



Toimintakäsikirja
Kuhmo-Ski ry

Syyskuu 2019

Sisällys

- 1 Seuran esittely
- 1.1 Kuhmo-Ski ry:n toiminta-ajatus
- 1.2 Seuran arvot
- 1.3 Visio
- 1.4 Tavoitteet
- 1.5 Seuran organisaatio ja vastuhenkilöiden roolit
- 2 Seuran toiminta
- 2.1 Urheilijan polku
- 2.2 Valmennuksen ja ohjauksen linjaus
- 2.3 Harrastetoiminta
- 2.3.1 Hiihtokoulu
- 2.4 Kilpailutoiminta
- 2.4.1 Kansalliset hiihtokilpailut
- 2.4.2 Hippohiihdot, Kesport -hiihdot, Iltakisat
- 2.4.3 Seuran mestaruuskilpailut
- 2.5 Terveysliikuntatapahtumat
- 2.5.1 Peurahiihto
- 2.5.2 Syysvaellus
- 2.5.3 Kuutamohiihto
- 3 Maksut
- 3.1 Jäsenmaksu
- 3.2 Kannattajajäsenmaksu
- 3.3 Hiihtokoulumaksu
- 3.4 Lisenssit
- 3.5 Leirit
- 3.6 Matkat
- 4 Tiedottaminen
- 5 Varainhankinta
- 6 Palkitsemiset

1 Seuran esittely

Kuhmo-Ski ry on kuhmolainen maasto- ja ampumahiihtoon keskittynyt urheiluseura. Seura on perustettu 28.9.1989.

Jäseniä tällä hetkellä on reilu 200. Seurassa voi harrastaa niin kilpahiihtoa kuin harrastepohjallakin. Toimintamme vahvuus on vahva nuorisotoiminta.

1.1 Kuhmo-Ski ry:n toiminta-ajatus

Seuran tavoitteena on tarjota laadukasta ja monipuolista hiihtoharrastus- ja hiihtokilpailutoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille.

Urheilijoita kannustetaan ja motivoidaan harjoitteluun järjestämällä yhteisiä harjoituksia, tarjoamalla valmennusapua sitä tarvitseville, järjestämällä leirejä sekä tukemalla taloudellisesti harrastustoimintaa.

Seura pyrkii verkostoitumaan entistä laajemmin ja etsimään hyviä yhteistyökumppaneita.

Antidopingtyö (yt. SHL) ja urheilun eettisten arvojen esille tuominen seuran kasvatustyössä on tärkeää.

1.2 Seuran arvot

Seura tarjoaa kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden hiihtourheilun harrastamiseen. Harrastemaksut pyritään pitämään niin alhaisina etteivät ne muodostuisi harrastamisen esteeksi. Toimintaan ovat kaikki matalalla kynnyksellä tervetulleita, ja myös perheiden yhdessä harrastamista kannustetaan.

Seuraa yhdistävä tekijä ja yhdistystoiminnan onnistumisen edellytys on sitoutunut talkoohenki.

Talkoolaisille tarjotaan talkoopäivinä juotavaa ja syötävää.

Seura sitoutuu toimimaan Kansainvälisen Hiihtoliiton Snow Safe -toimintaohjeiden mukaisesti.

Jokainen ohjaaja/valmentaja allekirjoittaa sitoumuksen.

1.3 Visio

Seuran visiona on saada lumisen luonnon keskellä kasvavat lapset ja nuoret liikkumaan, aktiivisen seuran toiminnassa kehittyen. Hyvinvointia harrastuksesta myös vanhemmille. Latu Kuhmosta auki hiihdon huipulle.

