



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPUURHEILU



Mäilvi

Mäntyhärjun Virkistys – Yleisurheilijaosto

Toimintalinjaus

Päivitetty 22.10.2019



SISÄLLYSLUETTELO:

1. Mäntyharjun Virkistyksen visio 2025
2. Seuran toiminta-ajatus
3. Seuran arvot – eettiset linjaukset
4. Seuran ja jaoston tavoitteet 2016-2020
5. Yleisurheilujaoston käytännön toimintamuodot
6. Organisaation ja vastuuhenkilöiden roolit ja toimintaperiaatteet
7. Ohjaajien ja valmentajien tehtävänkuva
8. Vanhempien ja vapaaehtoisten roolit
9. Pelisäännöt
10. Tiedottaminen
11. Palkitsemiset



1. VISIO 2025

Uutta tulevaisuuden kuvaa on tehty OKM:n myöntämän seuratuon voimin

- Vuonna 2017 johtokunta ja jaostojen pj:t mukana, jaostot ja seurakehittäjien tuella pohtivat unelmia ja seuraavia tärkeitä asioita.

Kolme tärkeintä asiaa:

1. Toimiva tiedotus

- Tiedottaminen on kaikkien asia. Jokainen huolehtii omalta osaltaan siitä, että tieto kulkee
- Julkisuuskuva hyvä ja halutaan mukaan toimintaan
- vahva seura, jossa osaaminen ja yhteistyö lisääntyy

2. Aito kohtaaminen

- Hyvä ilmapiiri ja laadukas toiminta, tasavertaisuus ja yhteisöllisyys kasvaa, seurahenki lisääntyy
- informaation lisääntyminen
- Osataan hyödyntää toisiamme, jolloin taakka vähenee
- yhteiset päämäärät ja tavoitteet
- liikunnan riemu

3. Uusi MäVi

- Ihmistä palveleva urheiluseura. Yhtenäinen ja avoin seura houkuttelee toimimaan, seuran jäsenmäärä nousujohteinen ja yhteistyökumppanuudet vahvistuvat, seuraimago kasvaa
 - o Jäsenmäärä kasvaa niin, että 20 % asukkaista on jäseniä
- haluttu yhteistyökumppani
- hyvinvointi lisääntyy

2. TOIMINTA-AJATUS

Mäntyharjun Virkistys: Luomme innostavia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia harrastajille ja kilpaurheilijoille.

Yleisurheilujaosto: Yleisurheilujaosto antaa valmiudet lapsille ja nuorille oppia yleisurheilun perustaidot ympärivuotisissa liikuntakerhoissa innostavalla tavalla ammattitaitoisten ohjaajien avulla yhteistyössä eri jaostojen, koulujen ja sidosryhmien kanssa. Monipuolisuus ja monilajisuus on erittäin tärkeä osa lasten toimintaa.

Lisäksi jaosto järjestää erilaisia tapahtumia, kilpailuja ja aikuisten kuntoliikuntaa.

3. ARVOT – EETTISET LINJAUKSET

S = Suvaitsevaisuus

I = Innovatiivisuus

S = Säpäkkyys

U = Urheilullisuus

Suvaitsevaisuus

- ”Oikeus liikkua”

- Helppo tulla mukaan toimintaan
- Monipuolisuus/monimuotoisuus → erilaiset urapolut
- Ymmärrämme toistemme tavoitteet
- Kuuntelemme jäseniämme

Innovatiivisuus

- Yhteistyö
- Halu kehittyä → Uusiin liikuntatuotteisiin tarttuminen
- Uskallus

Säpäkkyys

- Ajan hermoilla oleminen
- Iloisuus
- Aktiivisuus/toimeen tarttuminen
- Jämäkkä ote seuratoiminnan pyörittämiseen → hyvä talouden pito, säännöt...
- Innostava draivi päällä

Urheilullisuus

- Koulutetut ja osaavat tekijät
- Hiki, liikunnan ilo
- Urheiluakatemia-yhteistyö
- Tervehenkisyys
- Kasvun tukeminen
- Tavoitteellisuus
- Eettisesti esimerkillinen

4. TAVOITTEET 2016-2025

Yleisurheilu jaoston tavoitteet

Mäntyharjun Virkistys tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet harrastaa yleisurheilua. Liikuntaleikkikoulu ja monilajiset liikuntakerhot lapsille ovat luonteva tapa aloittaa liikunnan harrastaminen. Taitojen ja iän karttuessa yleisurheilujaosto tarjoaa yleisurheilukoulun. Yleisurheilukoulussa perehdytään monipuolisesti yleisurheilun lajikirjoon. Juoksut, heitot, hypyt yms. kuuluvat yleisurheilukoulun monipuoliseen toimintaan.

