

**Kangasala SK ry**

**Toimintasuunnitelma  
vuodelle 2022**

**Toimintakausi 1.1.2022 – 31.12.2022**

***Luonnos syyskokoukseen 13.12.2021***

### YLEISTÄ

Toimintakaudella jatketaan seuran perustoiminnan kehittämistä menestyksekkäästi järjestetyn Kangasala Jukolan tuottamaa osaamista ja taloudellisia resursseja hyödyntämällä sekä v 2020 laadittua strategiaa sekä Tähtiseura-auditoinnin kehittämiskohteita toimeenpanemalla. Tärkeä rooli tässä työssä on palkatuilla seuratyöntekijöillä (nuorisotoiminnan kehittäjä/seuravalmentaja sekä toiminnanjohtajalla).

Nuoriso- ja edustustoiminnan ohella keskitytään Tampereen iltarastien ja Talvirastien järjestämiseen.

Kangasala SK omistaa Kallion teollisuusalueella sijaitsevan Kiinteistö Oy Kalliovuokon Talliosakkeen C5 (32 m<sup>2</sup> + parvi 9 m<sup>2</sup>). Talliosaketta kutsutaan Kallionkoloksi, ja se toimii seuran varastona.

### KANGASALA SK:N STRATEGIA 2021-2025

Vuonna 2020 Kangasala SK:ssa aloitettiin strategiatyö seuratoiminnan kehittämiseksi seuraavalle viidelle vuodelle (2021-2025). Strategia hyväksyttiin seuran syyskokouksessa 14.12.20. Strategiatyössä on määritelty Kangasala SK:n arvot ja strategiset tavoitteet 2021-2025. Strategialla on viisi eri tavoitekohdetta, joiden vuosittaiset toimenpiteet määritellään vuosittain toimintasuunnitelmassa.

#### Visio

Hyvän mielen huippuseura – suunnistustoimintaa kaikenikäisille ja tasoisille

#### Arvot

Yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus, tavoitteellisuus, luontoarvot, helppo tulla mukaan

#### Sinivalkoinen polku hyvän mielen huippuseuraksi

Seurallamme on laadukas nuorisotyö, joka tarjoaa monipuolisen ja turvallisen ympäristön harrastuksen parissa.

Mahdollistamme kehittymisen aina maailman huipulle saakka.

Vanhemmat tukevat nuorta, mutta nuoret tarjoavat oppia.

Kunnioitamme luontoa – se on meidän lajimme ympäristö.

Tarjoamme mielenkiintoisia haasteita kehittyä monipuolisesti lajin parissa.

#### Tavoitteet

Lapset ja nuoret

1. Luodaan lapsille helppo väylä aloittaa suunnistus ja kehittyä oman tasoisessa seurassa.
2. Mahdollistetaan kilpailuihin osallistuminen ja tavoitteellinen valmentautuminen.
3. Kannustetaan lapsia ja nuoria löytämään liikkuva elämäntapa ja luontoarvojen kunnioittaminen.

Edustus

1. Viestikisat ovat suunnistajan juhlapäivä.
2. Valmennuksellinen osaaminen käyttöön ja yhteisön tuki käyttöön.

3. Nuorten innostaminen ja tukeminen

Masters

1. Aikuisharrastajille helppo väylä aloittaa suunnistus, kehittyä siinä ja matala kynnys liittyä mukaan seuratoimintaan.
2. Kunnossa kaiken ikää -toiminta.
3. Lisää yhteisöllisyyttä ja yhteisiä tavoitteita.

Jäsenet ja tiedotus

1. Uusia jäseniä seuraan.
2. Osallistuminen helppoa.
3. Ulkoisen yhteistyön ja näkyvyyden hyödyntäminen.

Kilpailujärjestelyt ja talous

1. Seuran rahaliikenteen jämäkkä hoitaminen
2. Omien kilpailuiden aseman vahvistaminen
3. Jukola-tuottojen sijoittaminen seuratoimintaan pitkäjänteisesti tuottavalla ja kestäväällä tavalla.
4. Rahoituksen hankkiminen lajin ulkopuolelta
5. Lajinonomaisten tapahtumien järjestäminen
6. Tampereen Iltarastien ja Talvirastien jatkuvuuden varmistaminen
7. Arvokilpailun järjestäminen

Vuonna 2021 strategian toteuttamisen painopisteet olivat seuraavissa asioissa:

- Lasten suunnistuskoulun markkinointi ja ohjaustoiminnan laadun varmistaminen
- Luodaan matala kynnys osallistua erilaisiin tapahtumiin
- Kehitetään nuorisovalmennuksen toimintaa
- Edustusurheilijat kehittyvät viestisuunnistuksen kautta
- Aikuissuunnistuskoulun kehittäminen
- Aktiivinen ulkoinen viestintä
- Taloushallinnon kehittäminen
- Jukola-tuottojen sijoittaminen seuratoiminnan tueksi

Hallituksen arvion mukaan nämä tavoitteet on saavutettu hyvin.

