

## Toimintakäsikirja – Heinolan Isku yleisurheilu

Juho-Viljami Kosunen

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
Koulutusohjelma  
syksy 2015



<b>Tekijä</b> Juho-Viljami Kosunen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Toimintakäsikirja – Heinolan Isku yleisurheilu	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 35 + 52
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Heinolan Isku Ry:n yleisurheilujaostolle. Työ on produktiivinen opinnäyte, jonka tarkoituksena oli luoda yleisurheilujaostolle toimintakäsikirja, missä kuvataan Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toiminnan periaatteita. Tavoitteena oli, että käsikirjan avulla jaoston jäsenten ja muiden toiminnasta kiinnostuneiden on helpompi saada selkeä kuva, miten jaosto käytännössä toimii.</p> <p>Käsikirjan tekemiseen pyrittiin aktivoimaan mahdollisimman laajalti seuran jäseniä. Tämä tapahtui muun muassa johtokunnan jäsenten ja toiminnassa aktiivisesti vaikuttavien henkilöiden haastattelujen avulla. Myös yleisurheulukoululaisten vanhemmat otettiin projektiin mukaan järjestämällä vanhempainiltoja. Aktiivisten seuratoimijoiden ja lasten vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta selkeytyivät käsikirjassa tarvittavat osa-alueet, sekä seuratoiminnan tavoitteet. Käsikirjassa esiteltävät yleiset seuratoiminnan käytännöt muodostuivat pääosin käsikirjaa valmistelleen työryhmän käytännön kokemusten perusteella. Aineiston kokoaminen käsikirjan muotoon tapahtui käsikirjan vastuuhenkilön toimesta.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi käsikirja, jonka avulla saa kuvan Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toiminnan sisällöstä ja toimintatavoista. Käsikirjassa esitellään Iskun toiminnassa vaikuttavat strategiset valinnat ja toiminnan tavoitteet. Lisäksi esitellään toiminnan kannalta oleelliset käytännön toimintaperiaatteet ja tapahtumat. Omana kappaleena käsitellään jaoston viestinnän tärkeimmät periaatteet. Käsikirja tarjoaa myös apua seuratoiminnan vastuualueiden määrittelyssä.</p> <p>Käsikirjassa esitellään organisaatiomalli, jolla pyritään selkeyttämään ja tehostamaan sekä päivittäistä että pidemmän aikavälin toimintaa. Käsikirja on pyritty laatimaan niin, että se antaisi ulospäin laadukkaan ja järjestelmällisen kuvan yleisurheilujaoston toiminnasta. Ulospäin näkyvä järjestelmällisyys ja toiminnan laadukkuus ovat muun muassa tulevaisuuden jäsenhankinnan tärkeimpiä tukijalkoja.</p> <p>Toimintakäsikirja julkaistaan Heinolan Iskun yleisurheilujaoston nettisivuilla syksyn 2015 aikana. Käsikirja on ladattavissa seuran toimijoiden ja toiminnasta kiinnostuneiden käyttöön.</p>	
<b>Asiasanat</b> kehittäminen, toimintaopas, urheiluseurat, urheiluhallinto	

# Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Seuratoiminta .....	3
2.1 Seuratoiminnan historia.....	3
2.2 Seuratoiminnan nykytilanne .....	4
2.3 Erilaisia urheiluseuroja .....	5
2.4 Vapaaehtoiset urheiluseuroissa.....	5
2.5 Seuratoiminnan motiiveja .....	6
2.6 Urheiluseura työpaikkana .....	7
2.7 Seuratoiminnan tulevaisuus .....	8
3 Seuratoiminnan kehittäminen.....	9
3.1 Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen.....	9
3.2 Tukea seuratoiminnan kehittämiseen .....	10
3.3 Hyvä seura.....	11
3.4 Seuratoiminnan kehittämisen haasteet.....	12
3.4 Missio seurakehittämisen perustana.....	12
3.5 Arvot ohjaavat seuran toimintaa .....	13
3.6 Visio näyttää suunnan .....	13
3.7 Urheiluseuratoiminnan tavoitteet .....	13
3.8 Urheiluseuran toimintalinja .....	13
4 Heinolan Isku.....	15
4.1 Seuran historia .....	15
4.2 Heinolan Iskun yleisurheiluajasto .....	16
4.3 Toimintaympäristö .....	16
5 Projektin tavoite .....	18
6 Projektin vaiheet .....	19
6.1 Aloituskokoukset .....	19
6.2 Seuratoimijoiden haastattelut .....	20
6.3 Haastattelujen tulokset.....	21
6.4. Haastattelujen yhteenveto .....	24
6.6. Käytännön toimintaperiaatteiden kirjaaminen .....	25
6.7 Aineiston kokoaminen .....	25
7. Toimintakäsikirja.....	27
8. Pohdinta .....	29
9 Lähteet .....	32
Liitteet.....	36
Liite 1. Toimintakäsikirja - Heinolan isku yleisurheilu .....	36
Liite 2. Seuratoimijoiden haastattelut.....	84
Liite 3. Vanhempainillan tulokset .....	85



# 1 Johdanto

Urheiluseurat ovat keskeinen osa suomalaista liikuntakulttuuria. Seurat ovat mukana niin huippu-urheilun, kansallisen kilpaurheilun kuin myös harrasteliikunnan toteuttajina. Urheiluseurojen määrä ja niiden toiminnan kirjo on lisääntynyt ja monimuotoistunut huomattavasti 2010-luvulla. Noin miljoona suomalaista on vuosittain mukana organisoitussa liikunta ja urheilutoiminnassa (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 10.) Urheiluseurat ovat vaikuttamassa keskeisesti, kun ihmiset aloittavat uuden urheilulajin harrastamisen. Seurat ovat myös mahdollistamassa suomalaisen urheilu- ja liikuntakulttuurin ylläpitämisen ja kehittämisen. (Koski 2012a 257-258.)

Urheiluseuratoiminta joutuu jatkuvasti reagoimaan yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin, koska liikuntakulttuurimme elää tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskuntamme kanssa. Urheiluseuratoiminnalle haasteen luovat muun muassa perheiden arjen ja elämänrytmin muuttuminen. Pidentyneet työpäivät ovat vähentäneet ihmisten vapaa-aikaa. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 5.) Nykypäivän seuratoiminnassa kohtaavat myös monenlaiset intressit, mikä asettaa seuratoiminnan organisoiduille suuren haasteen, jotta kaikenlaiset tarpeet kyettäisiin ottamaan huomioon. (Koski 2009, 126).

Harju (2010, 214) totesi, että yhteiskuntamme on siirtymässä postmaterialismin aikaan. Tämä tarkoittaa, että tulevaisuudessa ihmisille tärkeitä asioita ovat elämänlaatu, merkitykset, hyvät ihmissuhteet, toisista välittäminen ja todellinen hyvinvointi. Ihmiset etsivät vastapainoa työlle ja pyrkivät toteuttamaan itseään. Nykypäivän kansalaisyhteiskunta edustaa arvoja ja toimintaa, joille on juuri nyt suuri kysyntä ja tarve.

Seuratoiminnan kehittämisen kannalta tärkeää on pyrkiä huolehtimaan toiminnan laadusta. Laadukkaalla toiminnalla on luonnollinen ja suora yhteys harrastajamäärien kasvuun ja seuratoimijoiden kiinnittymiseen seuran toimintaan pidemmäksi aikaa. (Suomen liikunta ja urheilu 2012, 39.) Koski (2009, 20–21) määritteli, että laadukkaassa ja hyvässä urheiluseurassa on hyvä yhteishenki ja aktiivisuutta, tavoitteet toteutuvat, tieto kulkee, on tarvittavat resurssit ja huolehditaan toiminnan jatkuvuudesta. Tämän opinäytetyön tavoitteena on auttaa Heinolan Iskun yleisurheilujaostoa kehittämään toimintaansa entistä laadukkaammaksi ja nykyajan tarpeita vastaavaksi.

Tämän opinäytetyön tarkoituksena on päivittää Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toimintakäsikirja. Toimintakäsikirja esittelee Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toiminnan periaatteita. Käsikirjan avulla jaoston jäsenten ja muiden toiminnasta kiinnostuneiden

den on helpompi saada selkeä kuva, miten jaosto käytännössä toimii. Käsikirjan keskiössä ovat käytännön toimintaperiaatteet urheiluseurassa. Suunnitelman tekemistä ohjaavat Heinolan Iskun määrittämät arvot, missio ja visio.

## 2 Seuratoiminta

Urheiluseurojen rooli ja asema on keskeinen suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Lähes miljoona suomalaista on vuosittain mukana organisoidussa liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa. Kansainvälisesti katsottuna Suomen ja koko Pohjois-Euroopan seuratoimintakulttuuri on ainutlaatuista. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 10.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin perusta on kansalaisten omaehtoinen innokkuus liikuntaa kohtaan. Vapaaehtoisjärjestöt ovat organisoimassa tätä toimintaa, kun taas kunnan tehtävänä on toimintamahdollisuuksien järjestäminen. Urheiluseuroilla on vahva asema suomalaisen liikunnan organisoijana. (Koski 2000a, 41.)

Urheiluseuralla tarkoitetaan pääasiassa vapaaehtoisesti järjestäytyneiden kansalaisten yhteisöä, jolla on jokin liikuntaan tai urheiluun liittyvä tavoite. Urheiluseurojen toiminta Suomessa on yleishyödyllistä yhdistystoimintaa. Yleishyödyllisyyden periaatteiden mukaan urheiluseurojen jäseniksi voivat liittyä kaikki toimintaan mukaan haluavat. (Lämsä 2009, 27.)

### 2.1 Seuratoiminnan historia

Urheiluseuratoiminta käynnistyi Suomessa 1800-luvun puolivälin jälkeen. Ensimmäiset urheiluseurat olivat pääasiassa ruotsinkielisiä purjehdus-, metsästys-, ampuma- ja voimisteluseuroja. Maamme ensimmäinen urheiluseura oli vuonna 1856 perustettu Segelföreningen i Björneborg. (Kantola 2007, 90–91.) Vuosisadan loppuun mennessä urheiluseuroja tai niiden alayhdistyksiä oli perustettu jo 341. Toiminta perustui vapaaehtoisuuteen ja urheilumuotoja löytyi yli 20. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen–Himma 2003, 5.)

Suomen itsenäistyttyä nousi tarve liikuntakulttuurin laajamittaisemmalle kehittämiselle. Niukkojen resurssien myötä kehitystyö jäi pääosin vapaaehtoisjärjestöille. Juuri itsenäistyneessä valtiossa erityisesti huippu-urheilulla oli vahva merkitys kansallisen identiteetin rakentamisessa. Tämä edesauttoi myös urheilun ja liikunnan järjestökulttuurin kasvamista täysiin mittoihinsa 1930-luvulla. (Heikkala ym. 2003, 8.)

Suomi järjesti olympiakisat Helsingissä vuonna 1952. Urheilun ja liikunnan rooli oli olla sodan jälkeisen kansakunnan yhdistävä tekijä. Myös kunnallinen liikuntapolitiikka vah-

vistui 1950-luvulla, joka johti muun muassa koulutilojen avautumiselle urheiluseurojen käyttöön. Tämä lisäsi kiinnostusta myös uusiin lajeihin (Heikkala ym. 2003, 11.)

Urheiluseuratoiminnan kannalta merkittäviä tekijöitä 1960-luvulla olivat muun muassa siirtyminen 40 tuntiseen työviikkoon, mikä lisäsi ihmisten vapaa-aikaa ja näin mahdollisuus liikunnan harrastamiseen lisääntyi. Lisäksi puolueet alkavat 1960-luvun alussa tehdä liikuntapolittisia tavoiteohjelmia. Vuonna 1970 käynnistynyt lotto mullisti Veikkauksen liiketoiminnan ja tämän myötä kasvoi liikunnalle ja urheilulle jaettavien tukirahojen määrä. (Heikkala ym. 2003, 12–13.)

Uusien liikuntajärjestöjen määrä kasvoi huomattavasti 1980-luvulla. Samalla liikuntalajien kirjo lisääntyi ja harrastamisen tavat monipuolistuvat. Samaan aikaan myös liikuntajärjestöjen valtionapu ja henkilöstömäärät kasvoivat. Lisäksi urheilumarkkinoinnin merkitys kasvoi erityisesti 1980-luvulla ja sen johdosta markkinointiajattelua alettiin sisäistää myös liikuntajärjestöissä. (Heikkala ym. 2003, 14–15.)

1990-luvun alussa liikunnan ja urheilun järjestö rakenne uudistettiin ja SVUL, TUL, Palloliitto ja CIF lakkasivat keskusjärjestöinä toimimasta. Vuonna 1993 perustettiin Suomen liikunta ja urheilu ry. Samana vuonna seuroilta poistui valtion veikkausvoittovaroista korvamerkitty taloudellinen tuki ja vastuu seuratoiminnan tukemisesta siirtyi pääosin kuntien harteille. Urheiluseurojen toiminta rahoitettiin suurimmaksi osaksi harrastajien kukkarosta. (Heikkala ym. 2003, 16–17.)

## **2.2 Seuratoiminnan nykytilanne**

Liikunta ja urheilu ovat maamme suurin kansanliike ja niillä on merkittävä rooli ihmisten vapaa-ajassa (Heikkala ym. 2003, 19). Lapsista ja nuorista (3-18v.) 43 prosenttia osallistuu organisoituun liikuntatoimintaan vuosittain (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 7). Liikunta ja urheilu ovatkin suomalaisten lasten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Suomessa lasten ja nuorten urheilua toteuttaa pääosin 9000 urheiluseuraa. Urheiluseurat toimivat pääasiassa vapaaehtoistyön voimin. Arviolta lähes puoli miljoonaa suomalaista toimii seuroissa erilaisissa vapaaehtois- ja luottamustehtävissä. Mukana toimii myös päätoimisia tai sivutoimisia seuratyöntekijöitä. (Lämsä 2009, 27–29.)

Liikunta- ja urheilukulttuuri on nykypäivänä laajentunut ja monimuotoistunut. Eri liikuntamuotoja on syntynyt lisää ja harrastamisen tavat ovat laajentuneet. Erityisesti lasten ja nuorten liikunnan organisoitu toiminta kasvaa, mutta omatoimiset ulkoleikit ja pelailut



vähentyvät. Myös harrastamisen kustannukset ovat nousseet läpi 2000-luvun, etenkin kilpaurheiluun panostavien lasten ja nuorten kohdalla. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 8-9.)

Nykypäivän seuratoiminnalle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa toiminnan ja seurakirjon monimuotoistuminen, ammattimaistuminen, ihmisten vaatimustason kasvu toimintaa kohtaan ja samalla ikärakenteen vanheneminen. Uusien liikuntalajien tulo on merkinnyt myös liikunnan eri toimintamuotojen sekä seuramäärän kasvua. Erityisesti on lisääntynyt pienten kaveriporukoiden osuus seurakentässä. Nykypäivän seuran on kyettävä huomioimaan toimintaan osallistuvien ihmisten erilaiset odotukset toimintaa kohtaan. Seura voi joutua esimerkiksi vastaamaan kilpailusuuntautuneen urheilijan sekä harrasteliikkujan tarpeisiin. Tämä asettaa seuratoiminnan organisoijille suuren haasteen, jotta kaikenlaiset tarpeet kyettäisiin ottamaan huomioon. (Koski 2009, 126.)

### **2.3 Erilaisia urheiluseuroja**

Suomessa toimii arviolta 15000 urheilu- ja liikuntapalveluita tarjoavaa seuraa. Urheiluseura on yleistermi, jolla voi olla monta merkitystä. Urheiluseurat voidaan luokitella yhdeksään eri seuratyyppiin. Tyypillisiä urheiluseuroja Suomessa ovat esimerkiksi lajin erikoisseurat, yleisseurat, huippu-urheiluseurat, junioriurheiluseurat, aikuisten kilpaurheiluseurat, harrasteliikuntaseurat, kylä- tai kaupunginosaseurat, irralliset ”kevytseurat” ja vammaisurheiluseurat. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 17–21.)

### **2.4 Vapaaehtoiset urheiluseuroissa**

Vuosittain noin yli 500 000 suomalaista osallistuu urheiluseurojen vapaaehtoistoimintaan ainakin muutaman tunnin vuodessa. Vapaaehtoisten osallistuminen seuratoimintaan on hieman lisääntynyt, seuratoiminnan eri muotojen kehittymisen myötä, kuitenkin vapaaehtoisten työpanos jakaantuu yhä useammalle toimijalle. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 15.) Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (2010, 7) teettämän kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat käyttävät omaa aikaa toimintaan keskimäärin 10 tuntia kuukaudessa.

Urheiluseuroissa vaikuttavat vapaaehtoiset toimivat erilaisissa rooleissa, toiset aktiivisemmin ja toiset vähemmän aktiivisesti. Urheiluseurojen puuharoleissa toimii vähintään joka neljännes aikuisväestöstä. Puuharoleissa toimivat henkilöt ovat mukana urheiluseuroissa toimitsijoina, ohjaajina tai valmentajina, seuratyöaktiiveina, johtotehtä-

vissä, luottamuselimissä, huoltotehtävissä, varainhankinnassa. Lisäksi seuratoiminnan taustarooleissa eli kyyditsijänä, katsojana, kannatusjäsenenä tai vanhempana, toimii yli puolet aikuisväestöstä. (Koski 2000b, 220.)

Seuratoimintaan ja vapaaehtoistyöhön osallistumista voidaan tarkastella yksilöllisten tai organisatoristen tekijöiden valossa. Yksilön osallistuminen seuratoimintaan on usein yhteydessä hänen taustaansa. Esimerkiksi liikunnallisesti lahjakkaat ihmiset ovat todennäköisemmin mukana urheiluseuratoiminnassa kuin vähemmän lahjakkaat. Myös tilannetekijät, kuten asuinympäristö, vapaa-ajan määrä tai harrastusmahdollisuuksien fyysinen läheisyys vaikuttavat urheiluseuratoimintaan osallistumiseen. Lisäksi vaikutusta seuratoimintaan osallistumiseen voi lisätä kiinnostava seura, jonka toiminta on lähellä osallistujan omia intressejä (Koski 2000b, 223.)

2000-luvulle tultaessa urheiluseurat ovat joutuneet tilanteeseen, jossa seurojen pitkäaikaiset vastuunkantajat ovat vähenemässä. (Heikkala ym. 2003, 19). Harvalla aikuisella on mahdollisuutta uhrata seuratyölle yli 10 tuntia viikossa. Urheiluseurat ovat tilanteessa, jossa seuratyön tosiaktiivien määrä on vähenemässä, kun taas seuratyön ”keikkatyöläisten” määrä on kasvussa. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 15.)

## **2.5 Seuratoiminnan motiiveja**

Hyvinvoiva ihminen tarvitsee elämäänsä henkilökohtaisten mieltymysten ja kiinnostusten perusteella järjestäytyneitä ryhmiä ja verkostoja. Yksin työpaikka ja sen tarjoamat ihmissuhteet eivät välttämättä riitä, sillä oman hyvinvoinnin ja luovuuden kannalta on hyödyllistä tehdä välillä jotain työstä poikkeavaa. (Raninen, Raninen, Toni & Torneaus 2008, 8.) Kuulumalla johonkin sosiaaliseen verkostoon tai osallistumalla yhteisölliseen toimintaan ihminen tuottaa itselleen sosiaalista pääomaa (Raninen ym. 2008 37). Seuratoimintaan osallistumalla ihmisen on mahdollista kasvattaa omaa sosiaalista pääomaa ja se on samalla yksi tärkeimmistä tekijöistä, miksi ihmiset hakeutuvat seuratoiminnan pariin (Heikkala ym. 2003, 19).

Kysyttäessä ihmisiltä järjestötoimintaan osallistumisen motiiveista yhdeksi tärkeimmistä nousi auttamisen halu. Auttamalla muita saadaan myös itse jotain takaisin. Tällöin ihminen ottaa vastuuta sekä omasta että lähiympäristön hyvinvoinnista. Auttamista voidaan ajatella siis vastuullisena yhteisöllisyytenä. (Raninen ym. 2008, 82.) Elämäntilanne voi myös ajaa ihmisen mukaan järjestötoimintaan. Erityisesti monet vanhemmat osallistuvat urheiluseuratoimintaan lasten harrastusten takia. Myös tilastollisesti urhei-

luseuratoimintaan osallistutaan eniten juuri lasten takia. Muita motiiveja urheiluseuratoimintaan osallistumista kohtaan olivat oma liikunta- tai kuntoiluharrastus sekä kiinnostus kilpailutoimintaa kohtaan. (Raninen ym. 2008, 97.)

## **2.6 Urheiluseura työpaikkana**

Kolmannen sektorin merkitys työnantajana on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla. Vuonna 2011 kolmannella sektorilla tehtiin palkkatyötä 77 000 henkilötyövuotta. (Ruuskanen, Selander & Anttila 2013, 10.) Kulttuuri, liikunta ja harrastustoiminnan osuus oli 15 prosenttia kolmannen sektorin kokonaishenkilötyövuosista (Ruuskanen ym. 2013, 36). Myös urheiluseurojen merkitys työnantajana on lisääntynyt ja vuonna 2012 palkattua työvoimaa oli noin tuhannessa urheiluseurassa. Päätoimisten seuratyöntekijöiden palkkaamisen suhteen olisi tärkeää, että työntekijät seuroissa tukisivat ja innostaisivat vapaaehtoisten työtä. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 23.)

