

# Keski-Uudenmaan Yleisurheilu KUY RY



## TOIMINTAKÄSIKIRJA

# 1 SEURAN TOIMINTA-AJATUS, ORGANISAATIO, JOHTAMINEN JA TALOUS

Tämä on toimintakäsikirja, jonka tarkoituksena on antaa jäsenille ja ulkopuolisille seuran toiminnasta kiinnostuneille kuvaus seuran organisaatioista ja sen tavoitteista sekä toimista tavoitteiden saavuttamiseksi. Hallitus päivittää toimintakäsikirjan vähintään kahden vuoden välein.

## 1.1 TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET JA ARVOT

### 1.1.1 Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminta-ajatus

KUY tuottaa Keski-Uudellamaalla kaikenikäisille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa yleisurheilua ja kehittyä yleisurheilijana harrasteurheilijasta kilpa- ja huippu-urheilijaksi.

### 1.1.2 Visio

KUY on Uudenmaan piirin johtava yleisurheiluseura ja näkyvä vaikuttaja alueellisesti ja valtakunnallisesti sekä Uudenmaan piirin Nuorisocup-voittaja.

KUY on Suomen Urheiluliiton Nuorisotoimintakilpailussa ja Seuraliigassa viiden parhaan seuran joukossa vuoteen 2024 mennessä.

### 1.1.3 Arvot

- Eettisyys
- Tavoitteellinen kehittyminen
- Kasvatuksellisuus
- Liikunnan ilo

### 1.1.4 Keskeiset päämäärät

Seuran tavoitteena on olla merkittävä lasten ja nuorten liikuttaja alueellisesti ja valtakunnallisesti. Tämä edellyttää:

- Harrastajamäärän lisääminen (->1000 vuoteen 2024 mennessä)
- Harrastajien mukaan saamista ympärivuotiseen toimintaan
- Ohjaajien ja valmentajien määrän lisäämistä samassa suhteessa kuin lisenssien määrä kasvaa
- Lajivalmentajien määrän lisäämistä sekä seuran ohjaajien, valmentajien ja eri toimijoiden koulutusta ja kannustamista
- Seurojen välisen yhteistyön lisäämistä valmennuksessa
- Harjoitusolosuhteiden parantamista

- Urheilijoiden aktiivista kilpailuihin osallistumista
- Jokainen saa osallistua ja vaikuttaa => yhteisöllisyys
- Seuran ja sen toiminnan markkinointia

## 1.2 ORGANISAATIO

Seuran päättävänä elimenä on vuosikokous, joka kokoontuu vuosittain keväällä sääntöjen määräämällä tavalla.

Seuran toimintaa johtaa ja sen talouden hoidosta vastaa hallitus, jossa on vähintään kuusi jäsentä. Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kaksi varapuheenjohtajaa, jotka valitaan vuosittain sekä lisäksi vähintään kolme jäsentä. Hallitus kokoontuu tarvittaessa puheenjohtajan kutsusta keskimäärin 10 kertaa vuodessa. Hallituksen työskentelyyn osallistuu myös erikseen valittu sihteeri, jos häntä ei nimetä hallituksen jäsenten tai kokopäiväisten työntekijöiden joukosta.

Lisäksi seurassa on kokopäiväisinä työntekijöinä palkattuna toiminnanjohtaja sekä nuorisopäällikkö.

Seuran muita tehtäviä hoitavat toimikunnat, valmentajat, ohjaajat ja toimitsijat. Toimikuntien toiminnasta vastaavat erikseen nimetyt henkilöt kuten talousvastaava, tiedotus- ja kilpailuvastaava, kioskivastaava ja nuorisopäällikkö. Toimikuntien toimintaan voivat ilmoittautua kaikki seuran jäsenet ja heidän vanhempansa.

Seura on osakkaana Järvenpään Monitoimihalli Oy:ssä ja seuralla on edustaja halliyhtiön hallituksessa.

### 1.2.1 Seurahenkilöiden ja organisaation tehtävänjako sekä vastuut

#### 1.2.1.1 Hallituksen tehtävät

- Seuran asioista päättäminen
- Vuosittaisen toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sekä talousarvion tekeminen
- Toimintaperiaatteiden linjaus
- Sopimusten hyväksyminen
- Pankkitilien avaaminen ja käyttöoikeuksien myöntäminen
- Seuran edustaminen
- Kilpailujen hakeminen

#### 1.2.1.2 Puheenjohtajan tehtävät

- Vuosikokouksen valmistelu ja pitäminen, vastaa vuosikokouksen pöytäkirjan laatimisesta sekä eri päätösten toimeenpanosta

- Hallituksen kokousten koollekutsuminen, johtaminen, päätösten tiedottaminen ja toimeenpano
- Talousarvion sekä toimintakertomuksen ja – suunnitelman valmistelu
- Laskujen hyväksyntä
- Varainhankinta ja yhteydet yrityksiin sekä eri sidosryhmiin
- Edustaminen, markkinointi

