



PERNIÖN URHEILIJAT YLEISURHEILU

Toimintakäsikirja

Sisältö

1. Johdanto

- 1.1. Arvot
- 1.2. Visio
- 1.3. Tavoitteet

2. Hallinto

- 2.1. Organisaatio
- 2.2. Yleisurheilujaosto

3. Talous

4. Toiminta

- 4.1. Toimintasuunnitelma, toimintakertomus
- 4.2. Aikuisurheilu
- 4.3. Valmentajat ja ohjaajat
- 4.4. Lasten urheilukoulu ja kilpayleisurheilijat
- 4.5. Maksut ja kulukorvaukset
- 4.6. Edustusasut
- 4.7. Kilpailutoiminta
- 4.8. Toimitsijat
- 4.9. Koulutus
- 4.10. Palkitseminen
- 4.11. Tiedotus

5. Ansiomerkit, huomionosoitukset ja muistamiset

6. Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

- 6.1. Aktiivisuusmittarit
- 6.2. Toimintamittarit
- 6.3. Tulostittarit
- 6.4. Toiminnan laatumittarit
- 6.5. Taloudellisen tilan mittarit



Vuodesta 1940

PERNIÖN URHEILIJAT ry
Yleisurheilu

Toimintakäsikirja

1 JOHDANTO

Perniön Urheilijat on vuonna 1940 perustettu urheilun yleisseura. Perniön Urheilijoiden päälajit ovat tällä hetkellä yleisurheilu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja lentopallo. Seura on Varsinais-Suomen Liikunta ja Urheilun jäsenseura sekä seurassa harrastettavien lajien kautta ko. lajiliittojen jäsenseura. Perniön Urheilijat yleisurheilu on sekä Suomen Urheiluliiton että Varsy ry:n jäsen.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on selkeyttää yleisurheilujaoston toimintatapoja sekä määrittää tavoitteet ja vastualueet jaoston toiminnassa. Toimintakäsikirjan avulla uudet toimitsijat saavat tietoa jaoston toiminnasta.

1.2. Arvot

Monipuolisuus: Tarjoamme mahdollisuuden toimia harrastajana, kilpailijana, valmentajana, toimitsijana sekä tukijana.

Aktiivisuus: Järjestämme monipuolista toimintaa, harjoituksia, kilpailuja ja urheilukoulun lapsille jo 3 vuodesta alkaen. Lisäksi osallistumme myös muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin.

Avoimuus: Pyrimme luomaan toimintaan avoimen ilmapiirin, kannustamme toisiamme sekä arvostamme kilpakumppaneitamme. Sitoudumme seuratyöhön.

1.3. Visio

Yleisurheilu tarjoaa monipuolisesti yleisurheilulajeihin tutustumista sekä kilpailumahdollisuuksia. Osallistumme pm- ja SM-kisoihin. Olemme aktiivinen liikuntaharrastuksen ja urheilun edistäjä, ja pyrimme saamaan mukaan uusia toimitsijoita, ohjaajia ja valmentajia.

1.4. Tavoitteet

Tavoitteenamme on jäsenten tyytyväisyys, tarjoamamme toiminnan korkea laatu sekä sitoutuneet ohjaajat, valmentajat ja kilpaurheilijat. Pyrimme huomioimaan kaikki sidosryhmät tasavertaisesti. Toiminnallisena tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi, nuori tai aikuinen voi harrastaa kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua omien edellytystensä mukaisesti. Erityisesti lapsille ja nuorille tavoitteenamme on tarjota onnistumisen elämyksiä.

2 HALLINTO

2.1. Organisaatio

Perniön Urheilijoissa korkeinta päätösvaltaa käyttävät seuravaltuutetut, joita on 12 ja jotka valitaan syyskokouksessa. Seuran toimintaa luotsaa johtokunta, joka kokoontuu vuoden aikana aina tarvittaessa. Johtokuntaan kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja taloudenhoitaja. Lisäksi jokainen jaosto ja myös majatoimikunta on valinnut johtokuntaan edustajansa ja heille varajäsenet. Johtokunnan jäsenten valinnat tehdään syyskokouksessa. Viralliset kokoukset ovat kevätkokous (maalis-huhtikuussa) ja syyskokous (loka-marraskuussa).

