

2016

Toimintakäsikirja

ILMAJOEN KISAILIJAT RY
YLEISURHEILU

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	2
2.	Arvot	2
3.	Visio	3
4.	Toiminta-ajatus.....	3
5.	Pelisäännöt	3
6.	Organisaatio	4
7.	Ohjaus ja harjoittelu sekä valmennus	6
8.	Kilpailutoiminta, tulokset ja tiedotus	7
9.	Tiedotus	8
10.	Palkitseminen ja korvaukset.....	8
11.	Toimintakäsikirjan voimassaolo	9

ILMAJOEN KISAILIJAT RY YLEISURHEILU

TOIMINTAKÄSIKIRJA

1. Johdanto

Ilmajoen Kisailijat on vuonna 1921 perustettu urheilun yleisseura. Ilmajoen Kisailijoiden päälajit ovat tällä hetkellä yleisurheilu, hiihto, paini-, jalkapallo-, pesäpallo- ja uinti. Ilmajoen Kisailijat on Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilun jäsenseura sekä seurassa harrastettavien lajien kautta ko. lajiliittojen jäsenseura. Jaostot toimivat yhteistyössä pääseuran kanssa ja keskenään. Yleisurheilujaosto tekee itsenäisesti toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä toimintakertomuksen ja talouskatsauksen vuoden lopussa. Nämä pääseura kerää kaikilta jaostoilta ja kokoaa seuran yhteiseksi koosteeksi.

Ilmajoen Kisailijoiden jäsenmäärä on n. 800. Seura noudattaa niiden liikuntajärjestöjen sääntöjä, joiden jäsen se on. Toiminnassaan yleisurheilujaosto noudattaa Ilmajoen Kisailijoiden toimintasääntöä.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on selkiyttää yleisurheilujaoston toimintatapoja sekä määrittää tavoitteet ja vastualueet jaoston toiminnassa. Tavoitteena on kuvata miten ja miksi yleisurheilujaosto toimii ja päättää asioista.

Toimintakäsikirja on perehdyttämisasiakirja, jonka avulla uudet toimijat saavat tietoa jaoston toimintavoista ja heidät voidaan opastaa tehtäviinsä.

2. Arvot

Liikunnanilo

- tarjotaan liikunnan iloa lapsille, nuorille ja perheille yhdessä riippumatta asianomaisten lähtökohdista

Yhteisöllisyys

- järjestetään miellyttäviä yhdessäolon kokemuksia erilaisten paikallisten ja valtakunnallisten tapahtumien kuten esim. Vattenfall-kisan myötä

Monipuolisuus

- luodaan mahdollisuudet harrastaa monipuolisia yleisurheilulajeja turvallisissa olosuhteissa

Suvaitsevaisuus

- kannustetaan suvaitsevaisuuteen ja erilaisuuden hyväksymiseen, ehkäistään syrjintää
- kannustetaan paraurheilijoita osallistumaan seuran toimintaan

Osallistaminen

- ylläpidetään laadukasta toimintaa osallistamalla harrastajat toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen

Kannustaminen

- kannustetaan jokaista asettamaan ja saavuttamaan itselle liikunnallisia tavoitteita
- ohjataan kilpailuhenkisiä lapsia ja nuoria kokeilemaan kykyjään

3. Visio

- lisätä yhteistyötä muiden seurojen, sidosryhmien ja koulujen kanssa
- säilyttää harrastamisen kustannukset maltillisina
- pitää yllä ja kehittää seuratoimijoiden, valmentajien ja ohjaajien osaamista koulutuksin
- vastata informaatiotarpeeseen pitämällä kotisivut ajan tasalla ja uudistamalla niitä
- korostaa omaehtoisen liikunnan merkitystä
- lisätä informaatiota lasten vanhemmille monipuolisen liikunnan merkityksestä ja kertoa lasten kehityseroista
- kannustaa harrastajia jatkamaan urheilua aikuisuuteen saakka ja läpi elämän.