#### 1.2.1.3 Toiminnanjohtajan tehtävät

- Yhteistyö kuntien, piirin, liiton ja jäsenistön kanssa
- Kirjeenvaihto/sähköpostiliikenne, tiedottaminen jäsenistölle, jäsenrekisterinpitäjän ja talousvastaavan tehtävät
- Urheilijalisenssejä koskevan rekisterin ylläpito
- Toimiston kautta kulkevien asioiden hoitaminen
- Maksuliikenteen hoito
- Kirjanpitoaineiston ja palkanlaskennan valmistelu ja toimittaminen kirjanpito toimistoon
- Jäsenlaskutus
- Seura-asujen hankinta
- Eri avustushakemusten tekeminen
- Urheilijastipendien haku
- Nettisivujen päivitys omalta osaltaan
- Edustaa ja markkinoida seuraa sovituisissa tapahtumissa
- Osallistuminen erikseen sovittaviin seuran palvelu- ja varainhankinnan toimintatehtäviin
- Osallistuu kaikkien toimikuntien toimintaan

#### 1.2.1.4 Sihteerin tehtävät

- Hallituksen ja vuosikokouksen kokouspöytäkirjojen pitäminen
- Talousarvion ja toimintakertomuksen ja – suunnitelman valmistelu

#### 1.2.1.5 Talousvastaavan tehtävät

- Talousarvion sekä toimintakertomuksen ja -suunnitelman valmistelu
- Yhdistyksen maksuliikenteen ja talouden seuranta
- Johtaa taloustoimikuntaa

#### 1.2.1.6 Taloustoimikunta

- Kesäkioskitoiminnan järjestäminen ja toteuttaminen
- Taloustoiminnan ja varainhankinnan suunnittelu ja toteutus hallituksen ohjeiden mukaisesti
- Kunniakierroksen järjestely ja toteutus

- Lisäksi toteuttaa muut talousvastaavan tai hallituksen määrittämät tehtävät

#### 1.2.1.7 Valmennustoimikunta

- Valmennustoiminnan kokonaisvaltainen suunnittelu ja toteutus
- Valmennusryhmien sekä niiden toiminnan organisointi (vuorot, ryhmäjaot, valmentajat)
- Huippu-urheilijoiden tukeminen
- Valmennusryhmien suunnittelu ja toteuttaminen
- ko. ikäluokkien SM/pm/am/seuracup kilpailuihin urheilijoiden osallistumisen koordinointi, SM-kisajärjestelyt (ilmoittautumiset, kuljetukset, majoitukset, ohjeet)
- Valmennuksen budjetointi huippu-urheilijoiden ja valmennusryhmien osalta
- Valmistelee urheilijasopimukset ja valmennustukiasiat ohjeineen
- Valmentajien rekrytointi ja koulutuksien koordinointi
- Vastaa valmentajarekisterin ylläpidosta
- Lajiklinikoiden organisointi yhdessä nuorisopäällikön kanssa
- Lajiryhmävalmennuksen suunnittelu ja toteuttaminen
- Leiritystoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen
- Valmennuspuolen yhteistyö kuntien ja liiton kanssa sis. koulujen aamuvalmennukset
- Lisäksi toteuttaa muita seuran henkilökunnan tai hallituksen erikseen määrittämiä tehtäviä

#### 1.2.1.8 Nuorisopäällikön tehtävät

- Organisoii ja osallistuu toteutukseen 2 – 12 vuotiaiden (vekarajumppa – tsemppiryhmä) sekä harjoitusryhmien 11 – 24 vuotiaiden toiminnan
- Organisoii ja toteuttaa aikuisten yleisurheilukoulun toiminnan
- Rakentaa nuorisopuolen budjetin sekä hinnoittelun
- Rekrytoi, perehdyttää ja kouluttaa ohjaajat sekä huolehtii jatkokoulutuksista
- Huolehtii ohjaajarekisterin ylläpidosta
- Organisoii kesän Seurakisat
- Omien ja muiden nuorisopuolen leirien toteuttaminen
- Tiedottaa nuorisopuolen asioista vanhemmille
- Kouluyhteistyö, opettajakoulutus, koululaiskisat (kaupungin, Hese)
- Nettisivujen ja *Somen* päivitys omalta osaltaan
- Vuoromuutokset
- Myytävät liikuntapalvelut
- Juoksukoulujen markkinointi, organisointi ja muu tuki
- Lajiklinikoiden organisointi yhdessä valmennustoimikunnan kanssa

- Edustaa ja markkinoida seuraa sovituissa tapahtumisissa
- Osallistuminen erikseen sovittaviin seuran palvelu- ja varainhankintatehtäviin.
- Nuorisopäällikkö johtaa nuorisotoimikuntaa

#### 1.2.1.9 Nuorisotoimikunta

- Toimikunta avustaa nuorisopäällikköä
- Alle 14-vuotiaiden ympärivuotisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen
- Suunnittelee urheilukoulujen sekä alle kouluikäisten liikuntaryhmien toimintaa
- Suunnittelee ja koordinoi harjoitusryhmien toimintaa
- Suunnittelee ja toteuttaa urheilukoulutoiminnan tiedottamisen
- Lisäksi toteuttaa muita nuorisopäällikön sekä hallituksen määrittämiä tehtäviä

