

# **TOIMINTASUUNNITELMA**

## **2021–2022**



Hämeenlinnan Hiihtoseura ry.

## 1. YLEISTÄ

Tämä toimintasuunnitelma kattaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n toiminnan ja tavoitteet kaudelle 1.5.2021 - 30.4.2022. Suunnitelmaa tarkennetaan ja päivitetään syksyn aikana mm. kilpailujen ja leirien ajankohtien osalta. Toimintasuunnitelma on hyväksytty seuran vuosikokouksessa 25.8.2021.

Hämeenlinnan Hiihtoseuran toiminta ja toimintasuunnitelma jakautuu viiteen pääalueeseen:

- Kilpailutoiminta
- Valmennustoiminta
- Koulutus
- Tapahtumat
- Muu toiminta

## 2. KILPAILUTOIMINTA

### 2.1 Kilpailulliset tavoitteet

Yleisenä tavoitteena on kilpailumenestys kaikissa sarjoissa sekä nostaa Hämeenlinnan Hiihtoseuran sijoitus maastohiihdon valtakunnallisessa seuraluokittelussa 15 parhaan seuran joukkoon. Maastohiihdon seuraluokittelussa kaudella 2020–2021 Hämeenlinnan Hiihtoseura oli 19. Vertailussa oli mukana 285 seuraa.

Junnu- ja nuorten ryhmän kilpailulliset tavoitteet on esitetty tarkemmin kohdassa 3.3.

### 2.2 Kilpailuihin osallistuminen ja valinnat

Seura tukee ja kannustaa urheilijoitaan osallistumaan kilpailuihin. Osallistumista tuetaan maksamalla kilpailujen osallistumismaksuja sekä korvaamalla SM- kilpailujen (HS-loppukilpailu ja 17 v – yleinen-sarja) majoittumiskustannuksia. Seuran johtokunta päättää majoituskustannusten korvaamisesta yksityiskohdat 30.9.2021 mennessä. Mikäli seura järjestää yhteismajoituksen nuorille HS- loppukilpailuun ja SM-kilpailuihin on majoituskulukorvauksista omatoimimajoitusten osalta aina sovittava erikseen. Lisäksi seura pyrkii järjestämään voitelupalvelua ainakin Nuorten SM- ja Hopeasomman loppukilpailujen tasoisissa kilpailuissa sekä pyrkii järjestämään em. kilpailuihin joukkueenjohtajan sekä huoltotiimin. Joukkueenjohtajan ja huoltotiimin nimeää johtokunta valmennustiimin esityksen perusteella viimeistään kaksi viikkoa ennen kyseistä kilpailutapahtumaa. Urheilijoitten tukitiimin koon on oltava em. tasoisissa kilpailuissa riittävä, mutta kuitenkin suhteessa kilpailumatkalle lähtevän joukkueen kokoon.

Seuran kanssa urheilijasopimuksen tehneiden edustusurheilijoiden kilpailumatkakulukorvauksien maksamisesta sovitaan henkilökohtaisilla sopimuksilla.

Seura ilmoittaa urheilijat maastohiitokilpailuihin, joihin ilmoitaudutaan KILMO - järjestelmän kautta ja seura maksaa osallistumismaksut (KILMO), mikäli urheilija on ilmoittanut osallistumisestaan seuran yhteyshenkilölle viimeistään kaksi arkipäivää ennen kilpailukutsussa mainittua viimeistä ilmoittautumispäivää. Uudistuneessa järjestelmässä myös urheilija voi itse ilmoittautua kilpailuun KILMOn kautta. Seura ei hoida jälki-ilmoittautumisia eikä maksa jälki-ilmoittautuneiden osallistumismaksuja. Seuralla on oikeus periä osallistumismaksut takaisin, mikäli urheilija jättää osallistumatta kilpailuun, johon urheilija on pyytänyt seuraa hänet ilmoittamaan.

Valmennustiimi valitsee joukkueet junnu- ja nuorten ryhmien ikäluokkien viesteihin. Mahdolliset karsintakilpailut ilmoitetaan urheilijoille seuran verkkosivuilla.

