



Kooveen suunnistusjaosto

Suunnistuksen toimintakäsikirja

2022

Sisällysluettelo

1 Johdanto	3
1.1 Nuorisotoiminnan toimintalinjan synty	3
1.2 Aikuistoiminnan toimintalinjan synty	3
2 Toiminnan visio	3
2.1 Nuorisotoiminnan visio.....	3
2.2 Aikuistoiminnan visio.....	3
3 Toiminnan eettiset linjaukset.....	4
3.1 Nuorisotoiminnan eettiset linjaukset	4
3.2 Aikuistoiminnan eettiset linjaukset	4
4 Tavoitteet	5
4.1 Nuorisotoiminnan tavoitteet	5
4.1.1 Kasvatukselliset tavoitteet	5
4.1.2 Urheilulliset tavoitteet	5
4.1.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet	5
4.1.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet	5
4.2 Aikuistoiminnan tavoitteet	5
5 Toimintamuodot	6
5.1 Nuorisotoiminnan toimintamuodot	6
5.1.1 Suunnistuskoulu.....	6
5.1.2 Nuorten ryhmän toiminta.....	7
5.1.3 Valmennusryhmän toiminta	7
5.1.4 Kilpailutoiminta	7
5.1.5 Osallistuminen viesteihin.....	8
5.2 Aikuistoiminnan toimintamuodot	8
5.2.1 Aikuisten suunnistuskoulu	8
5.2.2 Harraste- sekä kilpailutoiminta.....	9
6 Toiminnan vastuuhenkilöt ja roolit	9
6.1 Nuorisotoiminnan vastuuhenkilöt ja roolit.....	9
6.2 Nuorisotoiminnan kokoukset.....	10
6.3 Aikuistoiminnan vastuuhenkilöt ja roolit.....	10
7 Käytännön toimintaperiaatteet	11
7.1 Turvallisuus	11
7.2 Lasten ja nuorten ryhmäkohtaiset pelisäännöt	11
7.3 Palkitseminen	11
7.4 Tiedottaminen	11
7.5 Koulutus.....	11
7.6 Lasten ja nuorten yhteistyö	11
7.7 Talkootyö.....	12
7.8 Osallistumismaksut.....	12

1 Johdanto

Tämä dokumentti kohdistuu Kooveen suunnistusjaoston toimintaan ja ennen kaikkea käytännön toimintatapoihin jaoston toiminnassa.

Tässä dokumentissa Kooveen suunnistusjaoston nuorisotoiminnasta käytetään lyhyesti termiä nuorisotoiminta ja Kooveen suunnistusjaoston aikuistoiminnasta termiä aikuistoiminta.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on selkiyttää nuoriso- ja aikuistoiminnan toimintatapoja ja selvittää jäsenistölle, miten käytännön asiat seurassa hoidetaan ja millaisia palveluja seura tarjoaa.

1.1 Nuorisotoiminnan toimintalinjan synty

Toimintalinjan ensimmäisen versio on valmisteltu vuonna 2012 Kooveen suunnistusjaoston strategian ja NuoriSuomi sivuilta löytyvän työvihon [Urheiluseuran toimintalinja](#) sekä Suomen Suunnistusliiton [Urheiluseuran toimintakäsikirja -ohjeen](#) pohjalta. Valmistelijoina ovat toimineet Maiju Huttunen ja Heikki Malmlund.

Päivitys toimintalinjaan on tehty vuosina 2015, 2017, 2022. Päivityksen yhteydessä kommentteja on pyydetty jaoston nuorisotoiminnassa toimivilta ohjaajilta ja valmentajilta sekä jaostojohtokunnalta.

Vuoden 2022 päivityksen yhteydessä mukaan liitettiin aikuisten toiminta ja toimintalinja muutettiin toimintakäsikirjaksi, mitä nimitystä käytetään dokumentissa tästä eteenpäin.

1.2 Aikuistoiminnan toimintalinjan synty

Aikuistoiminnan etenkin harrastetoiminnan kehittäminen systemaattisemmin aloitettiin vuonna 2019, jolloin johtokunta nimesi toiminnalle vastuuhenkilön. Toiminnan suunnittelu aloitettiin kyselemällä muutamilta kilpailevilta ja harrastesuunnistajilta mitä he toivoisivat seuran tarjoavan aikuisille jäsenille. Johtokunnan kautta tuli ehdotus aloittaa aikuisten suunnistuskoulu.

Jatkossa pyrkimyksenä on, että toimintakäsikirja on ”elävä dokumentti”, jota päivitetään ja tarkistetaan vuosittain ja josta on todellista käytännön hyötyä sekä nuoriso- että aikuistentoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vastuu dokumentin päivityksestä nuorten osalta on jaoston nuorisopäälliköllä ja aikuisten osalta aikuisten toiminnan vastuuhenkilöllä.

2 Toiminnan visio

2.1 Nuorisotoiminnan visio

Kooveen suunnistusjaoston nuorisotoiminta seuraa ajatusta, joka kannattaa jokaiselle lapselle omien motiivien mukaista kasvua ja kehitystä tukevaa urheilua, joka on määrältään riittävää, laadultaan hyvää, monipuolista ja elämyksiä sekä haasteita tarjoavaa.