Seuran sisällä toimivat jaostot päättävät sisäisestä toiminnastaan siten, että seuran johtokunta vahvistaa jaostojen tekemät oikeustoimet. Jaostot toimivat itsenäisesti omilla budjeteillaan, joskin niiden toimintaa ohjaa ja valvoo juridisen vastuun kantava seuran johtokunta.

2.2 Yleisurheilujaosto

Yleisurheilujaostoon kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, nuorisopäällikkö, nuorisovalmennuspäällikkö, kestävyysjuoksuvastaava, valmennuspäällikkö, tilastovastaava, leikekirjanpitäjä, kilpailuvastaava ja tiedottaja, kunniakierrosvastaava, kilpailupassivastaava, aikuisurheiluvastaava, harrasteliikuntavastaava, kisakahviovastaava sekä varainhankintatyöryhmä. Jaoston henkilömäärä voi vaihdella vuosittain.

Jaoston toimihenkilöiden tehtäväkuvat:

Puheenjohtaja

- toimii puheenjohtajana jaoston kokouksissa
- avustaa esityslistan teossa sihteerinä
- valmistelee toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sihteerin

kanssa

- huolehtii ulkoisesta tiedottamisesta
- vastaa markkinoinnista, urheilukoulusta, kotisivuista ja koulutuksesta
- pitää yhteyttä sidosryhmiin

Varapuheenjohtaja

- toimii puheenjohtajana, kun puheenjohtaja on estynyt
- vastaa markkinoinnista, urheilusopimuksista sekä urheilukoulusta

Sihteeri

- laatii kokouskutsun ja esityslistan yhdessä puheenjohtajan kanssa
- laatii kokouksesta pöytäkirjan
- päivittää kotisivuja
- osallistuu markkinointiin
- valmistelee toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen yhdessä puheenjohtajan kanssa
- vastaa arkistoinnista ja sisäisestä tiedottamisesta
- osallistuu urheilukoulun toiminnan suunnitteluun ja käytännön järjestykseen
- huolehtii jaoston päättämien kilpailujen hakemisesta
- suunnittelee seuran kilpailukalenterin

Rahastonhoitaja

- hoitaa maksujen maksamisen sekä laskutuksen
- vastaa talouden seurannasta
- hankkii palkinnot kilpailuihin ja kauden palkitsemistilaisuuteen
- varmistaa, että kilpailijoiden ilmoittautumismaksut on maksettu jaoston tilille
- hoitaa kirjanpidon tiliöinnin kirjauskuntoon tilitoimistolle
- laatii jaoston talousarvion

Nuorisopäällikkö

- suunnittelee urheilukoulutoimintaa yhdessä urheilukouluohjaajien kanssa

Nuorisovalmennuspäällikkö

- vastaa nuorten harjoitusryhmistä yhdessä valmennuspäällikön kanssa

Kestävyysjuoksuvastaava

- vastaa kestävyysjuoksutoiminnan suunnittelusta valmennuspäällikön kanssa
- huolehtii tiedottamisesta

Valmennuspäällikkö

- vastaa nuorten harjoitusryhmistä ja kestävyysharjoitustoiminnasta
- vastaa valmentajien kanssa toiminnan kehittämisestä

Tilastovastaava

- seuraennätystilaston pitäminen ajan tasalla

Leikekirjanpitäjä

- kerää jaostoa koskevat lehtikirjoitukset ja lehtikuvat leikekirjaan

Kilpailuvastaava ja tiedottaja

- huolehtii ilmoittautumisista pm-, SM- ja seurakilpailuihin
- tekee lehtitiedotteita paikalliseen lehteen
- päivittää jaoston nettisivuja
- laatii kilpailuaikataulut
- huolehtii tulospalvelusta kilpailujen aikana ja toimittaa kilpailujen tulokset median edustajille
- huolehtii, että seuran järjestämissä kisoissa on tarpeeksi toimitsijoita

Kunniakierrosvastaava

- organisoii kunniakierrostapahtuman

Kilpailupassivastaava

- vastaa kilpailupasseista

Aikuisurheiluvastaava

- suunnittelee aikuisurheilutoimintaa seurassa

Harrasteliikuntavastaava

- suunnittelee harrasteliikuntatapahtumia
- organisoii viikoittaisia yhteislenkkejä

Kisakahviovastaava

- hankkii myytävät tuotteet kahvioon
- opastaa kioskivuorossa olevia
- laatii listan kahvileivän leipojista

Varainhankintatyöryhmä

- työryhmä koostuu kahdeksasta (8) jaostolaisesta
- työryhmä suunnittelee eri varainhankintamahdollisuuksia ja niiden toteutusta.

