

Viipurin Urheilijat ry
SEURAKÄSIKIRJA 2025



SISÄLLYSLUETTELO

1 Seuran strategia, johtaminen ja toiminnan suunnittelu

- 1.1 Toiminnan peruseriaatteen ja arvot
- 1.2 Toiminta-ajatus
- 1.3 Huippu-urheilu
- 1.4 Kasvatus
- 1.5 Organisaatio

2 Toiminnan suunnittelu ja seuranta

- 2.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio
- 2.2 Toimintakertomus ja tilinpäätös
- 2.3 Talouden perusteet
- 2.4 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset

3 Seuran urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet

3.1. Urheilukoulutoiminta

- 3.1.1 Liikuntaleikki (5-6-vuotiaat)
- 3.1.3 Lasten yleisurheilukoulu (7-13-vuotiaat)
- 3.1.3 Vanhempien rooli
- 3.1.4. Kilpaileminen
- 3.1.5. Lisenssit ja vakuutukset
- 3.1.6. Ohjaajat
- 3.1.7. Vanhempaintoiminta
- 3.18. Pelisäännöt

3.2. Nuorten valmennusryhmät

3.2 Harjoittelu

- 3.2.1 Juniorivalmennus (11-13-vuotiaat)

3.2.2 Lisäharjoittelun tarkoitus

3.2.3. Leiritys

3.2.4. Nuorisovalmennus (14-17-vuotiaat)

3.2.5.Tiimivalmennus

3.2.6. Harjoituskaudet nuorisovalmennusvaiheessa

3.2.7. Leiritys

3.2.8. Kilpaileminen

3.2.8. Ohjaajat ja valmentajat

3.2.9. Harrasteliikunta

3.2.10. Pelisäännöt

3.3. Aikuisurheilu

3.3.1.Valmennus

3.3.2. Kilpaileminen

3.3.3. Urheilijoiden tukitoimet

3.3.4. Sopimukset

3.3.5. Antidoping

3.3.6. Seuran antidopingkasvatuksen periaatteet

3.3.7. Pelisäännöt

4 Kilpailutoiminnan organisointi

4.1. Kilpailut

4.2. Kilpailutoiminnan organisaatio

4.3. Seuran järjestämät kilpailut ja hakeminen

5 Massatapahtumat

5.1. Järjestäminen

5.2. Vastuut

6 Viestintä, markkinointi, varainhankinta ja palkitseminen

6.1. Viestintä

6.2. Tavoitteet ja ohjeet

6.3. Sisäinen viestintä

6.4. Ulkoinen viestintä

6.5. Markkinointi

6.6. Harrastajamarkkinointi ja kouluyhteistyö

6.7. Yritys- ja yhteisömarkkinointi

7 Varainhankinta

7.1. Periaatteet ja ohjeet

7.2. Palkitseminen

7.3. Huomionosoitukset ja muistaminen

8 Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

8.1. Arviointijärjestelmä

8.2. Kehittämistyö

1 Seuran strategia, johtaminen ja toiminnan suunnittelu

1.1 Toiminnan peruseriaatteen ja arvot

Yhteisöllisyys

Seuran toimintaan osallistuu vapaaehtoisia ja kannustamme lapsia ja nuoria kilpailemaan. Liikutamme erityisesti itähelsinkiläisiä. Kilpailutapahtumamme vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Urheilijat, valmennus ja taustajoukot näkyvät ja kuuluvat positiivisella tavalla tapahtumissa ja vahvistavat seuran positiivista ja helposti lähestyttävää toimintaa. Saamme vapaaehtoisia tapahtumiimme ja monet saapuvat vuosi vuoden jälkeen paikalle kun apua tarvitaan. Olemme myös järjestäneet tapahtumia paikallisesti esikoululaisille, Syyskipinät Vuosaarelaisille lapsille ja vuosien jälkeen Vuosaaren oman juoksutapahtuman, Vuosaari Runin. Näemme paikallisesti ja liikutamme lupauksemme mukaisesti erityisesti Itähelsinkiläisiä.

Urheilullisuus

Kehitämme toimintaamme urheilu edellä. Arvioimme onnistumisiamme urheilullisten meriittien perusteella pitkällä tähtäimellä. Urheilullisuuden osalta vision mukainen toiminta "seuran omien nuorten kasvattamisesta" on edennyt hienosti. Osallistumisemme piirinmestaruuskisoihin kasvaa samalla kun seuran harrastajamäärä kehittyy. Saamme jatkuvasti uusia urheilijoita kilpailutapahtumiin ja suurempia urheilijamääriä myös SM-kisoihin eri ikäluokissa. Vuoden 2025 olemme moninkertaistaneet SM-italien määrän verrattuna edelliseen vuoteen. Kirkkaimpana saavutuksena aikuisten SM-itali Kalevan Kisoista. Urheilijamme on myös edustanut Suomea alle 20-vuotiaiden EM-kisojen finaalisissa. Panostamme valmennukseen täysipäiväisen valmennuspäällikön muodossa, ja mahdollistamalla lasten ja nuorten ohjaajille kouluttautuminen SULin valmennustuen muodossa. Tuemme urheilullisuutta yhteiskunnassa myös tarjoamalla juoksuvalmennusta yleisurheilun ulkopuolisille toimijoille. Tuemme tätä kautta myös monien lajien harrastamisen tärkeyttä, emmekä ole mustasukkaisia myöskään omien urheilijoidemme osalta.

Vastuullisuus

Kannamme vastuuta yhteiskunnallisena toimijana. Toimimme vastuullisten toimijoiden kanssa ja pidämme harrastamisen kynnyksen matalana. Toimimme tehokkaasti ja käytämme kausimaksut valmennuksen ja harjoitusedellytysten mahdollistamiseen. Kulurakenteemme on kevyt ja painottuu seuran perustehtävän suorittamiseen. Toimintamme tähtää vision toteutumiseen, keskittymällä lasten ja nuorten urheiluun ja urheilullista elämäntapaa edistävien tapahtumien tuottamiseen.

Tasa-arvoisuus

Otamme mukaan toimintaan taustasta riippumatta. Tuemme harrastamista, jotta se olisi mahdollista monelle. Loppuvuodesta 2024 tehtiin päätös VU:n rahaston perustamisesta. Nyt rahastoon on tullut ensimmäiset lahjoitukset ja teemme syksyn 2025 aikana ensimmäiset päätökset harrastajien tukemisesta rahaston kautta. Pidämme kausimaksut kohtuullisina ja teemme töitä toiminnan rahoittamisen osalta monipuolisesti (mm. tapahtumat ja juoksukoulut). Ryhmissämme harjoitellaan sekaryhmissä.

Yksilöllisyys

Valmennusohjelmat laaditaan vastaamaan yksilön tarpeita ja tavoitteita huomioiden kasvun ja kehityksen vaiheet.

Eettisyys

Seurassa noudatetaan reilun pelin sääntöjä. Urheilijat saavat ikävaiheeseen soveltuvaa antidopingkasvatusta. Ohjaajien ja valmentajien ammattitaidon ylläpitämisestä ja kehittämisestä huolehditaan valmennuksen laadun ja turvallisuuden lisäämiseksi. Toiminta perustuu suvaitsevuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja moniarvoisuuteen.