Yhteiskuntamme on muokkaantunut vapaaehtoistyön kannalta kielteiseen suuntaan. Tähän ovat johtaneet muun muassa työelämän muutokset, kaupungistuminen, yksilöllistyminen, kaupallistuminen sekä ajankäytön kirjon moninaistuminen. Pitkäjänteinen sitoutuminen seuratoimintaan on muuttunut harvinaisemmaksi. Samaan aikaan seuratoimintaan on alkanut kohdistua enenevässä määrin niin määrällisiä kuin laadullisiakin vaatimuksia. Liikuntajärjestöissä ja valtionhallinnossa kehityskulkuun on reagoitu muun muassa toteuttamalla vuonna 2008 seuratuikihanke, jonka puitteissa 200 seuralle myönnettiin tukea päätoimisen työntekijän palkkaukseen 22 kuukauden ajaksi. (Koski 2012b, 5-6.)

Seuratuen avulla tavoiteltiin liikunta- ja urheiluseurojen jäsenpohjaisen toiminnan kehittämistä niin määrällisesti kuin laadullisesti. Tulosten perusteella seurat olivat kehittyneet monilla osa-alueilla tavoitteen suuntaan. Keskimäärin päätoimisen työntekijän palkanneet seurat olivat onnistuneet lisäämään harrastajamääriä, ja toiminta oli muotoutunut monipuolisemmaksi. (Koski 2012c, 82.) Palkatun työntekijän työpanoksesta keskimäärin 41 prosenttia kului ruohonjuuritason toiminnan toteuttamiseen eli lasten ja nuorten ohjaukseen tai ohjaajien kouluttamiseen. Hallinto- ja johtotehtävät veivät 36 %, toimistotyö ja muu tekeminen 23 %. (Koski 2012c, 28.)

## 2.7 Seuratoiminnan tulevaisuus

Elämme muuttuvassa yhteiskunnassa. Myös seuratoiminnan tulee pystyä reagoimaan yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Keskeisenä muutoksena verrattuna menneisiin vuosikymmeniin on perheiden arjen ja elämänrytmin muuttuminen. Vakavaraisia perheitä on yhä enemmän, mutta vastapainona ovat tulleet pidemmät työpäivät ja vähentynyt vapaa-aika. Samaan aikaan, kun suuret ikäluokat jäävät pois työelämästä, on kasvanut suhteellisen hyväkuntoisten eläkeläisten ryhmä. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 5.) Tulevaisuudessa liikunta ja urheilu säilynevät lasten ja nuorten suosituimpina harrastuksina ja tulevat olemaan kiinteä osa modernia elämäntyyliä. Vapaaehtoisten toimijoiden määrä tulee pysymään ennallaan tai jopa hieman kasvamaan. Samaan aikaan toimijoiden pitkäjänteisyys heikkenee ja toimintaan osallistuminen kertaluonteisesti lisääntyy. Merkitykselliselle kansalaistoiminnalle on tulevaisuudessa kysyntää, mutta toiminnan laatu ja ammattimaisuus ovat korostuneessa asemassa. (Heikkala 19.1.2015.)

### **3 Seuratoiminnan kehittäminen**

Seurakehittämisen perustana toimivat osaavat ja innostavat seuran jäsenet, jotka ovat valmiita tekemään määrätietoista työtä seuran kehittämisen hyväksi. Mikään yksittäinen seuran ulkopuolinen taho ei voi tehdä kehitystä seuran puolesta. Tärkeää on pystyä hyödyntämään seuran sisällä piilevä osaaminen. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 26.) Seuratoiminnan kehittäminen on myös jatkuva prosessi. Seuran kehitys riippuu arjen kokemuksista ja seuran sisältä kumpuavasta innostuksesta ja voimasta. (Sport.fi 2015a.)

Seuratoiminnassa on kysymys ensisijaisesti ihmisten toiminnasta ja näin ollen seuratoiminnan kehittäminen tulisi ymmärtää ihmisten toiminnan kehittämisenä. Pääsääntöisesti seuratoiminnassa mukana olevat ihmiset toimivat vapaaehtois pohjalta ja ovat mukana toiminnassa, koska kokevat sen merkitsevän jotain itselleen. Kiivas toiminnan tahti kuitenkin uhkaa polttaa vapaaehtoiset loppuun turhan nopeasti. Seuratoiminnan kehittämisen kannalta keskeisiä kysymyksiä ovat, kuinka voimme keventää mukana olevien ihmisten työtaakkaa ja saada seuratoiminnasta kiinnostumaan useampia ihmisiä. (Liikunnan ja urheilun maailma 1998.)

#### **3.1 Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen**

Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen kannalta ensimmäinen tärkeä askel on toiminnan suunnittelu. Usein yhdistyksissä on tilanne, jossa suurin osa työtaakasta lepää muutama aktiivin harteilla. Tätä työtaakkaa on mahdollista keventää pilkkomalla yhdistyksen tehtävät pienempiin osiin. Yhdistysten kannattaa käyttää aikaa vapaaehtoistehtävien suunnitteluun ja ideointiin. Ihmiset osallistuvat helpommin mukaan toimintaan, jos tehtävät on suunniteltu huolella yksittäisen vapaaehtoisen näkökulma huomioiden. Menestyvä yhdistys pystyy tarjoamaan vapaaehtoisilleen erikokoisia tehtäviä. Yhdistyksen kannattaa suunnitella eritasoisia tehtäväpaketteja erilaisille vapaaehtoisille. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2013 6-11.)

Ihmiset ovat aktiivisia järjestötoiminnassa keskimäärin vuodesta muutamaan vuoteen, sen takia suurimmankin järjestön kannattaa panostaa jäsenhankintaan. Aktiivinen jäsenhankinta takaa myös jatkuvuuden vanhempien toimijoiden lopettaessa. Uusien jäsenten hankinnan kannalta parasta on aktiivinen, uudet jäsenet huomioiva ja houkutteleva perustoiminta, joka näkyy myös ulospäin. Lisäksi on tärkeää uskaltaa pyytää po-

tentiaalisia ihmisiä mukaan yhdistyksen toimintaan. Rekrytoinnin kannalta on tärkeää tiedostaa eri ihmisten motiivit toimintaa kohtaan. Kun ihmiset löytävät itselleen hyödyllisiä ja innostavia toimintamahdollisuuksia, ovat he sitoutuneita ja tyytyväisiä. Mitään erikoisia taikakeinoja rekrytointiin ei ole, tärkeää on positiivinen asenne ja houkuttelevat hyvin suunnitellut vapaaehtoistyöt (Karreinen ym. 2013 23–42.)

Yhdistys tarvitsee toimiakseen sitoutuneita ja aktiivisia jäseniä. Menestyvä yhdistys käyttää aikaa jäsenistön sitouttamiseen ja yhteishengen luomiseen. Keinoja tähän voivat olla muun muassa yksilöllinen kohtelu ja kannustava palaute. On tärkeää myös huomioida potentiaaliset avainhenkilöt ja kertoa heille yhdistyksen tarjoamista mahdollisuuksista esimerkiksi uralla etenemisen suhteen. Vapaaehtoistoiminta tapahtuu usein myös ryhmässä. Jotta toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa, tulee ryhmän toimintakykyä edistää. Hyvä ryhmähenki takaa myös riittävän hauskuuden ja pitää toiminnan laadun korkealla. (Karreinen ym. 2013 62.) Tärkein keino vapaaehtoisten sitouttamisessa on huomioida heidän työpanoksensa kiittämällä, kannustamalla ja antamalla vapaaehtoisille palautetta heidän toiminnastaan. Kannattaa myös tarjota vapaaehtoisille mahdollisuus palautteen antamiseen (Karreinen ym. 2013 79–81.)

Laadukas vapaaehtoistoiminnan johtaminen on tärkeää yhdistyksen jatkuvuuden kannalta. Seuraan kertynyt ”hiljainen tieto” pitäisi saada siirtymään toimijoiden kesken. Seuran erilaiset linjaukset ja ohjeistukset tulisivat olla kaikkien saatavilla. Hiljaisen tiedon siirtymisen kannalta myös toimintojen raportointi ja dokumentointi on tärkeää. (Suomen Palloliitto 2015, 25.) Vapaaehtoisten oikeanlainen johtaminen on myös ensiarvoisen tärkeää seuran tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Vapaaehtoisten johtamisessa tulee huomioida heidän motivaationsa vahvistamalla vapaaehtoisten autonomian, yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden kokemuksien syntymistä (Suomen Palloliitto 2015, 22.)

### **3.2 Tukea seuratoiminnan kehittämiseen**

Seuroille ja seurajohtajille on tarjolla tukea. Seuratoiminnan kehittämässä voivat auttaa esimerkiksi kunta, lajiliitto, liikunnan aluejärjestöt ja urheiluopistot. Tämän lisäksi seuratoiminnan kehittämiseen on tarjolla myös rahallista tukea. (Sport.fi 2015b.)

Kunnat toimivat merkittävänä liikunnan edistäjänä yhteiskunnassamme. Liikuntalaissa kunnalle on säädetty tehtäväksi kansalaisten liikkumisen edistäminen tarjoamalla liikuntapaikkoja asukkaiden ja toimijoiden käyttöön. Lain mukaan kunnan velvollisuus on

myös edistää ja tukea liikunnan kansalaistoimintaa sekä edistää paikallista ja alueellista yhteistyötä liikunnan toimijoiden välillä. (Kuntaliitto 2015.) Tämä tarkoittaa, että kunta on veloitettu tukemaan urheiluseuroja liikuntalain mukaan. Erityisesti kunnat tukevat urheiluseuroja järjestämällä olosuhteita ja tiloja, missä seurat voivat toteuttaa omaa toimintaansa. Lisäksi seurat voivat hakea kunnilta kohdeavustusta esimerkiksi erilaisten tapahtumien ja kilpailujen järjestämiselle, kansainvälisiin kilpailuihin tai valmentajien koulutukseen. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 32–33.)

Lajiliitot ovat seurojen tärkein yhteistyökumppani valmennuksen kehittämisessä ja kilpailutoimintaan liittyvissä asioissa. Liitot tarjoavat muun muassa valmentajakoulutusta ja järjestävät urheilijoiden leirityksiä. Itse seuratoiminnan kehittämiseen lajiliittojen resurssit ovat varsin rajalliset. Arviolta 3-5 lajiliittoa pystyy tukemaan seurojen toimintaa monipuolisesti. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 34.)

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat monipuolista tukea urheiluseuratoiminnan kehittämiseen. Uutta voimaa paikallistasolle -hankkeen myötä jokaiselle alueelle palkattiin seurakehittäjä urheiluseurojen avuksi. Erityisesti aluejärjestöt tarjoavat seurajohdon koulutuksia eri muodoissa. Aluejärjestöt ovat myös järjestäneet 1-tason ohjaajakoulutuksia niin lasten liikunnan kuin aikuisten terveysliikunnan parissa. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 35.)

Urheiluseurojen on mahdollista saada rahallista tukea toiminnalleen Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuen kautta. Tuki on tarkoitettu ensisijaisesti urheilu- ja liikuntaseurojen perustoiminnan kehittämiseen. Tuen avulla halutaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tukea seurojen tekemää vapaaehtoistyötä. Vuonna 2013 opetus- ja kulttuuriministeriö jakoi seuratukea 3,8 miljoonaa euroa 309 eri hankkeeseen ja vuonna 2014 5 miljoonaa euroa 378 eri hankkeeseen. (Opetus- ja Kulttuuriministeriö 2014.)

### **3.3 Hyvä seura**

Koski (2009, 20–21) on määrittänyt hyvän seuran ominaisuuksiksi kuusi ulottuvuutta. Hyvä toimivuus seurassa muodostuu seuraavista tekijöistä, jotka ovat: resurssien hankintakyky, toimintajärjestelmän sujuvuus, sisäinen ilmapiiri, tavoitteiden toteutuminen, yleinen aktiivisuustaso ja jatkuvuus.

Resurssien hankintakyky tarkoittaa, että seura onnistuu hankkimaan tarvitsemansa jäsenet, puuhahmiset, tilat, varusteet, rahat ja asiantuntemuksen. Toimintajärjestelmän

sujuvuus kuvaa tilannetta, jossa seuran sisäinen työnjako toimii. Tällöin myös seuran viestintä on kunnossa, mikä johtaa sujuvaan tiedonkulkuun ja mahdollistaa uusien ideoiden syntyminen ja niiden toteuttamisen. Hyvässä seurassa sisäinen ilmapiiri on kunnossa ja seurassa on ihmisten kiva olla. Tällöin myös seuran me-henki sykkii vahvana ja ryhmän toiminta on keskiössä henkilökohtaisten intressien sijaan. Hyvässä seurassa tavoitteet toteutuvat, minkä seurauksena tuotetaan esimerkiksi laadukkaita liikuntapalveluja tai mahdollisesti kasvatetaan fiksuja nuoria ihmisiä. Yleinen aktiivisuustaso on myös yksi hyvän seuran mittari. Hyvä seura on aktiivinen toimija ympäristössään ja suhteessa ympäristöönsä. Aktiivisella seuralla on myös hyvä imago. Hyvän seuran toiminnalla on jatkuvuutta. Yksittäisen ihmisen poislähtö ei vaikuta seuran perustoiminnan toteuttamiseen. (Koski 2009, 20–21.)

### **3.4 Seuratoiminnan kehittämisen haasteet**

Seuraa tulisi johtaa ja kehittää sen hallituksen, valiokuntien ja erilaisten työryhmien toimesta. Usein käy niin, että näillä tahoilla energiaa riittää vain seuran arjen pyörittämiseen. Lukuisissa urheiluseuroissa strateginen suunnittelu hoidetaan huonosti. Seuratoimijoiden energia suuntautuu enemmän urheilun, valmennuksen ja yksittäisten tapahtumien pyörittämiseen, kuin seuran kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012, 26–27.)

### **3.4 Missio seurakehittämisen perustana**

Yhdistykset ovat olemassa jotakin tarkoitusta varten. Ne ovat usein määritelleet toiminnalle oikeutuksen antavan tahtotilan, jota kutsutaan missioksi. Mission tarkoitus on määrittää yhdistyksen olemassaolon perustarkoitus. Usein pitkään toimineissa paikallisissa, alueellisissa tai valtakunnallisissa yhdistyksissä missio on hämärtynyt ja käytännön toiminta ajautunut kauaksi yhdistyksen perustarkoituksesta. Yhdistyksen kannattaa pitää missionsa ajanmukaisena ja tarvittaessa se tulee määrittää uudelleen. (Harju 2004, 33.)

Mission uudelleen määrittelemisessä tulee käyttää hyödyksi yhdistyksen nykytilan analysointia. Lisäksi tarvitaan faktatietoa ympäröivän yhteiskunnan taloudellisista, sosiaalisista, teknisistä ja kulttuurisista kehityssuunnista sekä ihmisten käyttäytymiseen liittyvistä muutoksista. Missiota päivitetessä tai uutta missiota rakennettaessa on kannattavaa olla laajasti vuorovaikutuksessa yhdistyksen toimijoiden kanssa. Kun yhdistyksen missio on kohdallaan ja hyvin rakennettu, on organisaation helppoa rakentaa tulokset-



lista toimintaa sen varaan vuosiksi eteenpäin. Ajantasainen ja toiminnan tarkoituksen määrittelevä missio luo varmuutta vastuunkatajille ja käytännön tekijöille. (Harju 2004, 33–37.)

### **3.5 Arvot ohjaavat seuran toimintaa**

Toiminta-ajatuksen ja vision pohjan muodostavat arvot. Arvot määrittävät yhdistyksen halutun tulevaisuuden suunnan ja toimivat käytännön toiminnan ohjenuorana. Arvot tukevat yhdistyksessä toimivien ihmisten ajattelua ja toimintatapoja. (Kuokkanen, Myllyviita, Rosengren & Törrönen 2007, 8.) Arvot voidaan ottaa yhdistyksen toiminnan suunnittelun pohjaksi, kun ne ovat innoittavia ja jäsenten hyväksyttävissä olevia. Arvojen tulisi myös olla lähellä yhdistyksen perusideaa. (Harju 2004, 43.)

### **3.6 Visio näyttää suunnan**

Vision tarkoitus on kertoa, mihin yhdistys on menossa. Visio kuvaa samalla yhdistyksen tahtotilaa ja motivoi tekemään tavoitteista totta. (Kuokkanen ym. 2007, 14.) Vision laadinnassa olisi tärkeää selvittää tulevaisuuden suunta yhdistyksen toimintasektorilla. Tähän kannattaa käyttää apuna luotettavia skenaario- ja trendikuvauksia. Vision laadinnassa on tärkeää vuorovaikutus toimijoiden kesken. Hyvä visio on kunnianhimoinen, haastava ja motivoiva, mutta samalla realistinen ja saavutettavissa oleva. (Harju 2004, 44–46.)

### **3.7 Urheiluseuratoiminnan tavoitteet**

Strategiset tavoitteet ovat keinoja, joilla yhdistys pyrkii tavoittelemaan määrittämäänsä visiota. Tavoitteet ja niihin liittyvät toimenpiteet voivat olla strategian suunnitteluvaiheessa yleisluontoisia. Onnistuneen strategian kannalta on tärkeää tunnistaa yhdistyksen tahtotila ja pyrkiä määrittämään tavoitteet sen suunnassa. (Heikkala 2001, 182.) Urheiluseuratoiminnan kannalta on tärkeää, että tavoitteista sovitaan yhtenäisesti. Tämä mahdollistaa yhteisen onnistumisen ja yhdessä tekemisen tunteen. (Sport.fi 2013, 8.)

### **3.8 Urheiluseuran toimintalinja**

Urheiluseuran toimintalinjaus selkeyttää seuran toimintaa. Toimintalinjan perustana toimivat arvot ja linjauksen avulla on mahdollista kertoa ulkopuolisille, miksi seura on olemassa ja millaisille arvoille sen toiminta perustuu. Toimintalinjasta löytyy myös seu-

ran käytännön asiat ja palvelut, joita seura tarjoaa. Toimintalinjauksen avulla uusien toimijoiden on helppo tulla mukaan seuraan. Urheiluseuran toimintalinjan muodostumiseen vaikuttaa seuran nykytilanne, historia ja olemassa oleva seurakulttuuri. Urheiluseuran toimintalinja voi sisältää esimerkiksi seuratoiminnan vision, eettiset linjaukset, tavoitteet, käytännön toimintaperiaatteet, organisaation ja vastuuhenkilöiden roolit, seuran pelisäännöt, ja muut yksittäiset urheiluseuroille tärkeät asiat. (Sport.fi 2013, 2.)

## 4 Heinolan Isku

Heinolan Isku ry on rekisteröity yhdistys, joka toimii Heinolan kaupungissa (Heinolan Isku Ry 2015a). Heinolan Isku on yleisseura, jonka alaisuudessa aktiivisesti toimivat uinti-, hiihto-, paini-, kunto-, ja yleisurheilujaostot (Heinolan Isku Ry 2015b, 4). Iskun toiminnan tärkeimpiä arvoja ovat liikunnan ilo, iskulaisuus ja paikallisuus. Seuran yhteinen missio on tarjota liikunnan iloa läpi elämänkaaren. (Heinolan Isku Ry 2015c.)

### 4.1 Seuran historia

Heinolan Isku on perustettu 19.9.1930. Perustamiskokous järjestettiin Heinolan Keski-koululla, joka sijaitsi nykyisen Jyränkölän toimistorakennuksen kohdalla. Ensimmäisen Iskun johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin Hugo Henriksson. Ensimmäisiä Iskun lajeja olivat jääpallo ja jalkapallo (Kalermo 2011, 9.)

Heinolan Isku liittyi SVUL:n Lahden piiriin 1931 ja samalla SVUL:n jäsenseuraksi. Liittymisen myötä alkoi toiminta virittyä yhä laajemmalle ja palloilulajien lisäksi alettiin järjestää myös yleisurheilu-, hiihto-, paini-, nyrkkeily- ja voimisteluharjoituksia sekä kilpailuja. Vuonna 1938 Heinolan urheilutoiminta vilkastui urheilukentän rakentamisen myötä. (Kalermo 2011, 10–18.)

Seuran perustamisen alkuvuosina Iskussa toimi useita eri jaostoja, mutta niillä ei ollut nimettyjä puheenjohtajia. Vasta vuonna 1947 nimettiin jaostoille ensimmäiset puheenjohtajat. Vuonna 1950 Heinolan Iskun johtokuntaan kuului peräti 25 jäsentä puheenjohtajan lisäksi. Johtokunta koostui kyläseurojen ja jaostojen puheenjohtajista, sekä vuosikokouksessa valituista lisäjäsenistä. (Kalermo 2011, 19.) Kyläseuroilla on ollut merkittävä rooli koko Iskun historiassa. Parhaimmillaan Iskun alaisuudessa toimi yhdeksän kyläjaostoa. Ne olivat toiminnallisesti ja taloudellisesti täysin itsenäisiä, mutta kaikki ulospäin suuntautuva edustustoiminta tapahtui Iskun nimissä. Vuonna 2010 kyläseuroista toimivat edelleen Kirkonkylän Kisa, Myllykylän Pyry ja Lusin Lukko. Vuonna 1997 voimaan tulleen liikuntalain johdosta kyläjaostot toimivat nykyään itsenäisinä seuroina irrallaan Heinolan Iskusta. (Kalermo 2011, 16–17.)

Heinolan Iskun historia on ollut menestyksenkäs ja seurasta on vuosien saatossa kasvanut merkittävä tekijä paikkakunnalle (Kalermo 2011, 28). Erityinen vuosi Iskun toiminnan kannalta oli 1987. Kyseisenä vuonna Keijo Pehkonen saavutti maailmanmestaruuskisojen pronssimitalin ja Euroopan-mestaruuden kreikkalais-roomalaisenpainin

57kg sarjassa. Samana vuonna jaostojen ja kyläjaostojen johtokunnissa työskenteli yhteensä 157 henkilöä, kun samaan aikaan pääseuran johtokunnassa oli 30 seuratyöntekijää. Kaikki tekivät työnsä ilman korvausta. (Kalermo 2011, 24.) 2000-luvulla Iskun urheilullinen toiminta on ollut edelleen vilkasta. Pääseuran rooli on ollut toimia jaostojen edunvalvojana muun muassa kaupunkiin ja eri urheilun kattojärjestöihin päin. (Kalermo 2011, 27.)