#### 1.2.1.10 Tiedotusvastaavan tehtävät

- Yleisestä tiedottaminen seuran tapahtumista, kilpailuista, varainhankinnasta ym. seuran jäsenille ja sidosryhmille
- Seuralehden toimittaminen ja jakamisen organisointi yhdessä toimintakanssa
- Yhteydenpito tiedotusvälineisiin ja tiedotteiden laadinta seuran tapahtumista tiedotusvälineille
- Nettisivustojen päivittäminen
- Tiedotusvastaava johtaa tiedotustoimikuntaa

#### 1.2.1.11 Tiedotustoimikunta

- Avustaa tiedotusvastaavaa
- Suunnittelee ja toteuttaa seuran sisäistä tiedottamista
- Suunnittelee ja toteuttaa seuralehden julkaisun
- Organisoii seuralehden jakamisen
- Laatii seuran tiedotussuunnitelman vuosittain
- Suunnittelee ja ylläpitää seuran nettisivustoa
- Ylläpitää mediayhteistyötä
- Tuottaa muut mahdolliset seurajulkaisut
- Lisäksi toteuttaa muita tiedottajan tai hallituksen määrittämiä tehtäviä

#### 1.2.1.12 Kilpailuvastaavan tehtävät

- Seuran järjestämien kilpailujen haku ja organisointi
- Johtaa kilpailutoimikuntaa

#### 1.2.1.13 Kilpailutoimikunta

- Laatii seuran sisäisen kilpailukalenterin
- Suunnittelee ja vastaa seuran kilpailujen hakemisesta ja niiden järjestämisestä
- Suunnittelee ja valmistelee seuran järjestämät kilpailut (pois lukien nuorisotoiminnan seurakisat)
- Nimeää kilpailujohtajat ja sopii heidän kanssaan kilpailujen järjestämiseen liittyvät asiat, vastuut ja velvollisuudet
- Ylläpitää toimitsijarekisteriä ja samalla seuraa urheilijavelvoitteiden täyttymistä
- Yhteistyössä kilpailujohtajien kanssa vastaa toimitsijoiden järjestämisestä kilpailuja varten
- Suunnittelee toimitsijoiden koulutukset
- Ylläpitää tuomarikoulutuksen suorittaneiden rekisteriä
- Hoitaa tilojen varaukset kilpailujen osalta
- Vastaa välineiden, tulospalvelun ja ajanoton järjestämisestä kilpailuja varten
- Kilpailuaikataulujen suunnittelu ja valmistelusta yhdessä kilpailujohtajan kanssa

#### 1.2.1.14 Kioskitoimikunta

- Kilpailukioskien järjestäminen sovittuihin kilpailuihin
- Avustaa kesäkioskitoiminnan järjestämisessä ja toteuttamisessa
- Seuran kaudenpääöstilaisuuden ja muiden tilaisuuksien tarjoilujärjestelyt

## 1.3 TALOUS

### 1.3.1 Pankkitili ja maksuliikenne

Seuralla on pankkitili ja siihen kytkeytyvä ATK-perusteinen yhteys seuran rahaliikenteen hoitamiseksi. Seuralla voi olla hallituksen erillisen päätöksen mukaisesti oma pankkitilinsä tiettyä tapahtumaa varten. Seura käyttää palkanlaskennassa ja kirjanpidossa kirjanpitotoimistoa ja tilintarkastuksen suorittaa ammattitilintarkastaja (KHT/HTM).

### 1.3.2 Talousarvio ja taloudenhoito

Seuran talouden hoidosta vastaa hallitus, ja asiat valmistelee talousvastaava (toiminnanjohtaja) seuran puheenjohtajan kanssa. Seurassa laaditaan vuosittain talousarvio, joka koostuu hallituksen kokoaman ja tekemän esityksen perusteella eri ryhmien tekemistä budjeteista. Vuosittain esitetään myös toimintakertomus ja seuraavan vuoden toimintasuunnitelma.