Missio

Viipurin Urheilijat on vuonna 1918 perustettu yleisurheiluseura. Seura on koko toimintansa ajan säilyttänyt asemansa vahvana ja menestyksekkäänä yleisurheiluseurana.

Visio

Seuran vision tueksi on tehty strategisia valintoja ohjaamaan toimintaa vision mukaiseen suuntaan. Strategiamme neljä kulmakiveä ovat: 1) Junioritoimintaan keskittyminen, 2) huippuluokan valmennusosaaminen, 3) ammattitaitoinen tapahtumajärjestäjä ja 4) taloudellinen tasapaino. Strategiakausi on 2025 – 2030.

Kuvaus strategisista valinnoista ja mittarit

Junioritoimintaan keskittyminen

Kasvattaa seuran omista junioreista lapsuusvaiheesta alkaen aikuisuuden huippuvaiheeseen tähtääviä urheilijoita, sekä tukea lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämään. Harrastajamäärien kasvu, nuorisotoiminta-kilpailussa menestyminen, omien huippuvaiheen urheilijoiden määrän kasvu. Lasten ja nuorten suuri määrä harrastajina mahdollistaa suuremman huippuvaiheen aikuisurheilijoiden määrän kasvamisen huippuseuraa vaativalle tasolle.

Huippuluokan valmennusosaaminen

Laadukas valmennus, hallittu ryhmäkokoo, harjoituspuitteet riittävät. Valmennus oltava kilpaurheiluun tähtäävällä tasolla, lajitekniikat ja fyysinen valmius haltuun. Selkein mittari on tulokset ja urheilijoiden kehittyminen. Tuloksia sekä harjoituksia seurataan ja tilastoidaan, tehdään testejä ja kilpaillaan. Psyykkisen puolen tasapaino kertoo valmennuksen onnistumisesta.

Ammattitaitoinen tapahtumajärjestäjä

VU:n yksi tehtävistä on järjestää kilpailuja ja juoksutapahtumia. Tapahtumat tuottavat taloudellista voittoa ja kävijät antavat tapahtumistamme positiivista palautetta. Järjestämme myös suuria tapahtumia. Esimerkiksi SM-kisoja.

Taloudellinen tasapaino

VU:n taloudellisen tasapainon vahvistaminen ja siten toiminnan pitkäjänteinen mahdollistaminen. Taloutemme seuraavaksi kulmakiveksi muodostuu yhteistyökumppanitoiminta ja sponsorointi. Taloudellinen tasapaino on yhä enemmän seuran omissa käsissä. Tapahtumat ja harrastajamäärien kasvu ovat taloudellisen tasapainon kivijalka.

1.2 Toiminta-ajatus

Seuran tarkoituksena on kasvattaa seuran omista nuorisourheilijoista kansallisia ja kansainvälisiä huippu-urheilijoita. Tavoitteena on vankka taloudellinen pohja ja sen kasvattaminen ovat hyvän seuratoiminnan perusta.

1.3 Huippu-urheilu

VU:n valmennusjärjestelmän kautta tuotetaan huippu-urheilijoita. Tavoitteena on jatkuvasti kehittää valmennusjärjestelmää ja lisätä maksullisten nuorisovalmennusryhmien määrää 1-2 ryhmällä vuodessa.

1.4 Kasvatus

Seuran kaikki urheilijat ja muut jäsenet osallistuvat seuran monipuoliseen toimintaan (urheiluun, järjestötoimintaan, massatapahtumien järjestämiseen). Vapaaehtoistoimintaa koordinoidaan talkookalenterin avulla. Jäsenen elinkaari seurassa on 5-80 vuotta ja seuran omat kasvatit jatkavat valmentajina, ohjaajina tai hallinnollisissa tehtävissä. Seura sitoutuu ylläpitämään ja kehittämään valmentajien ja ohjaajien koulutusta SUL:n koulutusjärjestelmän mukaisesti.

1.5 Organisaatio

Joustava ja sitoutunut organisaatio saavutetaan siten, että toimihenkilöillä on selkeät toimenkuvat ja henkilöstöä on riittävästi. Vahvistetaan jaostojen toimintaa ensisijaisesti kasvattamalla niiden aktiivisten jäsenten määrä 3-5 sekä ottamalla niiden jäseniä mukaan myös päätöksentekoon sen eri vaiheissa. Jaostojen hallituksessa istuva edustaja huolehtii tiedonkulusta.

Vuosikokous valitsee hallituksen puheenjohtajan yhdeksi vuodeksi ja hallituksen jäsenet kahdeksi vuodeksi. Vuosikokous valtuuttaa tarvittaessa hallituksen valitsemaan toimintasuunnitelmassa mainittujen jaostojen puheenjohtajat. Hallitus valitsee sihteerin ja rahastonhoitajan. Hallituksen puheenjohtaja johtaa hallituksen työskentelyä ja edustaa seuraa virallisissa tilaisuuksissa.

Hallituksen keskuudestaan valitsemat varapuheenjohtajat toimivat puheenjohtajana varsinaisen puheenjohtajan ollessa estyneenä. Hallituksen jäsenet ovat mukana jaostojen toiminnassa toimintasuunnitelman mukaisesti. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisesta johdosta, yhteydenpidosta Suomen Urheiluliittoon ja toimii hallituksen kokouksen esittelijänä.

Jaostojen puheenjohtajat vastaavat itsenäisesti jaostojen toiminnasta ja raportoivat toiminnasta hallitukselle.

Seuran varsinaiset kokoukset ovat keväällä ja syksyllä järjestettävät kevätkokous ja syyskokous. Näissä käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Seuran hallitus kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarpeen mukaan. Jaostot kokoontuvat kukin puheenjohtajansa kutsusta hoitamaan hallituksen niille antamia tehtäviä. Vanhempaintoimikunta kokoontuu tarpeen vaatiessa puheenjohtajansa kutsusta. Kaikista hallituksen kokouksista pidetään pöytäkirjaa ja jaostojen kokouksista laaditaan muistio.

2 Toiminnan suunnittelu ja seuranta

2.1 Toimintasuunnitelma ja talousarvio

Seuran jaostot laativat toimintasuunnitelmansa, jotka yhdistetään seuran yhteiseksi toimintasuunnitelmaksi. Toimintasuunnitelma esitellään, käsitellään ja hyväksytään seuran hallituksessa, joka esittää sen syyskokoukselle. Toimintasuunnitelman pohjalta toiminnanjohtaja ja/tai talousjaosto laatii talousarvion, joka samoin käsitellään hallituksessa esitettäväksi syyskokoukselle. Seuran sääntöjen mukaan syyskokous on pidettävä marraskuun loppuun mennessä hallituksen määräämänä aikana.

2.2 Toimintakertomus ja tilinpäätös

Seuran jaostot laativat toimintakertomuksensa helmikuun loppuun mennessä. Seuran kirjanpito toimisto laatii tilinpäätöksen viimeistään helmikuun loppuun mennessä. Hallitus käsittelee ja hyväksyy toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen esitettäväksi kevätkokoukselle. Seuran sääntöjen mukaan kevätkokous on pidettävä maaliskuun loppuun mennessä hallituksen määräämänä aikana.