#### **4.2 Heinolan Iskun yleisurheilujaosto**

Vuonna 2015 Heinolan Iskun yleisurheilujaoston johtokunnassa vaikutti 9 henkilöä, puheenjohtajana toimi Kaisa Rantalainen, sihteerinä Tiina Kolehmainen ja varapuheenjohtajana Marja Kiander (Heinolan Isku Ry Yleisurheilu 2015a).

Vuonna 2015 yleisurheilujaosto järjesti ympärivuotista yleisurheilun harrastustoimintaa lapsille ja nuorille. Kesän yleisurheilukouluihin ja valmennusryhmiin osallistui yhteensä 132 lasta ja nuorta. Syksyn yleisurheilukouluissa ja valmennusryhmissä mukana oli 61 harrastajaa. Yleisurheilun kilpailulisenssejä seuralla oli vuonna 2015 149 kappaletta. (Rantalainen 20.10.2015.) Yleisurheilujaoston urheilijat osallistuivat vuonna 2015 aktiivisesti Suomen Urheiluliiton ja Lahden piirin järjestämään kilpailutoimintaan. Parhaiten menestynyt urheilija vuonna 2015 oli Anna Vuorimaa, joka sijoittui Kalevan Kisoissa naisten 10000 metrin juoksussa sijalle yhdeksän. (Rantalainen 20.10.2015.)

Yleisurheilujaosto on järjestänyt jo monen vuoden ajan yhteistyössä seuran muiden jaostojen kanssa Heinolan kaupunkipuistojuoksun. Tapahtumassa juostaan puolimaraton ja neljännesmaraton. Vuonna 2015 järjestetty tapahtuma oli järjestyksessään kuudes. Tapahtumaan osallistui yhteensä 305 juoksijaa. (Heinolan Isku Ry Yleisurheilu 2015b). Vuonna 2015 yleisurheilujaosto järjesti lisäksi Koululiikuntaliiton yleisurheilun mestaruuskilpailut, lukuisia seurakilpailuja, lasten piirinmestaruuskilpailut ja Kunniakierrosvarainkeruutapahtuman. Kaikki tapahtumat järjestettiin Heinolan urheilupuiston yleisurheilukentällä (Rantalainen 20.10.2015.)

#### **4.3 Toimintaympäristö**

Heinola on 19979 asukkaan kaupunki Päijät-Hämeessä (Heinola 2015a). Kaupungin liikuntapalvelun tehtävänä on pitää huolta liikuntapaikoista, kehittää liikuntaedellytyksiä ja avustaa liikuntajärjestöjen toimintaa. Heinolassa on myös laaja urheiluseurojen ja yhteisöjen verkosto, mikä tarjoaa monipuolista liikuntatoimintaa asukkaille (Heinola

2015b.) Kunta myös tukee paikallista seuratoimintaa laajasti, esimerkiksi osallistumalla alle 18-vuotialle suunnatun ohjatun toiminnan ohjaajakorvausten maksamiseen myöntämällä seuroille ohjaaja-avustusta. Avustuksen suuruus vaihtelee ohjaaja- ja seura-kohtaisesti. Myöskään tilavuokria ei peritä alle 18-vuotiaden ohjatusta urheilutoiminnasta (Nipuli 4.12.2014.) Heinolasta löytyy paljon eri liikuntapaikkoja, esimerkiksi koulujen saleja on käytössä 7 kappaletta (Heinola 2015c). Heinolan yleisurheilukenttä on erinomaisessa kunnossa. Se on peruskorjattu vuonna 2008, jolloin uusittiin myös kentän pinnoite (Heinola 2015d).

## 5 Projektin tavoite

Tämän projektin tavoite oli tuottaa Heinolan Isku Ry:n yleisurheilujaostolle toimintakäsikirja. Käsikirjan tarkoituksena oli kuvata Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toiminnan periaatteita ja parantaa seuran sisäistä viestintää. Käsikirjan avulla seuran jäsenten, sidosryhmien ja muiden jaoston toiminnasta kiinnostuneiden on helpompi saada selkeä kuva, miten jaosto käytännössä toimii.

Tärkeimmät tavoitteet olivat laatia selkeä työnjako seuratoimijoiden välille. Selkeiden tehtävänkuvausten avulla ehkäistään jaoston sisäisten epäselvyyksien syntymistä ja mahdollistetaan toiminnan jatkuvuus seuratoimijoiden vaihtuessa. Tavoitteena oli myös tuoda selkeämmin esille jaoston tavoitteet ja strategiset valinnat, jotka ohjaavat toimintaa. Käsikirjassa esitellään myös seuran käytännön toimintaperiaatteita, mikä antaa jäsenille tietoa jaoston tarjonnasta ja toiminnasta.

## 6 Projektin vaiheet

Projekti toteutettiin Heinolan Isku Ry:n yleisurheilujaoston toimeksiannosta vuoden 2015 aikana. Toimintakäsikirjan sisällön koostamisesta vastasi projektin johtaja, apunaan yleisurheilujaoston toimintakäsikirjaa valmisteleva työryhmä. Mukaan toteutukseen pyrittiin aktivoimaan myös mahdollisimman paljon Heinolan Iskun toiminnassa vaikuttavia henkilöitä. Toimintakäsikirjan sisältöön haettiin vaikutteita aktiivisesti seurassa toimivien henkilöiden haastatteluilla ja urheilukoululaisten huoltajien kanssa käytyn vanhempainillan avulla. Tarkoituksena oli, että toimintakäsikirja pyrki vastaamaan jäsenten esittämiin kehitysehdotuksiin. Lisäksi haluttiin aktivoida mahdollisimman laaja joukko mukaan kehitystyöhön seuran hyväksi. Projektin eteneminen on kuvattuna liitteessä 4.

### 6.1 Aloituskokoukset

Tarve toimintakäsikirjan luomiseksi todettiin syksyllä 2014. Tällöin nousi myös ajatus osa-aikaisen valmentajan palkkaamisesta yleisurheilujaostolle kevääksi 2015. Erityisenä syynä valmentajan palkkaamiselle oli heikko ohjaajatilanne ja yleisurheilukoulujen kasvava kysyntä kesäisin. Perustettiin työryhmä suunnittelemaan valmentajan työnkuvaa ja laatimaan toimintakäsikirjan päivitystä koko yleisurheilujaoston tulevaisuutta ajatellen. Työryhmään osallistuivat Heinolan Iskun puolelta Marja Kiander ja Kaisa Rantalainen. Haaga-Helian puolelta työryhmän vetäjänä toimi Juho-Viljami Kosunen.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin palaverilla 30.9.2014 yleisurheilujaoston varapuheenjohtajan Marja Kianderin kanssa. Palaverissa tehtiin suullinen sopimus opinnäytetyöprosessin käynnistämisestä ja hahmoteltiin mahdollista valmennuspäällikön työnkuvaa urheiluseurassa. Käytiin läpi myös seuran nykytilanne ja todettiin, että Heinolan Iskun valmentajat ja ohjaajat toivovat valmennukseen järjestelmällisyyttä ja selkeyttä Iskun nuorisovalmennuksen linjauksiin. Yleisurheilun harrastajamäärät ovat myös lisääntyneet ja sen johdosta valmentajat ja seuratoimijat kokivat olevansa kuormittuneita.

#### Heinolan Iskun odotukset palkatulta valmentajalta:

- ⇒ Toiminnan kehittäminen, toimintakäsikirja
- ⇒ Ohjaaminen ja valmentaminen
- ⇒ Kilpailujen järjestäminen
- ⇒ Yksilöllisten harjoitusohjelmien laatiminen vanhemmille urheilijoille
- ⇒ Yhteistyö koulujen kanssa

⇒ Yhteistyö seuran muiden jaostojen kanssa

Seuraavat kokoukset pidettiin alkutalven 2014 aikana ja työryhmään liittyi jaoston puheenjohtaja Kaisa Rantalainen. Kokouksissa selvennettiin jaoston toiminnan tavoitteita, arvoja, missiota ja visiota. Lisäksi tehtiin swot-analyysi valmentajan palkkaukseen liittyen. Viimeisin suunnittelukokous pidettiin 19.11.2014. Sen pohjalta päätettiin lähteä rakentamaan toimintakäsikirjaa. Jonka tulisi selkeyttää palkatun työntekijän toimenkuvaa ja seuran toimijoiden työntekoa. Asetettiin tavoitteeksi saada käsikirja valmiiksi kevään 2015 aikana.

## 6.2 Seuratoimijoiden haastattelut

Toimintakäsikirjaa varten päätettiin selvittää seuratoimijoiden ajatuksia Heinolan Iskun nykytilanteesta. Heinolan Iskun toimintaan perehtyminen tapahtui johtokunnan jäsenien, yleisurheilujaoston ohjaajien ja toiminnassa aktiivisesti mukana olevien henkilöiden avoimilla haastatteluilla. Haastattelussa käytettiin haastattelurunkoa (liite 1), jonka pääteemat olivat Iskun hyvät puolet ja kehitettävät asiat. Tämän jälkeen haastattelua pyrittiin ohjaamaan käsittelemään seuratoiminnan arvoja ja tavoitteita, viestintää, seuratoimijoiden palkitsemista ja kannustamista sekä seuran taloudellista tilannetta, riippuen haastateltavan kiinnostuksesta kutakin aihetta kohtaan. Haastattelu noudatti samalla toimintakäsikirjaan ajateltujen kappaleiden teemoja.

Haastattelussa kerättiin myös taustatietoja vastaajista, näitä olivat haastateltavan rooli seurassa ja kuinka haastateltava oli tullut mukaan Iskun toimintaan. Haastatteluun osallistui 15 Heinolan Iskun toiminnassa aktiivisesti vaikuttavaa henkilöä. Haastattelut suoritettiin puhelinhaastatteluina ja kasvokkain 1.2.2015–31.3.2015 välisenä aikana. Avointa haastattelua päädyttiin käyttämään, koska haluttiin antaa tilaa haastateltavan omille näkemyksille kokemuksistaan ja havainnoistaan. Haastattelun tavoitteena oli myös oppia tuntemaan Heinolan Iskussa vaikuttavia toimijoita.

Haastateltavien roolit Heinolan Iskussa		
Yleisurheilujaoston johtokunnassa	Heinolan Iskun johtokunnassa	Yleisurheilukoulun ohjaajana
6	6	3



### 1.1.1 6.3 Haastattelujen tulokset

Haastattelun tulokset ovat suoria lainauksia keskusteluista haastateltavien kanssa.

Heinolan Iskun hyvät puolet			
⇒ Porukka	⇒ Seurakisat	⇒ Positiivisuus	⇒ Olosuhteet
⇒ Aktiiviset seura-toimijat	⇒ Paljon junioreita	⇒ Iskun maine hyvä paikallisten yritysten keskuudessa	⇒ Olosuhteet (kesällä)
⇒ Innokkaat nuoret seuratoimijat	⇒ Nuorisopuoli		⇒ Harrastusten kustannukset
⇒ Vanhemmat hyvin mukana toiminnassa	⇒ YU-koulun osallistujamäärä	⇒ Osaava puheenjohtaja	–
⇒ Naiset mukana toiminnassa	⇒ YU-koulun osallistujamäärä	⇒ Nousujohteista toimintaa	
⇒ Talkoohenki	⇒ Valmennuksen ja ohjauksen laatu	⇒ Halu kehittyä	
⇒ Hyvä henki	⇒ Uinnissa ja yleisurheilussa hyvää menininkiä	⇒ Yhteistyö Vierumäen kanssa	
⇒ Innokkaat urheilijat	⇒ Tyttöurheilussa terve kilpailutilanne	⇒ Hyvät toimivat arvot	
⇒ Monipuoliset lajit	⇒ Aktiivista toimintaa erityisesti yleisurheilussa ja uinnissa	–	
⇒ Perusurheiluun suhtaudutaan positiivisesti	⇒ Ryhmäkoot	⇒ Perinteet	
⇒ Ihmisten kanssa toimiminen	⇒ Ohjaajat	⇒ Iskun perinteet	
–		⇒ Perinteet	
		⇒ Perinteet	
		⇒ Perinteet	

Haastateltavat löysivät seurasta runsaasti positiivisia puolia. Vastauksissa korostui hyvä yhteishenki ja aktiiviset talkoolaiset. Myös seuran yleisurheilukoulutoimintaan oltiin tyytyväisiä. Iskun perinteet nousivat myös esille positiivisena asiana.

Heinolan Iskussa kehitettävää		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Työntekijän palkkaaminen</li> <li>⇒ Kokoustamisen tehokkuuden lisääminen</li> <li>⇒ Toimistotyötaakan jakaminen</li> <li>⇒ Korvausten saaminen ajoissa</li> <li>⇒ kannustaminen ja palkitseminen tulisi huomioida paremmin</li> <li>⇒ Jäsenrekisterin päivittäminen</li> <li>⇒ 1-2 yhteisen ison sponsorin hankkiminen emoseuralle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Jaostojen yhteistyötä lisättävä</li> <li>⇒ Jaostojen toiminnan yhtenäistäminen</li> <li>⇒ Yhteistyötä jaostojen välillä voisi hieman parantaa esim. yhteistreenejä</li> <li>⇒ Nuorisopuolen eriyttäminen</li> <li>⇒ Seurakisojen kehittäminen</li> <li>⇒ Kasvatukselliset tavoitteet mukaan lajien toimintasuunnitelmaan</li> <li>⇒ Valmennustoimintaa tulisi kehittää</li> <li>⇒ Enemmän henkilökohtaista ohjausta urheilijoille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Vaikea saada vapaaehtoisia mukaan toimintaan</li> <li>⇒ Vanhempien sitouttaminen seuraan</li> <li>⇒ Ohjaajia lisää</li> <li>⇒ Toimintaa lisää nuorille urheilijoille</li> <li>⇒ toiminnan jatkuvuuden turvaaminen</li> <li>⇒ Uutta verta mukaan toimintaan</li> <li>⇒ sisäisen viestinnän parantaminen esim. Haaga-Helian suuntaan</li> <li>⇒ ulkoiseen viestintään panostaminen tuo lisää näkyvyyttä</li> </ul>

Haastateltavat löysivät myös paljon kehitettävää seurasta. Erityisesti huolta herätti toiminnan jatkuvuuden turvaaminen ja uusien seura-aktiivien sekä ohjaajien mukaan saaminen. Esille nousi myös puutteellinen yhteistyö jaostojen välillä.

## Viestinnän kehittäminen

- ⇒ Yhteistyötä Itä-Hämeen kanssa, kirjoitetaan juttuja suoraan lehdelle
- ⇒ Lapsenkengissä, koska jäsenrekisteri ei toimiva
- ⇒ Jaetaan työtaakkaa laajemmin
- ⇒ sisäisen viestinnän parantaminen esim. Haaga-Helian suuntaan
- ⇒ ulkoiseen viestintään panostaminen tuo lisää näkyvyyttä
- ⇒ Riittävän hyvällä tasolla vanhemman näkökulmasta

Haastattelujen perusteella seuran viestinnässä koettiin olevan hieman parantamisen varaa. Seuralta puuttuu ajantasainen jäsenrekisteri, mikä osaltaan vaikeuttaa viestintää. Esille nousi myös työtaakan tasaisempi jakaminen.

## Palkitsemisjärjestelmän kehittäminen

- ⇒ Pitäisi jakaa vuoden Iskulainen palkinto
- ⇒ Vaatimatonta tällä hetkellä
- ⇒ Toiminnan merkityksellisyyden nostaminen
- ⇒ Kyselemällä kuulumisia
- ⇒ Tarjoamalla koulutusta
- ⇒ Kauden päätösjuhlat
- ⇒ Puurojuhla on hyvä
- ⇒ Henkilökohtainen kannustus tärkeää
- ⇒ Enemmän esille seuran toimijoita
- ⇒ Selkeä suunnitelma palkitsemiselle ja kannustamiselle

Haastateltavilla oli runsaasti ideoita palkitsemisjärjestelmän kehittämiseksi. Esille nousi muun muassa toimihenkilöiden aktiivisempi huomioiminen seurajohdon osalta. Kiitosta keräsi joulukuussa järjestettävä kauden päätöstilaisuus.

- ⇒ Lisäämällä yritysmarkkinointia
- ⇒ Lajien välinen yhteistyö
- ⇒ Jäsenrekisteri kuntoon
- ⇒ Toimintaa kehittämällä
- ⇒ Tarvitaan yksi iso yhteistyökumppani
- ⇒ Toimintamaksuja voi hieman nostaa
- ⇒ Aktiivinen mainosmyynti seuralehtiin ja käsiohjelmiin on tärkeätä
- ⇒ Lajien välinen yhteistyö
- ⇒ 1-2 yhteisen ison sponsorin hankkiminen emoseuralle

Talositilanteen kehittämiseksi nähtiin tärkeänä itse seuran perustoiminnan ja jaostojen välisen yhteistyön kehittäminen. Lisäksi esille nousi ajatuksia yhteistyökumppaneiden tehokkaammasta hankkimisesta seuralle.

#### **6.4. Haastattelujen yhteenveto**

Haastattelujen avulla saatiin koottua seuran aktiivihenkilöiden ajatuksia toiminnasta. Kovinkaan monelle haastateltavalle Iskun toiminnan arvot ja tavoitteet eivät olleet selvillä. Näin ollen toimintakäsikirjan avulla voitaisiin tuoda paremmin esille Iskun arvoja, missiota, visiota ja toiminnan tavoitteita. Haastatteluista ilmeni myös, että Iskulta puuttuu selkeä viestintäsuunnitelma. Tietoa oli kuitenkin saatavilla hyvin, mutta viestinnässä koettiin olevan kehitettävää. Toimintakäsikirjan tulisi näin ollen pyrkiä yhtenäistämään seuran viestintäkäytäntöjä. Haastateltavat kokivat seuran lasten- ja nuorten yleisurheilutoiminnan positiivisena ja virkeänä. Toimintakäsikirjan avulla tulisi vahvistaa edelleen yleisurheilun harrastajaryhmien toimintaa ja tuoda selkeästi esille ryhmien toimintaperiaatteita. Haasteeksi koettiin yleisesti seuran aktiivisten toimijoiden vähyyys ja seuran ohjaajatilanne. Toimintakäsikirjassa voitaisiin käsitellä myös tätä ongelmaa erityisesti toimijoiden palkitsemista ja kannustamista käsittelevässä osiossa.

## **6.5. Urheiluseuratoiminnan tavoitteiden määrittelyminen**

Käsikirjan tekemiseen pyrittiin saamaan vaikutteita myös yleisurheilutoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vanhemmilta. Tätä varten järjestettiin kesän yleisurheilukoulu-toimintaan osallistuvien lasten huoltajille vanhempainilta, missä keskusteltiin käytännön asioiden lisäksi myös Iskun yleisurheilukoulutoiminnan arvoista ja tavoitteista. Vanhempia pyydettiin kertomaan oma näkemyksensä yleisurheilukoulutoiminnan kasvatuksellisista ja urheilullisista tavoitteista sekä toiminnan pelisäännöistä. Tämä tapahtui pienryhmätyöskentelynä. Jokaisen ryhmän ajatukset kirjattiin ylös (liite 2) ja vanhempainillan jälkeen projektin vetäjä koosti saatujen tulosten pohjalta yhteenvedon, josta muodostuivat samalla käsikirjan tavoitteita ja pelisääntöjä käsittelevät luvut. Vanhempainilta toistettiin myös syksyllä 2015 ja tavoitteita pohdittiin tällöin uudestaan. Tavoitteena oli vakiinnuttaa vanhempainiltakäytäntö osaksi yleisurheilujaoston toimintaa, ennen jokaisen harjoituskauden alkua.

## **6.6. Käytännön toimintaperiaatteiden kirjaaminen**

Kesän 2015 aikana muodostuivat toimintakäsikirjan kappaleet käytännön toimintaperiaatteista, seuratoimijoiden rooleista ja tapahtumista. Kyseisten kappaleiden koostaminen tapahtui käytännön seuratyön yhteydessä projektin vetäjän toimiessa yleisurheilujaoston valmennuspäällikkönä. Erityisesti harrasteryhmien toiminnan linjaukset ja tapahtumien kuvaukset perustuivat vahvasti projektin vetäjän omiin kokemuksiin Heinolan Iskun yleisurheilutoiminnasta. Seuratoiminnan roolit määriteltiin yhteistyössä johtokunnan ja seuran toiminnassa aktiivisesti mukana vaikuttavien henkilöiden toimesta.

## **6.7 Aineiston kokoaminen**

Lopullisen muotonsa toimintakäsikirja sai yhdistelemällä seuratyöntekijöiden haastatteluita, vanhempainilloista sekä johtokunnan kokouksista ja käsikirjatyöryhmän palaverista kerättyjä materiaaleja. Toimintakäsikirjaan sisällytetyt osat muodostuivat myös Urheiluseuran toimintalinjausopasta (Sport.fi 2013) noudatellen. Käsikirjan tarkoituksena oli myös mahdollistaa Sinettiseura-tunnuksen hakeminen jaostolle tulevaisuudessa. Käsikirjan viimeiset linjaukset hyväksyttiin yleisurheilujaoston kokouksessa 20.10.2015. Samassa kokouksessa ryhdyttiin laatimaan vuoden 2016 tulevaisuuden suunnitelmia, joiden pohjana käsikirja toimi.

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toimintakäsikirja koottiin lopulliseen muotoonsa 21.10.2015. Käsikirja tullaan julkaisemaan jaoston nettisivuilla marraskuun 2015 aikana.