Yleisurheilukoulussa lapsia jaetaan iän ja taitojen perusteella aloittelijoihin ja edistyneempiin lapsiin. Yleisurheilukoululaisia kannustetaan mukaan seura-kisoihin. Yleisurheilukoulut toimivat kesäisin Mäntyharjun urheilualueella. Yleisurheilukoulussa ohjaajina toimivilta edellytetään Lasten yleisurheiluohjaaja-koulutusta.

Edistyneemmät ja liikunnallisemmat lapset ohjataan kesän ja syksyn aikana harjoituksiin, jossa treenataan yleisurheilua jo vähän tavoitteellisemmin. Treeniryhmä harjoittelee monipuolisesti kaikkia lajeja. Treeniryhmä kokoontuu kerran viikossa Kisalassa tai urheilualueella tekniikka- ja voima- harjoituksiin.



Näissä harjoituksissa on päätavoite saada liikkuvuutta, ketteryyttä ja koordinaatiota.

Talvikautena on tavoitteena myös käydä Vierumäellä tai Tanhuvaarassa yhden päivän lajiharjoituksissa. Kannustetaan harrastajia omiin harjoituksiin.

Ohjaajina ja valmentajina käytetään vähintään Lasten yleisurheiluohjaaja koulutuksen käyneitä ohjaajia ja lisäksi käytetään valmennuksen ammattilaisia vaativampiin ohjauksiin.

Mävin Yleisurheilujaoston tavoite on että, Mäntyharjulla olisi nyt ja tulevaisuudessa aktiivisia yleisurheilun harrastajia ja aktiivisia kilpaurheilijoita eri lasten ikäluokissa. Haluamme, että toiminta on monipuolista ja lasten motoriset herkkyyksikaudet huomioon ottavaa. Haluamme varmistaa ohjaajia, valmentajia, toimijoita ja toimitsijoita kouluttamalla lisätä osaamista, jotta toiminta olisi laadukasta. Haluamme tällä toimintalinjauksen ja ohjaajanoppaan myötä kirjata tärkeät asiat ylös, jotta perehdyttäminen seuran toimintaan olisi helpompaa. Kirjaamalla asiat ylös haluamme myös varmistaa toimintojen jatkuvuutta.

1. Me-henki ja liikunnan ilo huokuvat seurassamme

- Yhteisiin purjeisiin puhaltaminen
- Yhteisen ajan varaaminen (yhteiset illanvietot ym.)
- Hyvän mielen työt
- Yhteisöllisyys, ”laaja sydän”
- Toiminnan avoimuus

2. Monipuolinen ja riittävä liikunta

- Seura on yksi lenkki vahvistamassa riittävän liikuntamäärän toteutumista kodin ja koulun ohessa.
- Ryhmissä harjoitellaan monipuolisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia, motorisia taitoja ja lajitaitoja

Yleisurheilujaostossa:

- Liikuntaleikkikouluryhmät ja monilajiset liikuntakerhot toimivat nykyisellä tasollaan (LI 70 lasta, ML 20 lasta, NU 10 nuorta)
- Ympärivuotinen yleisurheilukoulutoiminta jaksottaisesti (treeniryhmä)
- Liikunnalliset kotitehtävät osana arkitoimintaa, harjoitusmäärän seuranta ryhmissä vähintään 2 kertaa vuodessa

3. Kilpailutoiminnan tukeminen ja kehittäminen

- Kilpailutoiminnan kasvattaminen
- Olosuhteet

Yleisurheilujaostossa:

- Järjestetään vuosittain 3-4 seurakilpailua
- YU-lisenssien määrän kasvattaminen 120 lisenssiin
 - 50 kpl 3 – 7 –vuotiasta
 - 50 kpl 8 – 12 –vuotiasta

- 20 kpl yli 12-v
- Vattenfall mukana 20 urheilijaa
- Mukana 20 toimitsijaa

4. Koulutus

- Ohjataan toimijoita lajiliittojen ja aluejärjestöjen koulutuksiin .
- Kannustetaan kouluttautumaan toimitsijoiksi.
- Viestitään ajankohtaisista asioista vanhemmille.