1.4 Tavoitteet

- Ylläpitää hiihtoharrastustoimintaa ja tukea urheilijan polun etenemistä jopa kilpahiihtoon asti
- Saada uusia ohjaajia ja kouluttaa heidät seuratoiminnan eri tehtäviin
- Järjestää maastohiitokilpailuja
- Saada lisää uusia aktiivisia ihmisiä seuran toimintaan
- Järjestää avoimia terveystoimintatapahtumia kaiken ikäisille

1.5 Seuran organisaatio ja vastuhenkilöiden roolit

Kuhmo-Ski ry:n hallitus vastaa seuran toiminnasta ja taloudesta. Hallituksen lisäksi seuran toiminnassa on mukana muita aktiivisia toimijoita kuten hiihtokoulun ohjaajat sekä talkootyöntekijöitä. Hallituksen roolitukset löytyvät seuran nettisivuilta. Hallituksen jäsenten tehtävät löytyvät toimintakäsikirjan liitteestä (Liite 1).

2 Seuran toiminta

2.1 Urheilijan polku

Seurassa urheilijan polku alkaa hiihtokoulutoiminnasta 6-12 -vuotiaana. Toiminta perustuu motoristen taitojen harjoitteluun, pienempien ryhmässä leikinomaisesti. Toiminnassa kiinnitetään huomiota myös lasten ja nuorten sosiaalisiin- ja vuorovaikutustaitoihin. Harjoittelun monimuotoisuus syntyy luontoliikunnasta, eri lajien monipuolisista harjoitteista sekä hiihtoa tukevista tekniikka- ja taitoharjoittelusta. Lasten ja nuorten osallisuutta tuetaan mm. antamalla heidän tehdä valintoja harjoitusten sisältöjen suhteen. Mikäli Hopeasompa -ikäinen nuori haluaa jatkaa aktiivihiihtäjän uraa, ohjautuu hän seurassa yksilö-/pienryhmäohjaukseen/-valmennukseen.

Valmennuksessa korostuu kilpailullisen- ja säännöllisen harjoittelun merkitys. Harjoittelu on määrätietoista mikä ohjaa nuorta urheilijan polulla. Valmennuslinja on jokaisella urheilijalla henkilökohtainen, Suomen Hiihtoliiton määrittelemän urheilijan polun mukainen. Jokaiselle hopeasompanuorelle tuetaan valmennuksellinen harjoitusohjelma joko henkilökohtaisen valmentajan tai seuran tuella. Urheilijan valmennuslinjaan kuuluu myös urheilijan perheen tukeminen huollon osaamisessa, eettisen urheilun tiedon jakamisessa ja urheilijan polun etenemisen tukemisessa.

2.2 Valmennuksen ja ohjauksen linjaus

Kannustetaan lapsia ja nuoria riittävään kokonaisliikuntamäärään eri lajien parissa.

Hiihtokoululaisten osalta valmennuksellinen ohjaus suunnataan vanhemmille.

Hopeasompanyhmillä käytetään Kasva Urheilijaksi -testistöä. Seurassa kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen. Kannustajina toimivat seuran valmentajat, aktiiviset seuratoimijat ja vanhemmat kotona. Harjoittelu on monipuolista ja harjoituskerroissa otetaan huomioon urheilijan taito- ja kuntotaso. Hiihtokoulussa ja Hopeasompanyhmissä lapsi/nuori saa palautetta kehitymisestään taito- ja fyysisistä ominaisuuksistaan. Seura ei estä muiden lajien harrastamista ja etenkin kesäaikana kannustetaan lapsia ja nuoria muiden urheilulajien, mm. suunnistuksen, jalkapallon, pesäpallon ja yleisurheilun pariin. Seura mahdollistaa yhteisharjoituksia ja leirityksiä seura-, piiri-, ja liittotasolla, tukien niitä myös rahallisesti.