4. Toiminta-ajatus

Harrastajille ylläpidetään kannustavaa ilmapiiriä. Lapset ja nuoret otetaan huomioon yksilöinä, erilaisia ryhmiä muodostamalla. Kaikkia kannustetaan liikkumaan. Lapsen ja nuoren kehitystä tuetaan sosiaalisella ja henkisellä tasolla, järjestämällä vapaamuotoisia yhteisiä tilaisuuksia. Luodaan yhdessä toimintaan pelisäännöt. Annetaan lapsille ja nuorille mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon. Tarjotaan valmentajille ja ohjaajille mahdollisuudet kehittää itseään ja osallistua koulutuksiin, jotta laadukkuus säilyy. Kurssitetaan toimitsijoita, lajijohtajia, tuomareita ja kuuluttajia toimijoiden kiinnostuksen mukaan. Nuoria rohkaistaan kouluttautumaan ohjaajiksi, esim. temppukerho- ja nuoriso-toiminnan myötä. Toiminnan jatkuvuus turvataan vankan talouden avulla - jota ylläpidetään erilaisilla aktiviteeteillä. Tavoitellaan jaostona sinettikriteerien täyttymistä.

5. Pelisäännöt

Urheilijan säännöt

Urheilukerhot, -koulut sekä nuoret urheilijat laativat tarvittaessa lisäksi myös ryhmäkohtaisia pelisääntöjä.

- tulen ajoissa harjoitukseen
- muistan oikeat varusteet (asut, välineet ja muut tarpeelliset)
- kuuntelen ja tottelen ohjaajani/valmentajaani, jotta koko ryhmä viihtyy harjoituksissa
- yritän parhaani ja olen kaveri kaikkien kanssa, en kiusaa muita
- kannustan ja iloitsen myös toisten suorituksista
- jos olen sairaana, en harjoittele
- urheilijana edustan itseni lisäksi seuraa, joten noudatan harjoituksissa, kilpailuissa sekä kilpailumatkoilla terveellisiä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja kuten muutenkin elämässäni

Ohjaajan ja valmentajan säännöt

- tulen ajoissa harjoituksiin ja huolehdin, että minullakin on asianmukaiset varusteet päälläni
- pyrin omalla käytökselläni olemaan hyvä roolimalli ryhmälleni ja muille seuran urheilijoille
- teen parhaani ohjaus- tai valmennustyössäni, suunnittelen ennakkoon harjoitukset
- otan tasavertaisesti huomioon kaikki ryhmän jäsenet
- ohjaan urheilijoita hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- annan palautetta oikeudenmukaisesti rohkaisten valmennettäviani
- huolehdin turvallisuudesta
- minulla on vaitiolovelvollisuus valmennettävieni ja muiden urheilijoiden yksityisasiasta
- muistan, että valmentajana edustan seuraa eli terveelliset elämäntavat että hyvät käytöstavat ovat käytössäni myös urheilusalin / -kentän ulkopuolellakin

Vanhempien säännöt

- kannustan lastani hänen harrastuksessaan
- huolehdin, että lapseni on ajoissa ja säännöllisesti harjoituksissa
- ilmoitan lapseni ohjaajalle, mikäli lapseni ei pääse harjoituksiin (satunnaisia yksittäisiä poissaoloja ei tarvitse ilmoittaa)
- otan huomioon sovitut harjoitukset ja kilpailut perheen menoja suunniteltaessa
- en vertaa lastani toisiin lapsiin vaan annan lapseni kehittyä yksilöllisesti
- en arvostele muita lapsia, ohjaajia, valmentajia, tuomareita tai muita toimitsijoita lapseni kuullen
- ohjaan lastani hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- jos minulla on kysyttävää/kehittämideoita, keskustelen mieluummin ensin lapseni ohjaajan/valmentajan kanssa. Minulla on myös aina halutessani mahdollisuus olla yhteydessä seuran johtoon.

6. Organisaatio

Ilmajoen Kisailijat ry:n korkein päättävä elin on yhdeksänjäseninen johtokunta. Sillä on valiokuntia ja tiimejä, jotka hoitavat erilaisia osa-alueita.