## 7 Toimintakäsikirja

Projektin tuotokseksi syntyi 45-sivuinen toimintakäsikirja (Liite 1). Heinolan Isku Ry:n yleisurheilujaoston toimintakäsikirjan tarkoituksena on selkeyttää ja yhtenäistää jaoston toimintatapoja. Käsikirja helpottaa kaikkien jaostossa toimivien työtä ja mahdollistaa uusien jäsenten perehdyttämisen jaoston toimintatapoihin. Käsikirjan avulla on mahdollista hahmottaa jaoston toiminnan kokonaiskuva. Käsikirjan ulkoasu mukailee seuran ilmettä ja värejä. Käsikirjaan on myös lisätty kuvia ja kaavioita, jotta sen lukeminen olisi helppoa ja sujuvaa.

Toimintakäsikirja on jaettu yhdeksään kappaleeseen, joissa käsitellään jaoston toiminnan käytäntöjä. Käsikirjan koostamisen pohjana on käytetty Nuori Suomi Ry:n julkaisemaa Urheiluseuran toimintalinjaopasta (Sport.fi 2013). Käsikirjan sisällöt on päätetty opasta hyödyntäen ja Iskun yleisurheilujaoston tarpeita mukailen.

Käsikirjan ensimmäinen kappale esittelee Heinolan Iskun seuratoiminnan missiota, visiota, arvoja ja strategisia valintoja. Koko seuran yhteisesti määrittelemät arvot, missio ja visio on päivitetty viimeksi seuran kehityspäivillä vuonna 2013 ja vahvistettu vuoden 2015 toimintasuunnitelmassa (Heinolan Isku Ry 2015c). Toimintakäsikirjan avulla ne voidaan tuoda entistä lähemmäs yleisurheilujaoston toiminnan arkea. Strategiset valinnat päätettiin jaoston hallituksen toimesta yhteisessä kokouksessa. Käsikirjaan liitettiin osaksi myös vuodelle 2015 asetetut strategiset tavoitteet ja niiden toteutuminen. Tämän lisäksi määriteltiin uudet tavoitteet vuodelle 2020. Nämä tavoitteet ja yleisurheilujaoston tulevaisuuden strategiset valinnat ja toiminta-ajatus vahvistettiin yleisurheilujaoston hallituksen kokouksessa 20.10.2015.

Käsikirjan toinen kappale käsittelee Yleisurheilujaoston kasvatuksellisia, urheilullisia, taloudellisia sekä viihtymiseen ja ilmapiiiriin liittyviä tavoitteita. Näiden tavoitteiden tulisi näkyä jaoston päivittäisessä toiminnassa ja valinnoissa. Tavoitteet on määritelty käsikirjatyöryhmän ja urheilukoululaisten vanhempien kesken. Vanhemmat pääsivät vaikuttamaan tavoitteiden asettamiseen yhteisen vanhempainillan muodossa.

Kolmas ja neljäs kappale määrittelevät jaoston johtokunnan jäsenten roolit ja toimenkuvat. Kappaleessa on määritelty toimijoiden roolit vuoden 2015 toimintojen pohjalta. Vuosittain yleisurheilujaoston johtokunta voi käyttää tätä mallia toiminnan vas-

tuualueita suunniteltaessa. Tämä osio tehtiin yhteistyössä yleisurheilujaoston johtokunnan kanssa, ja se hyväksyttiin johtokunnan kokouksessa 20.10.2015.

Käsikirjan viides kappale esittelee yleisurheilujaoston käytännön toimintaperiaatteita ja toimintatapoja. Keskiössä ovat lasten- ja nuorten yleisurheilun harjoitustoiminta ja sen järjestäminen. Lisäksi esitellään seuratoiminnan vuosikello auttamaan tulevien vuosien suunnittelussa. Tätä kappaletta voidaan hyödyntää aina käytännön toimintaa suunniteltaessa. Kappale muodostui käytännön työkokemusten ja johtokunnan kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta kesän ja syksyn 2015 aikana.

Urheiluseuran viestintää käsitellään kuudennessa kappaleessa. Kappale on pienimuotoinen viestintäsuunnitelma ja sen pohjalta on helppo tehdä kattavampi viestintäsuunnitelma kullekin vuodelle erikseen. Kappaleeseen on listattu tärkeimmät viestintäkeinot, tapahtumat, joista on syytä viestiä, ja viestinnän vastuualueet.

Seitsemännessä kappaleessa käsitellään kannustamista ja palkitsemista. Kappaleessa pyrittiin huomioimaan avoimessa haastattelussa tulleita näkemyksiä seuran kannustusjärjestelmän kehittämisestä. Lisäksi kappaleessa on listattu päivitetty palkitsemiskäytännöt.

Kahdeksas kappale tuo esiin yleisurheilujaoston talouden kulmakivet. Siinä esitellään jaoston tärkeimmät varainkeruumuodot. Kappaleesta tulee vuosittain päivittää jäsenmaksun suuruus, ohjaajille maksettavat korvaukset ja yleisurheilukoulumaksujen suuruus.

Toimintakäsikirjan viimeinen kappale esittelee tärkeimmät tapahtumat. Kappaleen avulla saa kokonaiskuvan jaoston tapahtumista ja ohjeita tapahtumien järjestämiseen.



## 8 Pohdinta

Projektin tuloksena syntyi toimintakäsikirja, joka linjaa yleisurheilujaoston toiminnan periaatteita. Käsikirjaan kasatun tiedon avulla jaoston toiminta on turvattu, vaikka osa aktiivisista jäsenistä päättäisi vetäytyä syrjään seuratoiminnasta. Uusien ihmisten on helppoa päästä sisään jaoston toimintaan, kun tarvittava tieto on vaivattomasti saatavilla. Projektista voivat hyötyä myös urheiluseurat, jotka koostavat itselleen toiminnan käsikirjaa. Itse opinnäytetyö antaa vinkkejä käsikirjan koostamisen vaiheista.

Käsikirja toimii myös työkaluna tulevaisuuden suunnittelussa. Se antaa kuvan, millaisilla arvoilla ja tavoitteilla toimintaa lähdetään viemään eteenpäin. Lisäksi yleisurheilun harrastustoiminnan, viestinnän ja muun jaoston toiminnan suunnitteleminen on helppompaa, kun on malli, mitä voidaan tulevaisuuden suunnittelussa hyödyntää. Käsikirjaa kannattaa päivittää vuosittain toimintaa suunniteltaessa.

Liikunnan ja urheilun järjestökentässä on tapahtunut syvällisiä muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Nähtäväksi jää miten esimerkiksi uuden katto-organisaation Valon perustaminen vaikuttaa yksittäisten urheiluseurojen toimintaan. Liikunta- ja urheiluseuroille 2000-luku on myös tuonut uusia haasteita, joihin pitäisi pystyä reagoimaan riittävän tehokkaasti. Nyky-yhteiskunnallemme tyypillistä on lisääntynyt kilpailu ihmisten vapaa-ajasta, vastaavasti taas urheiluseurojen toiminnalta odotetaan entistä enemmän asiantuntemusta ja laatua. Urheiluseuroissa on mukana myös entistä enemmän päätoimisia työntekijöitä. (Szerovay 2015, 129). Kaikkien näiden haasteiden ja muutoksen keskellä urheiluseurojen pitäisi pystyä toimimaan. Nyky-yhteiskunnassa toimiminen vaatii liikunta- ja urheiluseuroilta ketteryyttä ja rohkeutta päätöksenteossa. Toimintakäsikirja pyrkii omalta osaltaan auttamaan Iskun yleisurheilujaostoa tulevaisuuden haasteiden kohtaamisessa.

Heinolan Iskun yleisurheilutoiminnan kannalta on tärkeää, että seura pystyy tulevaisuudessa tarjoamaan laadukasta ja säännöllisesti toistuvaa urheilukoulutoimintaa lapsille ja nuorille. Erityisesti kannattaa panostaa kesän urheilukoulutoimintaan. Urheilukoulutoiminnan jatkuvuus on tärkeää imagon ja urheilijoiden pysyvyyden kannalta. Iskun yleisurheilu on hyvällä tiellä ja sen arvostus on nosteessa Heinolassa. Siitä osoituksena kasvaneet osallistujamäärät urheilukouluissa niin kesä- kuin talviaikaan. Tätä työtä tulee jatkaa ja varmistaa urheilukoulujen säännöllisyys ja jatkuvuus. Toimintakäsikirja voi auttaa tässä työssä tarjoamalla selkeän mallin urheilukoulutoiminnan toteuttamiselle. On kuitenkin tärkeää, että kaikki työtehtävät eivät kaadu yhden tekijän hoi-

dettavaksi, vaan jaostosta löytyy riittävästi vastuunjakajia. Tämä voi mahdollistua riittäväällä suunnitelmallisuudella ja vastuun jakamisella toimijoiden kesken.

Tulvaisuuden kannalta on tärkeää huolehtia eri sidosryhmien välisestä yhteistyöstä. Heinola ei talousalueena ole kovin suuri, jonka vuoksi yhteistyön merkitys heinolalaisten urheiluseurojen välillä korostuu. Vähäiset ohjaajaresurssit tulee pyrkiä hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti. Lasten ja nuorten ikäluokat eivät ole kovin suuria, mikä ajaa seurat kilpailemaan harrastajista. Tehokkaalla toiminnan suunnittelulla ja seurojen välisellä vuoropuhelulla voidaan mahdollistaa laadukas liikunta läpi lapsuuden eri seuroissa ja lajeissa. Kunnan kanssa tehtävää yhteistyötä tulee jatkaa ja kehittää entisestään. Kunnan olisi tärkeää toimia myös liikuntajärjestöjä kokoavana ja yhdistävänä toimijana. Erityiset kunnan sivistystoimen kanssa tehtävä yhteistyö voi olla Heinolan Iskun kannalta merkittävää tulevaisuudessa. Erilaiset liikuntakerhoratkaisut voivat avata työmahdollisuuksia nuorille valmentajille. Kannattaa myös miettiä yhteistyötä lähialueen samaan lajiryhmään kuuluvien seurojen kanssa. Ensimmäinen askel yhteistyölle voisi olla avoin ja säännöllinen vuoropuhelu eri toimijoiden välillä. Otetaan rohkeasti toiminnan ongelmakodot esille ja lähdetään ratkomaan niitä yhteisvoimin. Myös yhteistyötä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ja kanssa kannattaa jatkaa ja kehittää. Suomen urheiluopisto ja Pajulahden liikuntakeskus tarjoavat ammattitaitoisen ohjaajapotentiaalin koko Päijät-Hämeen urheiluseurojen käyttöön.

Käsikirjaa varten tehdyt tutkimukset ja jäsenten ajatukset kerättiin seurassa aktiivisesti toimivien henkilöiden toimesta. Myös toimintakäsikirjan koostamiseen osallistunut työryhmä oli varsin pieni. Seuran toimintalinjan tekeminen on yhteistyötä seuran eri toimijoiden välillä (Sport.fi 2013). Projektissa vaarana oli, että käsikirjan koostaja lähtee kehittämään seuraa omaan suuntaansa, eivätkä seuran jäsenet sitoudu asetettuihin tavoitteisiin ja pelisääntöihin. Iskun toimintakäsikirjaa varten pyrittiin haastattelemaan laaja joukko seuran toimijoita. Oli suurin vaara, että kokematon seuratyöntekijä lähtee kehittämään seuraa suuntaan, johon itse seura ei ole valmis. Projektin onnistumisen kannalta kommunikaatio johtokunnan ja projektin vetäjän välillä oli avainasemassa. Kommunikaatio seuran jäsenten ja projektin vetäjän välillä onnistui hyvin ja tukea ja tietoa käsikirjan laadintaan oli seuran puolelta aina tarvittaessa saatavilla.

Kehitettävää projektin etenemisessä jäi eniten aikataulujen pitämisessä ja projektin aihealueiden rajaamisessa. Osaa aihealueista olisi voinut käsitellä tiiviimmin. Esimerkiksi urheiluryhmien toimintamallit olisi ollut mahdollista julkaista erillisessä valmennuslinjauksessa. Laajamittaiset strategiaprosessit ovat myös raskaita toteuttaa. Tulevaisuu-

dessa erityisesti vapaaehtoisuuteen pohjautuvien urheiluseurojen olisi kannattavaa pyrkiä keventämään strategiaprosessejaan. Nyky-yhteiskunta muuttuu vauhdilla ja pitkään kestävästä strategiasuunnittelusta ei välttämättä ehditä saattaa päätökseen, kun jo pitäisi pysytä reagoimaan uusiin yhteiskunnan muutoksiin. Urheiluseurojen kannattaisi suosia lisääntyvässä määrin kokeilukulttuuria, missä toimintaa lähdetään kehittämään rohkeasti ja opitaan kokemuksen kautta.

Hyvät seuratoiminnan käytännöt kannattaa dokumentoida. Kun olemassa oleva tieto on arkistoitu, mahdollistaa se seuran toiminnan jatkuvuuden ja kehityksen tulevaisuudessa. Heinolan Iskun kannattaa jatkaa hyvien käytäntöjen dokumentoimista. Toimintakäsikirja toimii hyvänä pohjana toimintaa suunniteltaessa. Sen avulla on myös mahdollista lähteä koostamaan monia pienempiä suunnitelmia. Esimerkiksi tärkeää olisi kirjata ylös toteutusohjeet yksittäisistä Heinolan Iskulle tärkeistä tapahtumista. Urheilukoulu-toiminnalle olisi myös tärkeää koostaa Iskulainen valmennuslinjaus. Myös viestintäsuunnitelmaa voisi parantaa ja kehittää. Seuratoiminnan kehittämisen kannalta tärkeää olisi teettää säännöllisesti luotettava tutkimus jäsenten ajatuksista seuratoimintaa kohtaan. Suositeltavaa olisi, että tutkimuksen tekisi seuran ulkopuolinen taho. Tällöin havainnot ja ajatukset seuran kehittämisestä ja nykytilanteesta olisivat puolueettomia.

Tulevaisuus tarjoaa liikunnan kansalaistoiminnan kannalta paljon myös mahdollisuuksia. Parhaimmillaan urheiluseuratoiminta voi tarjota ihmisille lisää yhteisöllisyyden ja elämyksellisyyden kokemuksia. Urheiluseurojen kautta ihmiset voivat myös toteuttaa itseään ja rakentaa omaa identiteettiään yhteiskunnassa. Urheiluseurojen on tärkeää hyödyntää tätä voimavaraa tulevaisuudessa. Hyvin suunniteltu ja organisoitu seuratoiminta vetää ihmisiä puoleensa.

## 9 Lähteet

Harju, A. 2004. Järjestön kehittäminen. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. Kokemäki.

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Satakunnan Painotuote.

Heikkala, J 19.1.2015. Asiantuntija. Seuratoiminnan tulevaisuus – ja paljon muutakin. Valo Ry. Seurakehittäjien tapaaminen. Vantaa.

Heikkala, J. 2001. Järjestön strategia. Tampere University Press. Tampere.

Heinola 2015a. Heinola lukuina. Luettavissa: <http://www.heinola.fi/heinola-lukuina>. Luettu 22.10.2015

Heinola 2015b. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <http://www.heinola.fi/liikuntapalvelut>. Luettu 22.10.2015

Heinola 2015c. Koulujen liikuntasalit. Luettavissa: <http://www.heinola.fi/koulujen-liikuntasalit>. Luettu 22.10.2015

Heinola 2015d. Ulkokentät. Luettavissa: <http://www.heinola.fi/ulkokentat>. Luettu 22.10.2015

Heinolan Isku Ry 2015a. Isku pähkinänkuoressa. Luettavissa: <http://www.heinolanisku.fi/info/isku-pahkinankuoressa/>. Luettu 22.10.2015

Heinolan Isku Ry 2015b. Toimintakertomus 2014. Luettavissa: <http://www.heinolanisku.fi/@Bin/266650/Iskun+toimintakertomus+2014.pdf>. Luettu 22.10.2015

Heinolan Isku Ry 2015c. Heinolan Iskun tulevaisuus – tosu 2015. Luettavissa: <http://heinolanisku-fi-bin.directo.fi/@Bin/5be2c97ee013e8c9ad1f8c908e7fbf81/1445524569/application/pdf/262272/Heinolan%20Iskun%20tulevaisuus,%20tosu%2015pptx.pdf>. Luettu 22.10.2015

- Heinolan Isku Ry Yleisurheilu 2015a. Johtokunta. Luettavissa:  
<http://heinolanisku.sporttisaitti.com/yu-jaosto/johtokunta/>. Luettu 21.10.2015
- Heinolan Isku Ry Yleisurheilu 2015b. Kaupunkipuistojuoksu liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä. Luettavissa: <http://heinolanisku.sporttisaitti.com/?x103997=268358>. Luettu 21.10.2015
- Kalermo, R. 2011. Iskun henki –Heinolan Isku 80 vuotta. Esa Print Oy. Lahti
- Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet - 100 vuotta suomalaista urheilvalmennusta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. 2013. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. 2.painos. Nykypaino Oy. Vantaa.
- Koski, P 2012a. Finnish sport club as a mirror of society. International Journal of Sport Policy and Politics 4 (2).
- Koski, P. 2012b. Palkattu seuraan – mitä seuraa? Seuratoiminnan kehittämistuen tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 263. LIKES. Jyväskylä.
- Koski, P. 2012c. Villapaita päällä takiaispelossa – Päätoiminen kohtasi vapaaehtoiset. Mitä tapahtui, kun seuroihin palkattiin päätoimisia työntekijöitä? Liikunta & Tiede 49 5/2012. Luettavissa:  
[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt512\\_48\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt512_48_lowres.pdf). Luettu: 22.10.2015
- Koski, P. 2009. Liikunta ja urheiluseurat muutoksessa. SUL:n julkaisusarja 7/2009. Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Koski, P. 2000a. Liikunta kansalaisaktiivisuutena. Teoksessa Itkonen, H. Heikkala, J. Ilmanen, K & Koski, P. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. s. 4. Helsinki.
- Koski, P. 2000b. Millä tavoin kansalaisaktiivisuus toteutuu liikunnassa?. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Kuntaliitto 2015. Liikunnan asema lainsäädännössä. Luettavissa:  
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntalaisaadanto/Sivut/default.aspx> Luettu: 9.10.2015

Kuokkanen, M., Myllyviita, A., Rosengren, P & Törrönen, A. 2007. Yhdistystoiminnan kehittämisen opas. Kansan Sivistystyön Liitto. Painotalo Keili. Vantaa.

Liikunnan ja urheilun maailma 1998. Seuratoiminta liikunnan ja osaamisen kehitysohjelmassa. Luettavissa: <http://www2.slu.fi/lehtiarkisto/imag/9-98/18.html>. Luettu: 22.10.2015

Lämsä, J 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A & Riski, J (toim.) Lasten ja nuorten urheilun valmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK Kustannus Oy, 15–42.

Nipuli, M. 4.12.2014. Toimistosihteeri. Heinolan kaupunki. Haastattelu. Heinola

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Seuroille haettavaksi seuratoiminnan kehittämistukea ja työllistämistukea. Luettavissa:  
[http://www.minedu.fi/OPM/Verkkouutiset/2014/11/seuratuki\\_marraskuu\\_2014.html](http://www.minedu.fi/OPM/Verkkouutiset/2014/11/seuratuki_marraskuu_2014.html). Luettu: 9.10.2015

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Rantalainen, K. 20.10.2015. Puheenjohtaja. Heinolan Isku yleisurheilujaosto. Johtokunnan kokous. Heinola.

Ruuskanen, P., Selander, K. & Anttila, T. 2013. Palkkatyössä kolmannella sektorilla. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 20/2013. Helsinki.

Sport.fi 2015a. Kehitysprosessit. Luettavissa: <http://www.sport.fi/urheiluseura/hyva-hallinto/seuratoiminnan-kehittaminen/kehitysprosessit>. Luettu 7.10.2015

Sport.fi 2015b. Seuratoiminnan kehittäminen. Luettavissa:

<http://www.sport.fi/urheiluseura/hyva-hallinto/seuratoiminnan-kehittaminen>. Luettu 9.10.2015

Sport.fi 2013. Urheiluseuran toimintalinja Sinettiseuroille. Luettavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDQvMTRfMTVfMTRfMTIxX1NpbmV0dGlzZXVyYXRfVXJoZWlscXNldXJhbl9fdG9pbWludGFsaW5qYS5wZGYiXV0/Sinettiseurat\\_Urheiluseuran%20\\_toimintalinja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDQvMTRfMTVfMTRfMTIxX1NpbmV0dGlzZXVyYXRfVXJoZWlscXNldXJhbl9fdG9pbWludGFsaW5qYS5wZGYiXV0/Sinettiseurat_Urheiluseuran%20_toimintalinja.pdf). Luettu: 22.10.2015

Suomen Liikunta ja Urheilu Ry. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. SLU-julkaisusarja 1/2012. Sporttipaino Oy.

Suomen Liikunta ja Urheilu Ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 - vapaaehtoistyö. SLU:n julkaisusarja 8/2010. Helsinki.