2.3 Harrastetoiminta

2.3.1 Hiihtokoulu

Seurassa on aktiivinen hiihtokoulutoiminta ja hiihtokoulu järjestetään vuosittain, 6-12 -vuotiaille lapsille ja nuorille, elokuun lopusta huhtikuun alkuun. Hiihtokoululaisia on 40-50 ja heidät on jaettu kolmeen eri ryhmään ikäluokkien ja taitotasojen mukaan. Harjoittelua organisoidaan niin että lapsella ja nuorella on mahdollisuus useaan toistoon ja suorituskertaan harjoituksen aikana mm. tekniikkaharjoittelussa. Pienimpien ryhmissä harjoittelu perustuu leikinomaisuuteen ja taitotason kasvaessa tekniikan harjoittelu korostuu. Jokainen hiihtokouluryhmä käy hiihtokoulun alussa läpi ryhmän pelisäännöt ja huoltajille järjestetään oma pelisääntökeskusteluilta.

Hiihtokouluohjaajina toimii 7-8 koulutettua ohjaajaa. Joka vuosi on saatu hiihtokoulun päättäneistä nuorista uusia ohjaajia avustamaan ohjaajatoimintaan. Ohjaajille järjestetään tarvittaessa Kainuun Liikunnan ohjaajakoulutus. (Liite 2)

Kuhmo-Ski kuuluu Tähtiseura-ohjelmaan (aiemmin Sinettiseura). Sinettiseurana seura on aloittanut jo vuonna 1998.

2.4 Kilpailutoiminta

2.4.1 Kansalliset hiihtokilpailut

Kansalliset Sammontaonta hiihdot järjestetään vuosittain, vuorovuosin vapaalla ja perinteisellä hiihtotavalla.

2.4.2 Hippohiihdot, Kesport -hiihdot, Iltakisat

Seura vastaa Hippohiihtojen ja Kesport-hiihtojen järjestelyistä. Perinteisesti molemmat kilpailut on järjestetty maaliskuun puolenvälin jälkeen.

Tammi-helmikuussa on järjestetty lapsille ja nuorille iltakisoja. Kilpailut on tarkoitettu matalankynnyksen kisoiksi, joihin on helppo osallistua ja kaikki osallistujat palkitaan.

2.4.3 Seuran mestaruuskilpailut

Seuran mestaruuskilpailut kaikenikäisille on järjestetty kauden päätteeksi.

2.5 Terveysliikuntatapahtumat

2.5.1 Peurahiihto

Yhdessä Kuhmon kaupungin kanssa järjestetään kuntohiihtotapahtuma nimeltään Peurahiihto, jossa hiihtomatkoina ovat 27 km ja 13 km. Urheilukeskuksessa otetaan vastaan ilmoittautumiset ja

urheilukeskuksen alueelta tapahtuu yhteislähtö. Peurahiihto reitin varrella on kolme huoltopistettä. Tapahtuma on tarkoitettu kaiken ikäisille- ja tasoisille hiihtäjille. Tapahtumaan voi osallistua vaikka ei ole seuran jäsen.

2.5.2 Syysvaellus

Syyskuussa on pidetty kaikille avoin syysvaellus tapahtuma. Viime vuosina vaellus- ja polkujuoksutapahtuma on järjestetty Hepokankaan lenkillä, lähtöpaikkana urheilukeskus. Tapahtumaan voi osallistua vaikka ei ole seuran jäsen.

2.5.3 Kuutamohiihto

Helmikuussa täydenkuun aikaan on koko perheen Kuutamohiihto tapahtuma. Kalevalan liikuntakeskuksessa seuran talkooväki myy kahvia, mehua ja makkaraa nuotiolla. Kaupungin puolesta huolehditaan roihut ladunvarteen, reitteinä urheilukeskus – Kalevalan liikuntakeskus ja järvilatu Ruukinranta – Kalevalan liikuntakeskus.

3 Maksut

3.1 Jäsenmaksu

Jäsenmaksujen määrästä tehdään päätös vuosittain syyskokouksessa. Jäsenmaksun suuruus on ollut aikuisilta 15 €, 15-vuotiailta ja sitä nuoremmilta 10 €. Jäsenmaksut lähetetään jäsenille tammikuun aikana.

3.2 Kannattajajäsenmaksu

Kannattajajäsenmaksun suuruus on 100 €.