Valinnoissa noudatetaan seuraavia yleisiä periaatteita:

- joukkueet valitaan nuorisovalmennuspäällikön/juniorivalmennuspäällikön johdolla siten, että kaikilla valmennusryhmien valmentajilla ja ohjaajilla on mahdollisuus osallistua valintoihin
- valinnat toteutetaan kokonaisharkinnan mukaisesti ottaen huomioon urheilijoiden maastohiidon kilpailumenestys, kehittyminen, motivaatio ja mahdolliset loukkaantumiset / sairastumiset
- joukkueen kokoonpano ja varamiehet pyritään vahvistamaan viimeistään viikkoa ennen kilpailua
- tavoitteena on mahdollisimman usean viestijoukkueen muodostaminen
- etusija joukkuetta muodostettaessa on kyseisen kilpailusarjan urheilijoilla
- mikäli ikäryhmään on muodostettavissa useampi joukkue, niin joukkueet muodostetaan siten, että parhaiten arvioidut urheilijat muodostavat oman joukkueensa
- mikäli ikäryhmään ei muodostu joukkuetta, kyseisen ikäryhmän urheilijat pyritään sijoittamaan muitten ikäryhmien joukkueisiin tai joukkuetta täydennetään nuoremmilla urheilijoilla
- lopullinen päätösvalta valinnoissa on nuorisovalmennuspäälliköllä/juniorivalmennuspäälliköllä

### **2.3 Kilpailujen järjestäminen**

Kilpailujen järjestämisen tavoitteena on lisätä hiihdon näkyvyyttä Hämeenlinnassa ja tarjota oman seuran hiihtäjille mahdollisuus kilpailemiseen myös kotikentällä. Seuran tavoitteena on järjestää laadukkaita kilpailuja, joihin tunnetaan laajasti halua osallistua.

Kaudella 2021–2022 seura järjestää kilpailut alla olevan suunnitelman mukaisesti:

- Hämeenlinnan Hiihtoseuran avoimet rullahiihtomestaruuskilpailut (syyskuu 2021)
- Iltahiihdot (joulukuu 2021) / iltahiihtoja 2–4 kertaa joulu- helmikuussa x 4
- XCX-kilpailut alle 16-v (tammikuussa 2022)
- Piirinmestaruushiihtokilpailut (tammi-helmikuu 2022)
- Kansalliset sprinttikilpailut (helmi-maaliskuu 2022)
- HIHS:n avoimet hiihtomestaruuskilpailut (maaliskuu 2022)

Kilpailujen tarkemmat ajankohdat suunnitellaan syyskaudella 2021 Hämeen Hiihdon ja Suomen Hiihtoliiton kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen.

### 3. VALMENNUSTOIMINTA

#### 3.1 Valmennustoiminnan tavoitteet

Valmennustoiminnan tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria hiihdon harrastajiksi sekä tuottaa laadukasta toimintaa ja kehittää ryhmäkohtaisen valmennuksen sisältöä.

#### 3.2 Aikuishiihto

Seuran edustushiihtäjät ja aikuishiihtäjät harjoittelevat pääsääntöisesti itsenäisesti. Aikuishiihtäjät voivat osallistua seuran valmennusleireille, mikäli henkilömäärä ja leiritilat sen mahdollistavat.

#### 3.3 Nuorisohiihto

Nuoriso- ja juniorivalmennustoimintaa ohjaavat ja koordinoivat seuran nuorisovalmennuspäällikkö ja juniorivalmennuspäällikkö. Seuran valmennustiimiin kuuluvat valmennusryhmien kaikki valmentajat ja ohjaajat. Junnuryhmässä harjoittelevat alle 12- vuotiaat ja nuorten ryhmässä yli 12- vuotiaat. Junnu- ja nuorten ryhmän toimintaan voivat osallistua nuorten sarjoissa hiihtävät seuran jäsenet. Ryhmiin on mahdollisuus liittyä mukaan sopimalla ryhmän vastuvalmentajien kanssa.

##### **Junnuryhmä**

**Tarkoitus:** Ohjaaminen hiihdon pariin luomalla puitteet ohjatulle hiihdon harjoittelulle ja taitojen parantamiselle. Junnuryhmän viikkoharjoitukset järjestetään läpi koko kauden.