2.3 Talouden perusteet

Hallituksen tehtävänä on hoitaa huolellisesti seuran omaisuutta ja järjestää kirjanpidon hoito. Talouden hyvä tulos edellyttää menojen ja kulujen tarkkaa seurantaa, josta hallituksessa erityisesti vastaa rahastonhoitaja seuran toiminnanjohtajan lisäksi. Seuran talous perustuu jäsenmaksutuloihin, toiminnasta perittäviin erilaisiin maksuihin (valmennusmaksut, urheilukoulumaksut), massatapahtumiin ja erilaisiin yleisavustuksiin (seuran tukijärjestöt, kaupungin tuki).

2.4 Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset

Hallitus päättää palkkioista ja kulukorvauksista toiminnanjohtajan esityksestä. Toiminnanjohtajan ja muiden mahdollisten toimihenkilöiden palkoista, palkkioista ja kulukorvauksista päättää hallitus. Seuran kulukorvauskäytäntö on kuvattu Kulukorvausohjeessa, jonka laatii toiminnanjohtaja ja vuosittain päivittää hallitus. (Liite 2. Kulukorvauskaavake)

3 Seuran urheilu- ja liikuntatoiminnan periaatteet

3.1. Urheilukoulutoiminta

Kaikessa VU:n lapsille suunnatussa toiminnassa pyritään takaamaan seuraavien oikeuksien toteutuminen:

- 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

3.1.1. Liikuntaleikkikoulu (5-6-vuotiaat)

5-6-vuotiaat lapset harjoittelevat kerran viikossa 1,25 tuntia kerrallaan. Liikuntaleikkikoulu tarjoaa leikinomaiset puitteet kehittää vartalon eri osa-alueita monipuolisesti ja saada onnistumisen elämyksiä. Ryhmissä on noin 15 lasta ohjaajaa kohden ja kukin lapsista osallistuu omien edellytystensä mukaan. Avainsanoja ovat ryhmässä viihtyminen ja tekemisestä nauttiminen. Tässä vaiheessa ei vielä kilpailla vaan opetellaan nauttimaan liikkumisesta ja totutaan toimimaan ryhmässä.

3.1.2. Lasten yleisurheilukoulu (7-13-vuotiaat)

7-13-vuotiaille suunnatun urheilukoulun harjoituksissa pyritään lapsen monipuoliseen peruskehitykseen. Tässä ikäluokassa elimistöä pyritään kehittämään mahdollisimman monipuolisesti, jotta myöhemmässä vaiheessa on mahdollista harjoitella terveenä ja tasapainoisesti. Urheilukoulun harjoittelussa käydään tasapuolisesti läpi kaikkia yleisurheilun osa-alueita ja vähitellen, lapsen ja hänen huoltajansa niin halutessa, urheilukoulusta voi

kehittyä myös kilpailamista käsittävä nousujohteinen yleisurheiluharrastus. Urheilukoululaisia kannustetaan harrastamaan muitakin liikuntalajeja.

Urheilukoululaiset harjoittelevat 2 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmiin jako tapahtuu iän ja harrastuneisuuden mukaan. Ryhmissä on noin 15 urheilijaa ohjaajaa kohden ja tytöt ja pojat harjoittelevat samoissa ryhmissä.

Urheilukoululaisten harjoituksissa käydään ryhmän ohjaajan laatiman ja toiminnanjohtajan tai valmennuspäällikön tarkistaman kausisuunnitelman mukaisesti liikunnan eri osa-alueita (nopeus, liikkuvuus, tasapaino, kimmoisuus ja voima) ja opetellaan yleisurheilulajien tekniikoita pikkuhiljaa lapsen ikäryhmälle sopivasti. Osana urheilukoulutoimintaa opetellaan myös toimimaan sääntöjen mukaan tasavertaisesti ja turvallisesti.

7-9-vuotiaat:

Tärkeää on viihtyminen, hauskuus, yhdessä tekeminen, leikinomaisuus ja sääntöjen noudattaminen.

Taidollisen perustan luominen aloitetaan:

- monipuoliset leikit
- kehon hallinta
- tutustuminen yleisurheilulajeihin
- yksinkertaiset lajiharjoitteet
- rinnalla harrastetaan muitakin lajeja

10-11-vuotiaat:

Lajitaidot kehittyvät, nopeus, tasapaino ja liikkuvuus sekä harjoitusmäärät lisääntyvät vähitellen. Taitoedellytyksiä kehitetään edelleen.

- vaativat taitoleikit
- kehon hallinta ja koordinaatio
- yleisurheilun perustiedot ja -taidot
- monipuolisemmat lajiharjoitteet
- muut harrastukset (palloilut, telinevoimistelu yms.) edelleen rinnalla monipuolistamassa harjoittelua

12-13-vuotiaat:

Harjoitusmäärät lisääntyvät edelleen tänä lajitaitojen oppimisen kulta-aikana, suorituskyky lisääntyy ja räsistusta voidaan lisätä.

Lajitaidot kehittyvät:

- yleisurheilulajien tekniikoiden kehittäminen
- muut taitolajit virkistykseksi (palloilut, telinevoimistelu yms.)

Siirtyminen urheilukoulua täydentäviin kilpavalmennusryhmiin tapahtuu urheilijan edellytysten mukaisesti yhdeksästä ikävuodesta eteenpäin.

3.1.3 Vanhempien rooli

Vanhempien tehtävä on huolehtia siitä, ettei harjoituksiin tulla väsyneenä, syömättä tai sairaana. Jokainen harjoituskerta koostuu useasta eri osiosta, mutta lapsilta edellytetään silti

pitkäjänteisyyttä ja keskittymistä siihen, mitä kulloinkin tehdään. Harjoitusten sisällöistä vastaavat valmentajat ja ryhmän ohjaajat. Vanhemmat keskittyvät kannustamiseen niin harjoituksissa kuin kisoissakin. Vanhemmat voivat tukea seuran toimintaa maksamalla vapaaehtoisen seuran jäsenmaksun.

3.1.4. Kilpaileminen

Urheilukoululaiset saavat ensikosketuksensa kilpailemiseen urheilukoulun omissa, harjoitusten yhteydessä pidettävissä seurakisoissa, joissa oma vetäjä tai esim. lasten vanhemmat toimivat toimitsijoina. Näissä kisoissa lapset oppivat, kuinka kilpailuissa toimitaan ja he saavat ensimmäisiä tuloksia useammasta lajista. Kaikki kilpaileminen tapahtuu lapsen ehdoilla eikä ketään pakoteta kilpailemaan. Seuran nuorisovastaava tiedottaa huoltajille niistä kisoista, jotka urheilukoululaisille kussakin vaiheessa ovat sopivia ja mahdollisuuksien mukaan urheilukouluryhmät lähtevät myös yhdessä kisaamaan Helsingin alueen kisoihin.