2.2 Aikuistoiminnan visio

Kooveen suunnistusjaoston aikuisten toiminnan ajatuksena on, että tarjolla on laadultaan hyvää, monipuolista ja haasteita tarjoavaa urheilua sekä elämyksiä, joihin kukin jäsen voi osallistua itselle sopivalla tavalla.

3 Toiminnan eettiset linjaukset

3.1 Nuorisotoiminnan eettiset linjaukset

Nuorisotoiminta pohjautuu Kooveen suunnistusjaoston strategiassa oleviin pääseuran ja jaoston omiin lajikohtaisiin ohjeisiin sekä eettiseen ohjeistukseen.

Nuorisotoiminnan eettiset periaatelinjaukset:

- Tarjoamme jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harrastaa ja kilpailla suunnistuksessa omalla tasollaan.
- Toimintamme tarjoaa lapsille iloa ja mielihyvää.
- Kannustamme jokaista lasta ja nuorta hänen taitotasostaan riippumatta.
- Toimintamme on päihteetöntä, terveellisiä elämäntapoja korostavaa sekä luontoa kunnioittavaa.
- Rohkaisemme ohjaajia ja valmentajia kuuntelemaan sekä nuoria että heidän vanhempiaan.
- Tarjoamme kaikille ohjaajille ja valmentajille mahdollisuudet osallistua ja kouluttautua.

Lisäksi suunnistuksen lajisäännöistä on tärkeä painottaa nuorille esim. seuraavia kohtia:

- ”Suunnistaja ei saa aiheuttaa vahinkoa maastolle. Mahdollisesta vahingonteosta tekijä on itse vastuussa.”
- ”Erotuomaria ei ole (jokainen on itse oma erotuomarinsa – ja kanssakilpailijan).”
- ”Liiton (ja seuran) jäsenen ja suunnistajan on toimittava suunnistustoiminnassa eettisesti moitteettomasti.”
- ”Kaikki suunnistuksen parissa mukana olevat ovat omalta osaltaan velvollisia ylläpitämään rehtiä urheiluhenkeä.”

3.2 Aikuistoiminnan eettiset linjaukset

Toiminta pohjautuu Kooveen suunnistusjaoston strategiassa oleviin pääseuran ja jaoston omiin lajikohtaisiin ohjeisiin sekä eettiseen ohjeistukseen.

Toiminnan eettiset periaatelinjaukset:

- Tarjoamme jokaiselle aikuisjäsenelle mahdollisuuden harrastaa ja kilpailla suunnistuksessa omalla tasollaan.
- Toimintamme tarjoaa iloa ja mielihyvää.
- Kuuntelemme ja kannustamme jokaista hänen taitotasostaan riippumatta.
- Toimintamme on päihteetöntä, terveellisiä elämäntapoja korostavaa sekä luontoa kunnioittavaa.

Lisäksi suunnistuksen lajisäännöistä nostetaan esiin seuraavia kohtia:

- ”Suunnistaja ei saa aiheuttaa vahinkoa maastolle. Mahdollisesta vahingonteosta tekijä on itse vastuussa.”
- ”Erotuomaria ei ole (jokainen on itse oma erotuomarinsa – ja kanssakilpailijan).”
- ”Liiton (ja seuran) jäsenen ja suunnistajan on toimittava suunnistustoiminnassa eettisesti moitteettomasti.”
- ”Kaikki suunnistuksen parissa mukana olevat ovat omalta osaltaan velvollisia ylläpitämään rehtiä urheiluhenkeä.”

4 Tavoitteet

4.1 Nuorisotoiminnan tavoitteet

Tavoitteena on tarjota laadukasta, monipuolista ja ympärivuotista suunnistustoimintaa 6–18-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen.

Tavoitteena on, että jokainen nuori löytää toiminnasta itselleen sopivan tavan harrastaa ja/tai harjoitella suunnistusta. Tarjolla on sekä harrastuksenomaista nuorisotoimintaa että määrätietoista valmennustoimintaa.

Suunnistusjaostossa seurataan suunnistuksen suuntauksia opetuksen pitämiseksi ajankohtaisena erilaisten uudistusten suhteen. Myös laajemmat nuorisourheilun suuntauksen ja ilmiöt huomioidaan mahdollisuuksien mukaan.

4.1.1 Kasvatukselliset tavoitteet

Kooveen suunnistusjaostossa toimitaan ”yhtenä suurena perheenä” siten, että jokainen yksilö kokee olevansa tervetullut toimintaan mukaan. Koko jaoston ja erityisesti nuorison yhteistä toimintaa on paljon, jotta lapset ja nuoret oppivat toimimaan toistensa kanssa. Kaikille tarjotaan sekä yksilöllisiä että yhdessä tekemisen haasteita. Myös valmennusryhmäläisten ja huippujen mukanaoloa lasten ja nuorten toiminnassa kehitetään ja tuetaan.

4.1.2 Urheilulliset tavoitteet

Keskeinen tavoite on kehittää valmennustoimintaa edelleen nuorissa siten, että meillä on tarjottavana laadukasta toimintaa alkaen suunnistuskoulusta aina MM-tasolle saakka.