**Valmentajat:** Vastuualmentaja/juniorivalmennuspäällikkö Vesa-Matti Seppälä, muut valmentajat Riikka Mäkelä, Pasi Mäkelä, Enni Seppälä, Irene

Kantonen, Kaisa Rokkanen, Pyry Kumpuvaara. Lisäksi valmennukseen/ohjaukseen pyritään rekrytoimaan 1–2 henkilöä.

**Toiminta:** Harjoituspäivät ensisijaisesti tiistai ja lauantai. Harjoitukset alkavat toukokuussa 2021. Kesän harjoitustauko viikoilla 28–31, Taitokonsultointileirit alkavat Vuokatissa 29.7.-1.8.2021, Kiipulan kestävyyslajileiri syyslokakuun vaihteessa ja jos ei em. toteudu muitten kestävyyslajiseurojen kanssa, järjestetään oma leiriviikonloppu. Vesileppiksen leiri 5.-7.11.2020 järjestetään ensisijaisesti junnuryhmäläisille.

**Tavoitteita:** Harrastajamäärän säilyttäminen, jatkaa Hämeen hiihtopiiriin ykkösenä junnuhiidossa.

### **Nuorten ryhmä**

**Tarkoitus:** Hiihtoharrastuksen jatkuminen ja kilpailullinen kehittyminen. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoitusten ja testitapahtumien lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtoputkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.

**Valmentajat:** Vastuvalmentaja/nuorisovalmennuspäällikkö Kai Samelin, muut valmentajat Anne Alarotu ja Sami Peltotalo. Timo Lehtonen ja Ilkka Vuorensyrjä osallistuvat valmennustoimintaan tarvittaessa.

**Toiminta:** Ryhmän yhteisharjoituksia järjestetään läpi kauden. Mahdolliset viikonloppuleirit 2–3 viikonloppua Hämeenlinnassa, Loimua- Areenan kuntosali ympärivuotiseen käyttöön 1 x / vko. Kolme testipäivää kauden aikana (lihaskunto-, juoksu- ja tasatyöntötestit), lumileiri marraskuussa.

**Tavoitteita:** Kilpailullisesti olla paras seura Hämeen Hiihdon alueen nuorten sarjoissa, HS-loppukilpailuissa henkilökohtaisilta matkoilta vähintään yksi mitali sekä viesteissä kaksi joukkuetta 10. parhaan joukkoon, Nuorten SM-hiihdoissa henkilökohtaisilla matkoilla kolme hiittäjää 10 parhaan joukkoon.

## **3.4 Harjoitusleirit**

Kaudella 2021–2022 hiihtoseura järjestää seuraavat harjoitusleirit:

- Nuorten ryhmälle kesän aikana erillisiä tehostetun harjoittelun viikonloppuleirejä Hämeenlinnassa valmennussuunnitelman mukaan
- Leppävirran hiihtoareenaleiri junnuille, marraskuu 2021
- Saariselän lumileiri nuorille, marraskuu 2021

Lisäksi seuran urheilijoita ja osa valmentajista osallistuu kestävyyslajien yhteisleirille Kiipulassa syksyllä 2021.

Nuorten valtakunnallisiin valmennusryhmiin (yläkoululeirit, nuorten haastajaryhmä) valitut hiittäjät osallistuvat leirisuunnitelman mukaisesti 5-6 leirille kauden aikana. Seuran taloudellisen tilanteen niin salliessa tuetaan urheilijoita

leirien osallistumismaksuissa johtokunnan 31.9.2021 mennessä määrittelmien periaatteiden mukaan.

Johtokunta suunnittelee seuran järjestämien leirien kustannukset ja kustannusjaot yhteistyössä leirin vastuupalmentajien kanssa. Valmennuksesta vastaava tiimi suunnittelee harjoittelun ja valitsee ensilumen leirille osallistuvat urheilijat. Valinnoissa painotetaan mm. urheilijan terveydentilaa, harjoittelun tavoitteellisuutta kesä- ja syysjaksolla sekä harjoitusmotivaatiota.