Painopistetavoitteet vuodelle 2022:

- Urheilijapolun kehittäminen Hippo-koulusta edustusurheilijaksi
- Seuran yhteistyökumppanuuksien kehittäminen ja aktiivinen myynti (rahoituksen hankkiminen lajin ulkopuolelta)
- Tampereen Iltarastit on iltarastien ykköstuote
- Tavoitteellisen harjoittelun ja kilpailemisen laadun jokapäiväisyys
- Toimintakäsikirja valmiiksi → toiminnan selkeyttäminen, osallistuminen helppoa ja yhteisöllisyys
- Hämeen Rastiviesti ja Verikiven Virsta (omien kilpailuiden vahvistaminen)

**VALMENNUS ja SEURATOIMIJOIDEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN v. 2022**

Nuorten ryhmävalmentajana toimii Tomi Närvä.

Seuramme urheilijoille pyritään löytämään tukihenkilö, ohjaaja tai valmentaja, jos hän itse haluaa ja on motivoitunut kehittymään urheilijana. Valmennusta koskevaa infoa kootaan kotisivuille. Pyritään kokonaisvaltaiseen valmennukseen.

Ohjaajat ja valmentajat kehittävät osaamistaan osallistumalla Suomen suunnistusliiton koulutuksiin ja seminaareihin (esim. Tervetuloa Ohjaajaksi -koulutus, Nuori Suunta - ohjaajakoulutus, Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa (taso 1), Suunta Huipulle - kurssi (taso 2) ja suunnistusvalmentajatutkinto, SVT (taso 3)). Seuran jäsenistöä motivoidaan osallistumaan koulutuksiin tukemalla osallistumismaksuissa. Lisäksi kannustetaan osallistumaan ratamestarikoulutuksiin. Pyrimme hyödyntämään jäsenistön koulutuksessa Hämeen Liikunnan ja Urheilun koulutuksia.

Seura järjestää jäsenilleen seurapäivän. Seurapäivä järjestetään talvella 2022. Seurapäivä toteutetaan järjestämällä 5 eriaiheista koulutusta, joihin seuralaiset voivat osallistua oman kiinnostuksen mukaisesti. Aiheina ovat ratamestarointi, valmennus, ilta- ja kuntorastien järjestäminen, seuran viestintä ja seuratoiminnan kehittäminen.

### **NUORISOTOIMINTA v. 2022**

Nuorisotoiminnan yhteiset tavoitteet vuodelle 2022 ovat seuraavat:

- Autetaan nuorta kehittymään valitsemallaan urheilijapolulla. Kannustetaan lapsia osallistumaan lähiseudun yksilö- ja viestikilpailuihin ja löytämään yksilö kilpailujen ja viestikilpailujen ilon ja hauskuuden.
- Laaditaan toimintakäsikirja kaikkien ryhmien toimintaa varten.
- Vanhempien sitouttaminen seuratoimintaan.

Kangasala SK:n nuorisotoiminta täyttää Tähtiseuralle asetetut laatutavoitteet. Auditoinnissa esille tulleita kehityskohteita on työstetty ja työstetään edelleen.

### **TikuTaku -suunnistuskoulu (6–11-vuotiaat) ja Hippo -suunnistuskoulu (6–12-vuotiaat aloittelijat)**

Toiminnan tavoitteena on

- tarjota lapsille toimintaa, jolla saadaan heidät innostumaan liikunnasta luontoa kunnioittaen, onnistuneiden elämysten ja mukavan yhdessäolon kautta.
- antaa perusvalmiudet suunnistukseen sekä kehittää lasten suunnistustaitoja.
- luoda edellytykset löytää suunnistus myös kilpailumuotona.

TikuTaku-suunnistuskoulun lapset jaetaan kolmeen ryhmään iän mukaan, mutta ottaen huomioon myös lapsen taitotason, ryhmien välinen ero on liukuva.

- Tikut (7 v. ja nuoremmat)
- Takut (8-9 v.)
- Liito-oravat (10-11 v.)

TikuTaku-suunnistuskoulun toiminnasta vastaa Sari Kontio. Kausisuunnitelma laaditaan yhteistyössä Kaahari-ryhmän vastuuvetäjän ja muiden ohjaajien kanssa.



## Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

---

Talvikaudella lapsille on tarjolla viikoittainen sisäliikuntavuoro. Nuorimmille (alle 9 v.) ja heidän vanhemmilleen on TikuTaku-jumppa sunnuntaisin Kirkkoharjun koululla. Liito-orava/Kaahari-jumppa, yli 9-vuotiaille maanantaisin Ruutanan monitoimitalolla. Lisäksi kannustamme myös osallistumaan omatoimisesti Tampereen seudun talvirasteille sekä muutenkin liikkumaan monipuolisesti talven aikana. Kerran kuussa on tarjolla sunnuntaisin koko seuran pitkälenkki/vaellus/hiihto tai muu mahdollinen aktiviteetti..