Tavoitteena on, että nuorten valmennuksen taso on sellainen, että se luo pohjan määrätietoiselle ja huipulle tähtäävälle suunnistusharjoittelulle. Valmennus tähtää sekä yksilöiden henkilökohtaiseen kehittymiseen että Kooveen nuorisosuunnistuksen pysymiseen vähintään nykyisellä tasolla. Yhteisen tekemisen avulla kasvatetaan edelleen me-henkeä ja luodaan puitteet sekä seuran että yksilöiden menestymiselle.

4.1.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

Suunnistuskoulu- ja valmennustoiminnan yhteydessä nuoria opastetaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Ravintotottumukset, lihashuolto, riittävä lepo sekä itsestä ja toisista huolehtiminen ovat teemoja, jotka nostetaan esille sopivissa tilaisuuksissa, esim. leireillä ja harjoitusten yhteydessä.

4.1.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Tavoitteena on, että Kooveen suunnistuskouluun sekä junnujen ja nuorten toimintaan on jokaisen nuoren mukava ja helppo osallistua. Kaikkiin erimielisyyksiin ja negatiivisiin ilmiöihin pyritään puuttumaan mahdollisimman nopeasti. Muiden seurojen ja lajien edustajien kanssa toimitaan hyvässä yhteisymmärryksessä ja kaikkia kannustetaan.

4.2 Aikuistoiminnan tavoitteet

Tavoitteena on tarjota laadukasta, monipuolista ja ympärivuotista suunnistustoimintaa yli 18-vuotiaille jäsenille.

Tavoitteena on, että jokainen löytää toiminnasta itselleen sopivan tavan harrastaa ja/tai harjoitella suunnistusta. Tarjolla on sekä toimintaa sekä harrastesuunnistajalle että kilpaileville jäsenille.

Kooveen suunnistusjaostossa toimitaan ”yhtenä suurena perheenä” siten, että jokainen yksilö kokee olevansa tervetullut toimintaan mukaan. Koko jaoston yhteistä toimintaa on paljon, jokaisella on oikeus osallistua omien lähtökohtiensa ja kykyjensä mukaan toimintaan.

Aikuisten urheilulliset tavoitteet voivat olla hyvin erilaisia toimintaan osallistumisen suhteen. Kuntoliikkujille tarjotaan mahdollisuus pitää yllä ja kehittää omaa kuntoaan ja osallistua esim. kuntoradoille kisojen yhteydessä. Kilpailevien jäsenten tavoitteet ovat yksilöllisiä.

Yhdistävänä urheilullisena tavoitteena on saada seuralla useita viestijoukkueita kauden viestikisoihin.

Yhteisen tekemisen avulla kasvatetaan edelleen me-henkeä ja luodaan puitteet sekä seuran että yksilöiden menestymiselle.

Mikäli aikuisten ryhmissä nousee keskusteluun erilaiset kehonhuoltoon, ravintoon ja terveyteen liittyvät asiat, niistä keskustellaan ja annetaan vinkkejä. Lisäksi on mahdollisuus osallistua yhteistyökumppaneiden tarjoamille luennoille ravintoon, lepoon ja liikuntaan liittyen.

Tavoitteena on, että Kooveen suunnistuksen toimintaan on jokaisen mukava ja helppo osallistua. Erimielisyyksiin ja negatiivisiin ilmiöihin pyritään puuttumaan mahdollisimman nopeasti. Muiden seurojen ja lajien edustajien kanssa toimitaan hyvässä yhteisymmärryksessä ja kaikkia kannustetaan.

5 Toimintamuodot

5.1 Nuorisotoiminnan toimintamuodot

Kooveen suunnistusjaoston nuorisotoiminnalla tarkoitetaan kaikkea alle 18-vuotiaille tarkoitettua toimintaa seurassa. Suunnistuskoulutoiminta on suunnattu 6–14-vuotiaille lapsille ja nuorille, mutta myös tätä nuoremmat voivat tulla mukaan yhdessä vanhempiensa kanssa. Myös tätä vanhemmat nuoret voivat osallistua suunnistuskouluun joko suunnistuskoululaisena, apuohjaajana tai vastuuhjaajana. Nuorten ryhmän toiminta on osittain päällekkäistä suunnistuskoulutoiminnan kanssa, ts. tavoitteellista valmennustoimintaa on tarjolla 13-vuotiaista (soveltuvien osin 11-vuotiaista) ylöspäin kaikille, jotka haluavat panostaa suunnistukseen enemmän kuin suunnistuskoulutoiminta tarjoaa.

Suunnistuskoulun toiminnassa on lisäksi voimakas perhepainotus ts. perheet otetaan toimintaan mukaan yhdessä lastensa kanssa.