### 1.3.3 Vuosimaksut ja kulukorvaukset

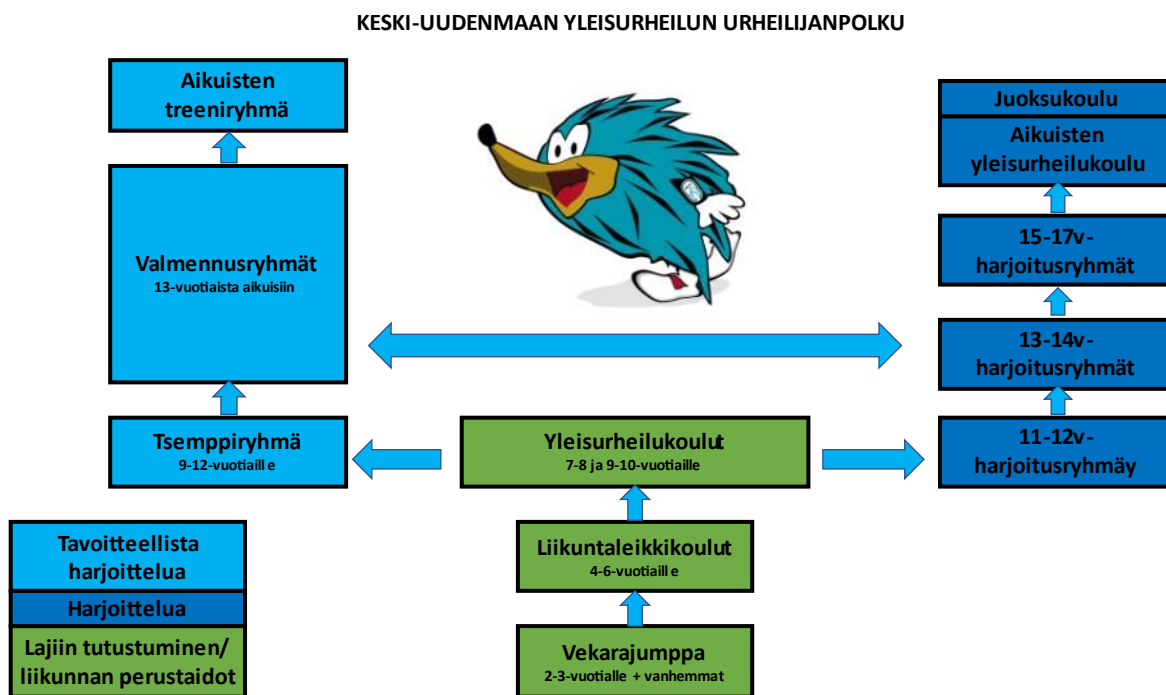
Seuran hallitus päättää vuosittain valmennettavilta perittävästä valmennusmaksuista sekä eri ryhmien tekemien budjettien perusteella ryhmille määrättävistä maksuista. Maksut sisältävät sisällään harjoitustilojen järjestämisen, ohjaajien ja valmentajien palkat sivukuluineen sekä muut palkkiot, harjoittelun suunnittelun, osallistumismaksut piirinmestaruus- ja SM-kilpailuihin. SM-kilpailuihin osallistuvilla suoritetaan myös kulukorvaus matkoista ja yöpymisestä hallituksen vuosittaisen päätöksen mukaisesti. Jäsenmaksut laskutetaan kaikilta jäseniltä erikseen.

#### **1.3.4 Edustusasu**

Seuran kilpailu- ja lämmittelyasussa ovat värit musta ja turkoosi. Urheilija on velvollinen käyttämään seuran edustusasua SUL:n alaisissa kilpailuissa. Seuran hallitus päättää mahdollisten mainosten myymisestä edustusasuun sekä myöntää yksittäiselle urheilijalle oikeuden käyttää seuran edustusasuissa omia mainoksiaan.



## 2 URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET



### 2.1 HARJOITUS – JA VALMENNUSRYHMÄT

Seuran eri harjoitusryhmiä toteutetaan Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla. Nuorisotoiminnan kausi jaetaan vuosittain kahteen osaan, talvi- ja kesäkauteen. Talvikausi alkaa vuosittain syksyllä pääasiassa lokakuun alussa, kun siirrymme sisäharjoitukseen, ja jatkuu huhtikuuhun asti. Kesäkausi käynnistyy toukokuussa ja kestää syyskuuhun. Valmennusryhmien kausi käynnistyy lokakuun alussa ja kestää koko vuoden syyskuuhun asti. Kesäisin järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös päivätoimintaa urheilukouluikäisille.

#### 2.1.1 Vekarajumppa

Seuran itse kehittämä 2 – 3 -vuotiaiden Vekarajumppa, jossa lapset liikkuvat yhdessä aikuisen kanssa. Harjoituksia järjestetään talvikaudella kerran viikossa. Ryhmän tarkoituksena on kehittää lapsen motorisia taitoja hyödyntäen värejä ja muotoja liikunnassa leikkien ja ratojen kautta. Lisäksi perheet saavat vinkkejä yhteisiin liikuntahetkiin.

## **2.1.2 Liikuntaleikkikoulu**

Seurassa toimii Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulu, joka on tarkoitettu 4-6 vuotiaille. Harjoituksia näillä ryhmillä on kerran viikossa ja tekeminen on leikkimielistä motoristen ja perusliikuntataitojen kehittämistä ennen varsinaisten yleisurheilulajitaitojen opettelua. Vanhemmatkin pääsevät liikkumaan lastensa kanssa kerran kuussa. Toiminta on ympärivuotista.