Yleisurheilujaostossa:

- Koulutetaan vuosittain 1 – 2 ohjaajaa ja valmentajaa (lasten yleisurheilukurssi ja/tai nuorten yleisurheiluohjaajakurssi)
- Koulutetaan vuosittain Liikuntaleikkikouluohjaajia ja monilajisen liikuntakerhon kerhokapteeneja
- Järjestetään yhteisiä täydennyskoulutuksia
- Koulutetaan toimitsijoita

5. Tiedottaminen

- Jäsenrekisterin ylläpitäminen (nettijäseri, yleisurheilerekisteri)
- Ajantasaiset nettisivut
- Säännölliset jäsentiedotteet sähköpostitse ja nettisivuilla
- Uudet tiedottamisen kanavat

Yleisurheilujaostossa:

- Internet –sivut
- facebook, Instagram
- sähköposti
- paperitiedotteet ja lehti-ilmoitukset
- vanhempainillat

6. Hyvän seuran toimintaperiaatteet

- Korostamme pelisääntöjä johtokunnassa, jaostoissa, joukkueissa ja ryhmissä
- Talouden pitäminen vakaana

Yleisurheilujaostossa:

- Noudatetaan hyvää talouden hoitotapaa
- Sovitaan kaikissa ryhmissä yhteiset pelisäännöt niin lasten kuin vanhempienkin kanssa.

7. Yhteistyön kehittäminen

- Kouluyhteistyö
- Lukio/Urheiluakatemia

Yleisurheilujaostossa:

- Kouluvierailut
- Tapahtumissa mukana oleminen



4. YLEISURHEILUJAOSTON KÄYTÄNNÖN TOIMINTAMUODOT

Harraste- ja kilpailutoiminta

- Yu-koulu
- Yu-treeni
- Hippokisat
- Seurakisat
- Kunnanmestaruuskisat
- Koulun kilpailut
- Leirit
- Mukana Vattefallissa

Monilajiset Liikuntakerhot

- Liikuntaleikkikoulut 3-6 - vuotiaille
- Monilajinen 7-12 - vuotiaille

Aikuisten kuntoliikunta

- Juoksukoulu

Tapahtumat

- Mäntyharju Liikkeelle (Cooper, Ukk-kävelytesti)

5.1 Monilajiset liikuntakerhot

Monilajisia liikuntakerhoja on tällä hetkellä yhteensä neljä:

- Liikuntaleikkikoulu 3 - 6 vuotiaalle lapsille (x2)
- Monilajinen liikuntakerho 7 - 11 -vuotiaalle koululaisille (x2)

Monilajisten liikuntakerhojen lähtökohtia ja toimintaperiaatteita

Mäntyharjun monilajinen liikuntakerhotoiminta on ollut valtakunnallisestikin urauurtavaa toimintaa. Kerhon toiminta mallia on käytetty yhtenä esimerkkinä, miten kerhon voi organisoida. Monilajinen liikuntakerho sai myös Suomessa ensimmäisenä Nuoren Suomen myöntämän Löydä Liikunta -tunnuksen. Löydä Liikunta kerhoissa taataan lapsille monipuolista liikkumista eri toimintaympäristöissä.

Kerhoissa liikutaan monipuolisesti kehittämällä eri perusliikuntataitoja. Perustaitoja ovat, esim. juokseminen, hyppääminen, kieriminen ja välineiden käsittely. Koululaisten ja vanhempien ryhmissä harjoitellaan myös eri lajien lajitaitoja.

Lasten tulisi liikkua terveytensä kannalta 14 tuntia viikossa ja kilpailu-uralle tähtäävän tulisi liikkua vähintään 18 tuntia viikossa. Monilajiset liikuntakerhot ovat oiva paikka liikkua niille, jotka eivät halua sitoutua vain yhden lajin harjoitteluun tai eivät ole vielä omaa lajiaan löytäneet tai eivät halua osallistua kilpailulliseen toimintaan. Lisäksi kerhot toimivat mainiona lisäharjoituksena jo lajinsa löytäneille.

Liikuntaleikkikoulu



Liikuntaleikkikoulu on tarkoitettu 3-6 -vuotiaalle lapsille. Kerho kestää kaksi kautta:

talvikausi syyskuu-joulukuu ja kesäkausi tammikuu-toukokuu. Kerhoa pidetään kerran viikossa 45 minuuttia kerrallaan. Kerhossa on 3 - 4 v ja 5 - 6 -vuotiaille omat ryhmät, joissa he liikkuvat monipuolisesti eri perusliikuntamuotoja kokeillen.

