



**LAPPEENRANNAN URHEILU-MIESTEN
TOIMINTAKÄSIKIRJA**

(Hyväksytty johtokunnan kokouksessa 3.5.2018)

SISÄLTÖ:

1 JOHDANTO	3
2 SEURAN PERIAATTEET	4
2.1 Seuran arvot ja päämäärä	4
2.1.1 Kasvatus	4
2.1.2 Tasavertaisuus	4
2.1.3 Rehellisyys ja avoimuus	5
2.2 Seuran strategia ja tavoitteet	5
3 SEURAN JOHTAMINEN	6
3.2 Puheenjohtajan toimenkuva	6
3.4 Jaostot ja toimenkuvat	8
4 SEURANTA, SUUNNITTELU JA TALOUS	8
4.1 Seuran säännöt	8
4.2 Toimintasuunnitelma ja talousarvio	8
4.3 Toimintakertomus ja tilinpäätös	9
4.4 Seuran korvaamisperusteet	9
4.5 Seuran yhteistyökumppanit	9
4.6 Muu varainhankinta	9
5 JUNIORIJAOSTO	10
5.1 Toiminta-ajatus	10
5.2 Työnjako	10
5.3 Harjoitustoiminta ja tapahtumat	12
5.4 Urheilukouluryhmät ja kausimaksut	12
5.4.1 Lapsivanhempiryhmä 1-3 -vuotiaille	12
5.4.2 OP-liikuntaleikkikoulut 3-6 -vuotiaille	12
5.4.3 Energia-urheilukoulut 7-13-vuotiaille	13
5.4.4 Erityistukea tarvitsevien ryhmä	13
5.4.5 Kausimaksut	13
5.5 Yleisurheilupassi ja vakuutus	14
5.6 Kilpailutoiminta	14
5.7 Ohjaajien tehtävät, koulutus ja palkkaus	15
5.8 Pelisäännöt ohjaajille, vanhemmille ja juniorille	16
6 VALMENNUSJAOSTO	19
6.1 Toiminta-ajatus	19
6.2 Työnjako	19

6.3 Valmennusryhmätoiminta (14-17 v).....	20
6.4 Valmennustoiminta (18 v ->)	21
6.5 Urheilijain jäsenmaksut ja valmennusmaksut	21
6.6 Valmennusjaoston korvauserusteet urheilijoille ja valmentajille.....	22
6.7 Valmentajien tehtävät, koulutus ja korvauserusteet	27
6.8 Kilpailutoiminta.....	27
7 AIKUISURHEILUJAOSTO.....	27
8 URHEILIJAN POLKU JUNIORISTA AIKUISURHEILIJAKSI.....	28
9 TALOUSJAOSTO	29
10 NAISJAOSTO	30
11 VAPAA-AIKAJAOSTO	
12 KILPAILUJAOSTO.....	31
13 TAPAHTUMAT.....	32
14 MARKKINOINTI, VIESTINTÄ JA YHTEISKUNTASUHTEET	33
15 SEURATOIMINNAN ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN.....	34

1 JOHDANTO

Toimintakäsikirjan päätarkoituksena on esitellä Lappeenrannan Urheilu-Miesten toimintaa ja toiminnan periaatteita. Tarkoituksena on selkeyttää ja yhtenäistää seuramme vallitsevia toimintatapoja sekä määrittää keskeiset vastualueet; niin johtokunnalle, jaostoille, henkilöstölle sekä jäsenistölle.

Tällä toimintakäsikirjalla haluamme helpottaa kaikkien seuramme jäsenten ja sidosryhmien työtä sekä perehdyttää uudet jäsenemme seuran toimintaan ja sen toimintatapoihin. Haluamme kehittää tämän käsikirjan avulla entistä laadukkaammin toimivan seuran sekä osoittaa kaikille selkeä kuva omasta toiminnastamme.

Lappeenrannan Urheilu-Miehet ry on nykyään perinteikäs yleisurheilun erikoisseura. Seuratoiminta alkoi vuonna 1906 yleisseurana Lappeenrannan luistinseuran –nimellä (LLS), joka vaihtui nykymuotoonsa vuonna 1927. Vuonna 1976 pesäpallojaosto perusti uuden seuran (Pesä Ysit) ja näin LUM:sta tuli yleisurheileva erikoisseura. LUM tunnetaan perinteikkäänä kasvattajaseurana ja vahvana kisajärjestäjänä. Jo vuosikymmenien ajan seura on järjestänyt suuria tapahtumia sekä kilpailuja ja esimerkiksi kasvattanut kansallisesti ja kansainvälisestikin menestyviä huippu-urheilijoita.

2 SEURAN PERIAATTEET

LUM:n tavoite on olla yksi Suomen johtavista yleisurheiluseuroista. Tavoitteena on järjestää laadukasta toimintaa nuoriso-, kilpa-, valmennus-, ja harrasteryhmissä kaiken ikäisille. Seuran toiminta-ajatuksena on ”urheilua vauvasta vaariin”.

2.1 Seuran arvot ja päämäärä

Seura pyrkii ihmisen kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Urheilun ja seuratoiminnan lisäksi huomioidaan myös muut elämän vaatimukset kuten esim. koulunkäynti, opiskelu, työnteko ja muut harrastukset.

Päämääränä seuralla on olla maakunnallisesti johtava urheiluseura, joka tuottaa yleisurheiluun harrastuspohjaa ja huippu-urheilijoita. Liikunnallisia ja terveitä elämäntapoja kaikenikäisille sekä maakunnallisesti merkittäviä tapahtumia tuottava seura, joilla tuetaan seuran varainhankintaa. Tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitse koskaan luopua seuran jäsenyydestä vaan se on kuin elämäntapa.

Seuran perimmäisiä arvoja kuvastaa neljä (4) teemaa; kasvatusta, tasavertaisuus, rehellisyys ja avoimuus sekä huippusuoritukset.

2.1.1 Kasvatusta

Seuran tavoitteena on kasvattaa ihmiset jo lapsesta pitäen liikunnallisiin, terveellisiin ja elämänmyönteisiin elämäntapoihin. Jokainen huomioidaan seurassa yhtä arvokkaana, oli sitten urheilija, huoltaja, valmentaja, muu toimija niin toivomme kaikista ”ikivihreitä” seuran kestojäseniä. Seurassa saa hyvää kasvatusta ja opetusta vaikka kaikista ei urheilijoita tulisikaan.

2.1.2 Tasavertaisuus

Seura kohtelee kaikkia jäseniään tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti, riippumatta poliittisista tai uskonnollisista vakaumuksista, iästä, sukupuolesta tai syntyperästä. Jokaisen panos on seuratoiminnassa tärkeä ja kaikki ovat yhdenvertaisia myös tuloksista, menestyksestä tai työmäärästä riippumatta.

2.1.3 Rehellisyys ja avoimuus

Seurassa noudetaan rehellisiä ja avoimia arvoja. Urheillaan ja toimitaan yhdessä puhtaasti, reilusti, oikeudenmukaisesti sekä avoimesti niin urheilijoiden kuin toimijoidenkin kesken. Jokaisen mielipide on tärkeä.

2.1.4 Huippusuoritukset

Seurassa arvostetaan huippu-urheilijaksi kehittymistä ja tuetaan sitä mahdollisimman hyvin käytössä olevien resurssien mukaan.

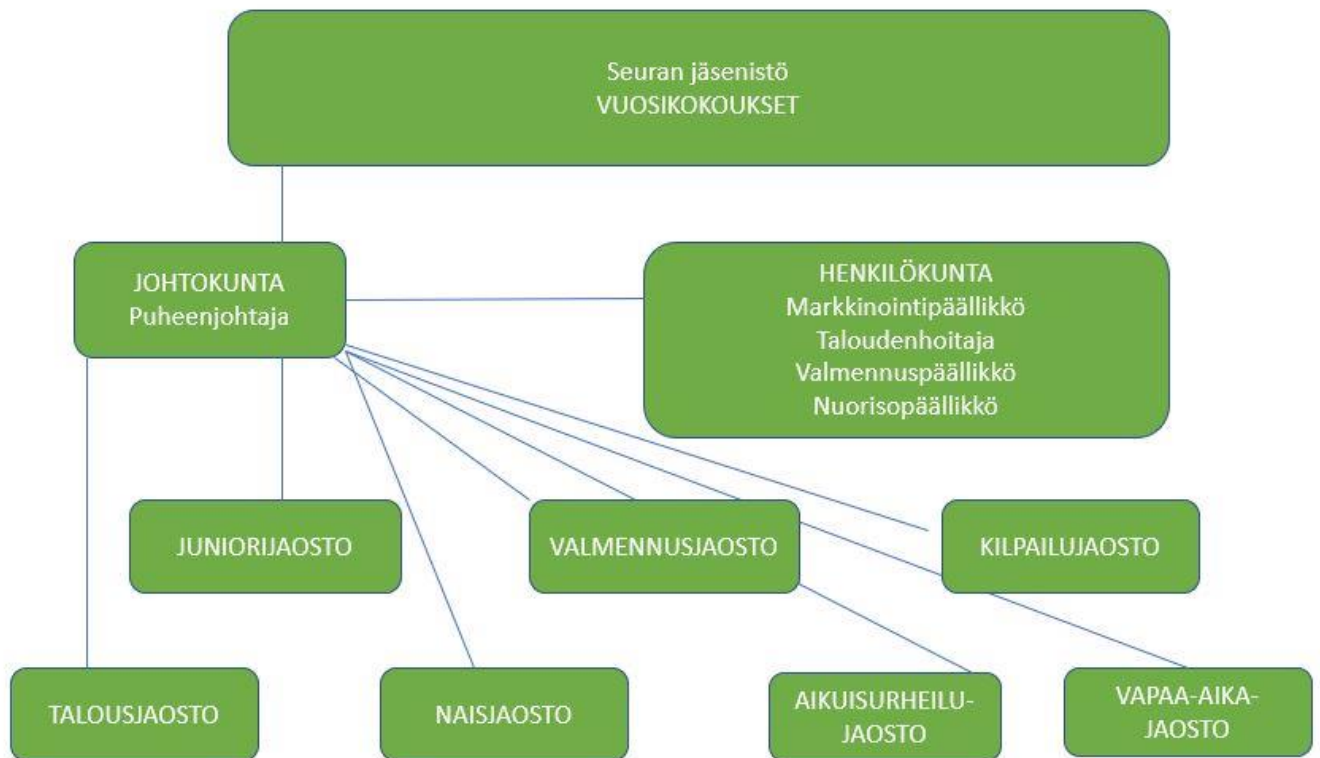
2.2 Seuran strategia ja tavoitteet

Strategiassa toiminnan lähtökohtana on urheilijakeskeisyys. Urheilijakeskeisyys ymmärretään kokonaisuudeksi, joka käsittää lapset, nuoret, aikuiset ja kuntoliikkujat.