Yleisurheilujaosto

Yleisurheilujaosto vastaa toiminnastaan ja taloudestaan. Jaosto osallistuu pääseuran sääntömääräisiin kokouksiin. Oman jaoston kokouksia on 9-12 vuodessa. Jaostoon kuuluu 8-12 jäsentä.

Jaoston jäsenet ja tehtävänkuvat:

- **puheenjohtaja**, joka johtaa puhetta jaoston kokouksissa sekä laatii kokouskutsut ja esityslistat. Hän vastaa jaoston toiminnan suunnittelusta, johtamisesta ja kehittämisestä, toimii yhdyshenkilönä eri yhteistyötahoihin. Hän vastaa ja koordinoi jaoston varainhankintaa ja tekee yhteistyösopimuksia. Huolehtii käytännön tehtävistä esim. kisapaikalla. Hän ilmoittaa mm. koulutuksista, salivuorojen hakemisesta ja antaa tiedot kilpailuista lehdelle

- **varapuheenjohtaja**, jolle puheenjohtaja voi delegoida tehtäviään
- **sihteeri**, joka pitää pöytäkirjaa kokouksissa ja voi hoitaa jaostoa koskevia käytännön järjestelyjä puheenjohtajan rinnalla. Hän myös kokoaa toimintakertomusta puheenjohtajan kanssa vuoden päätyttyä, ja he laativat toimintasuunnitelmaa uudelle vuodelle yhdessä muiden jaoston jäsenten kanssa.
- **rahastonhoitaja**, jolla on tilinkäyttöoikeus. Hän maksaa jaostolle tulevia kululaskuja ja urheilijoiden korvauksia sekä hoitaa laskutuksen ulospäin. Hän myös tiedottaa taloustilanteesta jaostolaisille, ja tekee vuodenvaihteessa yhteenvedon, ja seuraavalle vuodelle toiminnasta rakentuvan talousarvion yhdessä jaostolaisten kanssa.
- **tiedotusvastaava**, joka toteuttaa jaoston sisäistä ja ulkoista tiedotusta yhdessä puheenjohtajan kanssa. Hänellä on apunaan tiedotustiimi, joka yhdessä vastaa seuran www-sivujen päivityksestä sekä lehdistötiedotteista ja lehtijutuista.
- **lisenssivastaava**, joka vastaa seuran urheilijoiden lisenssien hankinnasta. Hänellä on myös tilinkäyttöoikeus.
- **kioskivastaava**, joka hankkii tarvikkeet kioskitoiminnan harjoittamiseen ja hoitaa talouspuolen tulot ja menot. Hän rakentaa myyntikojun kisakentällä toimivaksi ja myy tuotteita. Kioskivastaavalla on muutamia henkilöitä avustajina.
- **edustusasuvasatava**, jonka kautta urheilija voi tilata yleisurheilujaoston kilpailu/harjoitteluvaatteita. Saatavilla on mm. t-paita, toppi, juoksuhausut ja takki.
- **lajiryhmien valmennustiimien vastuuhenkilöt**
- **nuorisovastaava**, joka vastaa seuran nuorisotoiminnan (5-13 – vuotiaat) suunnittelusta, organisoinnista ja kehittämisestä yhdessä puheenjohtajan, valmentajien ja urheilukouluohjaajien kanssa. Hän laatii kesän yleisurheilukoulun ja temppukerhon harjoitusrunгон nuorten ohjaajien kanssa ja toimii nuorten ohjaajien yhteyshenkilönä ja perehdyttää nuoret ohjaajat ohjaustyöhön. Nuorisovastaava vastaa vanhempien yhteydenottoihin nuorisotoimintaan liittyen ja toimii yhteistyössä koulujen kanssa.
- **kunniakierrospäällikkö**, joka vastaa kunniakierroskampanjan suunnittelusta ja toteutuksesta. Osallistuu koulutuksiin, jakaa kunniakierrosmateriaalin urheilijoille ja yleisölle, tiedottaa tapahtumasta ja kiittää tapahtumaan osallistuneita.