Liikkarissa aikuiset liikkuvat lasten kanssa kerran kuukaudessa pidettävillä yhteistunneilla. Lisäksi lapset saavat kotiin vietäväksi tehtäväkirjan, jonka temppeja voi sitten kotona harjoitella. Lasten uusi alle 8 -vuotiaiden liikunta suositus on 3 tuntia, joista 1 tunti reippaasti.



Monilajinen liikuntakerho

Monilajinen liikuntakerho on tarkoitettu 6-11-vuotiaille lapsille. Kerho kestää kaksi kautta: talvikausi syyskuu-joulukuu ja kesäkausi tammikuu-toukokuu. Kerhoa pidetään kerran viikossa tunti kerrallaan. Kerhossa on tytöille ja pojille omat ryhmät, joissa he voivat harrastaa ja kokeilla monipuolisesti eri liikuntamuotoja.

Monilajisessa Liikuntakerhossa pääsee kokeilemaan judoa, luistelua, jalkapalloa, pesäpalloa, lentopalloa, aerobicia, hiihtoa, salibandya ja yleisurheilua. Lisäksi aina kausittain päästään kokeilemaan myös muita jännittäviä extra - lajeja.

Monilajinen liikuntakerho pienille koululaisille käynnistyi syksyllä 2004. Jo toisena toimintavuonna se laajeni suuren kysynnän vuoksi 10-12-vuotiaille lapsille. Syksyllä 2005 ryhmät eriytettiin tyttöjen ja poikien ryhmiin.

Kerho sai ensimmäisenä Suomessa Nuoren Suomen myöntämän Löydä Liikunta - tunnuksen. Löydä liikunta kerhoissa liikutaan vuoden aikana vähintään kolmessa eri toimintaympäristössä ja tutustutaan vähintään kolmeen eri lajiin. Toiminta on leikkiä, kisailua, oppimista ja omien taitojen kehittämistä. Liikuntakerho ei ryhmänä osallistu sarja- eikä kilpailutoimintaan.

Kerhon tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä monipuolisen ohjatun liikunnan sekä yhdessä tekemisen kautta. Tarkoituksena on, että mukaan saadaan uusia lapsia liikuntaharrastamisen pariin ja innostaa heitä läpi elämän kestäväan liikunnalliseen elämään. Kerho tarjoaa toimintaa, jossa ei kilpailla. Kerhossa voi kokeilla monia eri lajeja, jolloin lapsi saattaa löytää hänen oman lajinsa, jonka parissa hän voi jatkaa liikkumista. Tärkeintä on tietenkin, että kerhossa on mukavaa olla.

Toiminnan tarkoituksena on myös kehittää kunnan, urheilulajien ja seurojen yhteistoimintaa paikallisesti sekä alueellisesti sekä saada vanhemmat mukaan toimintaan pitämällä lapsi-vanhempi kerhokertoja.

5.2 Yleisurheilu

Yleisurheilukoulu

Lasten yleisurheilukoulu on tarkoitettu 6-12 -vuotiaille tytöille ja pojille.



Yleisurheilukoulussa harjoitellaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeja, juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä.

Yleisurheilukoulu kokoontuu kahdesti viikossa. (toukokuu, kesäkuu, heinäkuussa pieni tauko, elokuu)

YU – treeniryhmä

YU- treeni ryhmä kokoontuu talvella satunnaisesti ja kesällä kaksi kertaa viikossa.

Yleisurheilun treeniryhmä talvella treenipäiväreissun johonkin sisähalliin esim. Vierumäki / Tanhuvaara / Mikkeli

Yleisurheiluleirit

Kannustetaan lapsia ja nuoria sekä valmentajia osallistumaan piirileireille ja alueleireille. (ESY)

Yleisurheilukilpailut

Järjestetään 3-4 kuukausikilpailua sekä osallistutaan seurana sisulisäkilpailuihin. Viestitään vanhemmille muistakin lähialueiden kilpailuista.

5.3 Aikuisten kuntoliikunta

Juoksukoulu

Juoksukoulun järjestetään touko- kesäkuussa n. 1 kk ajanjaksolla.