5.1.1 Suunnistuskoulu

Lapset ja nuoret aloittavat suunnistusharrastuksen suunnistuskoulusta. Ryhmiin siirtyminen tapahtuu pääsääntöisesti oman ikäryhmän mukaan, mutta myös omat toiveet, esimerkiksi sisaruksien halutessa samaan ryhmään huomioidaan. Kaikissa ryhmissä on vastuuhjaajan lisäksi apuohjaajia opastamassa lapsia toiminnassa. Lasten saattajilla on myös mahdollisuus lähteä suunnistamaan lapsen kanssa ja siihen myös kannustetaan. Suunnistuskoulun harjoitukset

Suunnistuskoulu toimii ympäri vuoden. Kesäkausi on huhtikuun alusta syyskuun loppuun torstai-iltaisin erillisen kalenterin mukaan. Kauteen mahtuu paljon muita tapahtumia, jotka on kirjattu kalenteriin ja joista informoidaan erikseen suunnistuskoulussa ja jaoston kotisivuilla. Huhtikuussa järjestetään infotilaisuus uusille harrastajille, kesäkuussa perinteiset maastojuoksukisat, heinä-elokuussa suunnistuskoulun leiri ja syys-lokakuun vaihteessa kauden päättäjaiset. Talvikaudella suunnistuskoululaisille järjestetään viikoittain harjoituksia. Nuorempien kanssa pääpaino on monipuolisessa saliliikunnassa ja isompien kanssa on viikoittain ohjelmassa suunnistusta, juoksutekniikkaa, ketteryttä ja pelailua.

Harjoituskerta kestää kaikilla ryhmillä n. 1–2 tuntia ikäryhmästä ja vuodenaikasta riippuen. Harjoituskerta alkaa omassa ryhmässä nimenhuudolla, jatkuu leikillä/pelailulla, jonka jälkeen on suunnistusharjoitus. Lopuksi vielä kokoonnutaan yhteiseen venyttelytuokioon.

Jokaisella harjoituksella on teema. Ryhmien vastuuhjaajat vastaavat harjoituskerran kulusta. Harjoitusten teemat sovitaan ohjaajapalaverissa ennen kevätkauden käynnistymistä. Maastoharjoitukset on etukäteen valmistellut ratamestari teeman mukaisesti. Ratamestari tiedottaa yhteistyössä suunnistuskoulun rehtorin kanssa harjoituksen luonteesta, radoista ja mahdollisista erityisjärjestelyistä etukäteen ohjaajien

sähköpostilistan kautta sekä tapahtuman alussa. Etukäteistiedotus kohdennetaan sekä ohjaajille että suunnistuskoululaisten vanhemmille.

5.1.2 Nuorten ryhmän toiminta

Nuorten ryhmäläisille tarjotaan ohjattua viikkotoimintaa ns. harjoitustarjottimen avulla, mikä julkaistaan viikoittain myClubissa sekä kotisivuilla. Tarjottimelta nuori voi valita itselle sopivat harjoitukset joko yksin (ottaen huomioon mahdolliset muut lajit ja harrastukset) tai yhdessä valmentajan tai ryhmän kanssa. Ohjattuja harjoituksia on vuoden ympäri tarjolla 4–6 kertaa viikossa. Harjoituksissa painotetaan monipuolisuutta ja ne sisältävät vuodenajasta riippuen juoksutekniikkaa, ketteryyttä, lihaskuntoharjoittelua, sähläystä ja muuta pelailua, pitkiä lenkkejä, vetoharjoittelua sekä luonnollisesti suunnistuksen taitoharjoittelua.

Nuorten ryhmän toiminnan tavoitteena on kannustaa nuoria urheilulliseen elämäntapaan ja tarjota ympärivuotinen mahdollisuus harjoitella laadukkaasti ja tavoitteellisesti kaikkia suunnistukseen liittyviä osa-alueita. Ryhmä auttaa nuoria tavoittamaan kaiken tason tasoisia tavoitteita paikkakunnallisesta tasosta kansainväliseen tasoon asti. Nuorten ryhmän tavoite on, että mahdollisimman moni nuori kehittyy tasaisesti niin, että halu ja kyky jatkaa suunnistusharrastusta säilyy aikuisiässäkin.

Nuorten ryhmän toiminta pohjautuu vuosi-, kausi- ja viikkosuunnitelmiin. Nuorten ryhmän koostama vuosittainen harjoitustarjotin on rakennettu niin, että säännöllisesti seuran ryhmän järjestämiin treeneihin osallistuva nuori on hyvin valmistautunut nuorten arvokisoihin ja tärkeimpiin viestikilpailuihin.

Vastuualmentajat koordinoivat valmennuksen suunnittelua ja toteutusta. Valmennustoiminta suunnitellaan kokonaisuutena ja toteutetaan seuravalmentajien kesken. Valmentajien tehtävänä on säännöllisesti seuraharjoituksiin osallistuvien nuorien yksilötason harjoittelun ja kehityksen seuranta sekä yhteydenpito urheilijoihin, heidän henkilökohtaisiin valmentajiinsa ja huoltajiinsa. Tärkeää on myös positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen sekä urheilijaksi kasvamisen tukeminen.

Nuorten lajivalmentajan vastuulla on suunnistusharjoitusten sekä -leirien suunnittelu ja toteutus. Lajivalmentaja auttaa nuoria suunnistussuoritusanalysoinnissa ja tärkeimpien kilpailumaastojen ja -kartojen ennakoanalyseissa.