Seuratoiminnan jatkuvuuden kannalta on seurassa tavoitteena ylläpitää ja kehittää seuraavat tärkeät strategiset toimenpiteet:

1. Ylläpitää nuorisourheilun laadukasta ohjaustoimintaa
 - eri ikäisille, eri lähtökohdista ja erilaisin tavoittein
 - paras mahdollinen iänmukainen harjoittelu urheilijan polun alkuvaiheessa
2. Kehittää kilpaurheilun valmennusjärjestelmää
 - mahdollisuus urheilijan polulla aina kansainväliselle huipulle saakka
 - valmentajien jatkuva rekrytointi ja osaamisen kehittäminen
3. Ylläpitää ja kehittää kisajärjestely- / tapahtumaorganisaatioita
 - eri kohderyhmille, paljon osanottajia, hyvä taloudellinen tulos
 - jatkuva rekrytointi uusien ihmisten saamiseksi mukaan seuran toimintaan
4. Säilyttää ja kehittää vakaa talouspohja ja säännölliset tulonlähteet
 - terveelle pohjalle rakennettu talous
 - uusien tulolähteiden kehittäminen
 - säilyttää ja vahvistaa vakaat talouden kivijalat
5. Kehittää tiedottamista ja avoimuutta
 - seuran sisäisen tiedottamisen avulla lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta
 - sisäisen viestinnän tavoitteena on myös seuraihmissen työn helpottaminen ja toiminnan tehokkuuden parantaminen
6. Panostaa uusiin koulutus- ja valmennusrekrytointeihin
 - kehittää seuran toimintatapoja uusilla tarjolla olevilla seurakoulutuksilla
 - huolehtia valmentajan polusta tukemalla portaittaista valmentajakoulutusta

3 SEURAN JOHTAMINEN



KUVIO 1. Seuran organisaatio.

3.1 Johtokunnan tehtävät

Seuran johtokunta koostuu sääntöjen mukaan puheenjohtajasta ja kuudesta (6) -kahdeksasta (8) johtokunnan jäsenestä, jotka valitaan seuran syyskokouksessa. Kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittavista jäsenistä erovuorossa on puolet aina vuosittain. Pyrkimyksenä on, että jokaisesta seitsemästä jaostosta olisi jäsen, jonka lisäksi johtokuntaan kuuluisi ns. urheilijaedustaja.

Johtokunnan tärkein tehtävä on päättää seuran asioista. Johtokunta on päätösvaltainen kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja puolet johtokunnan jäsenistä on paikalla. Johtokunnan tehtävä on valmistella vuosikokoukselle vuosittainen toimintasuunnitelma ja toimintakertomus sekä budjetti. Lisäksi johtokunta seuraa ja ohjaa seuran vuosittaista toimintaa vuosikokouksessa hyväksytyin toimintasuunnitelman mukaisesti sekä vastaa seuran toiminnan kehittämisestä ja taloudesta.

3.2 Puheenjohtajan toimenkuva

- johtokunnan kokousten valmistelu ja johtaminen sekä päätösten toimeenpanosta huolehtiminen
- vuosikokousten valmistelu

- johtaa seuratoiminnan kokonaisuutta
- linjaa toimintoja ja ohjeistaa tehtäväkenttää
- yhteyksien ylläpito yrityksiin ja sidosryhmiin
- valvoo seuran etuja
- toimii seuran palkatun henkilökunnan esimiehenä
- hyväksyy yhdessä johtokunnan kanssa palkatun henkilökunnan työsopimukset

3.3 Toimisto, henkilökunta ja toimenkuvat

Seuran toimisto sijaitsee Lappeenrannan keskustassa osoitteessa Raatimiehenkatu 12. Henkilökuntaan kuuluvat markkinointipäällikkö, taloudenhoitaja, valmennuspäällikkö ja nuorisopäällikkö. Heidän toimenkuvansa ovat seuraavat:

Markkinointipäällikkö:

- yhteistyösopimusten ja seuran tapahtumien myynti ja markkinointi
- mainostilan myynti seuran tarjoamiin medioihin
- mukana järjestämässä seuran tapahtumia ja markkinoita
- kehittää ja ideoida uusia tapahtumia sekä varainkeruuta
- vastata seuran aktiivisesta tiedottamisesta sisäisesti ja ulkoisesti
- internetsivujen ylläpito ja kehittäminen
- yhteistyö eri sidosryhmien kanssa
- mukana kilpailutapahtumien valmisteluissa ja toteutuksissa
- viikoittainen raportointi seuran puheenjohtajalle
- muut johtokunnan määrittelemät tehtävät
- osallistuu johtokunnan kokouksiin ja raportoi omasta toimialueestaan johtokunnalle

Taloudenhoitaja:

- seuran asiakaspalvelu ja toimistotehtävät
- alustava kirjanpito
- palkkojen maksu
- myynti- ja ostoreskontran hoito
- toimii johtokunnan sihteerinä

- toimii seuran tukisäätiön sihteerinä
 - lakisäätteiset ilmoitukset
 - vastaa määräaikaisten lupien ylläpidosta
 - toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sekä tilinpäätöksen kokoaminen
 - esittelee puheenjohtajan kanssa johtokunnalle kirjanpitoon perustuvan talousseurannan
- Valmennuspäällikön ja nuorisopäällikön toimenkuvat löytyvät kappaleesta 5 juniorijaoston ja valmennusjaoston toimenkuvien yhteydestä.

3.4 Jaostot ja toimenkuvat

Seuratoimintaa ohjaa johtokunnan alaisuudessa seitsemän (7) jaostoa; juniorijaosto, valmennusjaosto, aikuisurheilujaosto, kilpailujaosto, talousjaosto, naisjaosto ja vapaa-aikajaosto. Näiden lisäksi johtokunta voi perustaa erilaisia toimikuntia tai työryhmiä esimerkiksi jonkun suuremman tapahtuman ympärille. Jaostojen tehtävistä ja toimenkuvista kerrotaan tarkemmin myöhemmin.

4 SEURANTA, SUUNNITTELU JA TALOUS

4.1 Seuran säännöt

Seuran säännöt löydät seuran nettisivuilta (www.lum.fi) kohdasta seurainfo -> materiaalipankki.

4.2 Toimintasuunnitelma ja talousarvio

Johtokunta ja henkilökunta laativat toimintasuunnitelman jaostojen antamien suunnitelmien pohjalta. Jaosto- ja tapahtumakohtaisen talousarvion eli budjetin taloudenhoitaja esittelee yhdessä puheenjohtajan kanssa. Johtokunta hyväksyy ensin molemmat, jonka jälkeen ne käsitellään ja hyväksytään seuran syyskokouksessa.

4.3 Toimintakertomus ja tilinpäätös

Johtokunta kokoaa vuosittain toimintakertomuksen jaostojen esitysten pohjalta, joka käsitellään seuran kevätkokouksessa. Tilinpäätöksen laatii taloudenhoitaja. Aineisto tiliöidään itse (taloudenhoitaja vastaa), mutta käsitellään tilitoimistossa. Tilinpäätöksen hyväksyy ensin johtokunta, jonka jälkeen seuran tilintarkastaja käsittelee ja hyväksyy sen ja antaa eteenpäin seuran kevätkokoukselle hyväksyttäväksi

4.4 Seuran korvaamisperusteet

Seuran korvaamisperusteet on esitetty kunkin jaoston toiminnan yhteydessä.

4.5 Seuran yhteistyökumppanit

LUM:lla on monia pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita. Eri sidosryhmät, yhteistyö ja verkottuminen on seuratoiminnan kannalta välttämätöntä. Toiminnan tulee olla sellaista, että siitä saadaan molemminpuolista hyötyä. Yhteistyökumppaniverkosto vaatii entistä enemmän jatkuvaa laajentamista ja yhteydenpitoa. Haluamme kehittää yhteistyötä pitkäjänteisesti. Verkoston avulla toiminnan ulottuvuuksia on mahdollista syventää. Mitä laajempi yritys yhteistyöverkosto on, sitä paremmin se tulee parantamaan seuran toiminnan laatua.