Muut tehtävät

- **Joukkueenkokoajat** aktivoivat esim. oman lapsensa ikäryhmän urheilijoita kisoihin ja muodostavat omia harjoitusryhmiä pitämällä yhteyttä keskenään.
- **Toimitsijat** ovat tärkeitä henkilöitä järjestettäessä kilpailuja. Kenttätoimitsijoiksi saadaan monia aktiiveja, jotka koostuvat urheilevien lasten vanhemmista ja lähipiiristä sekä muista vapaaehtoisista.
- **Tulospalveluvastaava** vastaa kisapaikalla ilmoittautumisten vastaanotosta ja tulospalvelusta.
- **Kuulutuksen ja palkinnot** hoitaa jaostossa yksi henkilö, joka seuraa kisan ajan tapahtumia kentällä, ja jakaa palkinnot sarjan tulosten valmistuttua.

- **Yleisurheilukalenterivastaava** vastaa yhdessä jaoston kanssa kalenterin kokoamisesta, kuvajärjestelyistä, tarkistuksista, painatuksesta ja antaa sponsoreiden tiedot laskuttamista varten.

Varainhankinta

Varainhankintaa jaosto tekee julkaisemalla yleisurheilukalenterin vuoden lopulla, tekemällä talkoita pääseuralle, kunniakierroksella sekä kioskitoiminnalla ja järjestämällä kilpailuja. Lisäksi jaostolla on myös pienessä määrin hanketoiminnasta koostuvia tuloja.

Koulutus

Seuran toimijoille järjestetään erilaista koulutusta vuosittain erikseen sopien. Koulutus toteutetaan yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun (PLU) ja Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilu EPU ry:n kanssa vuosittaisen tarpeen ja kiinnostuksen pohjalta.

7. Ohjaus ja harjoittelu sekä valmennus

Ohjaus ja harjoittelu

Yleisurheilujaosto tarjoaa ilmajokelaisille lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa monipuolisia yleisurheilulajeja hyvässä seurassa ja asiantuntevien vetäjien valvonnassa. Ohjauksessa huomioidaan urheilijan polun eri vaiheissa olevat urheilijat. Toiminta suunnitellaan yksilöllisesti osallistujien tavoitteiden ja osaamisen mukaan. Ohjaajina toimivat koulutetut ohjaajat. Seurassa toimii sekä ykkös- (1), kakkos-(2) että kolmostason (9) koulutuksen saaneita valmentajia (valmentajien lukumäärät suluissa). Vuosittain koulutukseen osallistuu uusia toimijoita.

Ohjattua toimintaa järjestetään temppukerhossa, yleisurheilukoulussa, aikuisyleisurheilukoulussa sekä lajiryhmittäisissä harjoituksissa.

Temppukerho	Yleisurheilukoulu	Harjoitukset	Harjoitukset	Nuorisovalmennus
4-6-vuotiaat	7-12-vuotiaat	8-12 -vuotiaat	Yli 13 vuotiaat	Yli 15 vuotiaat
Liikunnan iloa	Alkeista alkaen kaikkien yu-lajien harjoittelua	Monipuolinen eri lajien harjoittelu	Monipuolinen eri lajien harjoittelu	Harjoitukset (lajitekniikka, voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus)
Yhdessä tutustuen yleisurheilun alkeisiin	Leikit, pelit, kuntopiirit	Juoksu Hyyt Heitot Lihaskuntoharjoitukset	Juoksu Hyyt Heitot Lihaskuntoharjoitukset	Henkilökohtaiset harjoitusohjelmat

Talvikaudella harjoituksia järjestetään Ilmajoki-hallissa, Koskenkorvan urheiluhallilla sekä tarpeen mukaan jalkapalloareenalla ja koulujen saleissa. Kesäkaudella harjoituspaikkana toimii Honkalanmäen kenttä Koskenkorvalla. Juoksuharjoituksia pidetään lisäksi Palonkylän pururadalla. Yleisurheilukouluja ja -kerhoja järjestetään eri puolilla kuntaa. Myös aikuisille on kesäaikana tarjolla yleisurheilukoulu.