7-13-vuotiaiden kilpailuja ovat:

- seurakisat
- VU:n omat nuorisokisat (Toukokuun kisat, Vuosaari Games)
- Helsyn (piiri; Helsingin Seudun Yleisurheilu ry) pm-kilpailut
- Seuracup
- Youth Athletic Games
- Tampere Junior Indoor Games

3.1.5. Lisenssit ja vakuutukset

Kaikilla urheilukoulun vuosimaksun maksaneilla lapsilla on voimassa SUL:n leisurheilulisenssi, joka antaa oikeuden kilpailla ja kattaa harjoituksissa sekä kilpailumatkoilla ja kilpailuissa sattuneet tapaturmat.

3.1.6. Ohjaajat

Urheilukouluryhmien ohjaajat ovat vähintään 15-vuotiaita ja heidän edellytetään suorittaneen vähintään Lasten yleisurheiluohjaajatutkinto, joka on 12 tunnin (lähiopetus) koulutus, joka on tarkoitettu alle 11- vuotiaiden lasten ohjaajille. Ohjaajat laativat yhdessä nuorisovastaavan kanssa urheilukoulun kausisuunnitelman sekä suunnittelevat itsenäisesti viikoittain vetämänsä harjoitukset ja pitävät kirjaa ryhmänsä harjoituskäynneistä. Seuran toiminnanjohtaja ja valmennuspäällikkö opastavat ja valvovat urheilukoulun ohjaajia.

3.1.7. Vanhempaintoiminta

Tällä hetkellä ei ole aktiivista vanhempaintoimintaa. Toiminnanjohtaja ja Nuoriso- ja valmennuspäällikkö ovat aktiivisesti yhteydessä vanhempiin ja järjestävät vanhempainiltoja. Tiedonkulku hoidetaan mailitse, somessa ja viestittämällä.

3.1.8. Pelisäännöt

- Tulen ajoissa ja hyvin varustautuneena harjoituksiin.
- Toimin ohjaajan ohjeiden mukaan ja kysyn, jos minulle jää jotain epäselväksi.
- Teen harjoitteet kunnolla.
- Annan toisten harjoitella rauhassa.
- Kannustan kaikkia yrittämään parhaansa ja otan muut huomioon.
- En käytä rumaa kieltä enkä arvostele muita.
- Jätän harjoitukset väliin, jos olen väsynyt tai haluton.
- Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita.

3.2. Nuorten valmennusryhmät

3.2.1 Juniorivalmennus (11-13-vuotiaat)

Tässä ikävaiheessa liikunnan määrän tulee olla 20 tuntia viikossa, jotta tulevaisuudessa voimme nähdä lapsemme kasvavan terveenä ja varttuvan myös terveiksi aikuisiksi. Riittävä liikunta luo mahdollisuuden myöhemmän vaiheen tehoharjoittelulle sekä kilpaurheilu-uraan. Viikoittainen 20 tuntia kertyy urheilukoulun harjoituksista, koululiikunnasta ja muusta omaehtoisesta liikunnasta. Mahdollisuus harrastaa laajasti eri urheilumuotoja yleisurheiluharrastuksen rinnalla tulee säilyttää, erikoistumisen aika tulee myöhemmin.

3.2.2. Lisäharjoittelun tarkoitus:

Harjoittelemisen juniorivalmennusryhmissä aloitetaan 9-12-vuotiaana. Harjoituksia on urheilukoulun lisäksi 1-2 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Urheilukoulua käyvät lapset saavat näin mahdollisuuden lisäharjoitteluun, joka osaltaan tukee lapsien monipuolista kehittymistä. Juniorivalmennuksessa lasten kestävyys- ja lihaskunto-ominaisuuksiin kiinnitetään erityistä huomiota. Tämä antaa mahdollisuuden normaalissa urheilukoulussa laajemmin opetella varsinaisia lajitekniikoita. Lapset saavat näin mahdollisuuden paremmin itse löytää oman ”lempilajinsa”. 9- 13-vuotiailla lapsilla on tärkeää säilyttää onnistumisen elämykset, ilo ja nautinto liikunnasta sekä saada hyviä ystäviä urheiluharrastuksen kautta. Tämä on erittäin tärkeää lähestyttäessä lasten murrosikää. Hyvä urheiluseura on erinomainen kasvattaja, joka antaa lapselle mahdollisuuden valita liikunnallinen elämäntapa. Samalla seuran toiminta tukee luonnollisesti myös vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä.

Kuten urheilukoulun ryhmät, myös juniorivalmennuksen ryhmät pyritään rakentamaan siten, että kaikissa ryhmissä on sekä tyttöjä että poikia. Yhdessä ryhmässä on noin 15 urheilijaa/ohjaaja. Ryhmien koostumuksessa pyritään siihen, että kaikki saavat omantasoisensa harjoittelumahdollisuuden ja ryhmän.

Seura järjestää -13-vuotiaille omaa leiritystä. Leirit voivat olla seuran omia leirejä tai yhdessä muiden seurojen kanssa järjestettyjä. Lisäksi piirijärjestö ja järjestää piirileiritystä 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille urheilijoille. Leiritykset tukevat urheilijoiden päivittäisliikuntaa. Lisäksi niillä opitaan tuntemaan uusia ystäviä ja opitaan sosiaalista käyttäytymistä. Juniorivalmennusryhmien urheilijoille painotetaan leirityksiin osallistumista. Näin urheilijat oppivat jo nuorina leirityskäyttäytymistä, joka on ”pääomaa” tulevaisuuden aikuisleirityksiin.

3.2.2. Nuorisovalmennus (14-17-vuotiaat)

14-vuotiaana nuori siirtyy nuorisovalmennukseen. Viipurin Urheilijoiden valmennusjärjestelmän tavoite on kasvattaa oman seuran urheilijoista kansallisen ja kansainvälisen tason huippu- urheilijoita. Asteittain suuntaudutaan omaan lajiryhmään/lajiin. Yleisurheiluharjoittelumäärien lisääntyessä myös valinta oman urheilulajin osalta tulee ajankohtaiseksi tämän ikävaiheen loppupuoliskolla.

Asteittain yleisurheilun harjoitusmäärät nousevat 8-16 tuntiin viikossa. Samalla muun liikunnan määrä viikossa vähenee riittävän palautumisen saavuttamiseksi. VU suosittaa urheilijoiden hakeutumista urheilulukioihin sekä sellaisiin oppilaitoksiin, joissa harjoittelun riittävä suorittaminen on mahdollista.

3.2.5. Tiimivalmennus

Valmennusryhmien koko on noin 10- 15 urheilijaa/valmentaja. VU:n nuorisovalmennus toteutetaan tiimivalmennuksen periaatteella. Valmennusryhmissä jatketaan jo urheilukoulussa aloitettua ideaa tyttöjen ja poikien yhteisistä harjoitusryhmistä. Harjoitusryhmien sosiaalisuus, toisilta oppiminen, kilpakumppanin arvostaminen sekä tehokkaasti suunniteltu harjoitusryhmän valmennus sitouttavat nuoren ajattelemaan uraansa pitkäjänteisesti.