Juoksukoulu on kevääseen sijoittuva aloittelevan juoksijan starttikurssi, jonka neljän infokerran aikana käydään läpi lenkkeilyn ydinasioita.

Tapahtumat

Mäntyharju liikkeelle järjestetään yhteistyössä eri tahojen ja urheiluseurojen kanssa. Tapahtumassa tehdään kuntotestauksia kaikelle kansalle (Inbody – kehonkoostumus testi, UKK-kävelytesti, Cooper sekä perus lihaskuntotestit.)

Kunniakierros järjestetään koko seuran kanssa yhteisesti keväällä. Tapahtuman tarkoituksena on innostaa seuran väkeä yhteisiin talkoisiin ja keräämään rahaa seuralle.

Kasva Urheilijaksi testistö tehdään n. kerran vuodessa eri seuran jaostojen kanssa yhteistyössä. Taitovalmiustesti syyskauden lopussa vanhempain kanssa yhteiskerralla.



Liikkujan ja urheilijan polku yleisurheilujaostossa:



	Lapsuusvaihe Monipuolista liikkumista, rakkaus liikuntaan		Nuoruus Eri lajeja, vielä ehdit mukaan!		Valintavaihe Vieläkin voit aloittaa		uran jälkeen
Ikä	3 – 6 v	7 – 12 v	12-v – 17-v		17 v →		
Toimintamoodot	Liikuntaleikkikoulu	Monilajinen liikuntakerho Yleisurheilukoulu	Nuorten monilajinen	Yleisurheilun valmennusryhmät	Harrastaen yleisurheilijan polku → yhteistyö alueen yleisurheiluseurojen kanssa	Huipulle tähdäten ammattimainen valmennus lähialueen seuroista	toimitsija, ohjaaja/valmentaja, seuratoimija
Määrä	1 krt/vko	monilajinen: 1 krt/vko yu-koulu: 1- 2 krt/vko	1 krt/vko	1-2 krt/vko treeniryhmä		Itsenäinen yksilöllinen harjoittelu valmentajan johdolla	oman innokkuuden mukaan
Fyysis-motoriset tekijät	Motoriset perustaidot Liikkumistaidot Tasapainotaidot Käsittelytaidot	Motoristen perustaitojen vahvistaminen Koordinatiiviset osatekijät: tasapainokyky, ketteryyssyky, rytmikyky, yhdistelykyky YU: eri lajien perusteet (juoksut, hyppy, heitot)	Koordinatiiviset osatekijät Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen	Koordinatiiviset osatekijät kaikki huomioiden Fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) harjoittaminen herkkyyskausi mukaisesti Lajitaidot: Kasva urheilijaksi – testit, omien ominaisuuksien tunnistaminen, lajien harjoittelu edelleen monipuolisesti	Liikehallinta tasapaino Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen	Liikehallinta tasapaino Peruskestävyys Keskivartalon ja alaraajojen voima/lihaskestävyys Dynaaminen liikkuvuus Lajitaidot: Yksilöllinen valmentautuminen, oman lajin harjoittelu	

Psyykkis-sosiaaliset tekijät	Keskittyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Onnistumisen elämykset lajirakkaus rohkeus	Keskittyminen Yrittäminen Ahkeruus Itsetunto Rohkeus Luovuus Onnistuminen Lajirakkaus Ryhmässä toimiminen toisen huomioiminen	Ryhmässä toiminta Kaveruus Onnistumisen elämykset Lajirakkaus Pitkäjänteisyys Keskittyminen Ilo	Sitoutuminen Pitkäjänteisyys Onnistuminen kautta itseluottamusta yhteisten pelisääntöjen noudattaminen Tavoitteellisuus Vastuunotto kaveruus Ilo	Ryhmähenki Yhdessä tekeminen Onnistumisen elämykset Henkinen hyvinvointi Ilo	Sitoutuminen Pitkäjänteisyys Onnistumisen kautta itseluottamusta Tavoitteellisuus Vastuunotto	Osallistuminen Vuorovaikutus Sosiaaliset verkostot Yhteisöllisyys Ilo Mielekkäisyys Erilaiset kokemukset Osaamisen lisääntyminen
Kilpailut		Yu-koulu: seuran omat kuukausikilpailut, piirikunnalliset kilpailut		kuukausikilpailut, piirikunnalliset, sisulisäkilpailut, SM-kilpailut,	halutessaan erilaiset tapahtumat, yu-kuukausikilpailut	SM-kilpailut	Erilaiset tehtävät seuran omista kilpailuissa, kotimaassa ja kansainvälisissä kilpailuissa (toimitsijat, asiantuntijat, valmentajat, yleisö)
Tapahtumat, leirit		MäVi-leiri, piirileirit		Piirileirit, alueleirit		piirileirit, alueleirit	Erilaiset koulutukset Seuran sääntömääräiset kokoukset Aluetoiminta SUL:n luottamustoiminta
Liikuntasuositus	3 tuntia päivässä	2- 3 tuntia päivässä	2-3 tuntia päivässä, 13 v – 18 v 1½ h päivässä	2-3 tuntia päivässä, 13 v - 18 v 1½ h päivässä	18 v →3 krt/viikossa		3 krt/viikossa