3.3 Hiihtokoulumaksu

Hiihtokoulumaksut on pidetty kohtuullisina, huomioiden sisaralennukset. Kauden

hiihtokoulumaksu pitää sisällään Ski-passin ja samalla vakuutuksen. Vuonna 2019 hiihtokoulumaksu on 50 € ensimmäisestä lapsesta, 30 € toisesta lapsesta ja seuraavat ilman veloitusta. Hiihtokoulumaksun määrä tarkistetaan vuosittain hallituksen toimesta. Hiihtokoulumaksut laskutetaan lokakuun loppuun mennessä.

3.4 Lisenssit

Hallitus tekee vuosittain päätöksen urheilijoiden lisenssimaksujen maksamisesta.

3.5 Leirit

Hopeasompaikäiset nuoret voivat osallistua halutessaan lähialueiden leireille. Seura järjestää myös omaa leiritystä tarvittaessa. Hallitus tekee vuosittain päätöksen urheilijoiden leirikustannusten maksamisesta / omavastuuosuuksista.

3.6 Matkat

Hallitus tekee vuosittain päätöksen matkakorvauksien maksamisen perusteista. Matkakorvauksia maksetaan hallituksen ennalta määräämistä kilpailumatkoista.

4 Tiedottaminen

Seura tiedottaa erilaisista tapahtumista ja kilpailuista Facebook -sivuilla, kotisivuilla ja paikallislehti Kuhmolaisessa. Tiedottamisesta huolehtii seuran tiedotusvastaava. Hiihtokoulun ohjaajilla sekä hallituksella on omat WhatsApp -ryhmänsä sisäiseen tiedottamiseen.

Kriisiviestintä toteutetaan Kansainvälisen Hiihtoliiton Snow Safe -toimintamallin mukaan.

5 Varainhankinta

Varoja saadaan mm. kumppanuussopimusten kautta, järjestämällä kilpailuja, talkotoiminnasta ja kaupungin toiminta-avustuksesta. Seura käyttää varojansa mm. osallistumismaksuihin, matkakorvauksiin, leirityksiin, materiaalihankintoihin, kilpailumaksuihin ja lisensseihin.

6 Palkitsemiset

Hallitus tekee vuosittain päätöksen palkitsemista. Palkitsemiset suoritetaan kauden päätöstilaisuudessa Kevätkokouksen yhteydessä.

LIITE 1

Kuhmo-Ski ry hallituksen jäsenten tehtävät

PUHEENJOHTAJAN TEHTÄVÄT

1. Valmistele ja esittelee johtokunnan kokouksissa, vuosikokouksissa ja ylimääräisissä kokouksissa esille tulevat asiat yhdessä sihteerin, rahastonhoitajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa.
2. Kutsuu seuran kokoukset koolle ja johtaa niissä puhetta.
3. Pitää huolta siitä, että johtokunnan päätökset pannaan täytäntöön ja seuraa eri toimihenkilöiden toimintaa
4. Valvoo, että seuran kirjanpitoa hoidetaan johtokunnan määräämän järjestelmän mukaisesti ja että seuran omaisuutta hoidetaan huolellisesti sekä varoja käytetään johtokunnan päätösten ja yhdistyksen edun mukaisella tavalla.
5. Tarkastaa laskut ja antaa maksumääräykset sekä valvoo juoksevien asioiden hoitoa.
6. Toimii yhdessä johtokunnan kanssa vaikuttaen seura- ja sidosryhmäyhteistyön sekä myönteisen ilmapiirin kehittymiseen.
7. Huolehtii sponsoriyhteistyöstä.