Kesäkauden toiminnan suunnittelu aloitetaan hyvissä ajoin talvella, jolloin määritetään eri kerroille teemat, paikat, harjoiteltavat asiat sekä ratamestarit. Kullekin ryhmälle nimetään omat ohjaajansa, jotka suunnittelevat kunkin harjoituskerran tarkemman ohjelman.

Ulkoharjoitukset alkavat huhtikuun puolivälissä ja kevätkausi kestää kesäkuun lopulle. Syyskausi alkaa elokuun alussa ja kestää syys-lokakuun vaihteeseen.

Toukokuussa järjestettävä Hipposuunnistuskoulu (4 kertaa) ottaa vastaan nuoret vasta-alkajat, josta he jatkavat automaattisesti TikuTaku-harjoituksissa. Suunnistuskoulua markkinoidaan aktiivisesti keväällä.

Kesäkaudella TikuTaku-harjoitukset pidetään kerran viikossa. Muutama harjoitus pyritään pitämään yhteisharjoituksena naapuriseurojen kanssa sekä muutaman kerran osallistumme iltarasteille kuten aiemminkin. Omatoimiharjoituspaketteja saatetaan järjestää myös kesällä 2022.

Kevätkauden ja syyskauden lopulla pidetään koko perheen yhteinen vaellustyyppinen retki, joka samalla toimii ryhmähengen kohottajana.

TikuTaku-harjoitukseen ilmoittaudutaan etukäteen ja osallistumisaktiivisuutta seurataan my-Club-järjestelmän kautta. Kauden lopussa aktiivisimmat palkitaan.

Kannustamme lapsia osallistumaan myös kilpailuihin.

Alueen Kompassi tapahtumat ovat alle 14-vuotiaille suunnattuja matalan kynnyksen lähikilpailuja. Lisäksi seuran omassa SK-Cupissa kilpaillaan alle 12-vuotiaiden sarjoissa jäsentenvälisessä sarjakilpailussa. Kaudella 2022 osakilpailut tulevat olemaan alueen Kompassi tapahtumat ja näiden lisäksi Särkänniemisuunnistus ja Seikkailujen yö.

Lisäksi viesteihin pyritään osallistumaan aktiivisesti.

Kesän alussa osallistumme Leimaus-leirille. Kesällä pyritään pitämään myös oma leiri ja/tai yhteinen viikonloppu kisareissu. Lokakuun alussa järjestetään viikonloppureissu Turun nuorisoviestiin ja Oravatoniin.

Lasten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa meidän harrastustoiminnassamme. Pyrimme opastamaan myös vanhempia suunnistuksen saloihin, joka madaltaa perheiden kynnystä lähtöä iltarasteille omatoimisesti ja vanhempien kynnystä toimia apuna harjoituksissa heidän oman suunnistustaitonsa kasvaessa.

TikuTakuSchoolin pelisäännöt sovitaan alkukauden harjoituskerroilla ja käydään vanhempien kanssa läpi vanhempainillassa keväällä.

### **Kaaharit -ryhmä**

Kaaharit-ryhmä on 12-14-vuotiaiden harjoitusryhmä.

- Ryhmän tavoitteena on luoda pohja urheilulliselle elämäntavalle, kehittää kunkin yksilöllisiä taitoja sekä edesauttaa ryhmähengen luomista. Harjoituksissa pyritään kehittämään niin suunnistustaitoja kuin fysiikkaa ikäluokalle sopivien harjoitteiden avulla ja tukemaan kunkin yksilöllistä oppimista.
- Ryhmytymistä pyritään tukemaan yhteisillä harjoituksilla, tiedotuksella ja yhteisillä tapahtumilla. Lisäksi tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista myös harjoitustoiminnan ulkopuolella ja opettaa omatoimista harjoittelua.
- Tavoitteena on myös tehdä tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän ja edustuksen kanssa ja tuoda esiin seuran urheilijan polkua myös tätä kautta. Lapsia osallistetaan harjoituksen suunnittelussa ja kannustetaan itsekin osallistumaan seuratyöhön.

Ryhmän toiminnasta vastaa Riina Liuha yhdessä muiden TikuTaku-ohjaajien kanssa. Tiivistä yhteistyötä tehdään myös SM-ryhmän valmentajan Tomi Närvän kanssa.

Talvikaudella harjoittelun rungon muodostavat maanantain jumppa yhdessä Liito-oravien kanssa, koko seuran juoksuharjoitus tiistaisin ja koko seuran salivuoro Pitkäjärvellä lauantaisin. Omatoimisesti suositellaan Tampereen seudun talvirasteja lauantaisin ja ryhmän vanhemmille lapsille kerran kuussa järjestettävän Pyynikin testijuoksun puolikasta matkaa. Kerran kuussa on tarjolla sunnuntaisin koko seuran pitkälenkki/vaellus/hiihto tai muu mahdollinen aktiviteetti.