4.6 Muu varainhankinta

Yhteistyökumppanien lisäksi seuralla voi olla projektiluontoisia talkoita, myyntikampanjoita tai muita urheilutoiminnan ulkopuolisia varainhankinta keinoja. Tärkeimpiä vuosittaisia varainhankintamuotoja ovat Iitiän lavalla kesäkauden aikana järjestettävät tanssi-illat, massajuoksutapahtuma (Puolimaraton), naisten kuntotapahtuma Prinsessakierros, Kalamarkkinat, Satamatorin jäätelökioski, kiinteistöjen vuokratulot ja vapaa-aikajaoston ideoimat tapahtumat ja aktiviteetit ihmisten vapaa-aikaan kohdistuen.

5 JUNIORIJAOSTO

5.1 Toiminta-ajatus

Juniorijaosto järjestää, kehittää sekä organisoii yu-koulu- ja harjoitustoimintaa 3-13-vuotiaille LUM:n toiminta-alueella. Jaoston tavoitteena on saada uusia lajin harrastajia, urheilijoita ja toimijoita mukaan seuran harjoitus-, kilpailu- ja seuratoimintaan. Mukaan tulemisen rima asetetaan mahdollisimman matalaksi ja toiminnan laatua pyritään nostamaan mahdollisimman korkealle.

Juniorijaosto järjestää liikuntaleikkikouluja 3-6-vuotialle sekä yleisurheilun urheilukoulutoimintaa 7-13-vuotiaille. Liikkarissa lapsien tavoitteena on oppia perusliikunta taitoja, kehon hallintaa, toimimaan parin/ryhmän kanssa sekä kokea ilon ja onnistumisen elämyksiä. Urheilukouluissa tavoitteena on monipuolinen liikunta ja monipuoliset yleisurheilun lajitaidot. Kaikkien yleisurheilulajien ohella urheilukouluissa pyritään keskittymään myös lapsen kokonaisvaltaisen liikunnallisuuden kehittämiseen. Jaosto antaa lasten vanhemmille mahdollisuuden tulla mukaan urheiluseuran toimintaan mm. juniorijaoston eri tehtäviin, avustamaan seurakisojen läpiviennissä sekä toimitsijoiksi seuran järjestämiin kisoihin ja tapahtumiin. Harjoitusten vetäjiksikin on mahdollista pyytää lasten vanhempia, jos heillä on siihen edellytyksiä ja motivaatiota.

Harjoitusten vetäjät perehdytetään ja koulutetaan niin, että he omalta osaltaan nostavat harjoitusten laatua ja turvallisuutta. Heitä kannustetaan kouluttautumaan ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen ylemmille tasoille, koska se myös on ohjaajien korvausperusteena.

Jaosto tekee toimintasuunnitelman, joka käsitellään ja hyväksytään johtokunnassa. Toimintasuunnitelma sisältää seuraavan vuoden tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arvion menoista ja tuloista.

Toiminnan onnistumista mitataan 3-13-vuotiaiden lisenssimäärillä, seuracup-kisan sijoituksella, valtakunnallisen nuorisotoimintakilpailun pisteillä ja sijoituksella, sekä yu-ohjaajakurssin käyneiden ohjaajien määrillä.

Valmennusjärjestelmä on jaettu kahteen osaan siten, että juniorijaosto vastaa 3-13-vuotiaiden urheilutoiminnasta ja 14-vuotiaista ja vanhemmista vastaa valmennusjaosto.

5.2 Työnjako

Juniorijaosto valmistelee ja koordinoi seuran junioritoimintaa. Jaoston vastuulla on laatia junioritoiminnan toimintasuunnitelma ja toteuttaa se. Nuorisopäällikkö vastaa urheilukoulun ohjaajien rekrytoinnista ja kouluttamisesta yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Juniorijaostoa vetää juniorijaoston pj. ja jaostoon kuuluu myös nuorisopäällikkö. Juniorijaoston työnjakoa tarkennetaan vuosittain toimintasuunnitelman yhteydessä. Toimintasuunnitelmaan kirjataan mm. erityisvastuut jaoston jäsenille.

Juniorijaoston puheenjohtajan tehtävät

- Kutsuu koolle juniorijaoston ja toimii kokousten puheenjohtajana
- Tekee kokoukselle asialistan yhdessä nuorisopäällikön kanssa
- Huolehtii yhdessä nuorisopäällikön kanssa että juniorijaostoon kuuluu riittävä määrä osaavia jäseniä
- Jakaa vastuuta juniorijaoston jäsenille niin, että toimintasuunnitelman eri osa-alueilla on vastuuhenkilöt
- Vastaa yhdessä nuorisopäällikön kanssa seuran lasten ja nuorten asioista seuran organisaatiossa sekä toiminnan toteutumisen seurannasta
- Toimii yhteyshenkilönä ja jaoston asioiden esittelijänä johtokunnassa
- Raportointi juniorijaoston asioista johtokunnalle

Nuorisopäällikön tehtävät

- Vastaa urheilukoulujen kokonaisuudesta ja toimii päävastuullisena yhteyshenkilönä.
- Seuran ohjaajien rekrytointi ja osaamisen kehittäminen.
- Vastaa ohjaajien koulutuksesta yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- Toimii urheilukoulun aktiivisena koordinaattorina, yhteydenpito ja aktiivinen tiedottaminen urheilijoille ja vanhemmille seuran asioista.
- Vastaa seuran lasten ja nuorten kilpailutoiminnan kehittämisestä.
- Tekee vuosittaisen toimintasuunnitelman juniorijaostolle.
- Vastaa ko. tehtävään liittyvästä sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta yhdessä juniorijaoston kanssa.
- Tekee yhteistyötä valmennuspäällikön kanssa juniorijaoston ja valmennusjaoston rajapinnassa.
- Hoitaa kesällä viikkokisatoimintoja yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- Säännöllinen raportointi yllämainituista asioista juniorijaostolle ja johtokunnalle.
- On mahdollisuuksien mukaan mukana kilpailutapahtuman toteutuksessa.
- Rekrytoi omalta osaltaan vapaaehtoistoimijoita seuran junioritoimintaan.

5.3 Harjoitustoiminta ja tapahtumat

Talvikauden LUM:n liikuntaleikkikoulut ja urheilukoulut/harjoitukset 3-13-vuotiaille järjestetään Lappeenrannan urheilutalolla ja koulujen liikuntasaleissa. Kesäisin Kimpisen urheilukentällä ja osittain Lauritsalan urheilukentällä. Kausien alussa päivitetään pelisäännöt ja ne käsitellään aloittavien ryhmien perheiden kanssa. Pelisäännöt tehdään urheilijoille, vanhemmille ja harjoitusten vetäjille. Pelisääntöihin tulee kaikkien sitoutua ollessaan tekemisessä seuratoiminnan kanssa.

Osallistutaan E-KY:n piirileireille ja kykyleireille. Kannustetaan urheilukoululaisia osallistumaan piirin lajipäiville ja lajikouluihin, sekä myös valtakunnallisille lajitarnevaaleille ja karnevaalikilpailuihin. Seura järjestää urheilukoululaisille 2-3 kertaa vuodessa 2 päivän

kotirataleirejä. Lisäksi vanhimmat (12–13-v.) voivat osallistua 2 päivän seuraleireille, joita järjestetään Pajulahden Urheiluopistolla.

Urheilukoululaiset osallistuvat vuosittain LUM:n Kunniakerros –tapahtumaan keräten listalle mahdollisuuksiensa mukaan tukijoita. Parhaiten tukijoita keränneet juniorit palkitaan vuosittain sovitulla kannustepalkinnoilla. Toimintakaudella järjestettävät tapahtumat löytyvät juniorijaoston toimintasuunnitelmasta seuran sivuilta www.lum.fi.

5.4 Urheilukouluryhmät ja kausimaksut

- Urheilukoulusta vastaa nuorisopäällikkö yhdessä juniorijaoston kanssa, ja tarvittaessa voidaan tukeutua valmennuspäällikön ja valmennusjaoston apuun
- Urheilija sijoitetaan ikäistensä ryhmään, joka on eniten häntä kiinnostava
- Urheilija voi halutessaan hyödyntää muiden lajiryhmien harjoituksia.
- Urheilukoulussa noudatetaan ns. ottelupohjaista ”ELMO”-harjoittelua. Eli ei ole valittu vielä mitään lajia eikä välttämättä lajiryhmääkään. Harjoittelu on ryhmäharjoittelua, leikinomaista ja sisältää runsaasti matalatehoista tekemistä. Kannustetaan myös harrastamaan muitakin lajeja kuten: pallopelit, hiihto, suunnistus, uinti jne. sekä harrastamaan runsaasti omaehtoista ulkoliikuntaa kavereiden kanssa.
- Suosituksena on, että urheilijat (yli 12 v) pitävät harjoituspäiväkirjaa, josta ilmenee koko harjoittelun viikkotuntimäärät

5.4.1 Lapsivanhempiryhmä 1-3 -vuotiaille

Lapsivanhempiryhmä on liikunnallista toimintaa 1-3 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmässä lapsi on turvallisesti oman vanhempansa kanssa ja oppii liikkumisen perustaitoja sekä pääsee harjoittelemaan toimimista toisten lasten kanssa

5.4.2 Liikuntaleikkikoulut 3-6 -vuotiaille

Lappeenrannan Urheilu-Miesten liikuntaleikkikoulut on tarkoitettu 3-6 -vuotiaille. Liikkareissa lapsien tavoitteena on oppia perusliikunta taitoja, kehon hallintaa, toimimaan parin/ryhmän kanssa sekä kokea ilon ja onnistumisen elämyksiä. Liikkariryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja niiden kesto on 45min. Liikuntaleikkikouluissa on myös yhteistunteja, jolloin vanhemmat ovat mukana liikkumassa ja leikkimässä.