Suomen palloliitto 2015. Vapaaehtoisten johtaminen. Luettavissa:

<http://seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seuratoimijat/vapaaehtoiset/getfile.php?file=18>. Luettu: 22.10.2015

Szerovay, S. 2015. Liikunnan ja urheilun järjestökentän muutoksia. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. s. 117-132. Yliopistopaino. Jyväskylä

## **10 Liitteet**

**Liite 1. Toimintakäsikirja - Heinolan isku yleisurheilu**





# Toimintakäsikirja

Heinolan Isku Ry / yleisurheilu

Päivitetty lokakuussa 2015



## Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	4
2. SEURAN PERIAATTEET .....	5
2.1. Missio.....	5
2.2. Visio .....	5
2.3. Arvot .....	6
2.4. Toiminta-ajatus - yleisurheilu.....	7
2.5. Strategiset valinnat.....	7
2.6. Strategiset tavoitteet vuodelle 2015 ja niiden toteutuminen .....	9
2.7. Strategiset tavoitteet vuodelle 2020.....	10
3. TAVOITTEET .....	11
3.1. Kasvatukselliset tavoitteet .....	11
3.2. Urheilulliset tavoitteet .....	11
3.3. Viihtymiseen ja ilmapiiiriin liittyvät tavoitteet .....	12
3.4. Taloudelliset tavoitteet.....	12
4. SEURATOIMINNAN ROOLIT .....	13
4.1. Puheenjohtaja .....	13
4.2. Talousvastaava / varapuheenjohtaja .....	13
4.3. Sihteeri / tiedotusvastaava .....	13
4.4. Kilpailuvastaava .....	14
4.5. Tukitoimintojen vastaava.....	14
4.6. Nuorisovastaava / nuorisopäällikkö .....	14
4.7. Valmennusvastaava.....	14
5. JÄSENTEN ROOLIT .....	15
5.1. Urheilija / harrastaja .....	15
5.2. Valmentaja / ohjaaja.....	15
5.3. Vanhempi / huoltaja.....	15
5.4. Seuran jäsen / seuratoimija .....	15
6. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEET .....	16
6.1. Seuratoiminnan vuosikello .....	16
6.2. Harjoitusryhmien toimintaperiaatteet .....	16
6.3. Harjoituspaikat .....	17
6.4. Ryhmien muodostaminen ja ilmoittautuminen .....	18
6.5. Seura-asut .....	19
6.7. Villikissat 5-6-vuotiaat.....	21
6.8. Mangustit 7-8-vuotiaat.....	21
6.9. Kengurut 9-10-vuotiaat.....	22

6.10. Minivalmennusryhmä 11-13-vuotiaat .....	22
6.11. Valmennusryhmä 14-15-vuotiaat ja 16-17-vuotiaat .....	23
6.12. Harrasteryhmä / juoksuklubi 14-17-vuotiaat .....	23
6.14. Aikuisurheilijat.....	23
6.15. Aikuisten yleisurheilukoulu .....	24
6.16. Juoksukoulu.....	24
6.17. Maratonkoulu.....	24
6.18. Kilpailutoiminta .....	24
6.19. Toimintamaksut.....	25
6.20. Ohjaajien ja valmentajien tehtävät ja koulutus .....	26
6.21. Pelisäännöt .....	27
7. VIESTINTÄ.....	28
7.1. Viestintäsuunnitelma .....	28
7.2. Sisäinen viestintä .....	30
7.3. Ulkoinen viestintä.....	31
7.4. Markkinointi.....	31
7.5. Urheilukoulujen markkinointi.....	31
7.6. Yritys- ja yhteisömarkkinointi .....	32
8. PALKITSEMINEN JA KANNUSTAMINEN .....	33
8.1. Palkitsemisohjeet .....	34
8.2. Huomionosoitukset ja muistaminen .....	34
9. TALOUS.....	35
9.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio .....	36
9.2. Toimintakertomus ja tilinpäätös .....	36
9.3. Talouden perusteet .....	37
9.4. Jäsenmaksut.....	37
9.5. Ohjaajien ja valmentajien korvaukset .....	37
9.8. Valmennustuet .....	39
9.9.1. Tapahtumat ja kilpailut .....	39
9.9.2. Yleisurheilukoulu ja valmennusryhmätoiminta .....	40
9.9.3. Kunniakierros .....	40
9.9.4. Lasten urheiluleirit .....	40
9.9.5. Kerhotoiminta .....	41
9.9.6. Aikuisten kuntoryhmät .....	41
9.9.7. Talkoot .....	41
10. TAPAHTUMAT.....	41
10.1 Kaupunkipuistojuoksu – Heinäkuu.....	42

10.3. Seurakisat.....	43
10.4. Kunniakierros ja urheilukoulujen päätösjuhla.....	44
10.2 Hallikisat.....	45
10.5 Muut kilpailut .....	45
LIITE 1 .....	46

## **1. Johdanto**

Tämä on vuonna 2015 päivitetty versio Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toimintakäsikirjasta. Käsikirjan tarkoituksena on kuvata Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toiminnan periaatteita. Käsikirjan avulla seuran jäsenten ja muiden toiminnasta kiinnostuneiden on helppompaa saada selkeä kuva, miten jaostomme käytännössä toimii. Tämä toimintakäsikirja tehtiin yhteistyössä Heinolan Iskun yleisurheilujaoston ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijan kanssa. Toimintakäsikirja syntyi produktiivisen opinnäytetyön tuloksena.

Heinolan Isku on vuonna 1930 perustettu yleisseura. Seuran alaisuudessa toimivat hiihto-, kunto-, paini-, seniori-, uinti- ja yleisurheilujaostot. Seura järjestää toimintaa Heinolan alueella. Yleisurheilujaoston toiminta-ajatuksena on rakentaa yleisurheilusta houkutteleva ja haluttu harrastus erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Toiminnan peruslähtökohtana on laadukas urheilijakeskeinen toimintatapa, jolla pyritään saamaan mukanaoleville elinikäinen myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja yleisurheiluun. Heinolan Iskun yleisurheilukoulutoiminnassa oli vuonna 2015 mukana noin 130 yleisurheilukoululaista. Toimintaan osallistuminen oli vilkkainta kesäaikaan. Yleisurheilujaosto järjesti vuonna 2015 lukuisia kilpailuja, muun muassa Heinolan kaupunkijuoksun, missä osallistujia oli yli 350 juoksijaa.

## 1. SEURAN PERIAATTEET

### 1.1. Missio

”Liikunnan iloa läpi elämänkaaren”

Liikunta on aina lähtökohtaisesti iloinen ja hyödyllinen asia kaikille sen harrastajille. Se sykkii terveyttä ja yhteisöllisyyttä. Sitä perinnettä haluamme jatkaa ja siirtää myös tuleville sukupolville. Tavoitteenamme on tarjota mahdollisuus olla Iskun toiminnassa mukana jokaisessa elämänvaiheessa ja tilanteessa. Lapsena tämä toteutuu urheilukoulun ja harjoitusryhmän kautta. Nuoret voivat jatkaa Iskussa urheilijoina, ohjaajina tai seuratoimijoina. Aikuiset voivat olla mukana kuntoliikuntaryhmissä, ohjaus- ja valmennustehtävissä, toiminnan järjestelijöinä tai mukana kannustamassa omia lapsiaan. Senioreita tarvitaan edelleen mukaan valmennustehtäviin, kilpailujen järjestelyihin ja opastamaan nuorempia seuratoimijoita. Erittäin tärkeää on, että jäsenemme ja toiminnassa vaikuttavat ihmiset nauttivat Iskussa tekemästään työstä.

### 1.2. Visio

”Iskun harjoituksiin ja tapahtumiin  
on kiva mennä, siellä saa  
onnistumisen elämyksiä ja kokee  
kuuluvansa joukkoon”

Yleisurheiliijaosto haluaa toteuttaa tätä näkyä järjestämällä hyvin organisoituja tapahtumia ja harjoituksia, joita johtavat koulutetut ja toimintaan perehtyneet ohjaajat ja tapahtumanjärjestäjät. Erityisesti panostamme lapsille ja nuorille suunnattuun harrastustoimintaan. Tavoitteenamme on, että Heinolassa on mahdollista harrastaa yleisurheilua läpi lapsuuden ja nuoruuden. Erityisesti panostamme 5-15-vuotialle suunnattuun laadukkaaseen junioritoimintaan. Olemme luotettava ja vastuullinen kilpailujärjestäjä. Järjestämämme tapahtumat osoittavat seuramme olevan hyvin organisoitu. Tulevaisuudessa järjestämme myös aikuisten kuntoliikuntatoimintaa juoksukoulun, aikuisten yleisurheilukoulun ja yhteislenkin avulla. Iskussa et jää yksin!

### 1.1. Arvot

## ”Liikunnan ilo”

Iskun mission ydin on liikunnan ilo, joka kasvaa ja kehittyy yhteisön voimakkaalla tuella. Se näkyy harjoituksissa, tapahtumissa, viestinnässä ja yhteenkuuluvuuden tunteena, joka kantaa läpi elämän.

## ”Iskulaisuus”

Heinola voi olla ylpeä Iskusta, koska Isku kasvattaa kotiseutuhenkeä

## ”Paikallisuus”

Isku korostaa ja rakentaa osaltaan hyvää kasvuympäristöä ja siten tukee perheiden ja sidosryhmien kasvatustyötä.

## 1.2. Toiminta-ajatus - yleisurheilu

Jaoston tavoitteena on rakentaa yleisurheilusta houkutteleva ja haluttu harrastus erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Toiminnan peruslähtökohtana on laadukas urheilijakeskeinen toimintatapa, jolla pyritään saamaan mukanaoleville elinikäinen myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja yleisurheiluun.

## 1.3. Strategiset valinnat

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto panostaa lasten ja nuorten laadukkaaseen yleisurheulukoulutoimintaan aikuisten kuntoliikuntaa unohtamatta. Keskeisiä periaatteita ovat:

# Laadukas perustoiminta

Heinolan Iskulla on toimintaansa nähden riittävä määrä sitoutuneita ohjaajia ja valmentajia ja organisaatiolla on riittävät resurssit harjoitus-, valmennus- ja kilpailutoiminnan järjestämiseen. Tämä mahdollistuu, kun jokaisella seuratoimijalla on oma sovittu vastuualueensa, joka on sopivan kokoinen hallittavaksi. Lisäksi seurassa mukana olevien tulee arvostaa toinen toistensa työpanosta, Iskun toiminnassa jokainen toimija on tärkeä osa kokonaisuutta.

# Positiivinen ilme ja luotettavuus

Seura näyttäytyy ulospäin luotettavana ja vastuullisena toimijana. Urheilu- ja valmennustoimintamme on laadukkaasti toteutettua ja suunniteltua. Toiminnassamme kasvatukselliset ja urheilulliset tavoitteet kulkevat rinnakkain ja ne tuodaan selkeästi esille. Jaoston järjestämiin harjoituksiin ja tapahtumiimme on turvallista tulla mukaan ja niissä kohdellaan kaikkia mukana olijoita reilusti ja oikeudenmukaisesti. Ulkoinen viestintä on suunnitelmallista ja selkeää. Näin ollen Isku on haluttu yhteistyökumppani alueen muiden toimijoiden keskuudessa. Haluamme nostaa Heinolan Iskun ja koko yleisurheilun arvostusta alueellamme.

# Yhteistyö

Heinolan Iskun tulee tehdä tiivistä yhteistyötä alueen seurojen, koulujen, päiväkotien ja yritysten kanssa. Yhteistyötä tulee tehdä yli lajirajojen ja miettiä keinoja, joilla vähäiset ohjaajaresurssit saadaan eri lajien välillä parhaiten hyödynnettyä. Iskun yleisurheilujaoston tulee myös tarjota omaa osaamistaan muille lajeille, esimerkiksi juoksukoulutoimintaa tai juoksukilpailuja järjestämällä. Tärkeää on myös jatkaa yhteistyötä Haaga-Helia AMK:n ja Vierumäen liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa.

# Vakaa talous

Seuran taloudenhoidon tulee olla hallittua ja kustannustehokasta pohjautuen todellisiin tuloihin ja kuluihin. Laadukkaan toiminnan takaamiseksi korvataan ohjaajille, valmentajille ja seuraan palkatuille henkilöille oikeudenmukaisesti ja reilusti. Laadukkaasta toiminnasta voidaan myös pyytää asianmukainen korvaus, toimintamaksuilla katetaan toiminnasta syntyvät kulut.



#### 1.4. Strategiset tavoitteet vuodelle 2015 ja niiden toteutuminen

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston tavoitteet vuodelle 2015:

- Yleisurheilupasseja 150
  - **TOTEUTUI:** Yleisurheilupasseja 149
- Toimiva ympärivuotinen yleisurheilukoulutoiminta
  - **TOTEUTUI:** Kyllä, toimintaa ympärivuotisesti 4-13-vuotiaille
- Toimivat valmennusryhmät
  - **TOTEUTUI:** Kyllä, toimintaa ympärivuotisesti 14–18-vuotialle
- Piirin kärkiseuroja niin sisulisä- kuin yleisessä sarjassa
  - **TOTEUTUI OSITTAIN:** Kuuluu piirin kärkiseuroihin sisulisäikäisissä, ei ole piirin kärkiseuroja yleisessä sarjassa
- Olla seuraluokittelussa valioluokan seura.
  - **EI TOTEUTUNUT** 1. luokan seura
- SM-mitalisteja niin nuorten kuin aikuisten sarjoissa
  - **EI TOTEUTUNUT**
- Kv-kisoihin osallistuvia urheilijoita
  - **EI TOTEUTUNUT**

## 1.5. Strategiset tavoitteet vuodelle 2020

- Heinolan Isku on arvostettu toimija alueellisesti.
  - Seuran järjestämä toiminta koetaan laadukkaana ja arvostettuna. Alueen ihmiset haluavat kuulua Iskuun.
- Yleisurheilu on alueella arvostettu laji
  - Toiminnassa on mukana kaiken ikäisiä lapsia ja nuoria.
- Seuralla on yleisurheilupasseja yli 250kpl
- On piirin kärkiseuroja sisulisäikäisissä ja sijoittuu nuorisotoimintakilpailussa 20 parhaan seuran joukkoon
- Heinolan Isku yleisurheilujaostolle on myönnetty sinettiseura status
- Päätoiminen nuoriso/valmennuspäällikkö tai toiminnanohjaaja

## **2. TAVOITTEET**

Iskun yleisurheilujaoston tavoitteet muodostuvat seuran yhteistä arvoista, missiosta ja näystä. Toiminnassamme korostetaan liikuntaa iloisena ja myönteisenä asiana. Toimintakäsikirjassa on määritelty tavoitteet seuraaville osa-alueille: kasvatukselliset -, urheilulliset -, viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät - sekä taloudelliset tavoitteet.

### **2.1. Kasvatukselliset tavoitteet**

Heinolan Isku haluaa olla vahvasti mukana tukemassa lasten ja nuorten kasvatustyötä tarjoamalla hyvän ja turvallisen kasvuympäristön. Toimintamme tähtää liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamiseen ja sen ylläpitämiseen läpi elämän. Tavoitteenamme on, että Iskun harjoitukset tarjoavat iloa ja onnistumisia kaiken tasoisille liikkujille.

#### **Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi:**

- Harjoituksissa innostuminen ja onnistuminen varmistetaan monipuolisilla ja jokaisen osallistujan taitotasoa palvelevilla harjoitteilla.
- Harjoitusryhmillä on selkeät pelisäännöt
- Vuorovaikutus lasten ja nuorten vanhempien kanssa avointa ja yleisurheilutoimintaa kehittävä

### **2.2. Urheilulliset tavoitteet**

Harjoituksistamme urheilija saa monipuolisen liikunnallisen pohjan, mikä kantaa häntä läpi elämän. Haluamme, että Iskussa liikunta koetaan iloisena ja hyödyllisenä asiana kaikille sen harrastajille.

#### **Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi:**

- Harjoituksissa on paljon liikettä ja vähän odottelua.
- Harjoituksissa huomioidaan monipuolisesti fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittäminen
- Harjoitusryhmässä on mukavaa ja ryhmä kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan.

### **2.3. Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet**

Iskun mission ydin on liikunnan ilo, joka kasvaa ja kehittyy yhteisön voimakkaalla tuella. Yleisurheilujaoston tavoitteena on olla paikka, mihin jokainen voi hyvällä omalla tunnolla tulla harrastamaan ja osallistumaan seuran toimintaan.

#### **Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi**

- Harjoitellaan mahdollisimman paljon ryhmässä
- Selkeät roolit ja tehtävänjako iskun toimijoiden kesken
- Yhteiset kisareissut ja tapahtumat

### **2.4. Taloudelliset tavoitteet**

Pystytään ylläpitämään toimintaa ja mahdollistamaan yleisurheilun harrastaminen kaikille heinolalaisille lapsille ja nuorille kohtuullista korvausta vastaan.

#### **Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi:**

- Kausimaksu kattaa yleisurheilukoulutoiminnan kulut
- Tapahtumatuotoilla kehitetään toimintaa
- Haetaan aktiivisesti tukijoita hyvälle seuratoiminnalle

### **3. SEURATOIMINNAN ROOLIT**

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston jäsenet valitsee jaoston syyskokous. Tavoitteena on, että mukana olisi tasaisesti uusia ja vanhoja jäseniä, tiedon siirtymisen mahdollistamiseksi. Johtokunta kokoontuu päättämään jaoston asioista vähintään kahden kuukauden välein. Se on päätösvaltainen kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja sekä puolet jäsenistä ovat läsnä. Tässä esitellään lyhyesti johtokunnan jäsenten toimenkuvat. Mikäli johtokunnan jäsen on estynyt oman tehtävänsä hoitamiseen, tulee hänen huolehtia tehtävän delegoinnista eteenpäin. Päävastuu seuran tehtävien tasaisesta ja tarkoituksenmukaisesta jakamisesta on jaoston puheenjohtajalla. Toimenkuvaukset löytyvät myös liitteestä.

#### **3.1. Puheenjohtaja**

Puheenjohtaja on päävastuussa seuran toiminnan johtamisesta ja sen kehittämisestä. Hänen vastuulla on seuran työtehtävien jakaminen toimijoiden kesken. Hän hoitaa myös yhteydenpidon muihin jaostoihin ja edustaa yleisurheilujaostoa pääseuran ja muiden sidosryhmien kokouksissa. Puheenjohtaja johtaa jaoston kokoukset ja huolehtii niiden järjestelyistä. Hänen vastuullaan on seuran sisäisestä tiedottamisesta huolehtiminen.

#### **3.2. Talousvastaava / varapuheenjohtaja**

Talousvastaavan tehtävänä on laatia taloussuunnitelma ja tilinpäätöskertomus. Hänen vastuullaan on myös laskujen maksaminen ja laskuttaminen. Talousvastaava on vastuussa seuran rahaliikenteen valonnasta ja on yhteyshenkilö seuran tilitoimiston kanssa.

#### **3.3. Sihteeri / tiedotusvastaava**

Tiedotusvastaava laatii pöytäkirjat johtokunnan kokouksista. Hän on myös vastuussa seuran ulkoisesta viestinnästä yhdessä nuorisovastaavan kanssa. Hänen vastuullaan on jaoston jäsenrekisterin päivittäminen ja tiedon kulkeminen jaoston jäsenien kesken. Tiedotusvastaava on päävastuussa seuralehden tuottamisesta ja huolehtii yhteistyöstä alueen medioiden kanssa. Hän myös hoitaa urheilijoiden lisenssihankinnat.

### **3.4. Kilpailuvastaava**

Kilpailuvastaavan tehtäviin kuuluu seuran kilpailutoiminnan organisointi. Hänen tehtäviinsä kuuluu hakumenettelyn alaisten kilpailujen, kuten sm-, pm- tai aluemestaruuskilpailujen hakeminen. Kilpailuvastaava toimii myös päävastuussa isojen kilpailuiden, esimerkiksi kaupunkipuistojuoksun järjestelyissä. Hänen tehtävänä on myös seuran talkoolaisten rekisterin koostaminen ja ylläpitäminen.

### **3.5. Tukitoimintojen vastaava**

Tukitoimintojen vastaava tehtävänä on jaoston yhteistyökumppaneiden hankinta, niin seuralahteen, tapahtumiin kuin jaostolle yleensä. Lisäksi hän on vastuussa tapahtumien myytävän materiaalin hankkimisesta ja kioskitoiminnan organisoinnista.

### **3.6. Nuorisovastaava / nuorisopäällikkö**

Nuorisovastaavan tehtävänä on yleisurheilukoulujen järjestäminen. Hänen vastuullaan on ohjaajien rekrytointi, perehdyttäminen, tiedottaminen, koulutusten järjestäminen ja ohjaajasopimusten kirjoittaminen. Hän myös vastaa urheilukouluryhmien tiedotuksesta ja markkinoinnista. Keskeisenä nuorisopäällikön tehtävänä on seuran nettisivujen ja sosiaalisen median päivittäminen yhdessä tiedotusvastaavan kanssa. Hän on vastuussa myös seurakisojen järjestämisestä. Nuorisovastaava huolehtii koulu- ja päiväkotiyhteistyöstä. Nuorisovastaavana voi toimia myös palkattu nuorisopäällikkö.

### **3.7. Valmennusvastaava**

Valmennusvastaava toimii yhteyshenkilönä johtokunnan ja seuran urheilijoiden välillä. Hän valmistelelee urheilijoiden ja valmentajien sopimukset ja on vastuussa seuran valmentajien koulutuksen järjestämisestä. Valmennusvastaava on kaikkien seuran valmentajien yhdyshenkilö ja huolehtii myös valmentajayhteistyöstä alueen muiden seurojen kanssa.

## **4. JÄSENTEN ROOLIT**

Toimintamme keskiössä vaikuttavat urheilijat, ohjaajat, valmentajat, heidän taustajoukkonsa sekä seuratoiminnassa mukana olevat jäsenet. Isku on yhtä kuin sen toiminnassa mukana olevat ihmiset.

### **4.1. Urheilija / harrastaja**

Urheilijat, harrastajat ja liikkujat ovat seuramme toiminnan keskiössä, joten yleisurheilujarjesto pyrkii suunnittelemaan toimintaa ensisijaisesti urheilijan näkökulmasta. Tämä tarkoittaa, että urheilukoulu- ja kilpailutoiminnalla pyrimme tavoittamaan ensisijaisesti oman seuran urheilijat ja harrastajat ja parantamaan heidän edellytyksiään harrastaa ja toimia seurassa. Tärkeää on, että jokainen yksilö nauttii yleisurheilun harrastamisesta Heinolan Iskussa ja on ylpeä omasta seurastaan.

### **4.2. Valmentaja / ohjaaja**

Valmentajat ja ohjaajat ovat seuran toiminnan selkäranka. Heinolan Isku haluaa tarjota heille hyvän paikan oman ammattinsa tai harrastuksensa toteuttamiseen. Tämä tarkoittaa asianmukaista korvausta, mahdollisuutta kouluttaa itseään ja vaikuttaa omiin tehtäviinsä. Valmentajat ja ohjaajat ovat arvostettuja toimijoita seurassamme. On tärkeää, että valmentajat ja ohjaajat nauttivat työstään Heinolan Iskussa.