Lisäksi voimme järjestää talvikaudella muutamia ekstraharjoituksia, joiden tarkoituksena on lisätä harjoitustarjontaa ja vahvistaa yhteishenkeä myös talvikaudella. Ekstrojen ohjelmassa pyritään painottamaan monipuolista liikkumista ja nämä kerrat voivat sisältää mm. vaellusta, hiihtoa, uimista, sulkapalloa tai yhteislenkkejä.

Kasva Urheilijaksi -testejä on tarkoitus tehdä jatkossakin. Taitovalmiustestit tehdään Liito-orava-Kaahari-jumpassa joulutammikuussa. Ominaisuustestit järjestetään talven aikana lauantain salivuorolla.

Kaahareiden kauteen kuuluu useita leirejä. Kausi alkoi kotileirillä 13.11.2021, jossa kaahareiden kanssa keskusteltiin kuluneesta kaudesta, tavoitteista ja tulevasta kaudesta sekä palkittiin karttakerroista. Leirillä oli myös vanhempaininfo talvikaudesta ja Kaaharien kanssa sovimme yhteiset pelisäännöt. Toinen oma kotileiri pidetään maaliskuussa. Silloin järjestetään samalla vanhempainilta, jossa käydään läpi tulevaa suunnistuskautta ja pelisääntöjä. Leirejä voidaan pitää myös yhdessä SM-ryhmän kanssa. Kevätleiri pidetään todennäköisesti pääsiäisenä yhteistyössä edustuksen ja SM-ryhmän kanssa. Kesäkuun alussa osallistutaan Leimaus-leirille ja 11-14 v. järjestetään kesällä alueen Kompassi-leiri.

Kotileirien välisenä aikana maaliskuusta marraskuuhun Kaahareille toteutetaan karttakerta-haaste, jossa tavoitteena on kerätä 100 karttakertaa. Vähimmäistavoite on kuitenkin 30 kertaa ja välitavoitteet 50 ja 70 kertaa. Kaikista osatavoitteista palkitaan kauden lopussa.

Kesäkaudella Kaahareille järjestetään kaksi harjoitusta viikossa. Yksi viikkoharjoitus toteutetaan TikuTaku-harjoitusten yhteydessä ja laaditaan yhdessä TikuTakujen ohjaajien kanssa. Toisena viikkoharjoituksena on koko seuran Taitotiistai-harjoitus.

### **SM-ryhmä**

Kaudella 2022 SM-ryhmän toimintaa koordinoivat yhteistyössä seuravalmentaja Tomi Närvä, Jenni Joensuu-Partanen, Marja Molin ja Sari Kontio.

SM-ryhmä on tarkoitettu 14-20 -vuotiaille. Tavoitteellisesti harjoittelevat 17-20-vuotiaat voivat osallistua myös edustusryhmän toimintaan. SM-ikäluokka on seurassamme ilahduttavasti kasvusuhdanteinen ja pyrimme tarjoamaan jatkossakin nuorille laadukasta ja monipuolista harjoitustarjontaa, joita kukin voi hyödyntää omassa harjoittelussaan tasoon tai tavoitteisiin katsomatta. Lisäksi SM-ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä niin Edustuksen kuin Kaahari -ryhmänkin kanssa.

SM-ryhmän nuorille tarjotaan seuran puolesta sopimus, jossa sovitaan nuoren vastuut ja seuran tuki harjoittelun ja kilpailemisen tueksi. Osa SM-ryhmäläisistä tähtää menestykseen huippuosuunnistuksessa ja osa nauttii muuten harrastuksesta.

### **Harjoitustarjonta kaudella 2022**

Talvikauden harjoitustarjontaan kuuluu maanantain ramppiharjoitus, tiistain SK juoksee vauhtikestävyysharjoitus, torstaisin Tampereen alueen seurojen yhteisharjoitus vaihtuvin teemoin ja lauantaisin seuran yhteinen sali- ja sähkövuoro. Kerran kuussa seuran salivuoroilla järjestetään voimaharjoittelu –demo, jonka tavoitteena on tehdä voimaharjoittelu tutuksi ja turvalliseksi voimaharjoittelua aloittelevalle nuorelle suunnistajalle.

Talvikauden yhteiseen harjoitustoimintaan lukeutuu myös kerran kuussa järjestettävä kuukausittainen Tähtiharjoitus ja analyysi yhteistyössä alueen seurojen kanssa. Lisäksi kerran kuussa järjestettäviä harjoituksia on keskiviikon onsdagnatten (kevyt yhteislähtö yösuunnistus) tai hiihtotekniikka ja –lenkki, lauantaisin talvirastit SK:n järjestämällä vuoroilla sekä sunnuntaisin yhteinen pitkä lenkki + yhteinen aktiviteetti lenkin päätteeksi.