Lappeenrannan Urheilu-Miesten liikuntaleikkikouluohjaajat ovat Nuoren Suomen liikuntaleikkikouluohjaajakoulutuksen suorittaneita. Kaikilla tunneilla on mukana kaksi henkilöä; ohjaaja ja apuohjaaja.

5.4.3 Urheilukoulut 7-13-vuotiaille

Lappeenrannan Urheilu-Miesten urheilukoulut on tarkoitettu 7-13-vuotiaille yleisurheilusta ja niiden lajitaidoista kiinnostuneille. Ryhmiä löytyy jokaisessa ikäluokassa harrastusmielessä liikkuville sekä kilpailemiseen tähtääville. Urheilukouluryhmissä (ent.Harrasteryhmä) harjoitellaan yleisurheilun lajitaitoja ja normaaleja perusliikuntamuotoja kehittäen jokaista lasta monipuolisesti hauskanpitoa unohtamatta. Nuorisovalmennusryhmäläiset (ent Kilparyhmäläiset) hallitsevat yleisurheilun lajitaitoja ja harjoituksissa osaamista kehitetään edelleen pitäen lasten ja nuorten

monipuolista kehittymistä tukeva harjoittelu avainasemassa. Sekä urheilukoulu- että nuorisovalmennusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua halutessaan kilpailuihin ja kilparyhmässä niihin tähdätään tavoitteellisesti.

Urheilukouluissa yksilölajina tunnettu yleisurheilu toimii hyvänä kasvunpaikkana myös sosiaalistumiselle ja terveellisten elämäntapojen oppimiselle. Harjoituksissa opitaan suvaitsevaisuutta ja arvostamaan toisia sekä toimimaan myös pareittain ja ryhmänä. Kaikki Lappeenrannan Urheilu-Miesten toiminta tähtää kasvattamaan hyvin käyttäytyviä terveitä elämäntapoja arvostavia nuoria.

5.4.4 Erityistukea tarvitsevien ryhmä

Lappeenrannan Urheilu-Miehet tarjoavat erityistukea tarvitseville lapsille erityislasten sisujengiryhmän, jossa lapsi pystyy nauttimaan liikunnan riemusta vammasta tai sairaudesta riippumatta. Ryhmä on suunnattu noin 8-15- vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat erityistukea liikkumiseen. Tarvittaessa lapsella voi olla ryhmässä mukana oma avustaja. Ryhmässä on 1-2 ohjaajaa osallistujien tasosta riippuen, ja tunnit suunnitellaan huomioiden jokaisen lapsen erityistarve ja turvataan näin jokaisen lapsen ja nuoren kehittyminen sekä viihtyminen. Sisujengiryhmällä on kolme kautta; syksy, kevät ja kesä. Jokaisella kaudella on 10 liikuntakertaa. Jokaiselle kaudelle ilmoitaudutaan ennakkoon, sillä ryhmässä voi olla korkeintaan 10 lasta ja nuorta.

5.4.5 Kausimaksut

Urheilukoulumaksu sisältää ohjauksen, yleisurheilupassin ja vakuutuksen. Hinnat muodostuvat ryhmän harjoitusmäärien mukaan ja ovat ryhmäkohtaiset eikä lapsen urheilukoulun hinta näin muutu, vaikka hän ei kaikkiin harjoituksiin pääsisi osallistumaan. Hinnat ovat voimassa toistaiseksi ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan aina ennen uuden maksukauden alkua. Kaikissa ryhmissä on kolme maksukautta (kesä, syksy, talvi-kevät) ja jaksot kestävät 10-12 vkoa.

RYHMÄ	HINTA/kesä	HINTA/syys	HINTA/kevät
Lapsi-vanhempiryhmä	100 euroa	100 euroa	100 euroa
Liikuntaleikkikoulut	95 euroa	95 euroa	95 euroa
Urheilukoulut 1 harj./vk	110 euroa	80 euroa	80 euroa
Nuorisovalmennusryhmä 2 harj./vk	130 euroa	85 euroa	85 euroa
Nuorisovalmennusryhmä 3 harj./vk	145 euroa	95 euroa	95 euroa
Erityislasten Sisujengi	90 euroa	90 euroa	90 euroa

TAULUKKO 1. Maksut talvikaudelle 2017–2018.

5.5 Yleisurheilupassi ja vakuutus

Lappeenrannan Urheilu-Miehet on toiminnan järjestäjänä velvoitettu vakuuttamaan kaikki liikuntaleikkikoululaiset ja urheilukoululaiset, joiden hintaan vakuutus kuuluu. Näin ollen vakuutuksen osuutta ei pystytä alentamaan urheilukoulujen hinnasta.

Lapset ja nuoret vakuutetaan Suomen Urheiluliiton yleisurheilupassiin kuuluvalla vakuutuksella, joten vakuutus astuu voimaan kun lapsen urheilukoulumaksu on maksettu ja seura on välittömästi sen jälkeen hankkinut lapselle yu-passin. Jos urheilukoulumaksua ei ole maksettu niin lapsella ei ole voimassa olevaa vakuutusta seuran puolesta. Voit tutustua yleisurheilupassin vakuutusturvaan Suomen Urheiluliiton nettisivuilla www.sul.fi ja sieltä kohdasta yu-passit.

5.6 Kilpailutoiminta

Viikkokisat

Hyvänä lisänä lasten harjoittelussa ovat kesäisin juniorijaoston pyörittämät viikkokisat, jonne kaikki lapset ovat tervetulleita kokeilemaan yu-koulussa opittuja taitoja. Viikkokisoissa lapsia innostetaan kokeilemaan eri lajeja, joten viikkokisat pyörivät otteluperiaatteella. Viikkokisoihin osallistuminen on maksutonta ja ne kuuluvat yu-koulun harjoitusohjelmaan. Viikkokisoissa kaikki palkitaan. Viikkokisat ovat ns harjoittelukisoja, missä on helppo opetella oikeita kisasääntöjä.

Liikkareiden Olympialaiset

Liikkareiden Olympialaiset on liikuntaleikkikoululaisten ja lapsivanhempiryhmäläisten kesän kohokohta, ja johon harjoituskerrat kesän osalta päättyvät. Olympialaisissa lapset keräävät diplomiin merkintöjä eri suorituspisteiltä. Suorituspisteitä ovat mm. aitajuoksu, pituushyppy, kasvomaalaus sekä pulla ja mehutarjoilu. Lisäksi lapset saavat pienen palkinnon osoituksena ahkerasta harjoittelusta kesän aikana. Tapahtuma on avoin kaikille, myös liikuntaleikkikoulun ulkopuolisille perheille.

Pm-huipentumat

Piirin mestaruuskilpailuja järjestetään 9-15-vuotiaille. Näihin kuuluvat Pm- maastot, -ottelut, -huipentumat ja -viestit. Pm-kilpailut ovat 9-15-vuotiaiden piirinmestaruuskilpailuja, missä kilpaillaan oman piirin paremmuudesta. Kaikki seuran urheilijat voivat halutessaan lähteä edustamaan LUM:a Pm-huipentumiin, mitään tulosrajoja tai sijoitustavoitteita ei ole. Jaosto maksaa lisenssin hankkineiden maksut ja pyrkii järjestämään yhteiskuljetuksen huipentumiin.

Seuracup

Seuracup ovat tarkoitettu 11-17-vuotiaille. Seuracup-kisat ovat joukkuekisoja, missä lajissaan ja sarjassaan seuran parhaiten sijoittunut tuo seuralle pisteitä tekemänsä tuloksensa mukaisesti. Tavoitteena on päästä joukkueena Seuracup-finaaliin loppukesästä. Seuracup-kisoihin kuuluu kaksi osakilpailua ja finaali.

Lisäksi nuorisopäällikkö ja valmennuspäällikkö pyrkivät yhdessä kokoamaan mahdollisimman isot joukkueet ja tekemään yhteiskuljetuksina kilpailumatkat talvella Indoor Junior Gamesiin ja kesän alussa YAG-junioritapahtumaan.

5.7 Ohjaajien tehtävät, koulutus ja palkkaus

Urheilukoulujemme ohjaajat ovat seuran omia nuoria urheilijoita, opiskelijoita tai ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen käyneitä yleisurheiluihmissä. Lasten vanhempia voidaan pyytää myös mukaan ohjaustoimintaan. Nuorten ohjaajien tukena toimii seuran nuorisopäällikkö. Koko seuran urheilukoulunohjaustiimin määrällinen tavoite on 10–20 ohjaajaa, jolloin yksille ei tule liian raskaaksi ja aina löytyy tarpeellinen määrä ohjaajia kuhunkin harjoitukseen.

Kaikki uudet ohjaajat perehdytetään aluksi tehtävään, jolloin he toimivat apuohjaajina kokeneen ohjaajan/valmentajan parina jonkin aikaa ennen varsinaista koulutusta ohjaajaksi. Yleisurheilukoulun ohjaajat käyvät SUL:n koulutusjärjestelmän 12h:n Lasten yleisurheiluohjaajakoulutuksen 7-11-vuotisten ohjaukseen, jonka järjestää E-KYU. 11–14-vuotisten ohjaajat käyvät SUL:n järjestämän 40h:n Nuorten yleisurheiluohjaajakoulutuksen.