3.2.6. Harjoituskaudet nuorisovalmennusvaiheessa

Nuorisovalmennus perustuu laadukkaan suorituskyvyn ja lajitaitojen perustalle. Suorituskyvyn voidaan lukea peruskunto (kestävyys, lihaskunto, perusvoima) sekä lajikohtaiset ominaisuudet (nopeus, hyötysuhde, lajikohtainen voimantuotto). Nuorisovalmennusvaiheessa harjoitusvuosi sisältää useita harjoituskausia sekä kaksi kilpailukautta. Näiden rytmittämiseksi urheilijat noudattavat valmentajan laatimaa vuosisuunnitelmaa. Harjoittelusta muodostuu siis vaihteittain tarkkaan ohjelmoitua harjoittelua, jonka avulla edetään kausittain ja vuosittain tarkoituksenmukaisella harjoittelulla kohti yhdessä asetettua päämäärää. Karkeasti harjoitusvuosi voidaan jakaa kahdeksaan osaan: (halleissa ja ulkona) yleinen peruskuntokausi, lajinomainen peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi sekä kilpailukausi. VU:ssa kokonaisvaltaisen nuorisovalmennuksen kivijaloiksi nimetään: urheilijan fyysiset ominaisuudet ja taidot, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä urheilijan taustatekijät. Nämä kaikki osa-alueet pyritään sisällyttämään nuorisovalmennukseen.

3.2.7. Leiritys

SUL:n nuorisovalmennus sisältää tälle ikäluokalle kolme erillistä leiritysjärjestelmää: piirileiritys, alueleiritys sekä Talenttileiritys. Näihin leirityksiin osallistuminen tukee erinomaisella tavalla seuran päivittäisvalmennusta. Seura pyrkii myös järjestämään omaa leiritystoimintaa ao. ikäluokalle. SUL järjestää kesäkuun ja heinäkuun alussa eri lajien karnevaaleja. Karnevaaleilla valmentajina toimivat Suomen huipputason valmentajat. Karnevaalit toimivat erinomaisina harjoitus- ja kilpailupaikkoina 14-17-vuotiaille urheilijoille. Karnevaaleilla on myös mahdollisuus tutustua oman ikäluokan muihin urheilijoihin ympäri maata.

3.2.8. Kilpaileminen

Kilpailujen ja harjoittelun ohjelmoinnista tulee vähitellen tärkeä osa urheilijan jokapäiväistä elämää. 14-vuotiaina urheilijat voivat osallistua ensimmäisen kerran henkilökohtaisiin Suomen mestaruuskilpailuihin. 14-15-sarjoissa ollaan kuitenkin edelleen vahvassa urheilijaksi kasvamisen vaiheessa. 14-17-vuotiaan harjoittelun vaikutus ei vielä yllä koko kesän kilpailukaudelle. On siis erittäin tärkeää, että kesän pitkälle kilpailukaudelle ajoitetaan selviä harjoittelujaksoja ja myös kilpailut arvotetaan selvästi harjoitus- ja pääkilpailuihin. Nuoren urheilijan kohdalla on erityisesti varottava kilpailuväsymyksen syntyä, joka aiheutuu harjoittelun, liian kilpailemisen ja puutteellisen levon yhteisvaikutuksesta. Myös uudet tilanteet sosiaalisessa elämässä (esim. lukion aloittaminen tms.) voivat toimia väsymyksen käynnistävänä tekijänä.

14-15-vuotiaiden kilpailuja ovat:

- seuran omat seurakisat hallissa (VU:n oma kisa, kisa on aina treenien aikana)
- VU:n nuorisokisat
- PM-viestit hallissa (oman piirin eli Helsyn kisa)
- piirinmestaruus- tai aluekilpailut: maantiet, maastot, viestit, moniottelut, huipentuma ulkona (Helsyn kisa tai eteläisen alueen kisa)
- Piirin Junnuhallit (Helsyn kisa)
- Seuracup (valtakunnallinen seurojen välinen kilpailu, joka kisataan ensin oman piirin alueella ja sen jälkeen valtakunnallisena kisana)
- Youth Athletics Games (valtakunnallinen kilpailu)
- Tampere Junior Indoor Games (valtakunnallinen kilpailu)
- SM-viestit
- Toukokuun kisat
- Vuosaari Games
- 14- ja 15-vuotiaiden SM-kilpailut
- 14- ja 15-vuotiaiden SM-moniottelut

16-17-vuotiaiden kilpailuja ovat:

- Seuracupin 17-vuotiaiden sarja
- Youth Athletics Games

- Aluemestaruuskilpailut: maantiet, maastot, viestit, moniottelut, henkilökohtaiset lajit
- SM-viestit
- 16- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut
- 17-vuotiaiden SM-moniottelut
- 17-vuotiaiden SM-maastot, maantiejuoksut ja kävelyt
- Toukokuun kisat
- Vuosaari Games
- 17-vuotiaiden Suomi-Ruotsi maaottelu
- MM-kisat sekä EYOF-kilpailut

3.2.8. Ohjaajat ja valmentajat

Seura kouluttaa kaikki seuran toimintaan osallistuvat ohjaajat ja valmentajat. Koulutus on tarkoitettu 11-14-vuotiaiden lasten ohjaajille. Nuorisovalmennusryhmien valmentajien on suoritettava vähintään Nuorisovalmentajatutkinto . Koulutus on tarkoitettu 14-18-vuotiaiden urheilijoiden valmentajille. Valmentajatutkinnon suorittamista suosittelemme kaikille aikuisurheilijoiden valmentajille.

3.2.9. Harrasteliikunta

Seura tarjoaa yli 14-vuotiaille urheilijoille, jotka haluavat liikkua muutaman kerran viikossa erinomaisia mahdollisuuksia jatkaa yleisurheilun piirissä. Seuralla on harrastajaryhmä, joka toimii urheilukoulun yhteydessä. Tähän ryhmään on helppo tulla myös niiden, joilla aktiiviura jossain muussa lajissa syystä tai toisesta päättyy sekä niiden, jotka haluavat yleisurheilusta tukilajin varsinaiselle lajilleen. Kannustamme ja tuemme kaikkia seuramme jäseniä myös kouluttautumaan ohjaajiksi ja valmentajiksi seuran tarpeita ajatellen. Mielekästä harrastetoimintaa tarjoavat myös monet seuran järjestämät massatapahtumat erilaisine tukitoimineen, joihin kaikki voivat osallistua haluamallaan panoksella.

3.2.10. Pelisäännöt

1. Tulen ajoissa ja oikein varustautuneena harjoituksiin.
2. Toimin annettujen ohjeiden mukaan.
3. Teen harjoitteet kunnolla parhaani mukaan.
4. Annan kaikille harjoittelurauhan.
5. Kannustan kaikki yrittämään parhaansa.
6. Käyttydyn hyvin ja olen kohtelias kaikille.
7. En tule sairaana harjoituksiin.
8. Kysyn ohjeita, jos en tiedä miten pitää toimia.
9. Kuuntelen annettuja ohjeita.
10. Olen iloinen ja reipas.

3.3 Aikuisurheilu

Viipurin Urheilijat on kilpaurheiluseura. Seuran tavoitteena on kuulua Suomen kärkeuroihin urheilumenestyksellä mitattuna. Seuramme aikuisurheilijoiden tasoa mitataan seuraluokittelun kautta. Samoin arvokisaedustukset ovat tärkeässä asemassa. Tavoitteena on mahdollisimman monen urheilijan kasvattaminen arvokisoihin sekä myös urheilijoiden yltäminen Kalevan kisa -tasolle.