3 TALOUS

Syksyllä ennen seuran syyskokousta puheenjohtaja ja rahastonhoitaja tekevät jaoston talousarvioehdotuksen. Jaoston tulot muodostuvat urheilukoulumaksuista, tuotemyynneistä, arpajaisista, osallistumismaksuista, kunniakierrostuloista, kahviotuloista, seura-asuihin myytävistä mainoksista sekä kaupungin avustuksesta.

Kilpailu/mainoskalenterin tekeminen on tärkeä osa varainhankintaamme. Kalenteri sisältää tuki-ilmoitusten lisäksi kuvia ja tekstimateriaalia kilpailuista ja harjoituksista sekä yleisurheilumme seuraennätystilaston. Talkootoiminta on myös tärkeä osa varainhankintaamme.

4 TOIMINTA

4.1 Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelman valmistelevat jaoston puheenjohtaja ja sihteeri. Se esitellään jaostolle ennen syyskokousta. Vastaavasti toimintakertomus esitellään jaostolle ennen kevätkokousta.

4.2. Aikuisurheilu

Yleisurheilujaosto tarjoaa myös varttuneemmille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa sekä kilpailla Perniön Urheilijoiden kisapaidassa. Aikuisurheilijoille tarjoamme yhden kilpailutapahtuman Perniön kentällä sekä mahdollisuuden osallistua eri seurojen järjestämiin kisoihin omakustanteisesti Suomessa ja ulkomailla.

Ohjatulla aikuisten harrasteliikunnalla pyrimme saamaan mahdollisimman paljon ihmisiä liikkumaan ja kohentamaan omaa kuntoaan. Yleisurheilu on lajina loistava oman kehittymisen seurantaan. Lajissa on monipuolisuutta pikajuoksujen, hyppyjen, kestävyysjuoksun ja heittolajien ansiosta.

4.3. Valmentajat ja ohjaajat

Valmentajia ja ohjaajia jaosto pyrkii kouluttamaan pitkällä tähtäimellä. Jaoston toimijat rekrytoivat aktiivisesti uusia ohjaajia. Tavoitteena on, että kaikki ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja urheilukouluohjaajista aikuisten valmentajiin saakka.

Pelissäännöt:

- ennen harjoituksia suunnittelen, valmistaudun ja tiedotan
- toimin kannustavasti ja oikeudenmukaisesti
- huomioin tasavertaisesti osallistujat
- tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle, tervehdin lapsia ja vanhempia, huomaan ja kuuntelen osallistujia
- harjoituksen jälkeen laitamme yhdessä välineet paikoilleen
- lähden itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

4.4. Lasten urheilukoulu ja kilpayleisurheilijat

Perniön Urheilijoiden yleisurheilujaoston tavoitteena on järjestää lapsille ja nuorille monipuolista ja laadukasta liikuntaa, yhdessäoloa

ja kilpailutapahtumia. Urheilukoulutoimintamme jatkuu talvikaudella keskiviikkoisin Perniön liikuntahallilla ja Melassuon maastossa ja kesäkaudella toimimme urheilukentällä kisojen ja harjoitusten merkeissä. Talvikaudella kilpaurheilijoilla on mahdollisuus harjoitella Perniön liikuntapaikkojen lisäksi myös Salohallissa tiistaisin, perjantaisin ja sunnuntaisin sekä Kiskohallissa lauantaisin.

Lasten urheilukoulu

Ryhmät T/P 3-4v
 T/P 5-6v
 T/P7v—Sporttiset

Pelisäännöt:

- tulen ajoissa paikalle
- kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan
- annan toisille osallistumisrauhan
- otan mukaan oikeat varusteet (vanhemman opastuksella)
- osallistun

Vanhemmat ja huoltajat:

- kiitän ja kannustan lastani
- kysyn lapseltani/ohjaajalta miten harjoituksissa sujui
- annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta sekä työrauhan toimia
- seuraan harjoituksia sovitusta paikasta

Pelisäännöt tuodaan urheilukoululaisten ja vanhempien tietoon aina uuden kauden alussa eri kanavien kautta.