Myös urheilukoulujen ohjaajat sitoutuvat osallistumaan vuosittain seuran järjestämään Kunniakierros-tapahtumaan ja keräämään vähintään kolmesta viiteen tukijaa omalle keräyslistalleen.

Urheilukoulun ohjaajat tekevät kirjallisen työsopimuksen, jossa velvoitteet ja ohjaajien palkka on määritelty koulutustason mukaisesti. Ohjaajien tuntipalkka ja korvauserusteet kaudelle 2017–2018 ovat:

Apuohjaajat

Ei koulutusta	6 € / h
Lasten yleisurheiluohjaajakurssi	8 € / h
Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi	10 € / h

Vastuuhjaajat

Ei koulutusta <input type="checkbox"/> Ei voi toimia vastuuhjaajana ilman koulutusta	
Lasten yleisurheiluohjaajakurssi	12 € / h
Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi	14 € / h
Nuorisovalmentajatutkinto	16 € / h

5.8 Pelisäännöt ohjaajille, vanhemmille ja juniorille

Ohjaajat sitoutuvat:

- Olemaan ajoissa sovitulla harjoituspaikalla
- Esimerkillään edistämään hyviä käytöstapoja
- Olemaan tasapuolinen ja kohtelemaan jokaista samanarvoisesti
- Kiittämään ja kannustamaan aina, kun se vain on mahdollista
- Huolehtimaan välineet oikeille paikoilleen ja harjoitustila järjestyksestä
- Puuttumaan asiattomuuksiin
- Olemaan harjoituksissa urheilijoita varten
- Tukemaan heikompia/arempia yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- Tiedottamaan tärkeistä asioista mahdollisimman ajoissa
- Suunnittelemaan harjoituksen etukäteen
- Osallistumaan seuran tarjoamiin koulutuksiin

Urheilijan huoltajat ja vanhemmat sitoutuvat:

- Kannustamaan lastansa yrittämään parhaansa ja kehittämään osaamistaan
- Tukemaan valmentajia heidän arvokkaassa työssään
- Esimerkillään edistämään hyviä käytöstapoja
- Olemaan aidosti kiinnostunut lapsensa harrastuksesta ja tukemaan häntä
- Kannustamaan myös lapsensa kavereita
- Lukemaan seuran ilmoittelua seuran tiedottamiskanavoista

Urheilijat sitoutuvat:

- Harjoittelemaan ja antamaan muille harjoittelurauhan
- Kertomaan vetäjälle heti, jos tuntee olonsa sairaaksi harjoituksessa
- Kannustamaan kavereita ja auttamaan osaltaan muita viihtymään yhteisissä treeneissä
- Saapumaan ajoissa harjoituksiin ja huolehtimaan välineistä
- Käyttäytymään kohteliaasti toisia kohtaan
- Tsemppaamaan myös kavereita
- Harjoittelemaan ja oppimaan myös uusia taitoja, yrittämään parhaansa
- Kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita ja sovittuja pelisääntöjä
- Pyytämään valmentajalta luvan ennen, kun poistuu harjoituspaikalta

6 VALMENNUSJAOSTO

6.1 Toiminta-ajatus

Valmennusjaosto organisoii ja kehittää valmennustoimintaa 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille LUM:n toiminta-alueella. Valmennusjaoston toiminnan tavoitteena on taata seuramme aktiiviturheilijoille ja –valmentajille mahdollisimman hyvät toimintaedellytykset niin taloudellisesti kuin olosuhteiden osaltakin. Jaoston painopiste on aktiivisen kilpa- ja huippu-urheilun korostaminen seuran toiminnassa.

Jaosto vastaa myös osaltaan urheilijavalinnoista edustusjoukkueisiin sekä niihin liittyvistä pelisäännöistä. Jaoston tavoitteena on luoda nuoriso- ja aikuisurheilijoita parhaalla mahdollisella tavalla palveleva laadukas valmennusorganisaatio sekä riittävät resurssit valmennukselle. Jaosto pyrkii myös edistämään valmennustiedon jakamista seuran sisällä koordinoimalla seuran sisäistä valmentajakoulutusta. Tavoitteena on saada nuoremista sarjoista nousevat urheilijat pysymään mukana yleisurheilun harrastamisessa ja kilpailemisessa sekä luoda yleisurheilusta vartenotettava vaihtoehto päälajiksi aina aikuisurheilijaksi saakka. Lisäksi tavoitteena on saada mukaan myös uusia urheilijoita.

Tavoitteena on urheilijamäärän kasvattaminen yhteistyössä juniorijaoston kanssa. Huipulle tähtäävien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa toimintaedellytyksiä pyritään parantamaan käytettävissä olevien resurssien mukaan.

Valmennustoiminta pohjautuu nuoremmista ikäluokissa pääosin valmennusryhmätoimintaan ja vanhemmissa ikäryhmissä pääosin yksilölliseen valmentamiseen ja sen tukemiseen. Nuoremmista ikäluokista järjestetään lajiryhmä- ja lajikohtaisia koulutuksia, joihin myös urheilukoulujen vanhimmat ikäluokat voivat osallistua. Valmennustoiminnan laatua pyritään parantamaan osaavilla ja koulutetuilla valmentajilla sekä riittävillä muilla resursseilla. Valmentajille järjestetään mahdollisuuksia kouluttaa itseään ja valmennustoiminta pyritään järjestämään valmentajille mielekkääksi.

Jaosto tekee vuosittain toimintasuunnitelman, jonka johtokunta hyväksyy. Toimintasuunnitelma sisältää seuraavan vuoden tavoitteet ja jaostoon liittyvät tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arviot menoista ja tuloista. Ajantasainen valmennusjaoston toimintasuunnitelma löytyy seuran sivuilta www.lum.fi kohdasta xxxxx

6.2 Työnjako

Valmennusjaoston puheenjohtajan tehtävät

- toimii valmennusjaoston kokousten puheenjohtajana
- valmistelee valmennusjaoston kokouksien asialistat yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- toimii yhteyshenkilönä ja jaoston asioiden esittelijänä johtokunnassa
- vastaa valmennusjaoston talouteen liittyvien asioiden valmistelusta yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- tekee johtokunnalle esitykset valmennusjaoston talouteen liittyvistä asioista

- vastaa koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmän organisoinnista yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- valmennusjaoston talouden seuranta

Valmennuspäällikön tehtävät

- vastaa seuran valmennus- ja nuorisotoimintojen kokonaisuudesta ja kehittämisestä
- vastaa koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmän organisoinnista yhdessä valmennusjaoston puheenjohtajan kanssa
- seuran valmentajien rekrytointi ja osaamisen kehittäminen
- valmennusryhmän valmentaminen omalta osaltaan
- kehittää/ideoida valmennuksen laatua ja tehokkuutta
- vastata valmennus- ja kilpailutoiminnan aktiivisesta tiedottamisesta sisäisesti ja ulkoisesti yhdessä valmennusjaoston kanssa
- tiedottaa SUL:n uusista tuotteista, säännöistä jne. seura-aktiiveja.
- vastaa seuran urheilijoiden pm-, alue- ja SM-kilpailuihin ilmoittamisesta ja eri joukkueiden kokoamisesta ja huoltamisesta
- vastaa SM-viestien joukkueiden valinnasta
- pitää yhteyttä urheilijoihin ja valmentajiin ja kontaktoi heitä säännöllisesti
- säännöllinen raportointi yllämainituista asioista valmennusjaostolle
- toimii yhteyshenkilönä koulujen liikuntatoimeen ja Etelä-Karjalan urheiluakatemiaan suuntaan
- vastaa seuraleirien, seuran harjoitusvuorojen- ja tilojen varauksista
- vastaa urheilijasopimuksista
- toimii valmennusjaoston kokousten sihteerinä
- raportoi omasta toiminta-alueestaan johtokunnalle tarpeen mukaan

6.3 Valmennusryhmätoiminta (14-17 v)

Harjoittelu perustuu ryhmäharjoitteluun ja lajiryhmäpohjaiseen toimintaan. Lajiryhmät ovat: pikajuoksu/aitajuoksu/hypyty, kestävyysjuoksu/kilpakävely, heitot ja moniottelut. Urheilijan siirtyessä valmennusjaoston vastuualueelle, niin samalla hän siirtyy ryhmävalmennuksen piiriin (14-15v). Eli samalla kun ryhmän viikoittaisten ohjattujen harjoitusten määrä nousee (3-5), ohjaamisessa toteutetaan valmennuksellisia periaatteita. Tässä vaiheessa kaikille pyritään osoittamaan henkilökohtainen valmentaja ja harjoitusohjelma.

Tässä ikäluokassa urheilijalla on mahdollisuus hakeutua leirityksiin, 14v piirileirille ja myöhemmin alueleirille. Vähimmäisvaatimuksena leirityksiin pääsyyn on ikäluokkansa A-taitomerkkirajan saavuttaminen ja säännöllinen osallistuminen seuran harjoituksiin. Seura kannustaa urheilijoita hakeutumaan leirityksiin ja tukee urheilijoiden leirityksiä vuosittain hyväksytyjen korvausperiaatteiden mukaisesti. Menestyneimmillä urheilijoilla on mahdollisuus päästä tässä vaiheessa myös nuorten maajoukkuevalmennukseen ja sen mukanaan tuomiin leirityksiin.