Fysiikkavalmentaja osallistuu yhdessä nuorten lajivalmentajan kanssa vuosi-, kausi- ja viikkoharjoitussuunnitelman laatimiseen sekä yksittäisten harjoitusten kuten juoksutekniikka-, kuntosalin- ja muiden fysiikkaharjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen.

Eryteisesti lajiharjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnetään kaikkien panosta. Valmennusryhmä pyrkii koko ajan valmennuksen kehitykseen mm. kasvattamalla mahdollisuuksien mukaan tukitiimiä.

SM-ikäisille nuorille seura auttaa löytämään henkilökohtaisen valmentajan kuitenkin kuunnellen nuoren omaa tahtoa.

5.1.3 Valmennusryhmän toiminta

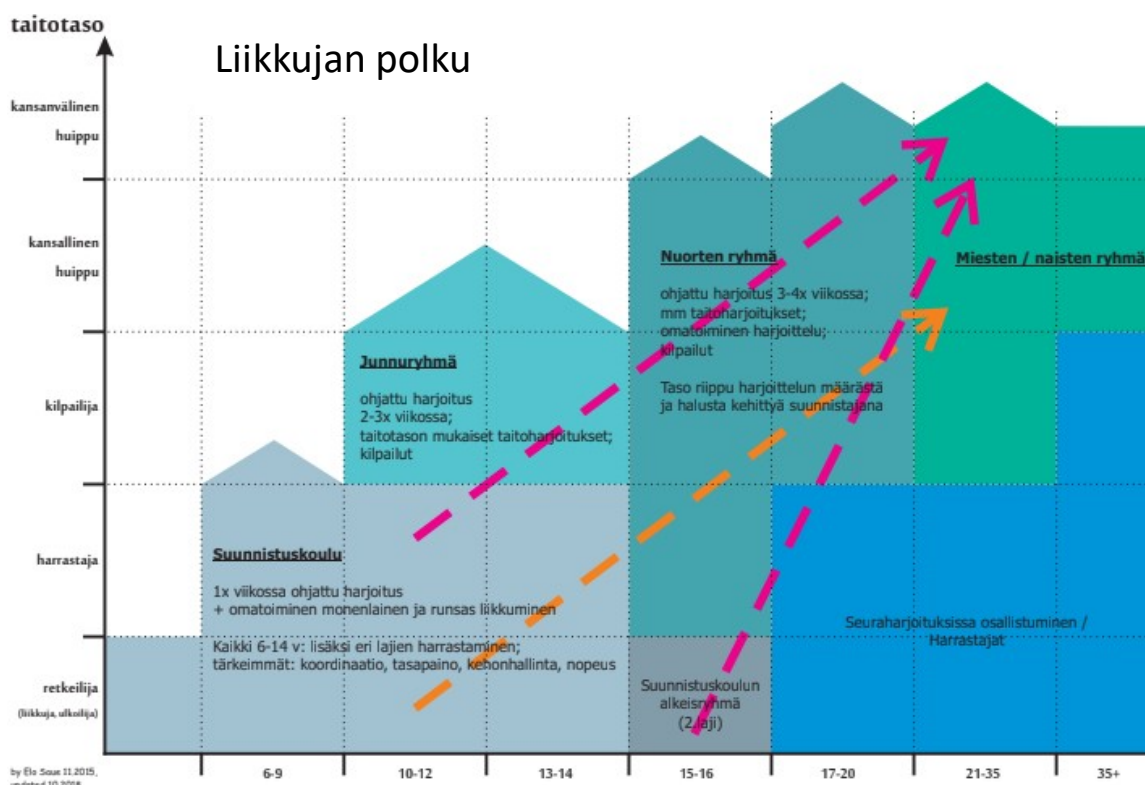
Valmennusryhmä on tarkoitettu tavoitteellisesti treenaaville junnuille ja aikuisille. Valmennusryhmällä on manageri ja vastuualmentaja. Harjoituksia, leirejä ja kausisuunnitelmia auttavat toteuttamaan valmennusryhmäläiset. Valmennusryhmän erikoispiirre verrattuna muihin toimintapaketteihin on pelkästään valmennusryhmälle räätälöidyt taitoharjoitukset ja leirit, joista tärkeimmät ovat ulkomaaleirit, 10mila-leirit sekä Jukola-leirit.

Valmennusryhmän tavoite on tukea urheilijoita sekä yhteisissä viestisatsauksissa että henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisessa, valmennusryhmä toteuttaa sen jokaisen valmennusryhmäläisen kohdalla urheilijasopimuksen mukaisesti. Tärkeimmät suurviestit, johon valmennusryhmä satsaa, ovat 10mila, Jukola ja SM-viesti.

5.1.4 Kilpailutoiminta

Kaikkia lapsia ja nuoria kannustetaan mukaan kilpailuihin, mutta päätöksen osallistumisesta tekee aina lapsi/nuori ja hänen perheensä itse. Kilpailutoimintaa harjoitellaan suunnistuskoulun harjoituksissa.

Varsinkin lapsille suunnatuissa kilpailuissa on paikalla seuralainen, joka opastaa kilpailuun liittyvissä käytännön asioissa. Kaikkien kannustaminen kuuluu olennaisena osana suunnistuskilpailujen henkeen ja tähän kannustetaan kaikkia.