Omat oimien harjoittelu/tukiharjoittelu	monipuolista liikuntaa eri ympäristöissä	monipuolista liikuntaa eri ympäristöissä Kokeile useita eri lajeja	paranna kestävyttä, nosta sykettä, hengästy joka päivä kehitä voimaa ja notkeutta 3 krt/vko liiku aina kun voit	valmennusohjelmat (lihashuolto, fysiikka) tukilajeja: lentopallo, telinevoimistelu, hiihto Nuorten omat harjoituspäivät ja seurannat	kestävyyskuntoa 1,5 t reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti lihaskuntaa ja liikehallintaa 2 krt/vko	henk. koht. suunnitelman mukaan.	kestävyyskuntoa 1,5 t reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti lihaskuntaa ja liikehallintaa 2 krt/vko
---	--	---	---	--	---	----------------------------------	---

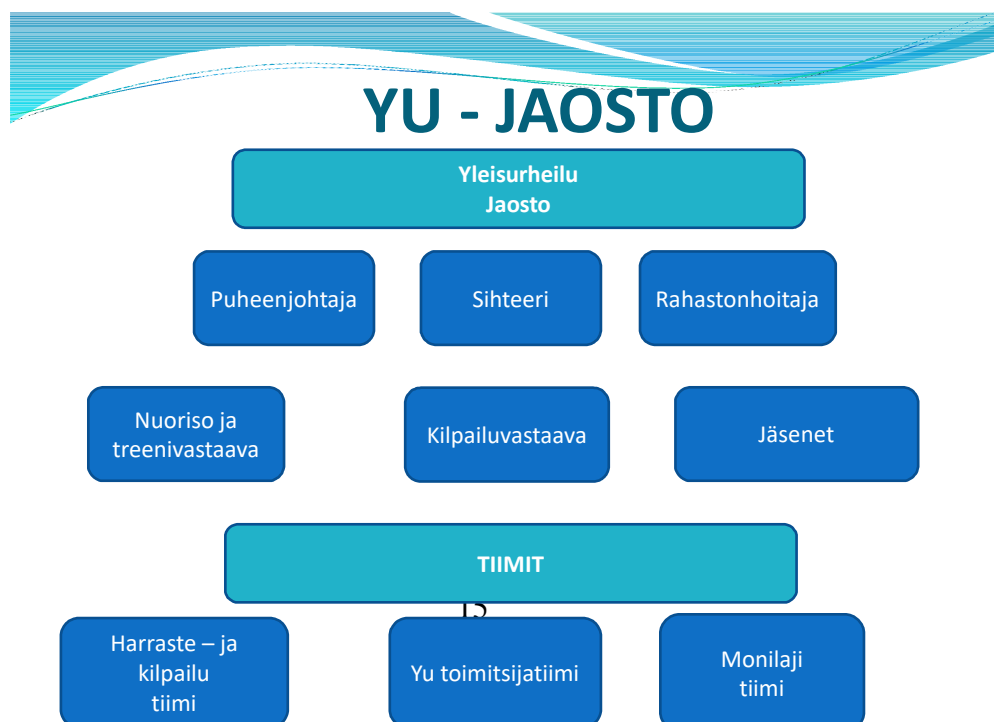
<p>Vanhempien rooli</p>	<p>Olet lapsen liikunnan mahdollistaja, Liikkukaa paljon yhdessä monipuolisesti Kannustaminen Kuljettaminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto</p>	<p>Yhteistyö ohjaajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Kannustaminen Kuljettaminen ja Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto</p>	<p>Yhteistyö ohjaajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Kannustaminen Kuljettaminen ja Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto</p>	<p>Yhteistyö valmentajan kanssa Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa talouden hallitsemiseksi Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Omatoimisen harjoittelun tukeminen</p>	<p>Yhteistyö valmentajan kanssa Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa talouden hallitsemiseksi Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Omatoimisen harjoittelun tukeminen</p>	<p>Tuki ja keskustelukumppani lopettamis päätöksen tunteiden purussa Yhdessä seuran kanssa kannustaminen oman kiinnostuksen mukaan muihin lajiin liittyviin tehtäviin (ohjaaja, tuomari, seuratoimija)</p>
-------------------------	---	---	---	--	---	--