Harjoitellaan mahdollisimman paljon ryhmänä, mutta huomioidaan henkilökohtaiset tarpeet entistä tarkemmin. Urheilijat suuntautuvat tässä vaiheessa asteittain omaan lajiin/lajiryhmään, jolloin heidän harjoittelunsa muuttuu enemmän lajivaatimusten mukaiseksi, mutta heidänkin harjoitteluunsa sisällytetään monipuolisuutta harjoituksia välillä ottelutyypillisesti vetäen. Tärkeää myös seuravalmennuksen kannalta on löytää kullekin se laji, jossa hänen kykynsä tulevat parhaiten esille.

Seuran järjestämä harjoitustoiminta rytmitetään normaalin kausiharjoittelun periaatteiden mukaan.

6.4 Valmennustoiminta (18 v ->)

Urheilijan siirtyessä 19-sarjaan harjoittelussa korostuu oman lajin lajivaatimukset. Urheilijan kehitystasosta riippuen painotetaan lajiominaisuuksien kehittämiseen sen mukaan miten hyvä urheilijan fyysinen perusta on. Harjoittelussa seurataan fyysisten perusominaisuuksien kehittymisen ohella lajikohtaisen suorituskyvyn kehittymistä myös harjoituskauden aikana. Urheilija-analyysia verrattaessa lajianalyysiin löytyvät suurimmat urheilijan kehittämisen painopisteet. Valmennuksessa kokonaisvaltaisuus tulee huomioida urheilijan tukitoimia (lihahuolto, ravinto, opiskelu jne.) edelleen kehittämällä.

Seuran tuki kohdistuu lähinnä yksilölliseen valmentamiseen ja sen tukemiseen. Urheilijalla on tulosten ja saavutusten kehittymisen myötä mahdollisuus ansaita lisää valmennustukea bonusjärjestelmän avulla kuten kappaleessa 6.6 on esitetty.

6.5 Urheilijain jäsenmaksut ja valmennusmaksut

Kaikilla urheilijoilla on seuran urheilijajäsenmaksu 150 €/vuosi, joka sisältää:

- seuran jäsenmaksun ja jäsenedut
- lisenssin, edustus oikeuden
- SM-kilpailumatkat (matkat, majoitus, ks. SM-kilpailujen korvauserusteet)
- mahdollisuuden harjoitella LUM:n vuoroilla urheilutalolla ja Kimpisellä
- osallistumismaksut SM-kilpailuihin
- osallistumismaksut oman seuran kilpailuihin ja aluemestaruuskilpailuihin
- oikeutuksen LUM:n valmennustukeen (17 v täyttänyt)
- omakustannehinnat seuraleireihin
- bussimatkat seuracupiin (alle 17v)
- toimisto- ja valmennuspäällikköpalvelut

Valmennusmaksut:

14-15v	45 €/kk (4-5 harj/vko)	495 €/vuosi (11 kk)
16-17 v	50 €/kk	550 €/vuosi
18 v - >	60 €/kk	660 €/vuosi

Valmennusmaksut sisältävät säännöllisen valmennuksen, harjoitusohjelman, seurannan ja muut seurautuki toimenpiteet. Harjoitusmaksut tilitetään seuran kautta suoraan valmentajille. Valmentajat

voivat nostaa ko. harjoitusmaksut matkakuluina, osana puhelinkuluja, verottomina päivärahoina, verotettavana tulona (palkan sivukulut sisältyy maksettavaan summaan) tai oman yrityksensä nimissä. Valmennusmaksut on laskutettava vähintään kaksi kertaa vuodessa (yleensä loka- ja huhtikuu).

6.6 Valmennusjaoston korvauserusteet urheilijoille ja valmentajille

SM-kilpailut:

- SM-tason kilpailuissa seura maksaa nuorten 14-22 v sarjojen (A-luokan) ja yleisen sarjan urheilijoille osallistumismaksut, majoituksen (seuran varaama), kilometrikorvauksen 0,25 e/km, jos kyydissä vähintään 2 hlöä eikä yhteiskuljetusta ole järjestetty, kokopäivärahan 12 €/kisapäivä ja puolipäivärahan (6€/päivä) matkustus- tai välipäivistä. Kilpailumatkoissa pyritään ensisijaisesti kimpakyyteihin.
- Kalevan Kisoissa seura maksaa samaan tapaan henkilökohtaisen valmentajan. Muissa SM-kisoissa seura maksaa samaan tapaan etukäteen sovitun joukkueenjohtajan kustannukset.
- SM-viesteissä ei makseta päivärahoja.
- Kilpailuihin matkustamisessa suositetaan seuran yhteiskyytiä eli mahdollisimman pieniä kustannuksia.

Leiritys:

Seura järjestää talvikauden aikana harjoitusleirejä Urheiluopistoilla, jotka ovat osittain omakustanteisia. Paikat bussiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Muissa leirityksissä seuran vastuut ovat seuraavat:

1. Kyky- ja piirileirit:
 - omakustanteisia muille paitsi leireille nimetyille vastuuhenkilöille
2. Alueleirit- ja ANMV(Alueellinen nuorten maajoukkue)-leirit:
 - A-luokan urheilijoille (17 v) ja heidän henkilökohtaisille valmentajilleen seura maksaa leirikuluista 75 %
 - leirimatkat ovat omakustanteisia
3. Maajoukkueleirit
 - seura kustantaa kutsuille urheilijoille ja heidän valmentajilleen leirin ylöspidon siinä tapauksessa että SUL ei kokonaan korvaa leirikuluja
 - seura maksaa urheilijalle/valmentajalle matkakorvauksen 0,25 e/km, jos kyydissä on vähintään kaksi
 - suositetaan yhteiskuljetuksia
4. Arvokisajoukkueeseen pääsyn omakustannusosuudesta seura korvaa seuraavasti:

– 16 v Olympiapäivät	40 %
– 17 v EM-kisat	60 %
– 19 v EM- tai MM-kisat	80 %
– 22 v EM-kisat	100 %
– Universiaadit	100 %

Valmennustuki ja sen perusteet

- Valmennustukea urheilija voi ansaita aikaisintaan sinä vuonna kun hän täyttää 17 v. (Esimerkki: urheilija on 16-sarjassa viimeistä vuotta kilpaileva ja saavuttanut vähintään 7 pisteen (kts. taulukko) tuloksen. Seuraavana vuonna hän voi saada valmennustukea, jonka on edellisvuoden tuloksellaan ansainnut).
- Valmennustuen edellytyksenä on, että urheilija on kilpaurheilussaan tavoitteellinen ja motivoitunut ja hänellä on esittää omaan harjoitteluunsa uskottava valmentautumissuunnitelma.
- Valmennustukisopimus tehdään kirjallisena, jonka urheilija ja valmennuspäällikkö allekirjoittavat.
- Valmennustukea myönnetään seuraavan vuoden harjoittelu- ja kilpailukustannuksiin tehdyn suunnitelman ja sopimuksen mukaisesti seuraavin perustein:

Valmennustuki muodostuu kolmesta osasta: 1) SM-pisteet 2) tulos, 3) saavutus

1.SM-pisteisiin perustuvan valmennustuen kriteerit

Yleisen sarjan henkilökohtaiset SM-kilpailut, a´ 80 €/piste

9 pist.	720 €
7 pist.	560 €
6 pist.	480 €
5 pist.	400 €
4 pist.	320 €
3 pist.	240 €
2 pist.	160 €
1 pist.	80 €

Nuorten SM-kilpailut (16-22 v.)

(Tämä sijoitukseen perustuva valmennustuki ei edellytä edellä mainitun tulosrajan saavuttamista)

1.sija	400 €
2.sija	250 €
3.sija	150 €

HUOM! Halli SM-kilpailut eivät kuulu Kalevan maljaan eikä seuraluokitteluun, joten hallimenestyksestä emme maksa bonuksia.

SM-viestit:

Aikuiset:	1.sija 1000 €/joukkue, 2.sija 600 €/joukkue, 3.sija 400 €/joukkue
Nuoret (17-19v)	1.sija 800 €/joukkue, 2.sija 400 €/joukkue, 3.sija 200 €/joukkue

Joukkuekilpailut, 17 v->(esim. SM-maastot, 3 hlöä)

1.sija	300 €/joukkue, 2.sija 200 €/joukkue, 3.sija 150 €/joukkue
--------	---

(Huom. joukkuekisan bonuksissa ei ole alaikäraja)

2.Tulosperusteisen valmennustuen kriteerit

(Yleisurheilun seuraliigan pistetaulukon, kts. alla, mukaan)

Aikuiset:

20 p	3000 €
16 p	2500 €
12 p	2000 €
	1750 € (19v ja nuoremmille)
9 p	1500 €
	1250 € (19 v ja nuoremmilla)
7 p	1000 €
	750 € (19v ja nuoremmille)

Miehet	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist.	7 pist.
		SM-lk		M-lk		A-lk
100 m	10,05	10,25	10,38	10,50	10,70	10,90
200 m	20,10	20,55	20,85	21,25	21,60	22,00
400 m	45,00	45,80	46,50	47,25	48,00	49,00
800 m	1.44,50	1.46,00	1.47,25	1.49,75	1.51,25	1.53,00
1500 m	3.33,00	3.37,00	3.40,00	3.44,00	3.48,00	3.52,50
3000 m	7.42,00	7.50,00	8.00,00	8.10,00	8.15,00	8.27,50
5000 m	13.10,00	13.25,00	13.50,00	14.00,00	14.15,00	14.40,00
10000 m	27.30,00	28.25,00	29.00,00	29.30,00	30.00,00	30.45,00
3000 m ej	8.12,50	8.35,00	8.45,00	8.55,00	9.10,00	9.25,00
110 m aj.	13,20	13,55	13,90	14,25	14,75	15,10
400 m aj.	48,50	49,80	50,50	52,00	53,50	55,00
Korkeus	234	226	220	213	208	202
Seiväs	585	560	545	520	500	475
Pituus	830	805	785	760	740	710
Kolmiloikka	17,30	16,75	16,30	15,70	15,30	14,75
Kuula	21,25	19,70	19,20	18,50	17,50	16,00
Kiekko	67,00	62,75	60,00	57,50	55,00	51,00
Moukari	80,00	75,00	73,00	70,00	65,00	60,00
Keihäs	86,50	82,00	80,00	77,00	74,00	70,00
10-ottelu	8400	8000	7750	7400	7000	6350