### **4.3. Vanhempi / huoltaja**

Urheilijoidemme taustajoukot ovat tärkeä osa seuraamme. Kannustamme urheilukoululaisien huoltajia osallistumaan aktiivisesti seuramme toimintaan ja olemaan mukana lapsensa harrastuksessa. Lasten vanhempia aktivoidaan mukaan toimintaan muun muassa lasten kilpailuiden järjestämisellä. Vanhemmat huomioidaan myös harjoitusten yhteydessä ja kaikki halukkaat otetaan apuvalmentajiksi ryhmien mukaan.

### **4.4. Seuran jäsen / seuratoimija**

Seuran jäsenet huomioidaan kuukausitiedotteella, jossa kerrotaan seuran tapahtumista ja mahdollisuuksista osallistua seuran vapaaehtoistoimintaan. Tärkeää on huomioida, että jokainen seuran jäsen voi olla haluamallaan panoksella mukana seuran toiminnassa. Jotta

mahdollisimman moni aktivoituisi mukaan seuran tarjoamiin tehtäviin, tulee tehtävien olla hyvin suunniteltuja. Pyrimme luomaan jäsenillemme keinoja olla mukana toiminnassa haluamallaan panoksella.

## 5. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPEIRAATTEET

### 5.1. Seuratoiminnan vuosikello

Seuratoiminnan vuosikello on tehty helpottamaan vuoden tapahtumien hahmottamista. Ohessa on esimerkki vuodelta 2015, sitä voidaan käyttää pohjana suunniteltaessa toimintaa tuleville vuosille perustoimintaa.

Heinolan Isku ry./Yleisurheilu		Seuratoiminnan vuosikello	
<b>Marraskuu</b> kisojen haut seuran ja piirin syyskokoukset palkitsemiset (pääseuraesit.)	<b>Joulukuu</b> puurojuhla Hallikisat	<b>Tammikuu</b> uuden jaoston järjestäytyminen kesän kisojen suunnittelu kisojen haut	<b>Helmikuu</b> toimintakert. ja tilikert. valm. yu-lehden suunnittelu
<b>Lokakuu</b> talven harj.ryhmät alkaa toim.suunnitelma ja talousarvio toimihenkilöiden valinta avustusten hakeminen YU-koulu alkaa			<b>Maaliskuu</b> hallikisat kunniakerroksen suunn. kentän kesävuorojen haku Pm-hallit
<b>Syyskuu</b> kauden päättäjäiset leirityksiin haku Talvikauden markkinointi			<b>Huhtikuu</b> kesäkauden toiminnan suunn. vetäjäpalaveri ja koulutus seuran ja piirin keväkokoukset
<b>Elokuu</b> pm-kisat kaupungin mest.kisat vattenfall osa 2 Talvikauden toiminnan suunnittelu	<b>Heinäkuu</b> seurakista (4-5) Hippokisat Kaupunkipuistojuoksu 25.7	<b>Kesäkuu</b> pm- ja aluemestaruusviestit seurakisat (2-3) Kunniakerros Vattenfall osa 1 Kesän yu-koulu alkaa	<b>Toukokuu</b> yu-lehti ilmestyy tiedotus kesän toiminnasta Taavin lenkki = polkujuoksu 1. seurakisa, maastot salivuorojen haku syksyelle Kesäkauden markkinointi  Viestijoukkueiden suunnittelu

### 5.2. Harjoitusryhmien toimintaperiaatteet



Heinolan Isku tarjoaa ympärivuotisesti yleisurheilukoulun 4-17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä tarvittaessa henkilökohtaista valmennusta aikuisurheilijoille. Kuntourheilijoille pyrimme järjestämään juoksukoulun sekä aikuisten yleisurheilukoulun. Harjoitusvuosi jaetaan kahteen osaan, jotka ovat kesäkausi ja talvikausi. Kesäkausi alkaa koulujen loputtua kesäkuun alussa ja kestää elokuun puoleen väliin, koulujen alkuun asti. Talvikausi käynnistyy lokakuun alussa ja kestää huhtikuun loppuun asti. Talvikaudella ryhmät ovat tauoilla koulujen loma-aikoina. Lasten urheilukoulut ovat tauolla elokuun puolestavälistä syyskuun alkuun, sekä toukokuun ajan. Urheilukoulut toimivat arki-iltaisoin klo 17–20 välisenä aikana. Nuorten valmennusryhmä harjoittelee lokakuusta elokuun loppuun tauoitta. Aikuisten kuntoryhmät ja mahdolliset lasten harrasteryhmät voivat poiketa kyseisestä mallista. Aikuisten kuntoliikunnan kausi kannattaa jakaa kolmeen osaan, joita ovat touko – kesäkuu, syys – joulukuu, tammi – huhtikuu.

#### **Perusteet kausijaolle:**

Kesäkausi kannattaa käynnistää muiden lajien jäätyä kesätauolle. Yleisurheilu on Heinolassa harvoja lajeja, joka järjestää toimintaa kesäisin. Tästä syystä kesän ryhmissä on yleisesti paljon lapsia.

Talven ryhmät kannattaa aloittaa lokakuun alusta, koska urheiluliiton lisenssivakuutus astuu voimaan silloin. Jos ryhmät käynnistyvät syyskuussa, tulee uudet jäsenet vakuuttaa muuta kautta.

### **5.3. Harjoituspaikat**

Kesäkaudella kaikki ryhmät toimivat pääasiassa Heinolan urheilukentällä tai urheilupuiston välittömässä läheisyydessä. Mini- ja nuorisovalmennusryhmille voidaan satunnaisesti järjestää harjoituksia jäähallin tatamilla. Nuorisovalmennusryhmälle pyritään järjestämään kerran viikossa harjoitus jäähallin kuntosalilla.

Talvi – ja syyskaudella pääosa harjoituksista järjestetään koulujen liikuntasaleissa. Jatkor ryhmille ja valmennusryhmälle pyritään järjestämään harjoituksia Suomen urheiluopistolla. Talven 2015–2016 harjoituspaikat ovat Urheilupuiston yleisurheilukenttä, Jäähallin painisali, Jyrängön koulu, Niemelän koulu ja Suomen Urheiluopisto. Kesän ja talven harjoitusvuorot on anottava kaupungilta maaliskuun huhtikuun aikana.



Heinolan yleisurheilukenttä

#### **5.4. Ryhmien muodostaminen ja ilmoittautuminen**

Harjoitusryhmät muodostetaan syntymävuoden mukaan. Tarvittaessa voidaan joustaa, jos esimerkiksi sisarukset haluavat päästä samaan ryhmään. Yhden ryhmän maksimikoko on 30 urheilijaa, mutta pyrimme pitämään ryhmät 15 urheilijassa. Lasten ryhmissä, jotka harjoittelevat kerran viikossa, on oltava kaksi ohjaajaa 15 urheilijaa kohtaan ja toisen ohjaajista on oltava täysi-ikäinen.

Mikäli ryhmissä on tilaa, voi mukaan liittyä kesken harjoituskauden. Mikäli viikon aikana ei ehdi käydä kaikkia ryhmän harjoituksia, voidaan neuvotella kausimaksun alentamisesta.. Erikoistapauksissa on aina mahdollista neuvotella ja seura pyrkii huomioimaan urheilijoiden tilanteen parhaalla mahdollisella tavalla. Tavoitteenamme on saada muodostettua toimivat harjoitusryhmät kaikille lasten- ja nuorten ikäluokille sekä tarjota yleisurheilusta varten otettava harrastus koko lapsuuden ja nuoruuden ajaksi.

Harjoitusryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu Heinolan Iskun yleisurheilun nettisivuilla olevan kaavakkeen avulla. Kesän ryhmiin ilmoittautuminen aukeaa huhtikuun puolessa välissä ja talven ryhmiin ilmoittautuminen avataan elokuun lopulla.

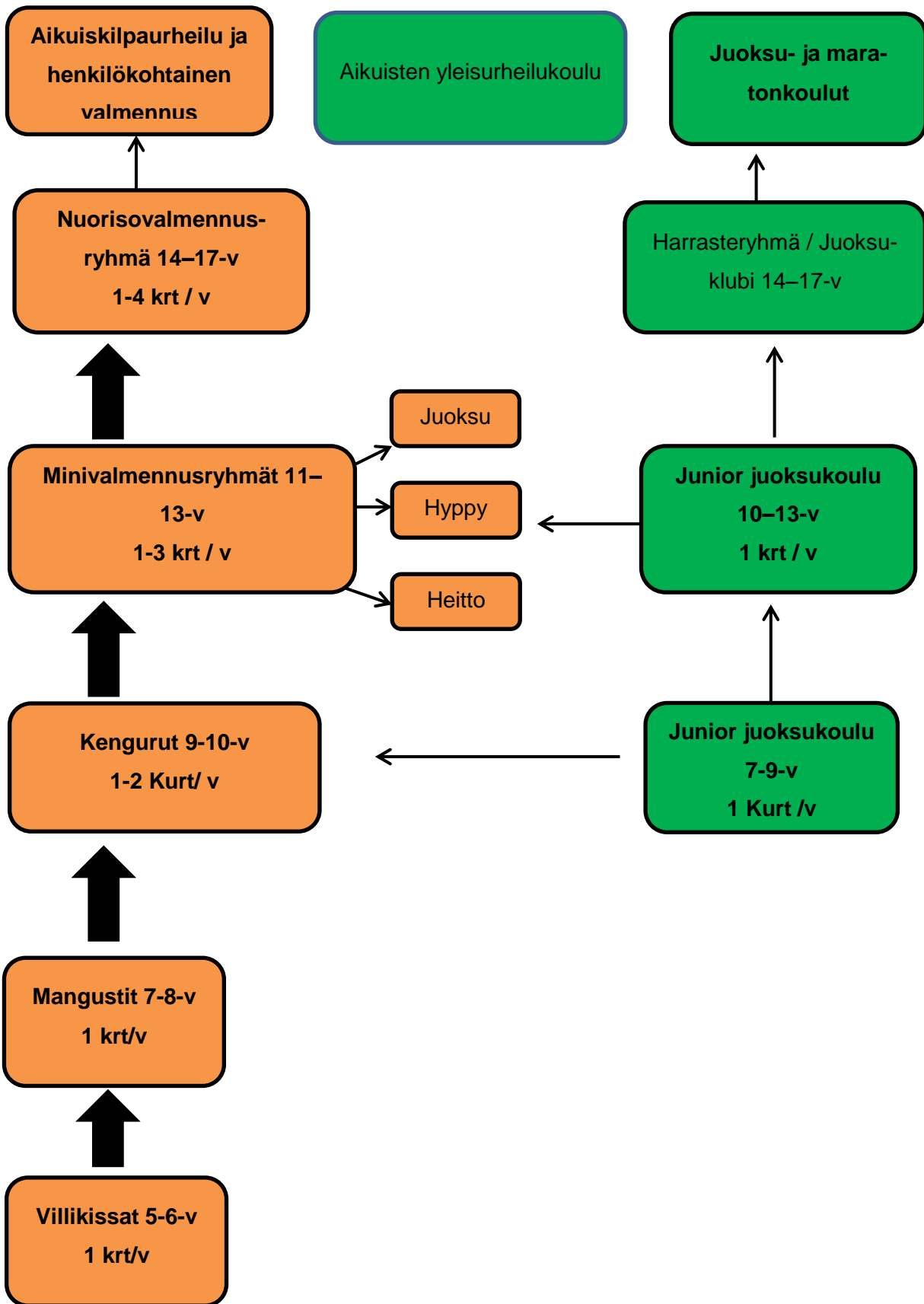
## 5.5. Seura-asut

Heinolan Iskun yleisurheilujaostolla on käytössään erilaisia seuravärein olevia kilpailu-, ja verryttelyasuja. Niitä hankitaan keskitetysti vuosittain ja hankinnasta tiedotetaan seuratiedotuksella. A-luokan urheilijoille (17 ja vanh.) seuran kilpailu-asu on ilmainen, B-luokan urheilijoille ja Sm- viestijoukkueiden jäsenille sen saa n.½ hintaan. Samoin verryttely- ja tuuliasun saavat em. urheilijat n. ½ hintaan asujen hankinnan yhteydessä. Vetäjille, huoltajille ja toimihenkilöille yu-jaosto hankkii tarvittaessa toimitsija-asuja omavastuusuudella, jonka suuruuden yu-jaosto päättää hankinnan yhteydessä. Seura-asujen käytössä noudatetaan hyvän ja rehdin urheilijan toimintatapoja. Periaatteena on, että seuran jäsenet käyttäisivät seura-asuja aina kilpailuissa, jossa he edustavat omaa seuraansa.

**KUVA SEURA-ASUISTA:**

### 5.6. Heinolan Iskun yleisurheiluryhmien organisaatiokaavio:

Lihavoidut toiminnassa talvella 2015–2016



### 5.7. Villikissat 5-6-vuotiaat

Harjoitukset järjestetään kerran viikossa ja ne kestävät tunnin. Tavoiteltu osallistujamäärä on 15 urheilijaa ja toimintaa pyörittää kaksi ohjaajaa. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on motoristen taitojen oppiminen ja kehittäminen yleisurheilua hyödyntäen. Tavoitteena on myös oppia sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja, kuten ryhmässä toimimista ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista. Villikissojen harjoituksiin on turvallista tulla ja toiminnassa korostuu liikunnan riemu.

### 5.8. Mangustit 7-8-vuotiaat

Harjoitukset järjestetään kerran viikossa ja ne ovat tunnin mittaiset. Tavoitteena on perustaa kaksi noin 15 hengen ryhmää tälle ikäluokalle per harjoituskausi. Yhdestä ryhmästä vastaa kaksi ohjaajaa. Tämän ikäluokan harjoitukset ovat vauhdikkaita ja monipuolisia. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on liikunnallisten ja motoristen taitojen vahvistaminen monipuolisen juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen avulla. Tavoitteena on myös kehittää sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja, kuten ryhmässä toimimista ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista. Mangustien harjoituksiin on kiva tulla ja sieltä lähdetään hiki päässä ja posket punaisina.



## 5.9. Kengurut 9-10-vuotiaat

Harjoitukset järjestetään kaksi kertaa viikossa ja ne kestävät tunti ja 15 minuuttia. Tavoitteena on perustaa kaksi noin 15 hengen ryhmää tälle ikäluokalle per harjoituskausi. Yhdestä ryhmästä vastaa kaksi ohjaajaa. Tämän ikäluokan harjoitukset ovat vauhdikkaita ja monipuolisia. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on yleisurheilun lajitaitojen opettelu monipuolisen juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen avulla. Tavoitteena on myös kehittää sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja, kuten ryhmässä toimimista ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista. Kenguruiden harjoituksiin on kiva tulla ja sieltä lähdetään hiki päässä ja posket punaisina.

## 5.10. Minivalmennusryhmä 11–13-vuotiaat

Harjoitukset järjestetään kolme kertaa viikossa ja ne ovat puolentoista tunnin mittaiset. Tavoitteena on perustaa yksi vähintään 10 hengen ryhmä tälle ikäluokalle per harjoituskausi. Yhdestä ryhmästä vastaa yksi valmentaja ja tarvittaessa toinen apuvalmentaja, mikäli ryhmäkoko on yli 10. Tämän ikäluokan harjoitukset ovat vauhdikkaita ja monipuolisia. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on yleisurheilun lajitaitojen kehittäminen monipuolisen juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen avulla. Harjoituksissa korostuu runsas tekeminen ja kokonaisliikunnan määrä. Minivalmennusryhmällä voi olla harjoituksia myös toukuussa.



### **5.11. Valmennusryhmä 14–15-vuotiaat ja 16–17-vuotiaat**

Valmennusryhmällä ohjattuja harjoituksia on yhdestä neljään kertaa viikossa. Tämän ryhmän harjoitukset on suunnattu urheilijoille, jotka haluavat sitoutua ja panostaa harjoitteluun. Valmennusryhmätoiminnasta vastaa valmentaja tai valmennustiimi. Ryhmän harjoittelu on moniottelupohjaista ryhmäharjoittelua. 16- ja 17-vuotiaille valmentaja pyrkii tekemään henkilökohtaisen valmennussuunnitelman.

### **5.12. Harrasteryhmä / juoksuklubi 14–17-vuotiaat**

Harrasteryhmä perustetaan tarpeen vaatiessa. Ohjattuja harjoituksia ryhmällä on kerran viikossa. Ryhmän harjoitukset on suunnattu nuorille, jotka haluavat mukavan liikunnallisen harrastuksen, mutta eivät halua harjoitella tavoitteellisesti. Harrasteryhmän harjoituksissa on rento meininki, mutta treeni on kovaa. Ryhmän harjoituksissa opetellaan voima- ja kestävyysharjoittelun perusteita sekä tehdään yleisurheilun lajikokeiluja.

### **5.13. Junior Juoksukoulu**

Junior Juoksukoulu on 5-10 harjoituskerran paketti lapsille ja nuorille, jotka haluavat tutustua juoksemiseen harrastuksena. Koulu on suunniteltu 7-12-vuotiaille lapsille ja sen avulla saa vinkkejä juokseharrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta. Juoksukoulun käytä voi siirtyä luontevasti yleisurheilukouluihin tai jatkoryhmiin.

### **5.14. Aikuisurheilijat**

Yli 18-vuotiaiden valmennus sovitaan tilannekohtaisesti. Seura auttaa urheilijaa valmentajan etsimisessä ja urheilija tekee sopimuksen suoraan valmentajan kanssa.

### **5.15. Aikuisten yleisurheilukoulu**

Aikuisten yleisurheilukoulu kokoontuu kerran viikossa. Harjoituksissa tehdään yleisurheilun lajikokeiluja osaavan valmentajan kanssa. Harjoitukseen sisältyy myös teeman mukainen kunto-osuus, missä saadaan varmasti hiki virtaamaan. Yleisurheilukoulu on suunnattu kaiken tasoisille liikkujille, tärkeintä on reipas asenne ja kokeilunhalu.

### **5.16. Juoksukoulu**

Juoksukoulu kokoontuu kerran viikossa. Harjoitukset on suunnattu kuntoilijoille jotka miettivät juoksu-harrastuksen aloittamista tai haluat virikkeitä ja innostusta omaan juoksulenkkeilyysi. Juoksukoulussa tutustutaan monipuolisiin juokсутreeneihin ja keskitytään juoksu-tekniikkaan. Juoksukoulu on suunnattu kaiken tasoisille liikkujille.

### **5.17. Maratonkoulu**

Tarvittaessa järjestetään maratonkoulu, joka kokoontuu kerran viikossa. Harjoitukset on suunnattu maratonille tähtääville juoksijoille, jotka omaavat kohtalaisen kestävyysurheilutaustan. Maratonkoulussa tehdään monipuolisia juokсутreenejä, parannetaan juoksu-tekniikkaa ja opastetaan juoksu-harjoittelun ohjelmoinnissa. Maratonkoululaiset voivat saada myös henkilökohtaisen harjoitusohjelman.

### **5.18. Kilpailutoiminta**

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto tarjoaa jäsenilleen oikeuden osallistua maksutta seuraaviin kilpailuihin:

- viikkokisat (mahdollisesti yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa)
- piirin myöntämiin seuran omiin kisoihin
- seuraotteluihin ja seuracupeihin (Vattenfall –seuracup)
- piirinmestaruuskisoihin (LaSy sisulisäikäisten kilpailut)
- Aluemestaruus- ja Sm-kisoihin

Kilpailuista ilmoitetaan seuran kotisivulla ja sähköpostilla kuukausitiedotteen yhteydessä.



## 5.19. Toimintamaksut

Heinolan Iskun Yu-koulumaksu kattaa seuran yu-toiminnan erikseen kesä-, syys- sekä talvikaudelta. Yu-jaosto vahvistaa maksut vuosittain ja sen maksavat kaikki seuran toiminnassa olevat nuoret. Maksuissa on huomioitu sisaralennus. Maksu sisältää mm. lisenssimaksun kalenterivuodeksi kerrallaan sekä muita yu-jaoston vuosittain tarkistettavia etuuk-sia.

### Suosituksukset yleisurheilukoulumaksuiksi:

Ryhmä	kesä €	syksy – talvi €
Villikissat 5-6-v	50	100
Mangustit 7-8-v	50	100
Kengurut 9-10v.	79	160
Minivalmennus	95	190
Nuorisovalmennus	45 € per kk	45 € per kk
Juoksukoulu junior	50€ / 10 kert.	50€ / 10kert.
Aikuisten yu-koulu	4€ per kerta	4€ per kerta
Juoksukoulu	4€ per kerta	4€ per kerta
Maratonkoulu	4€ per kerta	4€ per kerta

## 5.20. Ohjaajien ja valmentajien tehtävät ja koulutus

Nuorisopäällikkö suunnittelee kesän ja talven yu-koulujen ohjelmarungon, käytettävissä olevat tilat huomioiden. Ryhmien ohjaajat ovat vastuussa oman ryhmänsä harjoitusten sisällön suunnittelusta ja toteuttamisesta yhteistyössä nuorisopäällikön kanssa. Nuorisopäällikkö suunnittelee kesän ja talven yu-koulujen ohjelmarungon. Ohjaajien tehtäviin kuuluu olennaisesti myös yhteydenpito lasten vanhempiin, mikä onnistuu luontevasti harjoitusten yhteydessä. Heinolan Iskussa ohjaajat koulutetaan Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Seura maksaa ohjaajien koulutuksen takautuvasti vuoden aktiivisen ohjastoiminnan jälkeen.