Kesäkaudella harjoitustarjonnassa jatkuu tiistaisin järjestettävä SK juoksee vauhtikestävyysharjoitus ratapainotuksella ja vuoroviikoin järjestettävä koko seuran taitotiistai. Lisäksi ohjelmassa jatkaa viikottain järjestettävä alueen seurojen yhteinen taitotreeni torstaisin. Omatoimisen harjoittelun tueksi kesäkaudelle julkaistaan yhteistyössä Tampereen seurojen kanssa alueellinen taitopankki, joka kattaa toistakymmentä laadukasta taitoharjoitusta. Muuta yhteistoimintaa muiden seurojen kanssa järjestetään viikolla tai viikonloppuisin, aina kun kilpailukalenteri antaa myöden.

### **Testaustoiminta kaudella 2022**

- Pyynikin testijuoksu kerran kuussa (talvi)
- Tasotestit 2-3krt vuosi
- Ominaisuustestit 2krt vuosi
- Rata- ja maastotestit yhteistyössä alueen seurojen kanssa 2-3krt vuosi

### **Leirityoiminta kaudella 2022**

- Kaudenvaihtoleiri Yyterissä marraskuussa
- Joulukuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna

- Tammikuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna (vanhimmat SM-ryhmäläiset edustuksen sprinttileirille Jyväskylään)
- Helmikuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna
- Maaliskuussa etelän leiri tai muu leiri hiihtoloman aikaan
- Maaliskuussa leiripäivä Etelä-Suomessa
- Huhtikuussa kevätleiri Ahvenanmaalla
- Kesäkuussa Leimaus -leiri Kuopiossa
- Heinäkuussa kesä-leiri SM-, NuJu ja/tai Ungi -maastoihin tutustuen
- Kaudenvaihtoleiri marraskuussa 2022

### **Yhteiset kilpailulliset tavoitteet kaudella 2022**

Kaudella 2022 Nuorten kilpailuryhmien tavoitteena on sijoitusten parantaminen (tai säilyttäminen) kauden seuraviesteissä. SM-ryhmän osalta yhteisestä tavoitteesta sovitaan tarkemmin joulukuun kotileirillä.

- Nuorten Jukola
- Ungdomens Tiomila (SM-ryhmä, Kaaharit, TikuTakuSchool)
- SM-viestit (SM-ryhmä)
- Nuorisoviesti (alle 16 v.)
- Oravatonni (alle 16 v.)
- Kompassi-viestit (alle 14 v.)
- am-viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- muut viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- Kannustamme vanhimpia SM-ryhmäläisiä osallistumaan Viestiliigan osakilpailuihin

### **Yhteiset muut kuin kilpailulliset tavoitteet**

- Osallistaa sekä nuoria että vanhempia yhteiseen toimintaan
- Kehittää toimintaa jatkuvasti vastaamaan nuorilta tulevia toiveita
- Pitää yllä hyvää ryhmähenkeä ja hauskaa yhdessä tekemisen meininkiä

### **EDUSTUSRYHMÄ**

Vuonna 2022 Kangasala SK:n edustusryhmä jatkaa tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän kanssa. Edustusryhmän kokonaistoiminnasta vastaavat yhteistyössä Antti Rantala, Jaana Pietilä-Annala sekä seuratyöntekijä Tomi Närvä.

Miesten valmennuksesta vastaa Antti Rantala ja naisten valmennuksesta vastaavasti Jaana Pietilä-Annala. Edustusryhmän painopiste pysyy samana ja toiminta kattaa huippusuunnistuksen ja kilpaurheilutoiminnan 19-vuotiaasta tavoitteellisesti harjoitteleviin. Edustusurheilijat jaetaan sopimusurheilijoihin, edustusurheilijoihin ja perusjäseniin. Eri ryhmillä on ennalta määritellyt kriteerit, jotka löytyvät seuramme kotisivuilta. Tavoitteena on tarjota sopimusurheilijoille ja edustusurheilijoille taloudellista ja valmennuksellista tukea.

### **Edustusryhmä toimii läpi vuoden ja sen tavoitteina ovat:**

- osallistua aktiivisesti kotimaassa ja pohjoismaissa järjestettäviin viestitapahtumiin
- menestyä pohjoismaisissa viestitapahtumissa
- kehittää ryhmän jäsenten fyysistä kuntoa, suunnistustaitoa ja kilpailusuorituksen hallintaa



- tukea urheilijoita kaikin mahdollisin sallituin keinoin henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisessa
- tarjota leirejä ja harjoituksia, jotka mahdollistavat menestymisen viesti- ja henkilökohtaisissa kilpailuissa huipputasolla
- Urheilijoiden kehittymistä tuetaan ja seurataan 2 kertaa vuodessa järjestettävien tasotestein yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa.