Tavoitteena on kuulua kaikissa ikäluokissa 5 parhaan seuran joukkoon SM-kisoissa. Toiminta-ajatuksena on kasvattaa seuran omista junioriurheilijoista aikuishuippuja.

3.2.1. Valmennus

Aikuispuolen valmennus on tällä hetkellä toteutettu osittain itseohjautuvasti ja osittain tiimivalmennuksena. Seura pyrkii jatkossa kannustamaan aikuisvalmennuksessa siirtymistä tiimivalmennukseen. Tutkimukset eri maista tukevat sitä, että parhaat tulokset saavutetaan valmennusryhmien kautta myös aikuistasolla. Näin myös valmentajien resurssit tulevat useamman urheilijan ulottuville.

Tarvittaessa seura avustaa urheilijoiden ja valmentajien yhteistyötä. Tarkoituksenmukaista on, että jokaisella VU:n urheilijalla on mahdollisuus laadukkaaseen valmennukseen. Seuran valmennuksesta vastaa Toiminnanjohtaja, jonka kautta voidaan myös ratkaista mahdollisia ongelmatilanteita päivittäisvalmennuksen osalta, hänellä on oikeus tarvittaessa puuttua myös seuran urheilijoiden valmennukselliseen tilanteeseen, jos tarve sitä vaatii. Toiminnanjohtaja on vastuussa kaikista SM- ja piiritason kilpailuista. Nuoriso/Valmennuspäällikön velvollisuutena on tiedottaa urheilijoille ja valmentajille kaikista seuran tärkeistä tapahtumista, valmennuksellisista uudistuksista ja muista juoksevista asioista.

Seuran tavoitteena on mahdollisimman hyvä menestys kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. VU edellyttää sopimusurheilijoidensa harjoittelun ja kilpailemisen noudattavan ammattimaista linjaa. Seura tukee taloudellisesti urheilijoiden mahdollisuutta harjoitella ja kilpailla laadukkaasti.

3.2.2. Kilpaileminen

Luonnollisesti edustustehtävät seuran omissa kilpailuissa kuin kansallisellakin tasolla kuuluvat jokaisen urheilijan oikeuksiin ja velvollisuuksiin. VU:n linjana on, että loukkaantuneena ei kilpailla. Seuran aikuisurheilijat osallistuvat oman tasonsa kilpailuihin. Tarkoituksenmukaista on kilpailla niissä kisoissa, joissa urheilijat voivat tehdä itsensä ja seuran kannalta parhaat tulokset. Seura voi edellyttää urheilijoita tarvittaessa osallistumaan seuran edustustehtäviin esim. SM-viesteihin ja seuraotteluun.

Seura kustantaa seuran A-luokan urheilijoille seuran edustusasut sekä seuran tuulipuvun. Aikuisurheilijoiden kilpailuja ovat:

- Olympialaiset
- MM-kisat
- EM-kisat
- Kalevan kisat
- SM-maraton
- SM-maastot

- SM-maantiejuoksut
- SM-moniottelut
- 19-22-vuotiaiden SM-kisat
- Nuorten arvokisat
- SM-viestit
- Eliittikisat
- Nuorten Eliittikisat
- Toukokuun kisat
- Vuosaari Games
- Seuraottelu VU - LUM
- Pääkaupunkijuoksu
- Länsiväyläjuoksu
- Helsinki City Running Day
- aluemestaruuskilpailut
- muut kansalliset kilpailut

3.2.3. Urheilijoiden tukitoimet

Tukitoimilla pyritään edistämään urheilijan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja päivittäisharjoittelua sekä tasaamaan urheilun aiheuttamia kuluja. Aikuistuvia urheilijoita ohjataan hakeutumaan urheilun mahdollistavaan, mieleiseen opiskelupaikkaan, joka tarvittaessa tukee siirtymistä ammattimaisempaan harjoitteluun opiskelun ohella.

3.2.4. Sopimukset

Seura solmii parhaiden urheilijoiden kanssa urheilijasopimukset. Urheilijasopimukset pyritään laatimaan siten, että ne tukevat mahdollisimman hyvin urheilijan päivittäisvalmennuksen tarpeita. Sopimus on molemminpuolinen velvoite. Urheilija sitoutuu sopimuksen allekirjoitettuaan noudattamaan sopimuksen kaikkia pykäläiä.

Seuralla on käytössä sopimukset urheilijan, seuran ja SUL:n välillä. Sopimus pohjana käytetään SUL:n urheilijasopimus pohjaa. Seura pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan avustamaan urheilijoita sponsorien saannissa. Urheilijoilla voi olla henkilökohtaisia sopimuksia. Kyseiset sopimukset eivät saa olla ristiriidassa seuran yleisen edun tai muiden seuran sopimusten kanssa.

3.2.5. Antidoping

Seuran toiminta perustuu puhtaan urheilun kunnioittamiseen, sitoutuminen puhtaaseen urheiluun heijastuu kaikessa toiminnassa. Dopingia koskeva sääntely perustuu Suomen, IAAF:n ja KOK:n antidopingsäännöstöihin, joita urheilijat, valmentajat ja muut seuran toimijat ovat velvollisia noudattamaan.

3.2.6. Seuran antidopingkasvatuksen periaatteet

Antidopingtoiminta aloitetaan junioritasolla. Koulutuksen ja kasvatuksen avulla vaikutetaan siihen, että urheilijat asennoituisivat kielteisesti dopingaineisiin ja niiden käyttöön.

Junioritasolla antidopingkasvatus tarkoittaa terveiden elämäntapojen, päihteettömyyden, terveellisen ravinnon ja reilun pelin opettamista. Vanhemmille tiedotetaan harjoitteluryhmän antidopingohjauksesta.

Vanhempien tulee olla tietoisia kilpaurheilijoita koskevista antidopingsäännöistä käyttäessään lapsiaan lääkärin vastaanotolla ja hakiessaan lääkkeitä apteekista. Vaikka dopingtestaus ei kohdistu lasten urheiluun, on hyvä jo lapsena oppia yhdessä vanhempien kanssa tarkistamaan, ovatko käytössä olevat lääkkeet sallittuja ja hoitamaan mahdolliset lääkityksiä koskevat erivapaudet kuntoon. Kilpaileville nuorille tiedotetaan urheilijan vastuusta. Kaikenikäisillä urheilijoilla on vastuu dopingin käyttämisestä ja siitä, etteivät he vahingossa syö kiellettyjä lääkeaineita sisältäviä lääkkeitä tai ravintolisä. Valmentajalla on osavastuu urheilijan terveydestä. Kovakaan harjoittelu ei saa vaarantaa terveyttä. Urheilijoiden ravintolisien käytön tulee olla harkittua ja perusteltua.

Kansainvälisen tason urheilijoiden ja kansallisen tason kärkiurheilijoiden sitouttaminen voimassa oleviin antidopingsäännöksiin varmistetaan erillisillä antidopingsopimuksilla (voi olla sisällytetty valmennustukisopimukseen). Urheilijoilla ja valmentajilla tulee olla käytettävissä oikeat ja riittävät tiedot voimassa olevista antidopingsäännöistä ja urheilussa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelosta (www.antidoping.fi).