6. ORGANISAATION JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT JA TOIMINTAPERIAATTEET

Mäntyharjun Virkistyksen ylin päättävä elin on vuosikokous. Vuosikokouksessa valitaan johtokunnan jäsenet valvomaan jaostojen toimintaa. Johtokunnan alaisuudessa toimivat eri lajijaostot, joita on yhteensä kuusi. Jokainen jaosto tekee oman toimintasuunnitelman ja budjetin, joita johtokunta valvoo ja jotka seuran syyskokous hyväksyy.

Yleisurheilujaosto muodostuu jaostosta ja toimintaa pyörittävistä tiimeistä.





Yleisurheilujaoston jäsenet:

Jaostoon valitaan jokaisesta tiimistä vähintään yksi edustaja. Lisäksi jaostolla on edustus seuran johtokunnassa. Yleisurheilujaostossa tehtävät jaetaan seuraavasti:

- puheenjohtaja
- sihteeri
- rahastonhoitaja
- nuoriso- ja valmennusvastaava
- kilpailuvastaava

Puheenjohtajan tehtävät:

- Jaoston yleinen johtaminen, huolehtii että työryhmät toimivat
- edustus kokouksissa (SUL, ESY)
- Puheenjohtaja valmistelee esityslistan asiat ennalta ennen kokousta yhdessä sihteerin kanssa
- Kokoustilanteessa puheenjohtaja ohjaa työskentelyä esityslistan mukaan
- Tiedottaminen, Nettisivujen päivitys
- Tiimien työskentelyn seuraaminen ja tiedonvälittäminen

Sihteerin tehtävät:

- Jaoston esityslistojen ja pöytäkirjojen tekeminen
- toimintakertomuksen kokoaminen johtokunnalle
- toimintasuunnitelman ja talousarvionkoonti
- tiedottaa kokouksesta
- valmistelee kokouksessa käsiteltäviä päätösasioita ja toimittaa kulloinkin tarvittavat asiakirjat (mm. esityslista, kokouskutsu)
- sopii ja huolehtii käytännön järjestelyistä: mm. kokoustilasta ja sen järjestelystä, mahdollisista apuvälineistä sekä kokouksessa tarvittavista muista papereista (mm. siitä, että yhdistyksen säännöt, mahdollinen erikseen hyväksytty yhdistyksen työjärjestys ja yhdistyslaki yms. ovat kokoustilanteessa saatavilla).
- Tiedottaminen, Nettisivujen päivitys

Rahastonhoitajan tehtävät:

- laatia yhdessä puheenjohtajan ja sihteerin kanssa ehdotus yhdistyksen talousarvioksi ja tilinpäätökseksi ja esitellä ne johtokunnalle sekä jäsenkokoukselle
- valmistella ja esittää muita talousasioita
- sääntömääräisten tai johtokunnan hyväksymien laskujen maksaminen
- seurata yhdistyksen taloudellista asemaa ja tarvittaessa antaa selvityksiä johtokunnalle ja jäsenkokoukselle
- valvoa jäsenmaksujen kertymää ja hoitaa liiton jäsenmaksun maksaminen ajallaan

Nuorisovastaavan tehtävät:

- Yleisurheilukoulujen järjestäminen ja ohjaaminen
- yhteistyö kunnan vapaa-aikatoimen, monilajisen ja eri jaostojen kanssa
- Leirien järjestäminen ja ohjaaminen
- Pelisääntöjen tekeminen



- Tiedottaminen, Nettisivujen päivitys

Valmennusvastaavan tehtävät:

- Avustaa nuorisovastaavaa hänen toiminnassaan
- Vastaa ohjaajien rekrytoinnista ja koulutuksesta
- tiedottaminen, nettisivujen päivitys
- Hallitreenien ja leiripäivien järjestäminen