### **Edustusryhmän lisätavoitteina ovat:**

- antaa huippusuunnistajille mahdollisuudet tavoitella menestystä huippusuunnistuksessa MM-tasoa myöten
- antaa taloudellista tukea huipulle pyrkiville
- antaa valmennuksellista apua ja tukea
- tarjota huippusuunnistuksen vaatimat toimintapuitteet.

Edustusryhmä toimii yhteistyössä Kangasala SK:n muiden ryhmien kanssa. Järjestettävät tapahtumat ovat pääsääntöisesti avoimia kaikille seuran jäsenille, tapahtumat pyritään ensisijaisesti järjestämään huippusuunnistajien ehdoilla. Ryhmän ikäjakauman vuoksi tavoitteet jakautuvat nuorten ikäsarjojen tavoitteisiin ja aikuisten sarjojen tavoitteisiin.

### **Vuoden 2022 kilpailulliset tavoitteet ovat nuorissa:**

- voittaa henkilökohtaisia SM-mitaleja/plaketteja
- urheilija nuorten EM- tai MM-kisoihin
- 1 urheilija Suomen suunnistusliiton valmennusryhmiin 2023

### **Vuoden 2022 kilpailulliset tavoitteet aikuisten sarjoissa ovat:**

- 1 edustaja aikuisten EM-kilpailuihin Viroon
- 1 edustaja opiskelijoiden MM-kisoihin Sveitsiin
- Jukolan viestissä 25 ja Venlojen viestissä sijoitus 20 joukkoon
- Tiomila-viestissä sijoitus miehissä 40 joukkoon ja naisissa 30 joukkoon
- Viestiliigan kokonaiskisassa miehet 15 joukkoon ja naiset 10 joukkoon
- SM-viestissä sekä miehet että naiset 10 parhaan joukkoon
- henkilökohtaisissa SM-kilpailuissa sijoituksia 10 parhaan joukkoon ja useita SM-kisojen A-finaalipaikkoja
- paras miessuunnistaja rankilla 50 joukkoon ja naissuunnistaja rankilla 25 parhaan joukkoon

### **Edustusryhmän muut kuin kilpailulliset tavoitteet ovat:**

- tarjota ryhmän jäsenille edellytyksiä, kehittää itseään fyysisesti ja henkisesti.
- pitää yllä hyvää ja iloista ryhmähenkeä niin, että kaikki ryhmän jäsenet viihtyvät ryhmässä.

### **Edustusryhmän erityisiä tapahtumia:**

- Tammikuussa Sprinttileiri Jyväskylässä.
- Helmikuussa Hiihtoleiri Jämillä.
- Etelä-Suomen leiripäivä maaliskuun alussa olosuhteiden salliessa.
- Kevätleiri pääsiäisenä Varsinais-Suomessa.
- Lukkari-Jukola leiripäivä toukokuussa.
- Elokuussa SM-leiripäivä Hyvinkää/Hämeenlinna.
- Kaudenvaihtoleiri marraskuussa 2022

Näiden lisäksi järjestetään kotileiri viikonloppuja Tampereen seudulla, joista sovitaan erikseen.

Harjoittelun painopisteenä on tiivistää yhteistoimintaa tehokkaiden leirien avulla ja samalla luoda riittävästi väljyyttä myös yksilölliseen harjoitteluun. Harjoittelussa ja valmennuksessa pyritään luomaan edellytykset tosissaan satsaaville (edustusryhmä) ja tukemaan harrastelijoita viestitapahtumiin tähdäten.

Harjoitus- ja leirikalenterissa painotetaan talvi- ja kevätkauden harjoitteluun, joilla on suurin merkitys suurviesteissä menestymisen kannalta. Kauden päätapahtumiin pyritään valmistautumaan intensiivisesti tehokkailla ja vaativilla harjoituksilla muutamaa viikkoa ennen.

Talvikauden viikkoharjoituksiin kuuluu maanantain ramppiharjoitus, tiistaisin vauhtikestävyysharjoitus, torstaisin järjestettävä yösuunnistustaitotreeni Tampereen seudulla yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa. Lauantaisin on aamupäivällä vaihteleva tehoharjoitus ja seuran yhteinen kuntopiiri ja peli-ilta. Sunnuntaisin on pitkä rauhallinen yhteislenkki. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnämme Tampereen alueen huippuryhmän treenejä seuran harjoittelussa.

Näiden lisäksi viikoittaista harjoitustarjontaa tulee Tampereen seudun huippuryhmän sekä seurojen yhteistyössä järjestämien taitoharjoitusten ja testijuoksujen kautta. Kevään ja kesän viikkoharjoituksissa tehdään yhteistyötä seuratasolla seuran muiden ryhmien kanssa, samoin kuten osalla leireistäkin. Kesäisin käytössä on taitoharjoituspankki, joka kattaa noin 20 harjoitusta ympäri Pirkanmaata yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa.