Seuran hallitus varmistaa, että seuran jäsenet, urheilijat ja heidän tukihenkilönsä on riittävällä tavalla sitoutettu antidopingsäännöksiin. Seuran hallituksella on valvontavastuu siitä, että sääntöjä noudatetaan. Mahdollisiin dopingrikkomuksiin reagoidaan yhdistystoimintaan kuuluvien kurinpitotoimin noudattaen Suomen Antidopingtoimikunnan päätöksiä ja Suomen Urheiluliiton määrittämiä seuraamuksia.

3.2.7. Pelisäännöt

Aikuisurheilijan tulee noudattaa seuran sääntöjä, päätöksiä ja urheilijasopimuksensa ehtoja sekä toimia hyvien tapojen ja seuran tarkoitusperien mukaisesti.

Jäsenmaksut 2022 (Hallitus vahvistaa maksut vuosittain)

Kuntojäsenmaksu	110 euroa / vuosi
Aikuisurheilijamaksu	85 euroa / vuosi
Jäsenmaksu, aikuiset	50 euroa / vuosi
Jäsenmaksu, lapset	30 euroa / vuosi

4 Kilpailutoiminnan organisointi

4.1. Kilpailut

Viipurin Urheilijat järjestävät useita omia kilpailuja ja tapahtuma. Vuosittain järjestämme talvella seuraottelun VU-LUM, Lasten seurakisoja sekä kesällä Toukokuun kisat ja Vuosaari Games. Kesällä järjestämme myös useita lasten seurakisoja.

4.2 Kilpailutoiminnan organisaatio

Päätökset kilpailujen järjestämisestä tekee hallitus. Kilpailujaoston puheenjohtaja koordinoi ja valvoo eri kilpailujen ja tapahtumien järjestelytoimikuntien kokoonpanoa ja toimintaa ja vastaa siitä hallitukselle. Kilpailujaosto vastaa ja organisoii tarvittavat toimitsijat ja tuomarit seuran järjestämiin kilpailuihin ja tapahtumiin sekä tarkistaa tarvittavan välineistön. Kilpailujaoston puheenjohtaja vastaa tuomariston ja toimitsijoiden kouluttamisesta ja kurssituksesta ja pitää toimitsija- ja tuomarirekisteriä.

4.3. Seuran järjestämät kilpailut ja niiden hakeminen

Hallitus esittää toimintasuunnitelmassa yleiset periaatteet kilpailutoiminnan laajuudesta ja muodosta. Toiminnanjohtaja vastaa, että asianmukaiset hakemukset ja luvat hoidetaan määräaikoina apunaan seuran hallitus ja erityisesti kilpailujaosto. Kilpailuhakemukset tehdään vuosittain SUL:n ilmoittaman aikataulun mukaisesti.

4.4. Seura järjestää:

- Länsiväyläjuoksu yleensä huhtikuussa yhteistyössä Leppävaaran Sisun kanssa Otaniemessä
- Toukokuun Kisat Eläintarhan kentällä
- Seuraottelut VU – LUM Helsingissä
- Kansalliset kisat elokuussa Vuosaarella
- Helsinki City Running Day yhteistyössä SUL:n kanssa elokuussa
- Pääkaupunkijuoksu syyskuun lopulla Pirkkolassa
- Seuran sisäisiä harjoituskilpailuja hallissa ja Silja Line -seurakisoja ulkona

5 Massatapahtumat

Seuran talouden kulmakiviä ovat seuran kokonaan tai osittain järjestämät massaliikuntatapahtumat.

Seura on vuosittain mukana järjestämässä seuraavia massatapahtumia:

- Länsiväyläjuoksu
- Helsinki City Running Day
- Pääkaupunkijuoksu

Omistuspohjat:

- Länsiväyläjuoksun omistavat yhdessä Leppävaaran Sisu ja Viipurin Urheilijat.
- Helsinki City Running Day omistavat Suomen Urheiluliitto, Helsingin Kisa-Veikot, Helsingin Poliisi- Voimailijat ja Viipurin Urheilijat.
- Pääkaupunkijuoksun omistaa Viipurin Urheilijat.

5.1. Järjestäminen

Länsiväyläjuoksun järjestämisestä vastaa järjestelytoimikunta, johon kuuluu yleensä 3-4 henkilöä/seura. Järjestelytoimikunta kokoontuu 3-5 kertaa ennen tapahtumaa. Tämän lisäksi on useita pienempiä palavereja.

Helsinki City Running Day järjestelyiden päävastuu on SUL:lla, jolla on kilpailun johtaja, tapahtumapäällikkö. Jokaisesta tuotteen omistavasta seurasta on yksi jäsen ns. johtoryhmässä, joka kokoontuu 4-6 kertaa vuodessa. Sen lisäksi järjestelytoimikuntaan kuuluu yksi seuran edustaja. Järjestelytoimikunta kokoontuu 2-3 kertaa vuodessa.

Pääkaupunkijuoksun järjestämisestä vastaa järjestelytoimikunta, johon kuuluu 4-6 jäsentä. Järjestelytoimikunta kokoontuu 2-3 kertaa ennen tapahtumaa.

5.2.Vastuut

Projektien tehtävävastuut jakautuvat omistuspohjan mukaisesti. Länsiväyläjuoksun toteuttamiseen tarvitaan tapahtumapäivänä yhteensä noin 120 henkilöä, josta VU:n osuus on puolet.

Helsinki City Running Dayn toteuttamiseen tapahtumapäivänä tarvitaan kaiken kaikkiaan noin 600- 750 henkilöä, josta pelkästään VU:n osuus on noin 100-110 henkilöä. Suurin yksittäinen työllistävä tehtävä on tapahtuman huoltopäällikön tehtävä, joka on VU:n hoidettavana.

Pääkaupunkijuoksun toteuttamiseen tarvitaan tapahtumapäivänä yhteensä noin 70 henkilöä.

Kaikissa projekteissa on mm. tapahtumien alusviikoilla runsaasti erilaista talkootyötä, jossa tarvitaan vaihtelevat määrät tekijöitä.

6 Viestintä, markkinointi, varainhankinta ja palkitseminen

6.1. Viestintä

6.2. Tavoitteet ja ohjeet

Tavoitteena on kehittää nykyistä viestintää laaja-alaisemmaksi, näkyvämmäksi ja laadukkaammaksi. Yksi päätavoite on saada seuralle tiedotusvastaava, joka koordinoi tiedotusta yhdessä toiminnanjohtajan ja muun organisaation kanssa. Hallitus käsittelee viestinnän toteutumista kerran vuodessa ja määrittelee seuraavan vuoden tavoitteet ja ohjeet.

6.3. Sisäinen viestintä

Pidämme ajan tasalla jäsenrekisteriä, jonka avulla voimme lähettää tiedotteita kilpailu- ja muista tapahtumista jäsenille. Jäsenrekisteriä voidaan hyödyntää myös toimitsija- ja tuomaristotehtävien suunnittelussa. Ajan tasalla olevat www-sivut ovat viestinnän pääkanava, josta jäsenistö on helppo löytää tietoa seuran toiminnasta, tapahtumista ja organisaatiosta. Toimintakertomuksen kautta jäsenistö saa vuosittain tietoa seuran kilpailu- ja

muusta toiminnasta. Nuorisotoiminnan puolella kuukausittain ilmestyy Junnutiedote, joka koostaa nuorisopuolen tärkeimmät ajankohtaiset asiat.