## **2.1.3 Yleisurheilukoulu**

Yleisurheilukouluryhmämme kuuluvat Suomen Urheiluliiton Yleisurheilukouluketjuun ja näistä ryhmistä siirrytään harjoitusryhmiin tai tsemppiryhmiin. Ryhmiä löytyy eri ikäluokissa seuraavasti:

### **2.1.2.1 Yleisurheilukoulu 7-8 -vuotiaille**

Nämä ryhmät kokoontuvat harjoittelemaan kaksi kertaa viikossa. Näissä ryhmissä harjoitellaan yleisurheilulajeja leikin varjolla ja totutellaan kisailemaan.

### **2.1.2.2 Yleisurheilukoulu 9-10 -vuotiaille**

Nämä ryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Näissä ryhmissä toteutetaan jo hieman enemmän lajeihin pureutuvaa monipuolista harjoittelua ja toivottavasti lähdetään vähän useammin kisoihin, yhdessä tietenkin.

## **2.1.4 Harjoitusryhmät**

Seurasta löytyy harjoitusryhmiä 11 – 17 -vuotiaille (11 – 12, 13 – 14 ja 15 – 17). Ryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa.

Harjoitusryhmät on tarkoitettu ko. ikäisille vasta-alkajille ja niille, jotka eivät halua valmennusryhmiin eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Näistä ryhmistä on mahdollisuus siirtyä iän mukaan vanhempien harjoitusryhmiin tai halutessaan myös valmennusryhmiin. Ryhmät soveltuvat hyvin jonkun muun lajin harrastajien oheisharjoitteluun kakkoslajiksi.

## **2.1.3 Tsemppiryhmä**

Edellisistä ryhmistä on Tsemppiryhmiin koottu pienimäärä yleisurheilukoululaisia ikähaitarista 9-12. Tähän ryhmään siirrytään, jos haluaa harjoitella vähän aktiivisemmin pienessä ryhmässä ja löytyy jo selkeitä haluja edistyä ja kisailla, unohtamatta kuitenkaan liikunnan hauskuutta. Ryhmät harjoittelevat kolme kertaa viikossa ottelupohjaisesti ja juoksupainotteisesti käyden läpi lajitekniikoita. Kilpaileminen kuuluu näissä ryhmissä tärkeänä osana harjoitteluun. Tähän asti kaikki ryhmät kuuluvat nuorisopäällikön ”alaisuuteen”.

#### **2.1.4 Valmennusryhmät**

Valmennustoimikunnan ja seuravalmentajien alaisuudessa toimii tavoitteellisesti harjoittelevista ja kilpailevista junioreista ja nuorista aikuisista koostuvia valmennusryhmiä, joiden jäsenillä on ikävaiheesta riippuen harjoituksia 4-8 kertaa viikossa. Valmennusryhmissä ei ole enää selkeitä ikäportaita, vaan ryhmät on jaettu taitotason sekä harjoittelu- ja kilpailumotivaation mukaisiksi. Nuorimmat valmennusryhmien urheilijoista ovat n. 12-vuotiaita. Nuorimmat urheilijat harjoittelevat edelleen ottelupohjaisesti ja juoksupainotteisesti unohtamatta kuitenkaan hauskuutta. Tavoitteena on luoda urheilijoille monipuolinen harjoitus-pohja ja antaa valmiuksia kilpailla monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Vanhemmilla urheilijoilla ovat tavoitteet SM-kilpailuissa.

Ryhmiiin valitaan urheilijoita, jotka osoittavat harjoittelu- ja kilpailumotivaationsa ja kehitystasonsa osalta olevansa soveliaita. Valinnan päättävät ja tekevät ryhmien valmentajat sekä seuran henkilökunta yhdessä. Valmennustukea saavien urheilijoiden kanssa laaditaan kirjallinen sopimus.

#### **2.1.5 Aikuisurheilijat**

Aikuisurheilijoihin kuuluvat sekä huippu-urheilijat, että "aikuisurheiluliiton-sarjoihin kuuluvat urheilijamme. Huippu-urheilijat ovat kovaan harjoitteluun ja menestykseen tähtäävät urheilijat, jotka tähtäävät harjoittelemaan, kilpailemaan ja edustamaan Suomea maajoukkue-tasolla. Näiden urheilijoiden kanssa laaditaan kirjallinen urheilijasopimus.

Seura kuuluu jäsenenä Suomen Aikuisurheiluliittoon ja pyrkii edesauttamaan aikuisurheilun kehittämistä erityisesti kilpaurheilun päättävien urheilijoiden osalta.

#### **2.1.6 Aikuisten yleisurheilukoulu**

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaiken tasoisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Harjoituksissa pääset kokeilemaan yleisurheilun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla.

Ryhmässä harjoitellaan ottelupohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fysiikkaosuuden. Osallistujia kannustetaan kilpailemaan Aikuisurheiluliiton alaisissa kilpailuissa.

#### **2.1.7 Aikuisten treeniryhmä**

Aikuisten treeniryhmä on tarkoitettu kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville. Aikuisten treeniryhmän tarkoituksena on kehittää jokaisen osallistujan fyysisiä ominaisuuksia, parantaa lajiosaamista ja omia tuloksia, sekä valmistaa urheilija osallistumaan yleisen sarjan tai SAUL:in järjestämiin kilpailuihin. Harjoituksia rakennetaan juoksemisesta, heittämisestä ja hyppäämisestä kiinnostuneille.