Seuran kolmas kolmivuotinen taitokonsultointiprojekti alkoi kesällä 2021 yhteistyössä Vuokatin Urheiluakatemia kanssa. Ryhmässä aloitti seurasta taitokonsultoinnissa yhteensä 15 junnu- ja valmennuskonsultoinnissa neljä nuorten sarjan urheilijaa. Taitokonsultointiryhmä kasvoi ensimmäisen vuoden aikana 23:en urheilijaan. Projektin toinen vuosi jatkuu suunnitellusti kaudella 2021–2022 kolmen leirin kokonaisuutena. Projektissa 1. tason valmennuskoulutukseen osallistuu seurasta kuusi henkilöä.

### **3.5 Hiihtokerhot**

Lasten hiihtokerho järjestetään tammi-helmikuussa kerran tai kaksi viikossa yhteensä viitenä kertana arki-iltaisina. Hiihtokerhon tavoitteena on parantaa 6–12-vuotiaiden lasten hiihtotaitoja, innostaa lapsia hiihtoharrastuksen pariin sekä toimia rekrytointikanavana Junnuryhmään.

Aikuisten hiihtokoulu pyritään järjestämään moottoriradalla aloitteleville ja edistyneimmille aikuisille samaan aikaan hiihtokerhon kanssa.

## **4. KOULUTUS**

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen rekrytoidaan mahdollisimman useita henkilöitä. Seura tukee valmentajien kouluttautumista maksamalla koulutusmaksuja varallisuutensa mukaan. Seuran ulkopuolisiin valmentaja- tai huoltokoulutuksiin ilmoittautuessa on oltava yhteydessä johtokuntaan viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutusajankohtaa, mikäli toivoo seuran osallistuvan koulutuksen kustannuksiin. Seura järjestää huolto- ja voitelukoulutusta seuran junnujen ja nuorten urheilijoiden vanhemmille tarpeen mukaan.

## **5. TAPAHTUMAT**

Kesällä 2021 järjestetään parkkikirppis  
Nelosloukkalaisten lumiliikuntapäivät tammikuussa 2022  
Lasten talviolympialaiset helmikuussa 2022

## 6. MUU TOIMINTA

### 6.1. Hallinto

Johtokunta hoitaa vuosikokouksen asettamat tehtävät vastuuntuntoisesti ja huolellisesti. Johtokunta pitää kokoukset noin kerran kuukaudessa (pois lukien kesäkuun loppu - heinäkuu).

### 6.2. Olosuhderyhmä

Ahveniston hiihto-olosuhteiden kehittämistä varten on perustettu olosuhderyhmä keväällä 2021 Mikko Lepistön aloitteesta. Ryhmässä on alkuvaiheessa mukana sekä Hiihtoseuran (Lassila, Lehtonen, Vähävihu) että Ahveniston Ampumahiihtäjien edustajia. Ensimmäisessä vaiheessa luodaan yhteinen näkemys alueen kehittämistavoitteista. Tämän jälkeen käynnistetään keskustelut Kaupungin edustajien kanssa ja pyritään luomaan yhteinen toimintasuunnitelma alueen hiihto-olosuhteiden määrätietoiselle kehittämiseksi.

### 6.3. Hämeenlinnan Hiihtoseura ry 100 v toimikunta

Johtokunta nimeää vuoden 2024 Hämeenlinnan Hiihtoseuran juhluvuodelle toimikunnan, jonka tehtävä on käynnistää Seuran 100 v juhluvoiteen liittyvien tapahtumien suunnittelu ja valmistelu.

### 6.4. Viestintä

Seuran sisäisen viestinnän tavoitteena on tiedottamisen oikea-aikaisuus. Ensimmäiset ja tärkeimmät viestintäkanavat ovat seuran ajantasaiset verkkosivut ja sähköposti. Verkkosivujen rakennetta ja sisältöä kehitetään palautteen perusteella. Seuran järjestämät tapahtumat (harjoitukset, kilpailut, muut tapahtumat) ylläpidetään tapahtumakalenterissa pääasiassa valmennustiimin ja / tai tapahtumista vastuussa olevien toimesta.