### **HHIHTO-, PYÖRÄ- JA TARKKUUSSUUNNISTUS**

Osallistutaan kansallisiin kilpailuihin ja SM-kilpailuihin. Kannustetaan jäsenistöä – erityisesti lapsia ja nuoria – kokeilemaan näitä lajeja. Mahdollisuuksien mukaan järjestetään tapahtumia, joissa hiihto-, pyörä- ja tarkkuussuunnistukseen voi tutustua.

### **MASTERSUUNNISTUS (kuntoharrastajat sekä 35v. +)**

Masterit osallistuvat aktiivisesti seuran viikoittaisiin harjoituksiin. Lisäksi vuonna 2022 osallistutaan AM- ja SM-viesteihin aiempaa aktiivisemmin. Masterit vastaavat osaltaan Tampereen Iltarastien sekä Tampereen Talvirastien järjestämisestä. Vuosina 2020 ja 2021 hyvin osallistujia keränneet aikuisten suunnistuskoulut saavat jatkoa peruskurssina ja jatkokurssina.

### **KILPAILUJEN JA TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN**

Järjestämme v. 2022 seuraavat suunnistustapahtumat:

- Tampereen talvirastit 4 kertaa
- Tampereen Iltarastit 10 kertaa
- Seikkailujen Yö-tapahtuma syys-lokakuun vaihteessa Kyötikkälässä
- Lasten ja nuorten kompassitapahtuma (paikaksi ehdolla Mobilian alue)



## Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

---

- Hämeen Rastiviestin (Viestiliigan osakilpailu) ja Verikiven Virsta kuntosuunnistustapahtuma.

### TALKOOTOIMINTA

Talkootoiminnassa keskitytään lajinomaiseen toimintaan. Järjestämme laadukkaita kuntorastitapahtumia (Talvirastit ja Iltarasti), kehitämme tyky-suunnistuksia yrityksiä ja muita yhteisöitä varten sekä järjestämme laadukkaita suunnistus- ja kestävyysurheilutapahtumia. Lajinomaisen toiminnan kautta kehitämme seuran jäsenhankintaa ja taloudellista tilannetta.

### VIESTINTÄ

Seuran tiedotus sisäinen tiedotus pohjautuu vuonna 2020 käyttöön MyClub-järjestelmään. MyClubin kautta hoidetaan koko seuran, että ryhmäkohtainen viestintä. Harjoitus-, tapahtuma- ja talkooviestintä toteutetaan MyClubin kautta. Tämän lisäksi seurassa on käytössä ryhmäkohtaisia Whatsapp-ryhmiä, joissa hoidetaan kohdistettu ja nopeampainen viestintä. Seuran ulkoinen viestintä tukeutuu vuonna 2020 uudistuneisiin seuran kotisivuihin, joiden sisältöä jaetaan sosiaalisessa mediassa. Seuran käytössä olevat sosiaaliset mediat ovat Facebook, Twitter ja Instagram. Näiden avulla pyritään toteuttamaan viestinnän tavoitavuutta laaja-alaisesti koko suunnistusyhteisössä ja lajista kiinnostuneiden parissa. Tuotamme monipuolista sisältöä, joka lisää seuramme kiinnostavuutta ja luo yhteisöllisyyttä meidän omaan tekemiseen. Tuotamme myös tasaisesti lehtiartikkeleita oma-aloitteisesti alueen paikallislehtiin ja pyrimme näin tuomaan seuran ja lajin positiivista imagoa esille laajasti väestön keskuudessa.

Vuonna 2022 seuramme pyrkii yhä avoimempaan viestintään toiminnastaan. Toimintasuunnitelma, tiivistelmät seuran hallituksen kokouksista ja ajankohtaiset hallinnolliset asiat tuodaan seuran jäsenten tietoon avoimesti.

### KARTTA-ASIAT

Seuramme teettää ammattikartoittajalla uusintakartoituksen vuonna 2022 Heramaanjärvi ja Jukola-karttojen harjoituskarttojen ajantasaistaminen. Aloitetaan Ponsan kartoitushanke. Kangasalan kaupunki maksaa kartoituksista merkittävän osan, ja kartat ovat Kangasalan kaupungin liikuntapaikkoja. Koulujen karttoja päivitetään resurssien puitteissa.

Kartta-alueiden lupa-asiat ovat olleet päivityksen alla vuodesta 2020 alkaen ja jatkamme käytölupien ajantasaistamista vuonna 2022.