SUOMEN URHEILULIITON KOULUTUS				
	OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS	SEURAKOULUTUS	TOIMITSIJA- JA TUOMARIKOULUTUS	MUU KOULUTUS
<b>SUL</b>	<b>Valmentajien jatkokoulutus</b> <b>TASO 3</b> <b>Valmentajatutkinto</b> - kohderyhmä: nuorten ja aikuisten valmentajat <b>TASO 2</b> <b>Nuorisovalmentajatutkinto</b> - kohderyhmä: nuorten valmentajat	<b>Seuraseminaarit</b> - kohderyhmä: super- ja valioluokan seurat <b>Varaslähtö tulevaisuuteen -seurakoulutus</b> - kohderyhmä: super- ja valioluokan seurat <b>Seurojen päätoimisten työntekijöiden koulutus</b> - kohderyhmä: seurojen päätoimiset toiminnanjohtajat, valmennuspäälliköt ja nuorisopäälliköt	<b>Tuomarikoulutus</b> (kilpailunjohtajakoulutus) <b>SM-kisajärjestäjien koulutus</b> - kohderyhmä: SM-kisajärjestäjät <b>Maantiereitin mittaajan, teknisen johtajan, tulospalvelun ja ajanoton sekä optisen mittauksen koulutus</b>	<b>Maraton- ja juoksukoulu-ohjaajakoulutus</b>
<b>ALUE</b> <small>(etelä, lounas, länsi, itä, kaakkoinen, pohjoinen)</small>	<b>TASO 1</b> <b>Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi</b> - kohderyhmä: lasten ja nuorten ohjaajat	<b>Varaslähtö tulevaisuuteen -seurakoulutus</b> - kohderyhmä: valio-, I- ja II-luokan seurat <b>Seurakäynnit</b>	<b>Kilpailujärjestäjien koulutus</b> - kohderyhmä: kilpailuja järjestävät seurat <b>Kuuluttaja- ja lähettajakoulutus</b>	
<b>PIIRI</b> <small>(18+3)</small>	<b>TASO 1</b> <b>Lasten yleisurheiluohjaajakurssi</b> - kohderyhmä: lasten ohjaajat	<b>Seurakäynnit ja seurakohtaamiset</b>	<b>Toimitsija- ja tuomarikoulutus</b> (toimitsija-, tuomari- ja lajihohtajakoulutus)	<b>Opettajien yleisurheilullat</b> - kohderyhmä: alak. opettajat

Lähde: <http://www.yleisurheilu.fi/seurat/koulutus>, luettu 17.10.2015

## 5.21. Pelisäännöt

Jokainen harjoitusryhmä voi käydä itsenäisesti oman pelinääntökeskustelun ryhmän ohjaajan johdolla. Pelisääntökeskusteluun voi ottaa mukaan myös lasten vanhempia. Hyvä aika keskustelulle on ensimmäisissä tai toisissa harjoituksissa. Seuraavassa esitetty yleisurheilukoulujen mallipelisäännöt, jonka pohjalta pelisääntökeskustelun voi käydä.

### **Yleisurheilukoululaiset:**

- Tulen ajoissa paikalle
- Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan
- Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita
- Annan toisille osallistumisrauhan
- Huolehdin kotona yhdessä vanhempien kanssa mukaan oikeat varusteet
- Innostun ja osallistun

### **Ohjaajat:**

- Ennen harjoituksia: suunnittelen, valmistaudun ja tiedotan
- Harjoituksissa: tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle, tervehdin lapsia ja vanhempia, huomaan ja kuuntelen osallistujia, innostan ja kannustan, rohkaisen ja annan palautetta. Otan yhdessä osallistujien kanssa puheeksi millaiset harjoitukset meillä oli.
- Harjoitusten jälkeen: huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen. Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

### **Vanhemmat ja huoltajat:**

- Välitän lapseni hyvinvoinnista
- Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan
- Kiitän ja kannustan lastani
- Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta
- Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta ja työrauhan toimia
- Seuraan harjoituksia yhdessä sovitusta paikasta

## 6. VIESTINTÄ

Viestinnän tavoitteena on tuoda avoimesti esille Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toimintaa ja vahvistaa Iskun yleisurheilun asemaa paikallisella tasolla urheiluväen ja suuren yleisön silmissä. Tavoitteena on myös pitää oma jäsenistö ja yhteistyökumppanit ajan tasalla seuran asioista. Viestinnän tavoitteena on näyttää jaostomme mielenkiintoisena, monipuolista ja laadukasta toimintaa tarjoavana osana Heinolan Iskua.

### 6.1. Viestintäsuunnitelma

Yleisurheilujaosto laatii vuosittain tiedotusvastaavan kanssa viestintäsuunnitelman. Tiedotusvastaavan lisäksi viestintää toteuttavat muut jaostolaiset omalla vastuualueellaan. Viestintäsuunnitelmaa tehtäessä voidaan hyödyntää seuraavaa vastuualueiden ja viestinnän vuosikellon pohjaa.

#### **Viestinnän vastuualueet:**

##### **Yleisurheilujaoston puheenjohtaja**

- ⇒ Jaoston koolle kutsuminen
- ⇒ Seura-asutilaukset
- ⇒ Päävastuu seuran sisäisestä tiedottamisesta

##### **Kilpailuvastaava**

- ⇒ Seuran kilpailuista tiedottaminen
  - ⇒ Hallikisat
  - ⇒ Taavin lenkki
  - ⇒ Kaupunkipuistojuoksu
  - ⇒ Muut seuran kilpailut esim. pm-kisat
  - ⇒ Kaupungin mest. kisat
  - ⇒ Hippokisat

## Sihteeri / tiedotusvastaava

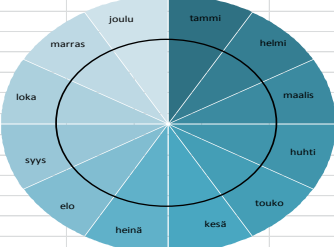
- ⇒ Seuralehden suunnittelu ja toteutus
- ⇒ Päävastuu ulkoisesta viestinnästä yhdessä nuorisovastaavan kanssa
- ⇒

## Valmennus ja nuorisovastaava

- ⇒ Urheilukoulutiedotus
- ⇒ Seurakisatiedotus
- ⇒ Urheilukoulumarkkinointi – yhteistyö koulujen kanssa
- ⇒ TJIG ja YAG
- ⇒ Viestikilpailut
- ⇒ Vattenfall seuracup
- ⇒ pm- ja aluemestaruuskisat
- ⇒ Sm-kisat
- ⇒ Ohjaajakoulutukset
- ⇒ Kuukausitiedote
- ⇒ Kunniakerros

## Viestinnän vuosikello

Viestinnän vuosikello on laadittu helpottamaan tiedottamista. Vuosikellosta ilmenee aika, jolloin kustakin tapahtumasta on syytä tiedottaa. Vuosikelloon on myös määritelty vastuuhenkilöt tiedottamiseen.

Heinolan Isku ry./Yleisurheilu		Viestinnän vuosikello	
<b>Marraskuu</b> puurojuhla seuran ja piirin syyskokoukset palkitsemiset (pääseuraesit.)	nuorisop. yu pj.	<b>Joulukuu</b> Tammikuun urheilukoulu Ohjaajakoulutukset	nuorisop. nuorisop.
<b>Lokakuu</b> toim.suunnitelma ja talousarvio Syyskokoukset avustusten hakeminen	yu pj. yu pj. yu pj.	<b>Tammikuu</b> uuden jaoston järjestäytyminen kesän kisojen suunnittelu kisojen haut pm-hallit ym kisat	yu pj. kilp. kilp. nuorisop.
<b>Syyskuu</b> harjoitusryhmät aloittavat   piiri- ja alueleiritykset	valmp.   nuorisop.	<b>Heinäkuu</b> pm ja aluemestaruuskisat kaupungin mest. Kisat vattenfall 2 sm-kisat Hippokisat	nuorisop. kilp. nuorisop. nuorisop. kilp.
<b>Elokuu</b> yu-koulumainokset  kauden päätösjuhla Ohjaajakoulutukset	nuorisop.  nuorisop. nuorisop.	<b>Kesäkuu</b> pm ja aluemestaruus Kaupunkipuistojuoksu	nuorisop. kilp.
		<b>Heinäk. vuosikello</b>	
			
		<b>Helmi</b> Omat hallikisat yu-lehtisuunnittelu Seura-asutilaus	kilp. siht. yu pj.
		<b>Maaliskuu</b> Kesän urheilukoulu Kevätkokous Ohjaaja koulutukset Kunniakerros suunnittelu Kentän kesävuorojen haku	nuorisop. yu pj. nuorisop. nuorisop. nuorisop.
		<b>Huhtikuu</b> Taavin lenkki Seurakisat yu-koulu mainokset Kentän talviuorojen haku seura-asutilaus	kilp. nuorisop. nuorisop. nuorisop. yu pj.
		<b>Toukokuu</b> yu-lehti ilmestyy tiedotus kesän toiminnasta kunniakerros vattenfall viestit seurakisat YAG	Siht. nuorisop. nuorisop. nuorisop. nuorisop. nuorisop.

## 6.2. Sisäinen viestintä

Sisäisen viestinnän tavoitteena on olla avointa ja selkeää. Sen tavoitteena on varmistaa, että kaikki jaostolaiset, urheilijat ja seuratoimijat tietävät mitä omassa seurassa tapahtuu. Seuran päätiedotuskanavana toimivat nettisivut, joita pyritään päivittämään viikoittain. Lisäksi pyrimme lähettämään säännöllisesti info tulevista tapahtumistamme sähköpostin välityksellä. Tärkeimmät tapahtumat ja seuran kuulumiset julkaistaan myös Heinolan Iskun facebook sivuilla. Nuorisopäällikköpäällikkö vastaa ajantasaisten sähköpostilistojen ylläpidosta, sekä seuran nettisivujen ja facebookin päivittämisestä.

### Kohderyhmät:

- ⇒ YU-jaosto
- ⇒ Urheilijat
- ⇒ Lasten vanhemmat
- ⇒ Valmentajat ja ohjaajat
- ⇒ Muut seuratoimijat

### Asiat vain YU-jaostolle:

- ⇒ Kokouskutsut ja pöytäkirjat
- ⇒ Talouteen liittyvät asiat

### Viestintä kaikille kohderyhmille:

- ⇒ Urheilu- ja valmennustoiminta
- ⇒ Kilpailutoiminta
- ⇒ Arvot
- ⇒ Muut seuran tapahtumat
- ⇒ Talkoot

### Välineet:

- ⇒ Internet
- ⇒ Sähköpostit
- ⇒ Ilmoitukset paikallislehdessä
- ⇒ Kontaktit kentällä
- ⇒ Facebook

### **6.3. Ulkoinen viestintä**

Ulkaisen viestinnän tavoitteena on kertoa yhteistyökumppaneille ja seuran ulkopuolisille tahoille seuran toiminnasta ja tapahtumista. Haluamme kertoa erityisesti tapahtumista jotka luovat jaostosta positiivista kuvaa ulospäin. Ulkoinen viestintä hoidetaan lehdistön, vuosittaisen yu-lehden, internetin, facebookin ja sähköpostin välityksellä.

#### **Kohderyhmät:**

- ⇒ Kaikki alueen ihmiset
- ⇒ Heinolan kaupunki ja alueen viranomaiset
- ⇒ Yritykset
- ⇒ Media
- ⇒ SUL / PHLU

### **6.4. Markkinointi**

Markkinoinnista vastaavat jaoston puheenjohtaja sekä varapuheenjohtaja yhdessä jaoston eri tapahtumien ja projektien vastuuhenkilöiden kanssa, jolloin tapahtumiin asetetaan tavoitteet, aikataulut sekä kohderyhmät. Markkinoinnin välineinä käytetään kotisivuja, internetiä, esitteitä ja muita julkaisuja. Tärkeimpiä markkinoitavia tapahtumia ovat Kaupunkipuistojuoksu, Kunniakierros ja mahdolliset Iskulle myönnettävät arvokilpailut.

### **6.5. Urheilukoulujen markkinointi**

Urheilukoulua markkinoidaan toukokuussa ja syyskuussa kouluihin jaettavalla tiedotteella ja kouluissa liikuntatuntien yhteydessä järjestettävällä demoharjoituksella. Kesän yleisurheilukouluja tulee markkinoida myös toukokuussa ilmestyvässä seuralehdessä. Lisäksi seuran nettisivuilla on oltava ajantasaiset tiedot urheilukouluista.

## 6.6. Yritys- ja yhteisömarkkinointi

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston tavoitteena on hankkia yhteistyökumppaneita paikallisista yrityksistä ja yhteisöistä tekemällä yhteistyötä heidän kanssaan mm. järjestämällä yrityksen nimeä kantavia kilpailu- ja kuntoilutapahtumia.

Yhteistyössä yleisurheilujaoston kanssa vuonna 2015:

**URHEILU  
KÖNTTI**





## 7. PALKITSEMINEN JA KANNUSTAMINEN

Iskun toiminnassa tulee kaikkien jäseniä kannustaa ja rohkaista mukaan toimintaan. **Tavoitteena tulee olla, että jokainen seuratoimija tuntee tekevänsä tärkeää työtä ja ympäristö arvostaa sitä.** Parhaiten tämä onnistuu myönteisellä asenteella ja huomioimalla toiminnassa mukana vaikuttavat henkilöt.

Pyritään huomioimaan kaikki **tapahtumatoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset** kiitosviestein ja palautekyselyiden avulla. Yleisurheilujaosto järjestää marras-joulukuussa pääseuran kanssa puurojuhlan. Tässä tilaisuudessa kootaan seuran toimijat yhteen ja palokitaan ansioituneita seuratoimijoita ja parhaita urheilijoita.

**Valmennus- ja urheilutoiminnassa** mukana olevia toimijoita pyritään nostamaan esille seuran viestinnässä. Pyritään lisäämään ohjaus- ja valmennustoiminnan arvostusta positiivisen ja kannustavan viestinnän avulla. Seuran ohjaajilla voi myös olla yhtenäiset asut, joista ohjaajat ovat aina tunnistettavissa.

Nostetaan **urheiluryhmien** positiivinen tekeminen esille viestinnässä. Pyritään kertomaan harjoitusryhmistämme seuran nettisivujen ja sosiaalisen median avulla. Kannustetaan urheilijoita hankkimaan yhtenäiset seura-asut.

Huomioidaan **lasten huoltajia** järjestämällä vanhempainiltoja, missä kerrotaan seuramme toiminnasta. Pyritään houkuttelemaan vanhempia mukaan harjoitustoimintaan esimerkiksi harjoitus- ja seurakilpailuiden avulla. Muistetaan kiittää vanhempia osallistumisesta toimit-sijoiksi tai apuvalmentajiksi.

**Seuran johtokuntaan** osallistuvia tulee kannustaa jakamalla heille kiitosta työstään ja tuomalla heidän työnsä tärkeyttä esille seuran viestinnässä. Seuran jäsenten tulee tuntea johtokunnan jäsenet, joten jokainen seuran päätökseen osallistuva tulee esitellä seuran nettisivuilla.

## 7.1. Palkitsemisohjeet

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto palkitsee vuosittain kauden päätteeksi pidettävässä palkitsemistilaisuudessa urheilijoita ja valmentajia. Kriteereinä ovat mm. kilpailumenestys arvokilpailuissa, kilpailuaktiivisuus, tulostaso ja muu ansioitunut toiminta. Lisäksi seura palkitsee aktiivisia seuratoimijoita sekä mahdollisesti muita seuratoimintaan merkittävästi vaikuttaneita tahoja ja yhteistyökumppaneita.

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto jakaa palkitsemistilaisuudessa vuosittain seuraavat palkinnot ja valmennustukistipendit:

Sarjat N/M 17- yleinen, veteraanit:

- ⇒ Vuoden miesurheilija
- ⇒ Vuoden naisurheilija
- ⇒ Vuoden nuorisourheilija
- ⇒ Vuoden viestijoukkue
- ⇒ Vuoden yllättäjä
- ⇒ Vuoden sisulisäurheilijat

Muut palkittavat:

- ⇒ Vuoden valmentaja
- ⇒ Vuoden juniorivalmentaja
- ⇒ Vuoden yleisurheiluperhe
- ⇒ Vuoden seuratyöntekijä
- ⇒ Yleisurheilujaostolla on lisäksi mahdollisuus päättää erikoispalkinnoista tarpeen mukaan vuosittain.

## 7.2. Huomionosoitukset ja muistaminen

Seura huomio toiminnassa aktiivisesti mukana olevia 50 vuotta täyttäviä henkilöitä seura-  
viirillä. A-luokkarajan saavuttaneiden urheilijoiden kuvat tulos- ja valmentajatietoineen  
ovat esillä jaoston kotisivulla. Kuva on esillä vielä yhden kauden, vaikka luokkatulos olisi  
jäänyt saavuttamatta kuluneella kaudella (esim. vammojen vuoksi).

SM- tai kv. arvokilpailumenestyneille urheilijoille, heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen  
pyritään järjestämään erillinen kukitus- ja kahvitilaisuus mahdollisuuksien mukaan. Yleis-  
urheilujaostolaisille, vetäjille, valmentajille ja kisaohjelmajille seura pyrkii järjestämään vuo-  
sittain kiitoksena ansioituneesta seuratyöstä maaottelumatkan tai vastaavan, jossa kulunut  
kausi käydään yhdessä läpi ja suunnataan katseet uusiin haasteisiin. Lisäksi tavoitteena  
on nostaa seuratekijöiden yhteishenkeä. Matka on osittain omakustanteinen ja seuran pa-  
noksesta yu-jaosto päättää kokouksessaan taloudellisen tilanteensa mukaan vuosittain.  
Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita muistetaan vuoden päätteeksi joulukortilla tai joulukah-  
veilla, joista vastuu on jaoston puheenjohtajalla, sihteerillä ja nuorisopäälliköllä.

## **8. TALOUS**

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston tavoitteena on kattaa toiminnan tuotoilla syntyvät kulut. Tuloja jaosto kerää jäsenmaksuilla, hankkimalla yhteistyökumppaneita eri projekteihin ja tapahtumiin, tuottamalla yleisurheilulehden, järjestämällä kilpailuja, tapahtumia sekä yleisurheilukouluja. Menot koostuvat pääosin ohjaajien- valmentajien ja työntekijöiden palkoista ja kulukorvauksista, välinehankinnoista, tapahtumien osallistumismaksuista, tilavuokrista, toimistokuluista ja lisenssihankinnoista.

### **8.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio**

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston toimintasuunnitelma ja talousarvio laaditaan pääseuran syyskokoukseen mennessä aina yhdeksi toimintavuodeksi (01.01. – 31.12.) kerrallaan. Toimintasuunnitelman laatii yu-jaosto puheenjohtajansa johdolla. Se sisältää yleisen esittelyn jaoston seuraavan vuoden toiminnasta ja se pitää sisällään ainakin seuraavat osa-alueet: yleistä, kilpailutoiminta, koulutus ja valmennus, harjoitustoiminta, varainhankinta ja talkootyö ja palkitseminen/kiittäminen.

Yleisurheilujaoston toimintasuunnitelma sisältää myös tulevan toimintavuoden talousarvion. Sen laatii puheenjohtaja yhdessä yu-jaoston kanssa. Se sisältää toiminnan kannalta tärkeimmät tulot (mm. osanottajatulot, kunniakierrostuotot, mainostulot, ravintola- ja muut myyntitulot, järjestysmieskorvaukset ja avustukset) ja menot (mm. kilpailukulut, leirityskulut, palkinnot, matkat ja majoitukset, lisenssit ja vakuutukset, koulutukset ja muut ostot). Lisäksi taloussuunnitelmaan sisällytetään suunnitelma tulevan vuoden valmennustukien jakamisesta. Valmennustukijärjestelmä tarkistetaan yu-jaostossa vuosittain jaoston taloustilanteen mukaan.

### **8.2. Toimintakertomus ja tilinpäätös**

Toimintakertomus sisältää yhteenvedon yu-jaoston kuluneen toimintavuoden tapahtumista ja menestyksestä. Kaikkien jaostojen toimintakertomukset toimitetaan pääseuran kevätkokoukseen mennessä ja sen laatii yu-jaoston puheenjohtaja yhdessä jaoston kanssa. Toimintakertomus sisältää myös pienen katsauksen toiminnan taloudellisista toteutumista. Varsinaisen tilinpäätöksen laatii Heinolan Iskun yu-jaoston kirjapidosta vastaava tilitoimisto.

### **8.3. Talouden perusteet**

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto noudattaa taloudenhoidossaan Suomen lakeja ja seuran yhdessä hyväksymiä pelisääntöjä. Heinolan Iskun yleisurheilujaosto voi harjoittaa vain sellaista taloudellista toimintaa, että se ei nouse seuran päällimmäiseksi toimintatavaksi ohi urheilullisten toimien. Yleisurheilujaoston talouden vastuullisesta hoitamisesta vastaa jaoston puheenjohtaja yhdessä yu jaoston kanssa.

### **8.4. Jäsenmaksut**

Yleisurheilujaoston jäsenet maksavat pääseuran vuosittain vahvistaman jäsenmaksun yu-jaostolle lukuun ottamatta yu-koululaisia, jotka maksavat yu-koulumaksun. Jäsen voi halutessaan maksaa kerralla ainaisjäsenmaksun, jonka suuruus vastaa kertasuorituksena 10 vuoden jäsenmaksua. Urheilukoululaisten jäsenmaksut tulee tilittää pääseuran tilille.

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston jäsenmaksu vuonna 2015 oli:

- ⇒ alle 18-vuotiailta 10 **euroa**
- ⇒ yli 18-vuotiailta 20 **euroa**

### **8.5. Ohjaajien ja valmentajien korvaukset**

Valmentajille, ohjaajille ja vastuuhenkilöille maksettavat kulukorvaukset ja palkkiot yleisurheilujaosto päättää tarvittaessa kokouksissaan. Korvauksen määrä perustuu työmäärään, vastuuseen ja koulutukseen. Ohjaaja- ja valmentajakorvaukset tulee määrittää tilannekohtaisesti ja ohessa esitettävä taulukko on hyvin suuntaa antava.