5.1.5 Osallistuminen viesteihin

Viestikilpailuista päätapahtumat ovat Hämeen oravapolkuviesti, Nuorten 10mila, Nuorten Jukola, Aluemestaruusviesti, SM-viesti (14–18-vuotiaat) ja Nuorisoviesti. Joukkueiden valintakriteereistä ja valitsijoista sovitaan vuosittain pidettävässä nuorisotoiminnan palaverissa. Viestistä riippuen 1–2 joukkuetta nimetään menestyksen perusteella, ja muista joukkueista pyritään tekemään keskenään mahdollisimman tasaisia.

5.2 Aikuistoiminnan toimintamuodot

Kooveen suunnistusjaoston aikuistoiminnalla tarkoitetaan kaikkea yli 18-vuotiaille tarkoitettua toimintaa seurassa. Aikuisten toiminta jakautuu suunnistuskouluun, harrasteryhmään sekä kilpailevien ryhmään.

5.2.1 Aikuisten suunnistuskoulu

Aikuisten suunnistuskoulua järjestetään sekä lajia vasta opetteleville että sitä jo hieman osaaville. Aikuisten suunnistuskoulua järjestetään vuosittain.

Suunnistuskoulun alkeisryhmä järjestetään keväällä huhti-toukokuussa kuuden kerran jaksona. Harjoituskerroista viisi on seuran järjestämiä ja kuudes kerta ollaan yhdessä Tampereen Iltarasteilla. Harjoituksissa hyödynnetään lasten suunnistuskoulun harjoituksia. Harjoituskerta kestää n. 1,5–2 tuntia. Harjoituskerta alkaa nimenhuudolla, jonka jälkeen on suunnistuksen teoria osuus teemasta, joka kyseillä harjoituskerralla on. Tämän jälkeen lähdetään tekemään harjoitus pienissä ryhmissä tai yksilöllisesti ohjaajan kanssa. Harjoituksen jälkeen keskustellaan tehdystä harjoituksesta.

Suunnistuskoulun jatkoryhmä järjestetään alkusyksystä elo-syyskuussa kuuden kerran jaksona. Viisi harjoitusta on seuran järjestämiä ja kuudes kerta ollaan yhdessä Iltarasteilla. Harjoituksiin on suunnitellut teemat, joiden mukaan mietitään missä paikoissa harjoitukset pidetään. Harjoituskerta kestää n. 1,5–2

tuntia. Harjoituskerta alkaa nimenhuudolla, jonka jälkeen on suunnistuksen teoria osuus teemasta, joka kyseillä harjoituskerralla on. Tämän jälkeen lähdetään tekemään harjoitus pienissä ryhmissä tai yksilöllisesti ohjaajan kanssa. Harjoituksen jälkeen keskustellaan tehdystä harjoituksesta.

Aikuisten toiminnan vastuhenkilö vastaa harjoituskerran kulusta. Hän huolehtii, että paikalla on tarpeeksi ohjaajia, tuo harjoituksen kartat paikalle sekä informoi suunnistuskoululaisia harjoituksen paikasta ja teemasta. Vastuhenkilö myös pitää kirjaa harjoitukseen osallistujista ja varmistaa kaikkien paluun metsästä. Harjoitusten teemat noudattavat opintosuunnitelmaa, joka mietitään ennen jakson alkua.

5.2.2 Harraste- sekä kilpailutoiminta

Jäsenille tarjotaan ohjattua viikkotoimintaa ns. harjoitustarjottimen avulla, mikä julkaistaan viikoittain kotisivujen ja myClubin kalenterissa. Harjoitusvalikoimasta voi valita itselle sopivat harjoitukset. Ohjattuja harjoituksia on vuoden ympäri tarjolla 4–6 kertaa viikossa. Harjoituksissa painotetaan monipuolisuutta ja ne sisältävät vuodenajasta riippuen juoksutekniikkaa, ketteryyttä, lihaskuntoharjoittelua, pelailua, pitkiä lenkkejä, vetoharjoittelua sekä luonnollisesti suunnistuksen taitoharjoittelua. Harjoitukset ovat suunnistusjaoston yhteisiä nuorille ja aikuisille.

6 Toiminnan vastuhenkilöt ja roolit

6.1 Nuorisotoiminnan vastuhenkilöt ja roolit

Nuorisotoiminnan vastuuta pyritään jakamaan mahdollisimman monelle, jotta yhden roolin työmäärästä tulee sopusuhtainen. Seuraavissa kappaleissa on kuvattu nykyiset roolit. Uusia rooleja lisätään tarpeen vaatiessa. Käytännön toiminta tapahtuu rooleihin nimettyjen henkilöiden toimesta, mutta asioiden etenemistä seurataan erillisissä kokouksissa. Henkilöiden vaihtuessa uusi henkilö perehdytetään aina edellisen toimesta ja muutos pyritään tekemään pitkällä aikavälillä.

Nuorten lajivalmentaja

- Vastaa 11–18-vuotiaiden ympärivuotisesta valmennustoiminnasta.
- Vastaa viestijoukkueiden nimeämisestä tukenaan muut sovitut valitsijat.