Kilpayleisurheilijat

Harjoittelu:

- osallistuu säännöllisesti ohjattuihin harjoituksiin
- ilmoittaa valmentajalle, jos ei pääse tulemaan
- suorittaa harjoitusohjelman mukaiset omatoimiset harjoitukset
- osallistuu aktiivisesti seuraleiritoimintaan

Kilpailutoiminta:

- osallistuu seuran järjestämiin kilpailuihin
- osallistuu sisulisä-, piirinmestaruus- ja SM-kilpailuihin ja käyttää seura-asua kilpailuissa
- edustaa Perniön Urheilijoita

Vanhemmat:

- osallistuvat tarvittaessa seuran omien kisojen toimitsijatehtäviin
- ovat mukana yleisurheilujaoston varainhankinnassa
- toimivat kisamatkoilla huoltajina

4.5. Maksut ja kulukorvaukset

Yleisurheilujaosto päättää vuosittain perittävät harjoittelumaksut. Vuonna 2016 urheilukoulumaksu oli 45 € ja sisaralennus 5 €. Urheilukoulukausi alkaa syksyllä viikolla 37 ja keväällä viikolla 21. Urheilukoulumaksu sisältää vakuutuksen ja yu-lisenssin. Jaosto tekee keväällä erillisen päätöksen kesäkauden harjoitusmaksusta. Jaosto maksaa pm- ja SM-kilpailujen osallistumismaksut. Jaosto päättää vuosittain kilpailijoiden omavastuun muihin kilpailuihin. Omiin kilpailuihin seuran urheilijoilta ei peritä osallistumismaksua.

Piirinmestaruus- tai Seuracup-kisojen kulukorvaukset:

pm-kisat	sijoitukset 1-3	20€
	sijoitukset 4-6	15€
	osallistuminen	10€
	viestijoukkueet 1--	5€/hlö
Seuracup	kisoihin osallistujille	10€

Nuorille urheilukouluohjaajille maksetaan kulukorvaus ohjauskerroista. Ohjaajat käyvät lasten yleisurheiluohjaajakurssin. Muille valmentajille tai ohjaajille ei makseta kulukorvauksia tai palkkaa

4.6. Edustusasut

Yhtenäinen edustusasu on merkittävä tekijä seuran näkyvyydelle, imagoille ja seurahengelle. Uusia kilpailu- ja verryyttelyasuja tilataan tarpeen mukaan vuosittain. Seura tukee asuja pienellä summalla ja loppuosan maksaa tilaaja. SM-kisoissa seuran edustusasu on pakollinen.

4.7. Kilpailutoiminta

Perniön Urheilijat järjestää kilpailuja Perniön ja Salon kentillä. Vuosittain haetaan vähintään kahdet tilastokelpoiset kilpailut.

Sisulisähuipentumiin kootaan mahdollisimman tasokas joukkue. Seuracup on seuralle tärkeä kilpailu, johon osallistutaan täydellä joukkueella.

4.8. Toimitsijat

Piirin myöntämässä kilpailussa toimitsijat ovat koulutettuja toimitsijoita. Muissa kilpailussa myös lasten vanhemmat avustavat.

4.9. Koulutus

Urheilukoulun ohjaajat suorittavat lasten yleisurheiluohjaajakurssin tai muun vastaavan kurssin. Jaosto tarjoaa mahdollisuuden osallistua nuorten yleisurheiluohjaajakurssille ja valmentajatutkinnon suorittamiseen.

4.10.

Palkitseminen

Kauden palkitsemistilaisuus pidetään ennen uuden harjoituskauden alkamista.