<b>Suositus ohjaajille ja valmentajille maksettavista korvauksista:</b>	
Apuohjaaja (ei koulutusta):	6 euroa per harjoitus
Apuohjaaja (koulutus taso 1-2):	8 euroa per harjoitus
Apuohjaaja (koulutus taso 3 tai liikunnanopiskelija)	10 euroa per harjoitus
Vastuuhjaaja (ei koulutusta):	10 euroa per harjoitus
Vastuuhjaaja (koulutus taso 1-2):	12 euroa per harjoitus
Vastuuhjaaja (koulutus taso 3 tai liikunnanopiskelija):	15 euroa per harjoitus

## **8.6. Osanottomaksut ja ilmoittautumiset**

Jaoston nimeämät henkilöt vastaavat eri kilpailuihin ilmoittautumisista seuraavasti:

- a) Valmennuspäällikkö: SM- ja Pm-kilpailut ( 17 – yleinen )
- b) Nuorisopäällikkö: sisulisäsarjojen Pm-kilpailut ja seuracup-kisat

Seura maksaa:

- ⇒ SUL:n kv.edustustehtävään valitun urheilijan omakustanneosuuden
- ⇒ SM-kilpailun osanottomaksut
- ⇒ Pm-kilpailun osanottomaksut
- ⇒ Kansallisten osanottomaksut (sarjat 17 – yleinen)
- ⇒ Seura Cup-kisan osanottomaksut (Vattenfall)
- ⇒ Seuran omiin Pk-kilpailuihin urheilijamme pääsevät ilmaiseksi

## **8.7. Matkakustannukset**

Seura korvaa matkakustannuksia sm-kilpailuihin lähteville urheilijoille ja heidän valmentajilleen. Tällöin maksetaan kuljettajalle oman auton käytöstä 0.15 € / km edellyttäen, että auton kuljetuskapasiteetti on oikein hyödynnetty.

Seura maksaa:

⇒ SM-kilpailujen matkakulut

Urheilija maksaa:

⇒ Pm-kilpailujen matkakulut

⇒ Pk-kilpailujen matkakulut

⇒ Cup-kilpailujen matkakulut

## **8.8. Valmennustuet**

Edustusurheilijoilleen Heinolan Iskun yleisurheilujaostolla on käytössä valmennustukijärjestelmä. Järjestelmä on kulukorvauspohjainen ja tuen piirissä oleville urheilijoille maksetaan valmennustukea tilitysten perusteella. Pääsääntöisesti valmennustuki on tarkoitettu alkaen 17-vuotiaista ja päättyen yleisen sarjan urheilijoihin. Tuki on tarkoitettu luokkatason urheilijoille ja tukisumma kasvaa ikäluokan ja menestystason myötä. Kulukorvaus haetaan käyttämällä liitteenä olevaa kulukorvaushakemusta tai muuta vastaavaa. Johtokunta tarkastaa valmennustukijärjestelmän vuosittain.

## **8.9. Varainhankinta**

Iskun tavoitteena on kattaa toiminnan tuotoilla syntyneet kulut. Yleisurheilujaostolle tärkeitä varainhankintamuotoja on listattu seuraavassa:

### **8.9.1. Tapahtumat ja kilpailut**

Kilpailu ja tapahtumanjärjestäminen ovat Heinolan Iskulle tärkeä tehtävä ja merkittävä osa seuran varainhankintaa. Vuonna 2015 seuralle tärkeitä ja tuottavia tapahtumia olivat Kaukipuistojuoksu ja Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut. Muita tapahtumia olivat Taavin lenkki, seurakilpailut ja piirinmestaruuskilpailut. Tapahtumajärjestämisen tulot koostuvat osallistumismaksuista, mainosmyynnistä ja kioskitoiminnasta. Tapahtuma ja kilpailukuluihin lasketaan urheilijoiden osallistumismaksut muiden seurojen kilpailuihin, piirin-, alueen tai suomenmestaruuskisoihin sekä tapahtumien järjestelyistä koituvat kustannukset.

### **8.9.2. Yleisurheilukoulu ja valmennusryhmätoiminta**

Yleisurheilukoulun tulot koostuvat kausimaksuista, seuran jäsenmaksuista ja kunnan maksamista ohjaaja-avustuksista. Menoihin on laskettu lisenssit, urheilukoulupaidat, tilavuokrat sekä ohjaaja – ja valmennuskorvaus. Yleisurheilukoulujen tulojen avulla rahoitetaan kaikkien ohjaajien palkat. Yleisurheilukoulujen, valmennusryhmien osallistumismaksut on kuvattu sivulla 22.

### **8.9.3. Kunniakierros**

Kunniakierros on Suomen Urheiluliiton järjestämä varainkeruutapahtuma omille jäsenseuroilleen. Tapahtuman avulla on mahdollista hankkia rahoitusta seuratoiminnan kehittämiseen. Kunniakierros on merkittävä tulonlähteenämme, yleisurheilujaosto kannustaa urheilijoita ja valmentajia osallistumaan sen kautta varainhankintaan. Tapahtumasta vastaa seuran nuorisopäällikkö tai erikseen nimetty kunniakierrosvastaava. Hyvä ajankohta tapahtuman järjestämiselle on esimerkiksi yleisurheilukoulujen viimeinen harjoitusviikko, jolloin tapahtuma toimii samalla urheilukoulujen päätösjuhlanä. Toinen vaihtoehto on järjestää tapahtuma heti alkukesästä.

### **8.9.4. Lasten urheiluleirit**

Heinolan Iskun yleisurheilujaosto voi järjestää leiritoimintaa koulujen loma-aikoina yhdessä muiden jaostojen kanssa. Tämän leiritoiminnan avulla on mahdollista koostaa osa val-



mennuspäällikön palkasta ja ansaita rahoja seurakehitykseen. Leiritoiminnan avulla on myös mahdollista saada uusia osallistujia yleisurheilukouluihin. Leirejä on hyvä järjestää koulujen loma-aikoina.

#### **8.9.5. Kerhotoiminta**

Heinolan Iskun yleisurheilujaoston tulee pyrkiä yhteistyöhön Heinolan kaupungin sivistystoimen kanssa. Tavoitteena tulee olla, että Heinolan Isku pyörittää liikunnallista iltapäiväkerhotoimintaa. Kerhotoiminnan avulla on mahdollista rekrytoida seuraan lisää urheilukoululaisia ja sen avulla voi olla mahdollista rahoittaa hieman urheilukoulutoimintaa. Toinen hyvä kerhotoiminnan muoto on myös aamupäiväkerhot päiväkotikäisille lapsille. Tällä toiminnan avulla on mahdollista rahoittaa ja markkinoida lasten urheilukoulutoimintaa. Kerho-ohjauksista voi vastata palkattu työntekijä. Ohjauksissa kannattaa hyödyntää myös Liikunnanohjaaja ja liikuntaneuvoja opiskelijoita. Syksyllä 2015 Isku vastasi päiväkotien liikuntakerhoista aamupäivisin.

#### **8.9.6. Aikuisten kuntoryhmät**

Aikuisten kuntoryhmät ovat tärkeä osa jaoston toimintaa. Aikuisille suunnatuissa palveluissa toimintamaksut ovat hieman korkeammat, kuin lasten urheilussa. Tämä sen takia että kuntoryhmien tuottoa voidaan hieman ohjata urheilukoulu- ja valmennustoiminnan kehittämiseen.

#### **8.9.7. Talkoot**

Satunnaiset talkootyöt kuuluvat vähäisessä määrin varainhankintaamme. Esimerkkejä tällaisista talkoista voi olla esimerkiksi inventaariot tai hyväntekeväisyustuotteiden myynti.

### **9. TAPAHTUMAT**

Tässä kappaleessa on esitelty yleisurheilujaoston tärkeät tapahtumat vuoden aikana.

## 10.1 Kaupunkipuistojuoksu – Heinäkuu

Heinolan kesässä liikutaan kuntoilun merkeissä heinäkuun viimeisenä viikonloppuna. Useiden urheiluseurojen ja yhteistyökumppaneiden voimin järjestetään todellista kuntourheilun juhlaa upeissa kaupunkipuiston maisemissa ja vesistön ääressä, aivan Heinolan ydinkeskustassa. Kaupunkipuistojuoksuun osallistuu vuosittain yli 300 juoksijaa. Lisäksi tapahtuman yhteydessä järjestetään Lasten kaupunkipuistojuoksu. Vuonna 2015 lasten tapahtuma keräsi yli 60 innokasta juoksijaa mukaan.

Tärkeimpiä kaupunkipuistojuoksuun liittyviä tehtäviä ovat

- ⇒ Hankittavia asioita: Kilpailunumerot, chipit, T-paidat, mukit ja juomat juomapisteille, arvontapalkinnot
- ⇒ Luvat anottava: Kaupungilta alueiden käyttöluvat ja poliisilta / pelastuslaitokselta tapahtumalupa



### 10.3. Seurakisat

Seurakisoja järjestetään kesällä 3-10 kappaletta. Seurakisat ovat matalankynnyksen kisoja, joihin ovat tervetulleita kaikki yleisurheilun kilpailutoiminnasta kiinnostuneet. Seurakisat järjestetään Urheilupuiston yleisurheilukentällä. Kilpailut anotaan seurakisoina, eikä juoksuissa käytetä sähköistä ajanottoa. Kisoissa toimitsijoiksi pyritään aktivoimaan urheilvien lasten vanhemmat. Alla on esimerkki kesän 2015 seurakisojen lajeista.

Kisat	PVM	T/P 5v.	T/P 7v.	T/P 9v.	T/P 11v.	T/P 13v.	T/P 15v.	T/P 17v. ja 19v.	N/M
<b>Seurakisat 1</b>	<b>9.5.2015</b>	500 m	500 m	1 km	1 km	2 km	3 km		
<b>Seurakisat 2</b>	<b>3.6.2015</b>	40m	40m	40m	60m	60m	100m	100m	100m
		pituus	pituus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus
<b>Seurakisat 3</b>	<b>17.6.</b>	40m	40m	60m aj.	60m aj.	60m aj	80/100m aj.	100/110 m aj.	100/110 m aj.
		200m	400m	400m	800m	800m	800m	800m	800m
		turbokeihäs	turbokeihäs	junnukeihäs	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs
<b>Seurakisat 4</b>	<b>1.7</b>	pallonheitto	pallonheitto	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko
		pituus	pituus	kolmiloikka	kolmiloikka	kolmiloikka	kolmiloikka	kolmiloikka	kolmiloikka
<b>Seurakisat 5</b>	<b>15.7.</b>	40m	40m	40m	60m	60m	100m	100m	100m
		pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus
		200m	400m	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula
				400m	600m	600m	800m	800m	800m
<b>Seurakisat 6</b>	<b>26.8.2015</b>	40m	40m	40m	60m	60m	100m	100m	100m
				pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus
		pallonheitto	pallonheitto	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula



## 10.4. Kunniakierros ja urheilukoulujen päätösjuhla

Kunniakierros on valtakunnallinen tapahtuma, jossa kerätään varoja lasten ja nuorten yleisurheiluharrastuksen tukemiseen. Hyvä ajankohta tapahtuman järjestämiselle on esimerkiksi yleisurheilukoulujen viimeinen harjoitusviikko, jolloin tapahtuma toimii samalla urheilukoulujen päätösjuhlana. Toinen vaihtoehto on järjestää tapahtuma heti alkukesästä.

Kunniakierroksen järjestäjän muistilista

- ⇒ Ilmoittaudu mukaan Kunniakierrokseen tammi – helmikuu – yleisurheilu.fi
- ⇒ Tiedota tapahtumasta jo alkukesästä ja pyri aktivoimaan mahdollisimman paljon ihmisiä keräämään tukijoita
- ⇒ Järjestä jotain oheistapahtumaa keräyksen ympärille
- ⇒ Järjestä juoksun ajaksi musiikkia ja mehupiste

Esimerkki kesän 2015 toteutuksesta:

***Kesän urheilukoulujen päätösjuhla ja Kunniakierros 2015  
maanantaina 17.8 klo 18.00 alkaen Heinolan Urheilukentällä.***

*Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki Iskun yleisurheilujaoston toiminnassa mukana olevat ja erityisesti kesän yleisurheilukoululaiset perheineen. Illan aikana pääsee kiertelemään yleisurheilun toimintapisteitä yhdessä kavereiden ja omien huoltajiensa kanssa. Illan huipentaa Kunniakierros juoksu ja yleisurheilukoululaisten diplomien jako.*

*Illan aikataulu on seuraava:*

*18.00 Tapahtuman avaus ja yhteinen alkuverryttely ohjaajien johdolla.*

*18.15 Urheilullisia toimintapisteitä, joita urheilukoululaiset saavat kiertää yhdessä vanhempiensa ja kavereiden kanssa.*

*19.00 Kunniakierros juoksu*

*Illan päätteeksi urheilukoululaisten diplomien jako!*

## 10.2 Hallikisat

Yleisurheilujaosto järjestää hallikisat Suomen urheiluopistolla kaksi kertaa vuodessa. Ensimmäiset hallikisat järjestetään marras- joulukuussa ja toiset maaliskuussa. Hallikisat järjestetään yhteistyössä Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa. Kisat ovat piirikunnallisia. Juoksuissa käytetään käsiajanottoa. Hallikisat järjestetään 5-17-vuotiaille ja aikuisille.

## 10.5 Muut kilpailut

Jaosto voi saada järjestettäväkseen piirin- alueen tai suomenmestaruuskilpailuja. Johtokunnan on tärkeää nimetä vastuuhenkilöt kulloisenkin tapahtuman järjestelyihin. Seuran kannattaa rohkeasti lähteä hakemaan kilpailuja, joihin myös Iskun omat urheilijat voivat osallistua. Lähti tulevaisuudessa kyseisiä kilpailuja ovat esimerkiksi 9-13-vuotiaden piirinmestaruuskilpailut, ottelu, viestit maastot ja Vattenfall seuracup kilpailut.



## LIITE 1

### Seuran johtokunnan jäsenten tarkemmat toimenkuvat

#### Puheenjohtajan tehtävät

- Vastaa seuran toiminnasta ja kehittämisestä
- Johtokunnan kokousten järjestäminen ja johtaminen
- Vastaa seuran sisäisestä tiedottamisesta
- Edustaa jaostoa pääseuran kokouksissa
- Edustaa jaostoa sidosryhmien kokouksissa
- Koordinoi seuran varainhankintaa ja yhteistyökumppanuuksia
- Huolehtii seura-asujen tilauksista
- Huolehtii avustusten ja seuratukien hakemisesta

#### Taloustalouden / varapuheenjohtajan tehtävät

- Laatii taloussuunnitelman ja tilinpäätöskertomuksen
- Vastaa laskujen maksamisesta
- Vastaa laskuttamisesta
- Valmennus- ja ohjaajakorvausten maksaminen
- Yhteydenpito tilitoimiston kanssa
- Jäsenmaksujen valvonta
- Urheilukoulumaksujen valvonta
- Rahahankintakeinojen organisointi

#### Kilpailuvastaava

- Seuran kilpailutoiminnan organisointi
- Hakumenettelyn alaisten kilpailuiden hakeminen
- Päävastuu sm- pm- ja aluemestaruuskilpailuiden järjestelyistä
- Päävastuu kaupunkipuistojuoksun järjestelystä
- Henkilökunnan hankkiminen tapahtumiin
- Ylläpitää rekisteriä talkoolaisista

#### Tukitoimintojen vastaava

- Myytävän materiaalin hankkiminen tapahtumiin
- Tapahtumien kioskitoiminnan organisointi
- Yhteistyökumppaneiden hankinta seuralle ja tapahtumiin
- Yhteistyökumppaneiden hankinta seuralehteen

#### Sihteeri / Tiedotusvastaava

- Laatii pöytäkirjat johtokunnan kokouksista
- Kilpailulisenssien hankinta urheilijoille
- Vastaanottaa Urheiluliiton ja muiden yhteistyötahojen postit

- Vastaa seuran ulkoisesta viestinnästä yhdessä nuorisovastaavan kanssa
- Vastaa seuralehden koostamisesta
- Jaoston jäsenrekisterin koostaminen
- Yhteistyö alueen medioiden kanssa

#### Nuorisovastaava / nuorisopäällikkö

- Vastaa urheilukoulujen järjestämisestä
- Uusien ohjaajien rekrytointi ja perehdyttäminen
- Harjoitusryhmien markkinointi
- Vastaa urheilukoululaisten tiedottamisesta
- Vastaa seuran nettisivujen päivittämisestä
- Vastaa seuran sosiaalisen median päivittämisestä
- Vastaa seurakisojen järjestämisestä
- Vastaa koulu yhteistyöstä
- Vastaa yleisurheilukoulujen tiedottamisesta
- Vastaa kauden päätösjuhline järjestelyistä

#### Valmennusvastaava

- Yhteydenpito urheilijoihin
- Vastuussa urheilijoiden valmennustukisopimuksista
- Vastuussa valmentajien sopimuksista
- Valmennustoimikunnan käynnistäminen

## **Liite 2. Seuratoimijoiden haastattelut**

Mikä on roolisi Heinolan Iskussa?

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Mitä hyvää Heinolan Iskussa on?

Miten Heinolan Iskua voisi mielestäsi kehittää?

Miten mieltä olet Heinolan Iskun arvoista?

Mitä tavoitteita Iskun toiminnalla tulisi mielestäsi olla?

Ovatko yleisurheilukoulun harjoitusryhmät mielestäsi toimivat?

Mitä mieltä olet seuran viestinnästä?

Miten seura huomioi ja palkitsee aktiiviset toimijat?

Miten Iskun talosutilannetta tulisi mielestäsi kehittää?

Mitä toiveita ja ajatuksia valmentajan palkkaaminen herättää?



### **Liite 3. Vanhempainillan tulokset**

#### **Isku yleisurheilu Vanhempainilta 4.5.2015**

##### **Kasvatukselliset tavoitteet**

- Toisten huomioon ottaminen ja kannustaminen
- Osaa toimia osana ryhmää ja noudattaa sille laadittuja pelisääntöjä
- Rohkaistaan lapsia kysymään epäselviä asioita
- luodaan ilmapiiri missä on lupa myös epäonnistua
- Tuetaan lapsen itsetuntoa – kannustetaan, rohkaistaan, kehuaan ja iloitaan pienistä onnistumisista
  
- Oppii ottamaan muut huomioon
- Rohkeutta kokeilla uusia asioita
- Lapsi löytää liikunnan ilon
- Häviämisen oppiminen
  
- Ryhmässä toimiminen
- Oppii tuntemaan yleisurheilulajit
- Uskaltaa kilpailla ja hävitä
  
- Opitaan käsittelemään myös epäonnistumisia
- Rakastutaan liikuntaan
- Ymmärretään mitä on yleisurheilu
- Opitaan toimimaan ryhmässä

##### **Urheilulliset tavoitteet**

- Monipuolista harjoittelua
- Lajitaitoja
  
- koordinaatio
- motoriikka
- kestävyys, pinnistely
- motivaatio
- kimmoisuus

- nopeus
- ”tunnistaa omat rajansa”
- monipuolisuus
- notkeus
- lihashuolto
  
- Oman kehon hallinta ja tuntemus
  
- Monipuolisuus

### **Pelissäännöt:**

#### **Urheilija:**

- Iloinen mieli mukaan
- Olla reilu muita kohtaan
- Kun yrität, se riittää
  
- Otetaan kaikki mukaan
- Kuunnellaan
- pidetään kiinni sovituista säännöistä

#### **Ohjaaja:**

- Kannusta
- Motivoi
- Ole itse esimerkkinä liikunnallisen elämäntavan suunnanäyttäjänä
  
- Tasapuolinen kohtelu
- Kuunnellaan lasta
- Viestintä vanhemmille, myös negatiiviset asiat

#### **Vanhempi:**

- Ole kiinnostunut
- Annetaan valmennukselle työrauha
  
- Täsmällisyys
- Maalaisjärki – ei sairaita lapsia treeneihin

#### Liite 4. Projektin eteneminen

Ajankohta	Mitä tehtiin?
Syksy 2014	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aloituspalaveri Heinolan Iskun edustajan kanssa, todettiin tarve toimintakäsikirjan koostamiselle.</li><li>- Tehtiin toimeksiantosopimus</li></ul>
Tammikuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iskun arvojen, mission ja visioon perehtyminen</li><li>- Käsikirjan sisällysluettelon hahmotteleminen Urheiluseuran toimintalinja oppaan pohjalta.</li></ul>
Helmi - maaliskuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Heinolan Iskun seuratoimijoiden haastattelut ja toimintaan perehtyminen</li></ul>
Huhtikuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arvojen, mission ja vision hyväksyminen toimintakäsikirjaan</li></ul>
Toukokuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seuran tavoitteiden ja pelisääntöjen pohtiminen lasten vanhempien kanssa.</li><li>- Seuratoiminnan tavoitteiden määrittäminen</li></ul>
Kesäkuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seuran käytännön toimintaperiaatteisiin perehtyminen</li></ul>
Heinäkuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Urheilukoulujen toimintaperiaatteiden kirjaaminen</li></ul>
Elokuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tapahtumaosion kirjaaminen toimintakäsikirjaan</li><li>- Seuratoimijoiden roolien kirjaaminen</li><li>- Esitys jaoston strategisista valinnoista tulevaisuudessa</li></ul>
Syyskuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Toimintakäsikirjan koostaminen lopulliseen muotoonsa ja strategisten tavoitteiden ja valintojen määrittäminen</li></ul>
Lokakuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Johtokunta hyväksyy toimintakäsikirjan</li></ul>
Marraskuu 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>- Toimintakäsikirjan julkaiseminen</li></ul>