Nuorisopäällikkö

- Yleisvastuu seuran nuorisotoiminnasta
- Edustaja Kooveen suunnistusjaoston johtokunnassa
- Nuorten lajivalmentajan ”esimies” jaoston tasolla
- Yhteyshenkilö nuorten asioissa Suunnistusliittoon, Tähtiseura-organisaatioon, Hämeen Suunnistukseen sekä alueen muihin seuroihin.
- Koulutuksen yhteyshenkilö, joka huolehtii mahdollisten koulutustapahtumien järjestelyistä sekä tiedottaa tulevista koulutuksista. Pitää kirjaa nuorisotoiminnassa olevien valmentajien / ohjaajien koulutuksesta.

Nuorten ryhmän tiedotus

- Kuukausittain tiedote valmentajalta myClubin kautta
- Tarvittaessa tiedotetaan useammin ja käytetään esim. WhatsApp-ryhmää

Suunnistuskoulun rehtori

- Yleisvastuu suunnistuskoulun kalenteriin liittyvistä harjoituksista ja tapahtumista
- Yhteyshenkilö suunnistuskoulun lasten / nuorten vanhempien suuntaan
- Seurayhteistyö – TP:n ja KangSK:n Rasti-Nokia suunnistuskoulujen kanssa
- Osallistumisten seuranta ja tilastointi yhdessä ryhmien vetäjien kanssa
- Ylläpitovastuu suunnistuskoulun osallistujien osalta

- Ohjaajien rekrytointi, tiedotus ohjaajien suuntaan, ohjaajien sähköpostilistan ylläpito
- Tapahtumapaikkojen valinta
- Ratamestarien rekrytointi ja perehdytys
- Vastaa harjoituksissa tarvittavista tarvikkeista ja materiaaleista
- Suunnistuskoulun laina-Emitien hallinta / jakaminen suunnistuskoulun harjoituksissa / kisapaikalla
- Vastaa siitä, että kisapaikalla on seuran tukihenkilö lapsille / vanhemmille

Suunnistuskoulun karttavastaava

- Yhteyshenkilö, jolta ratamestarit saavat kartta-aineiston joko paperi tai digitaalisessa muodossa.
- Tilaa kartat suunnistuskoulun harjoituksiin.

Ryhmän vastuuhjaaja

- Huolehtii, että ryhmällä on vastuuvetäjä torstain harjoituksessa
- Merkitsee lasten osallistumiset aktiivisuus lappuun ja huolehtii, että kaikki ovat tulleet metsästä
- Huolehtii lasten alkuleikeistä / harjoitteista
- Perehtyy etukäteen harjoituksen suunnitelmaan ratamestarin toimittaman aineiston pohjalta

Ryhmän ohjaaja

- Osallistuu ryhmän lasten ohjaukseen
- Tarpeen vaatiessa tuuraa ryhmän vastuuhjaajaa

Lasten suunnistuskoulun tiedotus

- Ilmoitusten ylläpitovastuu suunnistuskoulun osallistujien osalta
- Tiedotus kisoista kalenterin kautta sekä suunnistuskoulun rehtorille
- Huolehtii niiden suunnistuskoululaisten ilmoittautumisista, ketkä eivät vielä ole harjaantuneet myClubin/Irman käyttöön
- Tiedotus kisoista (viikkokirje)

6.2 Nuorisotoiminnan kokoukset

Suunnistuskoulun rehtori pitää vähintään kaksi kertaa suunnistuskoulun ohjaajapalaverin, jossa yhdessä suunnitellaan ja arvioidaan suunnistuskoulun toimintaa. Asiasta tiedotetaan sekä käytössä olevan sähköpostilistan (myClub) että Kooveen kotisivujen kalenterin kautta. Kokoukset ovat avoimia kaikille.

Vähintään kaksi kertaa vuodessa (kevällä ja syksyllä) pidetään nuorten valmennustoiminnan palaverit, joissa kehitetään mm. harjoitustarjotinta, sovitaan vastuista ja pelisäännöistä sekä arvioidaan toimintaa.

Nuorisoasioita käsitellään säännöllisesti myös jaostojohtokunnan kokouksissa, joista nuorisopäällikkö raportoi muille nuorten kanssa toimiville.

6.3 Aikuistoiminnan vastuuhenkilöt ja roolit

Aikuistoiminnan vastuuhenkilö

- Vastaa aikuisten suunnistuskoulun suunnittelusta ja toiminnasta
- Edustaja Kooveen suunnistusjaoston johtokunnassa
- Yhteyshenkilö aikuisten toiminnassa
- Aikuistoiminnan tiedotus

7 Käytännön toimintaperiaatteet

Seurassamme noudatetaan tiettyjä yhteisiä periaatteita, jotka luovat käytännön perustan toiminnassa. Tavoitteena on, että kaikilla on ymmärrys, miten seurassa toimintaan.

7.1 Turvallisuus

Harjoitusten vetäjällä on aina harjoituksissa EA-laukku mukana. Harjoituksien vetäjiä pyritään myös kouluttamaan ensiaputaidoissa.