Ohjatut harjoitukset aloitetaan alkulämmittelyllä, joka sisältää esimerkiksi sählyä, liikunnallisia leikkejä tai kuntopiiriä. Tämän jälkeen venytellään. Seuraavaksi tehdään lajiharjoittelua (juoksu, hyppy, heitto). Harjoitukset päätetään loppuverryttelyyn, joka voi olla jälleen jotain peliä tai leikkiä harjoituksiin osallistuvien toiveiden mukaan.

Osallistujan tulee maksaa jaoston määrittämät harjoitusmaksut, jotka sisältävät lisenssin, useita kilpailumaksuja ja pääseuran jäsenmaksun.

Valmennus

Kilpaurheilua tukevia harjoittelumahdollisuuksia ja toimintaa on talvikaudella tarjolla kaikissa yleisurheilulajeissa. Valmennus toteutetaan tiimeittäin. Heittoharjoitukset, pikajuoksuharjoitukset, hyppyharjoitukset ja kestävyysharjoitukset/kuntopiiri toimivat säännöllisesti hallikaudella. Tarvittaessa järjestetään lisäharjoituksia esimerkiksi viesteihin ennen viestikisoja/seuraottelua. Heittojen, hyppyjen ja juoksujen tehotreenipäiviä pidetään kesäisin. Jokaisella lajiryhmällä on yksi harjoituskerta, jolloin mahdollista harjoitella kaikkia lajiryhmän lajeja ohjatusti.

Juoksu- ja hyppytiimit pitävät harjoituksia syys- ja kevätkaudella kaksi kertaa viikossa ja kesäkaudella kerran viikossa. Heittotiimin harjoitusolosuhteet ovat suhteellisen hyvät myös hallikaudella. Harjoitukset tapahtuvat Koskenkorvan urheilutalossa. Heittotreenejä on talvella ja kesällä kerran viikossa.

8. Kilpailutoiminta, tulokset ja tiedotus

Ilmajoen Kisailijat on aktiivinen kilpailujen järjestäjä. Kilpailujen järjestäjänä jaosto on mukana, ja omia tapahtumia ovat esimerkiksi hallikisat, Ilmajoen mestaruusmaastot, Ilmajoen mestaruuskisat, seuraottelu, Green Games ja Ilkka Games. Joukkueen kokoajat ikäryhmittäin innostavat ja kokoavat urheilijat osallistumaan.

Kilpailuinfo

Osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi löytyy tietoa eri yleisurheilukilpailuista. Myös ilmoittautuminen tapahtuu kyseisen sivun kautta. Urheilijalla tulee olla voimassa oleva lisenssi, että hän voi osallistua kilpailuihin. Seurakisoihin, esim. Koskenkorvan Urheilijoiden kesä-maanantaisin järjestämiin ABC-sarjakilpailuihin Honkalanmäellä, voi osallistua myös ilman lisenssiä.

Tulokset

Yu-kilpailujen tulokset löytyvät sivulta www.tilastopaja.fi sekä live.tuloslista.com. Lähialueen kilpailujen tuloksia löytyy myös Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilu ry:n sivuilta www.epury.fi. Seuran järjestämien maastajuoksujen tulokset löytyvät seuran nettisivuilla.

Sisukilpailut

Kesän aikana piirin alueella järjestetään sarjoissa 9-15 eri lajeissa sisukilpailuja, jotka ovat samalla Etelä-Pohjanmaan piirinmestaruuskilpailuja. Kisajärjestäjäseurat päätetään vuosittain anomuksesta. Keväällä järjestetään sisumaantiejuoksut ja sisumaastajuoksut, ja kesän aikana mm. sisuottelut, sisuviestit ja sisuhiipentuma. Sisukisoihin Ilmajoen Kisailijat maksaa jäsentensä osallistumismaksun.

SM-kilpailut

14-vuotiaista alkaen voi osallistua SM-kisoihin, joihin jaosto maksaa osallistumisen.

Ei-kilpailulliset tapahtumat

MiniOlympialaiset/PerheOlympialaiset/ yu-kenttäsuunnistus ovat seuran järjestämiä ei-kilpailullisia tapahtumia. Ideana on saada kaikki perheet mukaan kokeilemaan yleisurheilua ilman kilpailullisia tavoitteita.