1/2 marataon	59,45	1.01,45	1.03,00	1.04,30	1,06,15	1,09.30
Maraton	2.07.00	2.12,00	2.15,00	2.18. 00	2.23,00	2,30,00
20km käv/M19,22	1.20,30	1.23,00	1.25,30	1.28,00	1.30,30	1.33,00
30km käv	2.09,30	2.12,00	2.14,30	2.17,30	2.20,00	2.25,00
50km käv	3.43,00	3.49,00	3.55,00	4.00, 00	4.05,00	4.12,00

Naiset	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist.	7 pist.
		SM-lk		M-lk		A-lk
100 m	11,05	11,35	11,55	11,75	12,00	12,30
200 m	22,25	23,00	23,40	23,90	24,50	25,20
400 m	50, 50	52,00	53,00	54,25	55,50	57,25
800 m	1.59,0 0	2.01,00	2.02,50	2.06,00	2.10,00	2.14,00
1500 m	4.02,0 0	4.08,00	4.12,50	4.17,50	4.22,50	4.37,50
3000 m	8.42,5 0	9.00,00	9.15,00	9.35,00	9.50,00	10.05,00
5000 m	14.45, 00	15.20,00	15.45,00	16.15,00	16.50,00	17.30,00
10000 m	31.00, 00	33.00,00	33.45,00	34.50,00	36.00,00	37.15,00
3000 m ej	9.25,0 0	9.40,00	9.55,00	10.15,00	10.45. 00	11.15.00
100 m aj.	12,70	13,00	13,45	13,75	14,25	14,75
400 m aj	54,50	56,00	57,00	58,75	61,00	64,00
Korkeus	199	190	186	180	176	170
Seiväs	475	450	430	410	380	360
Pituus	690	660	635	615	600	575
Kolmiloikka	14,50	14,00	13,60	13,00	12,70	12,20
Kuula	19,25	17,25	16,25	15,25	14,25	13,00
Kiekko	66,00	59,00	56,00	53,00	50,00	43,50
Moukari	75,00	69,00	66,50	63,00	59,00	54,00
Keihäs	65,00	60,00	56,50	53,00	49,00	45,00
7-ottelu	6400	6000	5750	5400	5000	4600

1/2 maraton	1.08,0 0	1.09,45	1.12,30	1.17,30	1.20,45	1.23,00
Maraton	2.25.0 0	2.28.00	2.35.00	2.47.30	2.55.00	3.00,00
10km käv/N17,19	43,00	44,00	45,00	46,00	47.45,00	49.45,00
20km käv/N22	1.29,0 0	1.32,00	1.34,00	1.36,00	1.40,00	1.44,30

3.Saavutusperusteisen valmennustuen kriteerit (edustuksessa vain kategorisesti korkein ja vain yhdestä lajista)

Aikuiset:

Olympia, MM tai EM-edustus	1000 €/kausi
Olympia, tai MM pisteet	500 €/kausi
EM-pisteet	300 €/piste
Maajoukkue-edustustehtävä	300 €/kausi

Nuoret (17-22 v sarjat):

MM-edustus	800 €/kausi
EM-edustus	400 €/kausi
MM tai EM-pisteet	150 €/piste
Maajoukkue-edustustehtävä	150 €/kausi

Valmennustukikausi

Valmennustukikausi on lokakuusta syyskuuhun (1.10. -30.9). Valmennustuista seuraavalle harjoituskaudelle päätetään syyskuussa ja valmennustukisopimukset pyritään tekemään lokamarraskuun aikana.

Valmennustuen saaminen saavutusta ja tulosta seuraavalle harjoituskaudelle edellyttää:

- urheilija edustaa seuraa tulevalla kaudella ja harjoittelee tavoitteellisesti
- urheilija (alikäisen kohdalla huoltaja) allekirjoittaa valmennustukisopimuksen ja urheilija sitoutuu kilpailemaan yhteisesti sovituihin kilpailuihin sekä osallistumaan Kunniakierrokseen ja hankkimaan keräyslistalle vähintään viisi tukijaa.
- urheilija (huoltaja) ja henkilökohtainen valmentaja tekevät yhdessä valmennuspäällikön kanssa suunnitelman valmennustuen käytöstä valmennustuen liitteeksi

Valmennustukea käytetään ensisijaisesti seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

1. seuran tai henkilökohtaisen valmentajan valmennusmaksut
2. seuraleirimaksu
3. muu leiritys
4. lihashuolto
5. omassa lajissa tarvittavat välineet ja tarvikkeet

6. kilpailuista aiheutuneet kulut ja muut urheilusta aiheutuneet kulut

Harkinnanvarainen tuki

Valmennusjaosto voi myöntää mm. loukkaantumisen vuoksi ilman saavutus- ja tulostukea jääneelle urheilijalle lisätukea.

6.7 Valmentajien tehtävät, koulutus ja korvausperusteet

Valmentajat laativat harjoitusryhmänsä/valmentamansa urheilijan kausisuunnitelman sekä suunnittelevat itsenäisesti viikoittain vetämänsä harjoitukset. Harjoitusryhmien valmentajat pitävät tarpeen mukaan infotilaisuuksia urheilijoille ja heidän huoltajilleen tulevasta harjoitus- ja kilpailutoiminnasta. Tavoitteena on että valmentaja on keskimäärin kolme kertaa viikossa mukana harjoituksissa ja vastaa säännöllisesti harjoitusohjelman päivytyksestä ja harjoittelun seurannasta. Jos urheilija asuu esimerkiksi opiskelunsa takia toisella paikkakunnalla, ei valmentaja voi tavata häntä esitetyllä tiheydellä, mutta säännöllinen yhteydenpito ja seuranta on silloinkin vaatimuksena. Urheilijoille on sovittu ikäryhmittäin valmennusmaksut. Seura laskuttaa ne urheilijoilta kaksi kertaa vuodessa (huhtikuu ja syyskuu) ja ne siirretään sellaisenaan ko. valmentajille laskua vastaan. (Valmennusmaksut on esitetty kappaleessa 6.5)

Seuran tavoitteena on, että valmentajat kehittävät itseään ja valmennusosaamistaan osallistumalla aktiivisesti seuran, piirin ja liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin. Seuran sisäisen koulutuksen tarkoituksena on jakaa kokemusta ja tieto-taitoa valmentajien yhteisillä tilaisuuksilla, joissa aiheena voi olla jokin valmennuksellinen teema-aihe. Myös seuran ulkopuoliset asiantuntijat voivat olla valmentajien illassa vierailevina esiintyjinä.

Seura korvaa valmentajille SUL:n Nuorisovalmentaja (2-taso)- ja Valmentajatutkinnon (3-taso) koulutusmaksut, jos valmentaja sitoutuu koulutuksen käytyään valmentamaan seurassa yhtäjaksoisesti vähintään kaksi vuotta. SM-kilpailuista ja maajoukkueleireistä valmentajille tulevat korvaukset on esitetty kappaleessa 6.6. Lisäksi valmentajille voidaan maksaa matkakuluja 25c/km, jotka aiheutuvat urheilijan/urheilijaryhmän valmennusmatkoista toiselle paikkakunnalle lajiharjoitteluolosuhteiden vuoksi. Tällaiset kustannukset sovitaan erikseen valmennusjaoston vuosittaisen budjetin raameissa pysyen.

6.8 Kilpailutoiminta

Valmennusjaosto valmistaa urheilijoita kilpailutoimintaan järjestämällä laadukasta valmennustoimintaa. Kilpailut ovat mittareita, joilla urheilijat näkevät kuinka omat tulokset ovat kehittyneet valmennuskauden aikana. Valmentautuminen tapahtuu nuoremmilla moniotteluperiaatteiden mukaisesti, jolloin urheilijalla on mahdollisuus saada kilpailemiseen tarvittavat lajitaidot kaikissa yleisurheilulajeissa. Lajivalinnan myötä kilpailulliset tavoitteet suuntautuvat enemmän omaan lajiin ja siinä käytäviin arvokilpailuihin.

Seura kannustaa urheilijoita mukaan kilpailutoimintaan. Kilpailutoiminnasta tiedotetaan seuran tiedottamiskanavassa, joista löytyy myös ohjeita kilpailijoille ja taustajoukoille. Seuran järjestämiin

omiin tärkeimpiin kilpailuihin kaikki urheilijat veloitetaan osallistumaan. 14-17-vuotiaiden tärkeimpiä kilpailuja ovat seuracup, aluemestaruuskilpailut ja henkilökohtaiset sekä viestinjuoksun SM-kilpailut. Viestinjuoksun SM-kilpailuissa voidaan 15-vuotias valita 16-17-vuotiaiden joukkueeseen, jos hänen juoksullaan on ratkaiseva merkitys seuran menestymisen kannalta. Valmennusjaosto yhdessä valmennuspäällikön kanssa tekee valinnat kaikkien ikäsarjojen SM-kisoihin ja tiedottaa urheilijoille valintaperusteet hyvissä ajoin, niin että kaikilla urheilijoilla tasapuoliset mahdollisuudet kilpailla edustuspaikoista. Valinnoissaan valmennusjaosto on avoin ja tasapuolinen. Valmennusjaosto valitsee myös joukkueenjohtajan ja huoltajat kilpailuihin, joihin seurasta osallistuu isompi ryhmä urheilijoita.