Palkitaan Paras yleisurheilija (kiertopalkinto)
Paras nuori urheilija (9-22 v.) (kiertopalkinto)
Naisurheilija
Miesurheilija
Nuori tyttöurheilija (16-22 v.)
Nuori poikaurheilija (16-22 v.)
Sisulisäikäinen tyttö (9-15 v.)
Sisulisäikäinen poika (9-15 v.)
Vuoden toimitsija/t
Vuoden valmentaja
Aikuisurheilijanainen
Aikuisurheilijamies

Tavoitepalkinto I

Annetaan henkilökohtaisissa SM-kisoissa 10 parhaan joukkoon sijoittuneelle tai piirinmestaruusmitalille sijoittuneelle urheilijalle. Viestijoukkueista palkitaan pm-kilpailuissa sijoille 1-3 sijalle sijoittuneet joukkueet sekä SM-kisoissa sijoille 1-6 sijoittuneet joukkueet.

Tavoitepalkinto II

Annetaan henkilökohtaisissa SM-kisoissa 11-12 parhaan joukkoon sijoittuneelle tai piirinmestaruuskisoissa sijoille 4-6 sijoittuneelle urheilijalle. Viestijoukkueista palkitaan pm-kilpailuissa sijoille 4-6 ja SM-kisoissa sijoille 7-12 sijoittuneet joukkueet.

Kannustepalkinto

Pm-kisoihin osallistuneille, jotka eivät ole ylittäneet tavoitepalkinto I- tai II- tasolle.

Moniurheilulajin kannustepalkinto (tyttö tai poika)

Tsemppipalkinto tyttö 8-17 v. (kiertopalkinto)

Tsemppipalkinto poika 8-17 v. (kiertopalkinto)

Toimitsijat, ohjaajat ja valmentajat

Jaosto järjestää syksyllä yhteisen virkistysillan ruokailun ja pienimuotoisen ohjelman kera.

4.11.

Tiedotus

Urheilukoulusta ja kilpaurheiluryhmän alkamisesta ilmoitetaan syksyllä paikallislehdessä. Muita ilmoituskanavia ovat seuran/yleisurheilun nettisivut sekä koulujen ilmoitustaulut.

Kesän kilpailuista ilmoitetaan paikallislehdessä, seuran nettisivuilla sekä urheilukentän huoltorakennuksen ilmoitustaululla. Kilpailujen tulokset julkaistaan

seuran/yleisurheilun nettisivuilla ja paikallislehdessä.

5 ANSIOMERKIT HUOMIONOSOITUKSET JA MUISTAMISET

Yleisurheilujaosto tekee pääseuran johtokunnalle esityksen ansioituneista ja huomionosoituksen kriteerit täyttävistä jäsenistä seuran nimissä anottavien Opetusministeriön, SUL:n, Varsy:n, Varsinais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n tai jonkun muun merkittävän tahon ansiomerkeistä.

Jaosto voi hakea vuosittain seuratyöntekijäansiomerkkiä Varsinais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ltä.

Perniön Urheilijoiden viirin saa henkilö, joka täyttää 50 v ja on toiminnassa mukana. Henkilöitä, jotka täyttävät muita tasakymmeniä (60, 70 jne.) muistetaan mm. hopeisella kakkuottimella.

Yleisurheilujaoston toiminnassa olevia aktiiveja urheilijoita, valmentajia, ohjaajia ja toimitsijoita muistetaan jaoston päätöksellä eri juhlapäivinä.

6 SEURATOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

6.1. Aktiivisuusmittarit

- Aktiivisuusmittareina käytetään vuosittaista yleisurheilupassien määrää, kilpailuihin ja valmennukseen osallistuneiden urheilijoiden määrää ja osallistumiskertoja sekä koulutukseen osallistuneiden määrää.

6.2. Toimintamittarit

- valmennusryhmät
- urheilukoulutoiminta
- kilpailut ja kilpailumatkat
- koulutukset
- leirit
- virkistystilaisuudet

6.3. Tulostamittarit

- seuraluokittelupisteet
- nuorisotoimintapisteet
- SM- ja pm-kilpailujen mitalit
- arvokisaedustukset
- luokitellut urheilijat
- SM-, pm- ja seuraennätykset
- yleisurheilun vuositilastot

6.4. Toiminnan laatumittarit

- palautteet seuratoiminnasta kyselykaavakkeilla
- erilaiset raportit

6.5. Taloudellisen tilan mittarit

Taloudellisen tilan mittarina käytetään vuosittaista jaoston tilinpäätöstä. Tulos esitellään jaoston kokouksessa tilinpäätöksen valmistuttua. Tilinpäätös on pohjana tulevaan toimintakauteen.