Yu-välineet ovat käytössä, mutta liikuntamuodot hieman tavallisesta poikkeavia. Samalla näitä tapahtumia on pidetty myös kesän harkkakauden päätöstapahtumina.

Lisäksi jaosto osallistuu Ilmajoen perheliikuntapäivään yleisurheilutoimintaa kuntalaisille esitellen.

9. Tiedotus

Tiedotus tapahtuu pääsääntöisesti yleisurheilujaoston nettisivujen kautta: <http://www.ilmajoenkisailijat.fi/yleisurheilu>. Sieltä löytyvät harjoitusajat ja – paikat, sekä ajankohtaiset ilmoitusasiat. Jaostolla on kaksi-kolme henkilöä hoitamassa kotisivujen päivitystä. Instagramiin tehdään tunnukset iky:lle. Instagramiin nuoret ja seuratoimijat lisäävät kuvia eri tapahtumista. Myös Ilmajoki-lehdessä tiedotetaan kilpailutuloksista.

10. Palkitseminen ja korvaukset

Yleisurheilujaosto palkitsee urheilijat syksyllä kauden päätösjuhlissa. Myös yhteinen bussimatka Vattenfall-/maottelukilpailuihin tehdään vuosittain jaoston sponsoroimana. Vuoden vaihteessa Ilmajoen kunnan palkitsemistilaisuuteen jaosto tekee listan palkittavista perustuen edellisen kesän tuloksien pohjalta.

Stipendit

Aikuiset SM-kisat Mitali Kulta 1000,- Hopea 800,- Pronssi 600,-	22 vuotiaat SM-kisat Mitali Kulta 700,- Hopea 500,- Pronssi 300,-	19 vuotiaat SM-kisat Mitali Kulta 400,- Hopea 300,- Pronssi 200,-	<u>16-17</u> vuotiaat SM-kisat Mitali Kulta 200,- Hopea 150,- Pronssi 100,-	<u>14-15</u> vuotiaat SM-kisat Mitali 100,-
Pistesija SM-kisat 300,-	Pistesija SM-kisat 150,-	Pistesija SM-kisat 100,-	Pistesija SM-kisat 50,-	Pistesija SM-kisat 50,-

Erikseen on päätetty, että triathlonissa yleisen sarjan SM-mitalista saa 200 € ja nuorten/ veteraanisarjoissa 50 €.

Korvaukset

Yleisurheilujaoston korvauspäätös 9.12.2015 toistaiseksi

Yleisurheilujaosto maksaa seuraavat kulut:

- SM- kisojen osallistumismaksut
- aluemestaruuskilpailut
- pm- kisojen osallistumismaksut
- sisukisat (huipentumat, viesti, ottelut, maantiet, maastot)
- maastofinaalin kaksipäiväiset kulut

- seurapisteitä- sm, pm- kerryttävien kisojen osallistumismaksut
- Ilkka-Games – IK:n urheilijoilta ei peritä osallistumismaksuja

Leirityskustannukset

- sisu-, piiri-, alue- ja juoksukoululeirit sekä talenttileirityskustannuksista korvataan 50 % jaoston varoista
- lajikarnevaalileirien kustannuksista korvaus 50 %

Urheilija vastaa seuraavista kuluista:

- omat matkakulut tai muut kulut
- tavalliset piirikunnalliset, Gamesit tai kansalliset
- muihin kisoihin urheilija ilmoittautuu ja maksaa itse

Luodaan yu-jaostolle oma korvausstrategia, joka on linjassa muiden jaostojen korvausten kanssa, erillisiä sopimuksia ei urheilijoille tehdä (päätös 9.12.2013)

Muut

- muista maksuista jaosto päättää kokouksessa erikseen.

11. Toimintakäsikirjan voimassaolo

Toimintakäsikirja on hyväksytty Ilmajoen Kisailijat ry:n yleisurheilujaoston kokouksessa 21.9.2016. Käsikirja on voimassa toistaiseksi. Päivityksiä tehdään tarpeen mukaan. Niistä päättää yleisurheilujaosto.