjestäminen. Torstairastit on kertamaksua tai rastipassia (kattaa kaikki kauden Torstairastit) vastaan kaikille kuntalaisille ja muille lajin harrastajille avoin kuntosuunnistustapahtuma. Aikuisille aloittelijoille järjestettävä suunnistuksen starttikurssi ”Kompassilla kohti terveempää elämää”. Maksuvälineenä vastaanotetaan Tyky- ja Smartum-setelit. Rastit ilmoitetaan Rastilippupalvelussa.

4. Pyöräsuunnistus ja hiihtosuunnistus

Seurassa on mahdollisuus harrastaa ja kilpailla pyörä- ja hiihtosuunnistuksessa. Pyöräsuunnistus on alkanut muutaman innokkaan aikuissuunnistajan osallistuttua osallistumaan pyöräsuunnistuskilpailuihin. Kuntorastien yhteyteen järjestetään sopiviin maastoihin myös pyöräsuunnistumahdollisuus. Seura järjesti ensimmäisen avoimen aluemestaruuskisan pyöräsuunnistuksessa kesällä 2020. Seuralla on yksi pyöräsuunnistuskartta ja tulossa v. 2021-22 toinen.

Hiihtosuunnistusta tarjotaan kun lumiolosuhteet mahdollistavat harrastamisen. Seurassa on muutama suunnistaja, jotka osallistuvat hiihtosuunnistuskilpailuihin.

5. Kilpailujen järjestäminen

Suunnistuksen aluemestaruuskilpailujen, kansallisten kilpailujen sekä SM-tason kilpailujen järjestäminen ja siihen liittyvän osaamisen ylläpito ja kehittäminen. Sisä-Suomen rastipäivien järjestäminen joka toinen vuosi. Nuoret osallistuvat kilpailujen järjestämiseen aktiivisesti omia taitojaan kehittäen ja uutta oppien. Vastuuta kasvatetaan iän ja taidon karttuessa.

6. Kartoitustoiminta

Karttojen tuottaminen kilpailu- ja harrastesuunnistuksen sekä koulujen suunnistusopetuksen käyttöön. Huolehditaan siitä, että seurassa on kartoitustaitoisia henkilöitä. Kannustetaan ja mahdollistetaan kouluttautuminen. Nuoret suunnistajat otetaan mukaan kartoittamisen harjoitteluun.

7. Varainkeruu

Talkootyö toiminnan rahoittamiseksi. Talkootyötä tarjoaa myös pääseura (mm. Kukonhiekkan tanssilavatoiminta). Kilpailujen järjestäminen on myös merkittävä varainkeruun muoto.

8. Koulutus

Seurassa toimivien vastuuhenkilöiden kouluttaminen ja osaamisen ylläpito.

Nuorten kouluttaminen seuratoiminnan eri tehtäviin.

Seuraratamestari -koulutus torstairasti-ratamestareille

Ratamestari -koulu (2-luokan ratamestari)

Ratamestari -seminaari (1-luokan ratamestari), säilytetään vähintään nykyinen taso (2021: voimassa 10 henkilöllä)

OCAD-koulutus seuran sisäisesti vuosittain

Nuori Suunta -ohjaajakoulutus

Keski-Suomen liikunnan koulutukset

Suunnistuksen aluekierros

Valmennuskoulutus

Järjestysmieskoulutus, EA1-

koulutukset (pääseura tiedottaa, vastaa)

Saarijärven Pullistus ja Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto maksavat osallistujien osanottomaksut koulutuksiin. Muiden kulujen korvaamisesta tehdään erillinen päätös seurassa tai jaostossa.



Syksyn pimeäsuunnistus



*Vahtokarkkien paistossa nuorimmat suunnistus-
koululaiset*