NUORISOVASTAAVAN TEHTÄVÄT

1. Vastaa hiihtokoulutoiminnan suunnittelusta ja organisoinnista. Hän toteuttaa yhdessä ohjaajien kanssa hiihtokoululaisten ryhmiin jakamisen. Toimii ohjaajana hiihtokoulussa ja aikuisten harrasteryhmissä.
2. Osallistuu seuran toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen laadintaan johtokunnan jäsenenä.
3. Seuraa ja valvoo seuran toimintasuunnitelman toteutumista sekä yhteisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamista omalla vastuualueellaan.
4. Huolehtii hiihtokoulun ohjaajien riittävydestä yhdessä johtokunnan jäsenten kanssa sekä huolehtii ohjaajien perehdytyksen ja koulutuksen järjestämisestä.

5. Ohjaa tarvittaessa HS-harjoituksia. Huolehtii yhdessä rahastonhoitajan kanssa urheilijoiden lisenssiasioista.
6. Vastaa yhteistyössä yhteydenpidosta vanhempiin, esim. vanhempainillat.
7. Toiminnallaan vaikuttaa seurayhteistyön kehittymiseen ja pyrkii edistämään myönteistä ilmapiiriä.
8. Suorittaa muut toimintaan liittyvät johtokunnan ja puheenjohtajan antamat tehtävät, esimerkiksi kilpailujen toimitsijatehtävät.

SIHTEERIN TEHTÄVÄT

1. Johtokunnan jäsenenä suunnittelee ja toteuttaa laadukasta seuratoimintaa. Toimii johtokunnan kokouksissa sihteerinä.
2. Osallistuu toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen laadintaan.
3. Seuraa toimintasuunnitelman toteutumista sekä yhteisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamista omalla vastualueellaan.
4. Vastaa nettijäserin päivittämisestä ja kerran vuodessa tulostaa jäsenmaksut, postittaa ne ja kirjaa suoritukset yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
5. Tekee jäsenkortit tarvittaessa sekä huolehtii kevättiedotteiden tekemisestä ja postittamisesta jäsenille yhdessä jäsenkorttien kanssa.
6. Toiminnallaan vaikuttaa seurayhteistyön kehittymiseen ja pyrkii edistämään myönteistä ilmapiiriä.
7. Suorittaa muut johtokunnan ja puheenjohtajan antamat tehtävät, esimerkiksi kilpailujen toimitsijatehtävät.

RAHASTONHOITAJAN TEHTÄVÄT

1. Vastaa seuran rahaliikenteestä. Huolehtii laskuttamisen ja laskujen maksamisen. Vastaa seuran käteiskassasta.

2. Osallistuu toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen laadintaan johtokunnan jäsenenä.
3. Seuraa toimintasuunnitelman toteutumista sekä yhteisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamista omalla vastualueellaan.
5. Toiminnallaan vaikuttaa kumppanuusyritysten kanssa tehtävän yhteistyön kehittymiseen ja pyrkii kaikin tavoin edistämään myönteistä ilmapiiriä.
6. Toimii yhteistyössä sihteerin ja nuorisovastaavan kanssa jäsenrekisteriin ja nippulisensseihin liittyvissä asioissa.
7. Suorittaa muut johtokunnan ja puheenjohtajan antamat tehtävät, esimerkiksi kilpailujen toimitsijatehtävät.

LIITE 2

Seuran ohjaajat ja valmentajat

<u>Ohjaajat/Valmentaja</u>	<u>Koulutus</u>	<u>Tulevaisuus 2-3 v.</u>
Antti Jokela	A-taso	Kertaus
Niina Kähkönen	B-taso	Kertaus
Mika Kyllönen	B-taso	
Paavo Puurunen	C-taso	
Sari Puurunen	C-taso	
Marjut Pääkkönen	C-taso	
Marko Pääkkönen	C-taso	
Tanja Kinnunen	Ohjaajakurssi	
Veera Pääkkönen	Ohjaajakurssi	
Tuula Seilonen		Ohjaajakurssi
Jonna Kinnunen		Ohjaajakurssi
Esko Pääkkönen		Ohjaajakurssi
Ville Haverinen		Ohjaajakurssi
Hannu Määttä		Ohjaajakurssi