## **2.2 HARJOITUS- JA VALMENNUSRYHMIEN PELISÄÄNTÖJÄ**

Nuorisoryhmät laativat omat pelisäännöt ohjaajien johdolla aina kauden alussa ja aina tarvittaessa sääntöjä kerrataan lasten ja nuorten kanssa. Nämä säännöt sisältävät eri ikäryhmille soveltuvia sääntöjä seuran sekä ohjaajien/valmentajien sääntöjen kautta.

Valmennus- ja aikuisvalmennusryhmien urheilijat sitoutuvat ryhmän tavoitteiden mukaisesti osallistumaan ainakin seuran pitämiin omiin kilpailuihin, kaikkiin piirinmestaruus- ja alue-mestaruuskilpailuihin, Seuracup kilpailuun ja SM-kilpailuihin sekä noudattamaan puhtaan urheilun sääntöjä.

Osan kanssa on tehty kirjallinen urheilijasopimus (valmennustukea saavuttaneet), joka sisältää myös sitoutumisen sovittuihin harjoituksiin, leireihin ja noudattamaan sovittua harjoitus- ja kilpailusuunnitelmaa.

Näissä ryhmissä harjoittelevien lasten huoltajilta edellytetään osallistumista vähintään neljään toimitsijatehtävään/lapsi vuodessa.

## **2.3 Vastuut, lisenssit ja vakuutukset**

Kaikille urheilijoille suositellaan yleisurheilulisenssin hankkimista Suomen Yleisurheiluliitolta. Urheilijat ja heidän vanhempansa ovat itse vastuussa lisenssien hankinnasta.

Vuonna 2021 lisenssi sisältää oikeuden osallistua virallisiin kilpailuihin sekä tapaturmavakuutuksen (Pohjola) 13 vuotta täyttävälle ja heitä nuoremmille. Tätä vanhemmille suositellaan ylimääräistä Sporttiturva-vakuutusta (Pohjola). Yli 13-vuotiaat urheilijat ovat itse velvollisia hankkimaan itseään koskevan vakuutuksen. Vakuutustietoja löytyy liiton nettisivuilta lisenssiosioista, linkki seuran nettisivuilla.

Suomen Urheiluliiton jäsenyyteen kuuluu Seura- ja piirivakuutus (Pohjola), joka korvaa kolmannelle osapuolelle aiheutuneet haitat kilpailu- ja seuratapahtumissa.

Kausi- ja valmennusmaksujen suuruuden päättää seuran hallitus vuosittain.

## **2.4 Toimitsijat**

Seura pitää rekisteriä seurassa toimivista toimitsijoista ja tuomarikortin omaavista toimitsijoista sekä tuomarikoulutuksen eri tasojen omaavista toimitsijoista. Toimitsijoille pyritään järjestämään säännöllisesti tuomarikortin ylläpitämiseen liittyvää koulutusta. Seura pyrkii järjestämään ja takaamaan kaikille halukkaille mahdollisuuden koulutukseen.

Seura voi itse toteuttaa tuomarikoulutuksen 1-tason starttikurssin. Kurssi toteutetaan kentällä toiminnallisena lasten vanhemmille ja muille halukkaille esim. seurakisojen tai KUY:n Mestaruuskilpailuiden (9-13 sarjoissa) yhteydessä lajeittain. Toteutus tapahtuu joka kevät ja kesä ulkokauden alkaessa.

Tuomarikoulutus (tuomari, lähettäjä, kuuluttaja) toteutetaan tasolla 2 ja 3 piirin toimesta. Kursseille lähetetään kaikki halukkaat tai seura itse tilaa kurssin. Seura itse kouluttaa tulospalvelukäyttäjiä.

## **2.5 Ohjaajat ja valmentajat**

Valmentajien ja ohjaajien tehtävänä on ohjata urheilijoita seuran hallituksen ja henkilökunnan linjaamien suunnitelmien ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajiksi nimitetään liikuntaleikkikoulun, urheilukoulun, harjoitusryhmän ja tsemppiryhmän harjoitusten vetäjiä eli nuorisopuolen harjoitusten vetäjät ovat ohjaajia. Valmennusryhmien harjoituksia vetävät pääsääntöisesti valmentajat.

Seuramme pääsääntö on, että kaikki ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja ja kaikki kursseille haluavat pääsevät haluamilleen kursseille seuran kustantamina. Vastavuoroisesti seura edellyttää, että koulutuksen vastineeksi ohjaajat ja valmentajat osallistuvat seuran jäsenien ohjaamiseen tai valmentamiseen. Seuran kustantamat koulutukset velvoittavat ohjaajan/valmentajan sitoutumaan vuodeksi toimintaan mukaan. Koulutuksiin kuuluvat seuran, piirin, liiton tai muiden eri tahojen järjestämät koulutukset.