6.4. Ulkoinen viestintä

Massatapahtumien yhteydessä VU:n näkyvyyttä pyritään lisäämään ja tiedottamista kehitetään. Ajan tasalla olevat www-sivut palvelevat kaikkia seuran toiminnasta kiinnostuneita ihmisiä. Alue- ja valtakunnallisiin lehtiin pyritään saamaan/toimittamaan kirjoituksia seuran urheilijoista ja seuran järjestämistä tapahtumista.

6.5. Markkinointi

Markkinoinnin ensisijainen tarkoitus on luoda positiivista tunnettavuutta Viipurin Urheilijoille, yleisurheilulle lajina ja Viipurin Urheilijoista lajin toteuttajana. Markkinoinnin tehtävä on myös luoda yhteistyösopimuksin taloudelliset resurssit lajin harrastamiseksi ja edelleen kehittämiseksi.

Urheilumarkkinointi on asiakaslähtöinen toimintatapa, jonka avulla luodaan seuralle kilpailuetu, viedään hyödykkeet/palvelut markkinoille ostohalua synnyttäen ja varmistetaan asiakassuhde asiakastyytyvyydellä.

6.6. Harrastajamarkkinointi ja kouluyhteistyö

Harrastajamarkkinoinnin tavoitteena on järjestää pääkaupunkiseudun laadukkaimmat ja taloudellisesti tuottavat juoksu- ja kävelytapahtumat. Pyritään luomaan sellaisia tuotteita ja elämyksiä, joita asiakkaat haluavat ostaa sekä tuomaan tuotteet ja elämykset asiakkaan tietoisuuteen ja saataville. Panostetaan asiakassuhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Kouluyhteistyötä pyritään kehittämään rakentamalla yhteistyötä Itä-Helsingin ala- ja yläasteiden liikunnasta vastaavien opettajien kanssa.

6.7. Yritys- ja yhteisömarkkinointi

Yritys- ja yhteistyömarkkinointi lähtee asiakkaiden tarpeista ja on tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa. Markkinointi tyydyttää asiakkaiden tarpeet hyötyä tarjoten. Yritys- ja yhteistyömarkkinointi tulisi aloittaa nykytilanteen analysoinnilla, kohderyhmien rajauksella (esim. suhdetoiminnalliset mahdollisuudet, onko meillä jotain tarjottavaa yrityksen oman liiketoiminnan tukemiseksi, yleinen sopivuus esim. yhteiskunta, arvot, maine, suosio ja liiketoiminnalliset mahdollisuudet), tavoitteiden asettamisella ja budjetoinnilla.

7 Varainhankinta

7.1. Periaatteet ja ohjeet

Seuran talous perustuu jäsenmaksutuloihin, toiminnasta perittäviin erilaisiin maksuihin (valmennusmaksut, urheilukoulumaksut), massatapahtumiin ja erilaisiin yleisavustuksiin

(seuran tukijärjestöt, kaupungin tuki). Toiminnanjohtaja vastaa varainhankinnan toteutumisesta ja kehittämisestä yhteistyössä hallituksen kanssa. Varainhankinnassa ja niihin liittyvissä sopimuksissa toimitaan SUL:n eettisten periaatteiden mukaisesti. Massatapahtumien ja muiden kilpailuiden järjestäminen pyritään hoitamaan mahdollisimman pitkälle seuran omana talkootyönä.

Seuran hallitus päättää osallistumisesta Kunniakierros-tapahtumaan vuosittain erikseen tehtävän päätöksen mukaisesti.

7.2. Palkitseminen

Seuran jäsenet ovat toimivia, kannattavia tai kunniajäseniä. Kunniapuheenjohtajiksi tai kunniajäseniksi voi seuran kokous kutsua hallituksen esityksestä vähintään 2/3 osan kannatuksella henkilöitä, jotka ovat erittäin huomattavalla tavalla toimineet seuran hyväksi tai tukeneet sen toimintaa. Kunniapuheenjohtaja tai -jäsen vapautetaan jäsenmaksusta.

Vuosittain kilpailukauden päättyessä, yleensä joulujuhlan yhteydessä, palkitaan seuran tehtävissä ja kilpailuissa ansioituneet stipendein, kiertopalkinnoin ja henkilökohtaisin palkinnoin.

Seuran toiminnassa ansioituneet palkitaan Viipurin Urheilijoiden omalla ansiomerkillä. Sen saaminen edellyttää noin viiden vuoden aktiivista osallistumista seuran toimintaan. Noin kymmenen vuoden ansiokas toiminta palkitaan seuran kunniamerkillä. Nämä merkit jaetaan viiden vuoden välein pidettävien juhlien yhteydessä seuran täyttäessä vuosia. Samassa tilaisuudessa jaetaan myös seuran puolesta anottut Opetusministeriön ja Suomen Urheiluliiton ansiomerkit ja -mitalit, joiden myöntämisestä on olemassa ministeriön ja liiton omat kriteerit.

7.3. Huomionosoitukset ja muistaminen

Seura muistaa ansiokkaiden jäsentensä 50- ja 60-vuotispäiviä onnitteluadressein tai seuran omalla viirillä. Viiri voidaan luovuttaa myös seuran kanssa yhteistyössä oleville yhteisöille ja seuroille.

Seura muistaa myös joukostamme poistuneita ansiokkaita jäseniään adressilla tai kukkasin.

8 Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

8.1. Arviointijärjestelmä

Seuran toiminnasta kerätään palautetta urheilijoilta ja/tai heidän huoltajiltaan seuraavasti.

Yleisurheilukoulu: Nuorisajaosto teettää tyytyväisyyskyselyn yleisurheilukoululaisten vanhemmille toukokuussa. Sen tuloksista laaditaan yhteenveto kesän aikana ja ryhmien ohjaajat saavat palautetta työstään.

Palautteen pohjalta tehdään tarvittavat parannus- ja kehittämistoimet seuraavaksi toimintakaudeksi.

14-vuotiaat ja sitä vanhemmat urheilijat sekä valmentajat:

Valmennuspäällikkö tekee arviointi- ja palautekyselyn 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille urheilijoille ja heidän valmentajilleen syys-lokakuussa. Kyselyn tarkoituksena on päivittää seuran tiedot urheilijoiden valmentajista, harjoitusolosuhteista, kerätä palautetta seuran valmennusjärjestelmän toimivuudesta ja kartoittaa valmentajien koulutustarpeita.

8.2. Kehittämistyö

Viipurin Urheilijat pyrkii jatkuvasti kehittämään toimintaansa. Hallitus analysoi arviointijärjestelmän kautta saatua palautetta ja kehittää toimintaa palautteen mukaisesti, jos se edistää seuran tavoitteita ja toimintaa. Toimintaa voidaan kehittää myös yhteistyössä muiden urheilu- ja liikuntaseurojen kanssa. Hallituksen tehtävänä on arvioinnin perusteella päivittää Seurakäsikirjaa.