Sähköpostia tai ryhmäviestintää käytetään kohdennettuun viestintään esimerkiksi hiihtokerholaisten vanhemmille, viestijoukkueiden jäsenille tai heidän vanhemmilleen, kilpailuorganisaatiolle, johtokunnan jäsenille, harjoitusryhmille sekä muille pienemmille yhteisöille erikseen esimerkiksi ryhmiä koskevissa asioissa.

Seuralla on Facebook- ja Instagram-tili. Seuran näkyvyyttä näiden kautta pyritään tehostamaan.

Suurelle yleisölle viestitään Hämeen Sanomissa, Kaupunki uutisissa ja tarvittaessa julkisia ilmoitustauluja käyttäen. Tavoitteena on lisätä seuran näkyvyyttä paikallislehdissä esim. ilmoittamalla kilpailutulokset lehdistölle. Lisäksi seura esittelee toimintaansa alueen liikuntatapahtumissa.

### **6.5. Voitelutilat moottoriradalla**

Seuran jäsenillä on mahdollisuus käyttää seuran voitelukoppia (omat voiteet) suksien voiteluun. Toimintamalli ohjeistetaan ja tiedotetaan ennen hiihtokautta.

### **6.6. Yhteistoiminta sidosryhmien kanssa**

Seuran johtokunnan nimeämä johtokunnan jäsen pitää yhteyttä Hämeenlinnan kaupunkiin harjoitusolosuhteiden kehittämisessä ja kilpailujen valmistelussa. Lisäksi johtokunta pitää yhteyttä moottoriradan yrittäjään radan käyttöön / sen palveluihin liittyvissä asioissa sekä Hämeen alueen urheiluseuroihin mm. yhteisten harjoitustapahtumien järjestämiseksi johtokunnassa tehtyjen päätösten mukaisesti.

Säilölumiasioissa sekä moottoriradan lumetuksessa tehdään yhteistyötä Hämeenlinnan kaupungin ja muitten lumilajiseurojen kanssa.

### **6.7. Taloussuunnitelma**

Toimintakaudella tavoitteena on kehittää edelleen seuran taloudellisia toimintaedellytyksiä. Seuran varainhankintakeinoja ovat erilaiset yhteiset talkoot, Parkkikirppis (heinä – elo/syyskuu 2021) ja talviliikuntatapahtumat.

Lisäksi seuran muita varainhankintakeinoja ovat kilpailujen järjestäminen sekä avustusten hakeminen mm. Hämeenlinnan kaupungilta, Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä mahdollisilta muilta tahoilta. Talkoisiin ja muihin varainhankintatapahtumiin edellytetään nuorten ja heidän vanhempiensa aktiivista osallistumista. Lisäksi muita yhteistyökumppanuuksia pyritään lisäämään.

Seuran johtokunta päättää urheilijoille ja valmentajille korvattavat kilpailu- ja leirikohtaiset tuet.

### **6.8. Varuste- ja kalustohankinnat**

Seuran johtokunta yhdessä valmennuksesta ja huollosta vastaavien henkilöitten kanssa vastaa siitä, että seuralla on SM-tason kilpailutoimintaa varten riittävä perusvoiteiden ja –voiteluvälineiden materiaali. Materiaalia täydennetään kauden aikana valmennus-/huoltotiimin esityksestä johtokunnan päätöksellä



tarpeen mukaisesti. Seuran hankkima materiaali säilytetään pääosin voitelukopilla ja niistä vastaa nimetty vastuuhenkilö.

Seuran johtokunta päättää seuran asutoimittajasta. Päätöstä varten konsultoidaan tarvittaessa jäsenistöä eli asujen käyttäjiä. Seuran asutoimittajana vuosina 2019–2022 on Nomade Collection Oy Ab Finland (noname). Johtokunta päättää tilattavan asuvalikoiman.

## **6.9. Palkitseminen**

Seura palkitsee urheilijoitaan varallisuutensa puitteissa kilpailumenestyksen, kehittymisen ja/tai osallistumisaktiivisuuden perusteella sekä muita ansioituneita toimijoitaan muutoin määriteltyjen perusteiden mukaisesti ansioista kauden päätöstilaisuudessa.