### **2.5.1 Valmentajille ja ohjaajille suoritettavat korvaukset ja pelinsäännöt**

Seura maksaa valmentajille ja ohjaajille kulukorvausta aiheutuneista leiri, matka-, kilpailu, majoitus- ja ateriakustannuksista seuran hallituksen vuosittaisen päätöksen mukaisesti. Ohjaajille ja valmentajille suoritetaan palkkiota/palkkaa valmennuksesta seuran hallituksen erikseen tekemän ja vahvistaman sopimuksen mukaisesti.

## 2.5.2 Ohjaajien ja valmentajien koulutus

### Liikuntaleikkikouluohjaajakurssi

Alle kouluikäisten ohjaajakoulutus liikuntaleikkikouluohjaaja toteutetaan Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun (Eslu) toimesta. Kurssilla käydään lävitse alle kouluikäisten lasten liikuttamista leikinomaisesti. Liikuntaleikkikoulujen vastaavilla ohjaajilla tulee olla tämä koulutus, jotta seura saa perustaa liikuntaleikkikoulun.

### Yleisurheiluohjaajatutkinto

Kaikki lasten ryhmiä vetävät ohjaajat käyvät tämän kurssin (12h), joita järjestää seura ja piiri 7 - 11 -vuotiaiden ohjaajille. Kurssi antaa valmiudet ohjata ja liikuttaa ala-asteikäisiä nuoria, jotka aloittavat yleisurheiluharrastuksen.

### Nuorten Yleisurheiluohjaajatutkinto

Hieman vanhempien 12 - 15 -vuotiaiden ohjaajat käyvät lisäksi Nuorten Yleisurheiluohjaajatutkinnon (40h), joita järjestämisestä vastaa SUL. Kurssi antaa ohjaajille perusvalmiudet eri yleisurheilulajien tekniikoista sekä harjoittelussa huomioon otettavista seikoista.

### Nuorisovalmentajatutkinto

Liitto järjestää ohjaajille/valmentajille nuorisovalmentajatutkintoja (150h), jossa käydään syvällisemmin lävitse harjoittelua ja eri yleisurheilulajeja. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä kilpaurheiluun tähtäävien yli 15 -vuotiaiden urheilijoiden valmentajille ja ohjaajille.

### Valmentajatutkinto

Liitto järjestää nuorisovalmentajatutkinnon (150h) suorittaneille ja jonkin aikaa käytännön valmennustyössä mukana olleille syventäviä kursseja. Tutkinto on tarkoitettu lähinnä yli 17 -vuotiaiden kilpaurheilua harrastavien urheilijoiden valmentajille, joiden urheilijat ovat mukana SUL:n erilaisissa kilpaurheiluryhmissä.

Lisäksi voi suorittaa valmentajan ammattitutkinnon sekä jatko- ja täydennyskoulutuksia. Myös hallintotehtäviin saa koulutusta Eslu:sta. Eri-ikäisten urheilijoiden leiritykset katsotaan myös ohjaajille ja valmentajille koulutustilaisuuksiksi, jotka seura kustantaa.

### **3 VIESTINTÄ, SIDOSRYHMÄT, PALKITSEMINE JA SEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN**

#### **3.1 VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI**

Seura julkaisee kaksi kertaa vuodessa ilmestyvää Keski-Uudenmaan Yleisurheilu -nimistä lehteä.

Seuralla on omat internetsivut ja sähköpostiosoite:  
kuy.fi ja sähköpostit [toimisto@kuy.fi](mailto:toimisto@kuy.fi) ja [nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.fi)

KUY näkyy myös muutenkin Somessa (Facebook ja Instagram). Seura tiedottaa myös erikseen kauden tapahtumista urheilijoille, vanhemmille ja toimitsijoille osoitetuilla sähköpostikirjeillä käyttäen MyClub-rekisteriä (2017->).

Seuraa pyritään myös markkinoimaan tiedotusvälineille osoitetuilla kutsuilla saapua seuran järjestämiin kilpailuihin ja tapahtumiin. Laaditaan myös valmiita esityksiä julkaistavaksi.

## **3.2 SIDOSRYHMÄT**

### **3.2.1 Koulut**

Seura pyrkii kehittämään koulujen ja seuran välistä yhteistoimintaa järjestämällä koulukiertueita eli pitämällä yleisurheilutunteja oppilaille ja antamalla koulutusta opettajille eri yleisurheilulajeissa. Koulukiertueita järjestetään pääasiassa keväisin ja syksyisin.

Seura pyrkii aktiivisesti kehittämään yläkoulujen ja lukioiden kanssa nyt jo tapahtuvaa aamuvalmennustoimintaa.

### **3.2.2 Vanhemmat**

Seura järjestää vuosittain vanhempainiltoja pelisääntökeskusteluineen eri ryhmissä noudatettavista säännöistä ja tavoitteista. Vanhemmille annetaan selvitys ryhmän vetämiseen ja harjoitteluun liittyvistä seikoista ja keskustellaan vanhempien sitoutumisesta ryhmän ja seuran toimintaan.