Harjoituksissa pidetään kirjaa metsään lähtijöistä ja metsästä tulijoista. Harjoitusten vastuuhjaaja on paikalla siihen asti, kunnes kaikki ovat turvallisesti pois metsästä. Harjoituksen vetäjä myös koordinoi tarvittaessa etsintäpartion.

7.2 Lasten ja nuorten ryhmäkohtaiset pelisäännöt

Yleististä toimintatavoista ja pelisäännöistä keskustellaan kaikissa ohjaajatapaamisissa vuoden ympäri. Vanhempien kanssa pelisäännöistä sovitaan keväisin pidettävässä vanhempien keskustelutilaisuudessa, johon osallistuvat suunnistuskoulun rehtori, nuorisopäällikkö sekä ohjaajia. Kaikissa nuorten ryhmässä sovitaan vuosittain yhteisistä pelisäännöistä, jotka kirjataan yhdessä. Lisäksi nuorten tapahtumien yhteydessä sovitaan tarvittaessa erillisistä pelisäännöistä. Näitä tapahtumia ovat esim. ulkomaan kisamatkat kuten 10mila, Ungdomens 10mila ja 25manna sekä leirit kuten Leimaus-leiri.

7.3 Palkitseminen

Lasten suunnistuskoulun päättäjäsissä syyskuun lopussa kaikki toimintaan osallistuneet alle 14-vuotiaat saavat aktiivisuuspalkinnon. Tilaisuudessa jaetaan myös vuoden ohjaaja -palkinto. Lisäksi palkintoja jaetaan menestyksen ja kilpailuihin osallistumisen perusteella.

Koko jaoston kauden päättäjäsissä marras-/joulukuussa jaetaan palkintoja myös muille urheilijoille ja toimijoille.

7.4 Tiedottaminen

Tiedottaminen keskittyy Kooveen suunnistusjaoston kotisivuille, missä eri ryhmillä on omat alisivut. Viikoittaisista harjoituksista tiedotetaan harjoituskalenterissa kotisivuilla sekä myClubissa.

Lasten ja aikuisten suunnistuskoulun ohjaajille on omat fooruminsa (sähköpostilistaus), missä tiedotetaan mm. viikoittaisista harjoituksista ratoineen. Suunnistuskoulujen aloitusta mainostetaan toiminnan kannalta oleellisissa medioissa: Facebook, Hervannan Sanomat, Instagram, Score-O:n yhteydessä talvikaudella.

Lasten suunnistuskoulun rehtori vastaa siitä, että maaliskuussa kaikille edellisenä vuonna mukana olleille nuorille lähetetään sähköpostilla infokirjeet alkavasta kaudesta. Suunnistuskoulussa tiedotetaan lähiajan tapahtumista suullisesti.

Valmennustoiminnasta tiedotetaan kalenterin kautta sekä sähköpostitse

7.5 Koulutus

Tavoitteena on lähettää vuosittain ohjaajakoulutukseen 3–4 henkilöä, joista 1–2 uutta koulututtajaa. Ohjaajien vaihtuvuudella turvataan myös ohjaajien innon säilyminen ja mahdollisuus siirtyä omien ja oman ryhmän lasten mukana vanhempien suunnistajien ryhmiin. Uusille vanhemmille ja nuorille ohjaajille järjestetään keväisin koulusta tarpeen mukaan.

Vuosittain lähetetään 1–2 edustajaa Tähtiseurapäiville ja Tähtiseuraohjaajatapaamiseen.

Lajivalmentaja käy vuosittain valmennustapaamisessa.

7.6 Lasten ja nuorten yhteistyö

Hämeen suunnistuksen nuorisotoiminnan suunnitteluun osallistutaan aktiivisesti ja tehdään yhteistyötä naapuriseurojen kanssa.

Seuran sisällä yhteistyötä tehdään eri jaostojen kesken esim. järjestämällä suunnistusopastusta muissa harrastus- ja valmennusryhmissä tarpeen ja toiveiden mukaan.

Kouluilla ja eri alueilla järjestetään suunnistusaiheisia tapahtumia. Tampereen koululaissuunnistusviikoista vastataan syksyisin yhdessä muiden kaupungin suunnistusseurojen kanssa. HLU:n Sportti-kortti-kampanjaan osallistutaan tarjoamalla lapsille mahdollisuus tutustua suunnistusharrastukseen suunnistuskoulun harjoituksiin osallistumalla. Nuorisopassi etuus 8-luokkalaisille kausi- ja leirimaksuihin. Partiolaisten kanssa tehdään myös yhteistyötä aktiivisesti.

7.7 Talkootyö

Kaikkia kannustetaan osallistumaan seuran talkootöihin. Talkoista tiedotetaan kotisivuilla sekä yhteisissä tapahtumissa ja harjoituksissa.

7.8 Osallistumismaksut

Suunnistuskoulumaksun, sekä muiden toimintapakettien suuruus päätetään marraskuussa jaoston johtokunnassa. Tulevan toimintavuoden toimintamaksut julkaistaan erillisessä tiedotteessa Kooveen kotisivuilla ennen uuden kalenterivuoden alkua.