Tapahtumavastaavan tehtävät:

- Isompien tapahtumien vastaava
- Vastaa ohjaajien rekrytoinnista ja koulutuksesta
- Toimii organisaattorina
- Koko kansa liikkeelle
- kunniakierros
- Tiedottaminen, nettisivujen päivitys

Kilpailuvastaavien tehtävät:

- toimii kesäkisojen organisaattorina (päivät, lajit, lehti-ilmoitukset jne.) tiimiläisten ja muiden henkilöiden avustamana
- toimii yhteistyössä kunnan vapaa-aika toimen kanssa
- Kokoaa toimitsijat
- Tiedottaminen, nettisivujen päivitys

Tiimit ja niiden tehtävät:

Harraste- ja kilpailutiimi:

- Lasten ja nuorten YU- toiminnan kehittäminen ja käynnistäminen
- Yu-koulut, Yu- treenit, harkat
- Seurakisat
- Yu-leirit
- Ohjaajien rekrytointi ja koulutussuunnitelmat
- Toimitsijat, kisakanslian toiminta

Tapahtumatiimi:

- Isojen tapahtumien järjestäminen ja kehittäminen, toimijaorganisaation kehittäminen
- Koko kansa liikkeelle / kunniakierros (Harraste+kilp. Tiimi)

Aikuisten kuntoliikunta:

- Juoksukoulu / Run4fun -lenkkeilykoulu
- Maratonkoulu

Monilajitiimi:

- Liikuntaleikkikoulujen suunnittelu, ohjaaminen, pelisäännöt, tiedottaminen
- Monilajisten kerhojen suunnittelu, ohjaaminen, pelisäännöt, tiedottaminen
- Nuorten monilajisen suunnittelu, ohjaaminen, pelisäännöt, tiedottaminen
- Ohjaajien kouluttaminen
- Kevään päätösretken suunnittelu



7. OHJAAJIEN JA VALMENTAJIEN TEHTÄVÄNKUVA

Ohjaajat ja valmentajat perehdytetään tehtäväänsä ja heille on kirjoitettu oma ohjaajien käsikirja, josta löytyvät tärkeimmät yleisurheilujaoston ohjaamisen ja valmentamisen käytänteet. Ohjaajat ja valmentajat myös sitoutuvat seuran ja yleisurheilujaoston arvojen ja eettisten periaatteiden sekä toimintatapojen noudattamiseen.

Valmennus-/ohjauslinjaus

- Valmennuksen ja ohjauksen tavoitteena on ohjata kokonaisvaltaisesti terveelliseen elämään.
- Harjoituksissa kannustetaan monipuoliseen harrastamiseen ja liikkumiseen.
- Yleisurheilutoiminnan tavoitteena on tarjota monipuolista harjoittelua lapsen ikään ja kehitykseen sopivalle tasolle.
- Tavoitteena tarjota mahdollisimman laadukasta ja monipuolista urheilutoimintaa.

8. VANHEMPIEN JA VAPAAEHTOISTEN ROOLIT

- Vanhempien roolin korostaminen. 5K-säännöt ” kannusta, kasvata, kouluta, kuljeta, kustanna”
- Talkoovastaavat, joukkueen johtajat, tuomarit, toimitsijat yms. jaostojen osoittamat tehtävät

9. PELISÄÄNNÖT

- Yhteiset pelisäännöt
- Jaostojen pelisäännöt
- Ryhmien/joukkueiden pelisäännöt
- Vanhempien pelisäännöt alle 16-vuotiaiden ryhmillä

10. TIEDOTTAMINEN

- Nettisivut www.virkistys.sporttisaiitti.com (tiedotteet, ilmoittautumiset yms.)
- Facebook (tiedotteet)
- sähköpostit (ohjaajat, seuratoimijat ja lasten / nuorten vanhemmat)
- paikallislehdet (Kilpailukutsut, kilpailutulokset ym.) (PitäjänUutiset, Länsi- Savo)
- www.kilpailukalenteri.fi

11. PALKITSEMISET

- Seuran vuosittaiset palkitsemiset (MäVi äippä, iskä, toimija, SM-mitalistit, IP-palkinto, Juniorivalmentaja)
- Jaostojen palkitsemiset: ohjaajat koulutus, YU -koululaiset diplomit ja positiivisin YU -koululainen, monilajiset kevätretki
- seurakisoissa kaikki palkitaan