### **3.2.3 Kunta ja kaupungit**

Seura pyrkii parantamaan harjoitusolosuhteita yhteistyössä kunnan ja kaupunkien liikunta-toimen kanssa erityisesti yleisurheilukentän osalta esittämällä kentän peruskorjaamista ja riittävän välineistön hankintaa. Lisääntyvän jäsenmäärän kautta saadaan näkyvyyttä ja painoarvoa kunnan ja kaupunkien eri toiminnoissa ja täten kasvattamaan saatavien avustusten määriä. Tarjotaan kunnalle ja kaupungeille nuoriin kohdistuvaa toimintaa, kuten koululaiskilpailuja sekä kesäyleisurheilukouluja ja iltapäiväkerhotoimintaa.

## **3.3 PALKITSEMINEN**

### **3.3.1 Vuosittaiset palkitsemiset**

Seuran hallitus päättää vuosittain eri sarjoissa palkittavat urheilijat sekä valitsee seuran parhaan junnu-urheilijan, parhaan aikuisurheilijan, parhaan urheilijan ja juniorivalmentajan.

Seuran paras urheilija sarjassaan, t/p 9 – 15 -sarjat (jokainen ikäluokka)

Palkitsemisessa otetaan huomioon urheilijan menestys kauden aikana ulkoratakilpailuissa sekä eri luokkatulosten saavuttaminen.

Sm-ikäluokissa painotetaan SM-menestystä sekä monipuolista luokkatulosten saavuttamista.

Alempien sarjojen painotuksena pm-kilpailumenestys sekä monipuolinen eri lajien luokkatulosten saavuttaminen. Palkintoon vaikuttaa myös aktiivinen osallistuminen seuran yhteisharjoituksiin sekä aktiivinen kilpaileminen.



#### Seuran paras junnu-urheilija 9 – 15 sarjoista

Palkitsemisessa merkittävin tekijä on eri luokkatulosten saavuttaminen ja menestys monissa eri lajeissa. Palkintoon vaikuttaa myös aktiivinen osallistuminen seuran harjoituksiin ja kilpailuihin sekä rehti käytös ja positiivinen suhtautuminen kanssa kilpailijoihin sekä harjoitus-kavereihin.

#### Seuran paras urheilija naisten sekä miesten osalta 16 – yleinen sarjoista

Palkitsemiseen vaikuttaa maajoukkue- tai arvokilpailuedustukset, menestys ulkoratojen SM-kilpailuissa sekä eri luokkatulosten saavuttaminen. Painotus palkitsemisessa on edustus-tehtävissä sekä SM-menestyksessä. Palkitsemiseen vaikuttaa myös tulostaso kansallisella sekä kansainväliselle tasolla.

#### Seuran paras urheilija

Palkitsemiseen vaikuttavat erityisesti menestys aikuisten ulkoratojen SM-kilpailussa sekä maajoukkue- tai arvokilpailuedustukset aikuisten sarjassa.

#### Seuran paras aikuisurheilija

Palkitsemiseen vaikuttavat menestys aikuisurheiluliiton yleisurheilukilpailuissa kansallisesti sekä kansainvälisesti

#### Seuran juniorivalmentaja

Palkinnolla palkitaan ohjaaja/valmentaja, joka on toiminut alle 15 -vuotiaiden valmennuk-sessa. Hän on osoittanut paneutumista ryhmänsä harjoitteluun ja kilpailemiseen saaden ur-heilijat harjoittelemaan aktiivisesti, osallistumaan ja menestymään kilpailuissa.

Seura voi myöntää myös muita palkintoja hallituksen päätöksen mukaisesti.

### **3.3.2 Valmennustuet**

Seuran hallitus voi myöntää urheilijoille valmennustukea kulloinkin voimassa olevien val-mennustukisääntöjen mukaisesti. Valmennustuki on urheilijoiden nostettavissa tositteita vastaan valmennuskuluihin seuraavan harjoitusvuoden aikana.

Valmennustukisäännöt ja ohjeet toimitetaan urheilijoille henkilökohtaisesti urheilijasopi-muksen allekirjoituksen yhteydessä vuosittain.

### **3.3.3 Huomionosoitukset ja muistamiset**

Huomionosoituksista ja muistamisista päättää vuosittain seuran hallitus, joka myös edus-taa seuraa pidettävissä juhlatilaisuuksissa.

### **3.3.4 Muuta**

Seura voi myöntää myös muita palkintoja hallituksen päätöksen mukaisesti.

## KUY Toimintakäsikirja

Toimintakäsikirja on ensimmäisen kerran hyväksytty Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry:n hallituksen kokouksessa 18.1.2010.

Sen jälkeen sitä on päivitetty vuosittain ja hyväksytty hallituksen kokouksissa.

Viimeisin päivitys- ja hyväksymisajankohta selviää kansilehdestä.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu Ry hallitus