### HALLINNON, JOHTAMISEN JA TOIMINNAHOJAUKSEN KEHITTÄMINEN

Vuonna 2022 kehitämme seuran hallintoa, johtamista ja toiminnanohjausta seuraavin keinoin:

Toiminnanjohtaja

- Seuraan on palkattu ajalle 1.1.2021-31.12.2022 toiminnanjohtajaksi Antti Rantala (osa-aikainen). Toiminnanjohtaja työskentelee seuran hallituksen alaisuudessa. suorana esimiehenä toimii seuran hallituksen määrittämä henkilö.
- Pitkän ajan edellytyksenä on, että toiminnanjohtajan rahoittaa oman työnsä palkan. Lähtökohtaisesti kahden ensimmäisen vuoden aikana seuran jäseniltä ei kerätä toiminnanjohtajan palkkaukseen rahoitusta, mutta tämän jälkeen tarkastellaan seuran toiminnan laadun parantumisen vaikutusta jäsenmaksuun.
- Toiminnanjohtajan tehtävänä on kehittää seuran toimintaa toiminnallisesti ja hallinnollisesti. Lähtökohtaisesti sellaisia tehtäviä, joita hoidetaan vapaaehtois pohjalta ei käännetä toiminnanjohtajan tehtäväksi. Toiminnanjohtaja kyllä tukee ja pyrkii luomaan vapaaehtoisten tekijöiden tueksi toimintamalleja ja konsepteja, jolloin kynnys vapaaehtoistoimintaan on mahdollisimman matala. Yleisenä ohjenuorana toimii seuralle lisäarvo tuova työ, joka ei huku seuran perustyöhön. Toiminnanjohtajan työnkuva jakautuisi seuraavasti viikkotasolla:
  - o 25% (5h tuntia) rahoituksen hankkiminen ja palveluiden kehittäminen ja muotoilu. Sidosryhmäyhteistyön (kaupunki, muut yhteisöt) vahvistaminen. Muiden mahdollisten rahoituskanavien etsiminen ja edistäminen.
  - o 25% (5h tuntia) seuran hallinnolliset työt (tapahtumien viranomaisilmoitukset, erilliset tukihakemukset), taloushallinnon sparraaminen (myynti- ja ostolaskutus, budjetin seuranta, matka- ja kululaskut ja raportointi seuran hallitukselle ja seuran ryhmille)
  - o 50% (10h tuntia) seuran toiminnan kehittäminen yhteistyössä seuravalmentajan ja vapaaehtoisten kanssa. Lisäksi tähän sisältyy seuravalmentajan esimiestyö. Toimintakäsikirja, nykyisten tapahtumien järjestelyiden ohjeistuksen laatiminen, parantaminen ja tukeminen. Seuran tapahtumien ”kisasihteerinä” toimiminen. Sisäisen ja ulkoisen viestinnän tuottaminen yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa. Jäsen- ja tapahtumamarkkinointi.
  - o Tavoitteena on, että toiminnanjohtajan työ luo lisäarvoa koko seuralle junioritoiminnasta edustuksen kautta masters toimintaan.

### Toimintakäsikirja

- Parannamme hallintoa koostamalla seuran perustoiminnasta toimintakäsikirjan. Toimintakäsikirja sisältää ensimmäisessä versiossa seuraavat asiat:
  1. Perustiedot seurasta
  2. Seuran toimintaperiaatteet
  3. Jäsenasiat
  4. Talousasiat
  5. Viestintä
  6. Harjoitus- ja kilpailutoiminta
  7. Koulutukset

### Hallituksen itsearviointinissa esiinnousseet kehittämiskohteet

- Hallituksen jäsenten tehtävien aukikirjoittaminen
- Riskien hallinnan kehittäminen: toteutetaan v. 2022 riskiarviointi sopivalla sabluunalla (esim. Olympiakomitean mallin mukaan),
- Varainhankinta: lajinomainen hyvällä mallilla, sidosryhmille tarjottavien palvelujen avulla tehtävällä puolella kehittämispotentiaalia
- Sidosryhmäsuhteiden ”aukikirjoittaminen” ja suunnitelman/listan laadinta (keitä, miten, kuka)

### Muut toimenpiteet

- Seuran tapahtumien (SYÖ, Talvirastit ja iltarastit) järjestelyohjeiden koostaminen
- Seuran taloushallinnassa on täysimääräisesti käytössä MyClub-taloushallintajärjestelmä, jonka avulla hoidetaan seuran osto- ja myyntilaskutus sekä budjetin seuranta. Lisäksi käytössä on toimintamalli hoitaa esim. kisa- ja leirimatkojen osalta ryhmäkohtaisesti omatoimisesti.
- Kirjanpitojärjestelmä Netvisor ja taloushallintajärjestelmä MyClub on integroitu keskenään mahdollisimman pitkälle (mm. automaattiset kirjanpito tietojen välitykset MyClubista kirjanpitoon).
- Strategian 2021-2025 tehokas seuranta ja toimenpiteiden edistäminen