Kilpailutoiminnan onnistumista seurataan valtakunnallisen seuraluokittelu- ja Kalevan malja pisteiden avulla. Seura asettaa itselleen kilpailullisia tavoitteita ja tekee työtä tavoitteiden saavuttamiseksi.

7 AIKUISURHEILUJAOSTO

7.1 Toiminta-ajatus

LUM:n aikuisurheilujaoston toiminnan tarkoituksena on innostaa yli 30 vuotiaita urheiluharrastukseen ja edistää näin kypsemmän aikuisiän ruumiillista ja henkistä hyvinvointia. Jaosto luo edellytykset harrastukseen järjestämällä harjoitusmahdollisuuksia ja kilpailutapahtumia, ja tukee jäseniensä osallistumista Aikuisurheiluliiton Suomen mestaruus- ja muihin arvokilpailuihin.

Niillä, jotka eivät osallistu kilpailutoimintaan jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa ja vastaavasti kilpailutoimintaan osallistuvilla jäsenmaksu on 60 euroa. Seura maksaa ilmoittautumismaksun SM-kilpailuihin viestit mukaan lukien. Kilpailumatkat ja majoitukset ovat omakustanteisia. Kansainvälisten arvokilpailujen osanottomaksuja seura tukee mahdollisuuksiensa mukaan. Aikuisurheilujaoston puheenjohtaja kutsuu tarvittaessa jaoston koolle. Hänen tehtäviinsä kuuluu myös koordinoita kilpailu- ja harjoitustoimintaa.

7.2 Aikuisten juoksukoulu

Juoksukoulun tarkoituksena on tarjota muutosta haikaileville ja satunnaisille lenkkeilijöille helposti lähestyttävä asiantuntevuus ja selkeä tavoite. Tällainen tavoite voi olla esim. Saimaa puolimaraton (matkat 11 km holkki tai 21 km puolimaraton).

Juoksunautinnon takaamiseksi sisältö keskittyy juoksutekniikkaan, kunnon parantamiseen, vammojen välttämiseen ja oikean juoksuharjoitteluvauhdin löytämiseen.

7.3 Maratonkoulu

Maratonkoulussa keskitytään juoksuharrastuksen ja juoksun kannalta olennaisimpiin asioihin, joilla vaikutetaan oman juoksuharrastuksen sujuvuuden lisäämiseen.

Juoksunautinnon takaamiseksi sisältö keskittyy juoksutekniikkaan, kunnon parantamiseen, vammojen välttämiseen ja oikean juoksuharjoitteluvauhdin löytämiseen.

Lisäksi aina lauantaisin käydään yhteislenkeillä, myös luentojen jälkeen. Kesäaikaan myös tiistaina mahdollisuus yhteistreeniin. Pukeudu tullessasi aina juoksemiseen sopivaan asuun ja jalkineisiin.

8 URHEILIJAN POLKU JUNIORISTA AIKUISURHEILIJAKSI

Teema / Ikävuodet	Tavoite
7 – 9	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä Ilon ja leikin kautta Ryhmässä toimiminen
10 – 12	+ opetellaan monipuolisesti lajitaitoja ja kilpailemaan
13 – 15 yläkoulu	+ harjoitellaan tavoitteiden asettamista
16 – 19 lukio	Sitoudutaan harjoitteluun ja tehdään valintoja, jotka tukevat urheilua. Kilpaillaan suunnitelmallisesti
20 – 22	Asetetaan tavoitteita ja sitoudutaan niihin
23 –	+ yksilölliset tavoitteet ja ammattimainen asenne

Teema / Ikävuodet	Liikunnan ja harjoittelun painopisteet
7 – 9	Seuran yleisurheilukoulu Motoriset perustaidot Jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen Tutustutaan kaikkiin yleisurheilulajeihin Tuetaan useiden eri urheilumuotojen harrastamista
10 – 12	Seuran yleisurheilukoulu ELMO -nuorisovalmennusohjelman mukainen. Perustaitojen vahvistaminen sekä jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen. Kaikkien yleisurheilulajitaitojen oppiminen. Tuetaan useiden eri urheilumuotojen harrastamista.
13 – 15 Yläkoulu	Seuran nuorisovalmennusryhmä ELMO-nuorisovalmennusohjelman mukainen Lajiryhmä oman ryhmän lisäksi. Jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu

	Yleisurheiluharjoittelun harjoituskertojen lisääminen vuosittain Huippu-urheilun vaatimien asenteiden opettelu
16 – 19 Lukio	Seuran nuorisovalmennusryhmä ELMO-nuorisovalmennusohjelman mukainen Asteittain suuntautuminen omaan lajiryhmään Lajivalinta Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne
20 – 22	Henkilökohtainen valmennus, huippu-urheiluun valmistava vaihe Lajianalyysin ja urheilija-analyysin yhdistelmä Perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne
23 –	Urheilija-analyysistä ja lajikohtaisesta analyysistä kaikki irti Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne

Teema / Ikävuodet	Laadukas ohjaus ja valmennus
7 – 9	Tason 1 ohjaaja ryhmän ohjaajana Ryhmän hallinta, yleistaidot ja lajitaidot, runsas teettäminen Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö Perheet: lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä
10 – 12	Sama kuin edellinen
13 – 15 Yläkoulu	Tason 2 valmentaja ryhmän valmentajana Ryhmän hallinta sekä lajien opettaminen ja teettäminen Valmennuksen perusasioiden hallinta Innostava ilmapiiri Perheet: nuorten vanhempien kannustava rooli, harrastuksen tukeminen, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännölliseen elämänrytmiin opettaminen. Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä.
16 – 19 Lukio	Tason 2 tai 3 valmentaja Valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämänrytmin varmistaminen, ravinto ja lepo. Seuralla on valmennusjärjestelmä tukipalveluineen
20 – 22	Tason 3 valmentaja

	Valmennuksen pitkänaikavälin suunnittelu ja toteutus
23 –	Tason 4 valmentaja (VAT), ammattivalmentaja Valmennuksen kokonaisvaltainen toteutus

Teema / Ikävuodet	Ominaisuusharjoittelun painopisteet
7 – 9	<p>Kehon hallinta ja motoriset perustaidot; juokseminen, ponnistaminen, heittäminen, kieriminen, kiinniotto, potkaiseminen</p> <p>Telinevoimistelun perusteet</p> <p>Nopeus ja ketteruus; Nopeus- ja reaktiolähdöt</p> <p>Voima; oman kehon paino, radat, loikat ja hyppyt</p> <p>Kestävyys; kokonaisliikuntamäärä</p> <p>Liikkuvuus; liikkuvuusharjoitteiden opettelu »kaikki tehdään leikin kautta!</p>
10 – 12	<p>Kehon hallinta, motoristen perustaitojen vahvistaminen ja lajitaitojen opettelu.</p> <p>Telinevoimistelu</p>
	<p>Nopeus; nopeus- ja reaktiolähdöt, liiketiheys</p> <p>Voima; oman kehon paino, pieni lisäkuorma: kuntopallo, keppijumppa, painotanko, radat, loikat ja hyppelyt</p> <p>Kestävyys; liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määrä liikuntaa</p> <p>Liikkuvuus; liikkuvuusharjoitteet</p>
13 – 15 Yläkoulu	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; lajiryhmät oman ryhmän lisäksi, harjoitetaidot</p> <p>Telinevoimistelu</p> <p>Nopeus; liiketiheys, liikenopeus</p> <p>Voima; perusvoima, lihaskunto, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, painotanko, levytanko</p> <p>Kestävyys; liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta</p> <p>Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Testaus</p> <p>http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisurheilu_yleisurheilijan_peruspolku_364_piirileirityksenkoulutusohje2011.pdf</p>
16 – 19 Lukio	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; lajivalinta, monipuolisuuden säilyttäminen</p> <p>Nopeus; etenemis- ja lajinopeus</p> <p>Voima; maksimivoima tulee mukaan, loikat, hyppelyt, kuntopallo, levytankoharjoittelu</p>

	<p>Kestävyys; lajikohtainen aerobis-anaerobinen kuormittaminen Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus, lihahuolto Testaus; kenttälajien testinormisto http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisurheilu_yleisurheilijan_peruspolku_899_sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf</p>
20 – 22	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; laji- ja harjoitetaidoista kaikki irti, harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi Nopeus; urheilija- ja lajiansalyysi Voima; maksimi- ja lajivoiman kehittäminen</p> <p>Kestävyys; lajiomainen kestävyysharjoittelu, kestävyyslajit: aineenvaihdunnallisen kuormittamisen eri tasot</p> <p>Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus, lihahuolto Testaus</p> <p>http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisurheilu_yleisurheilijan_peruspolku_896_sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf</p>
23 –	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; korkeatasoisten lajitaitojen hallinta kaikissa olosuhteissa</p> <p>Nopeus; urheilija-analyysin ja kuormituksen optimointi Voima; lajivoiman kehittäminen ja optimointi</p> <p>Kestävyys; kuormituksen optimointi lajin ja urheilijan mukaan, aerobinen perusliikunta ja lihahuolto Yksilöllisyys Urheilufysioterapia</p>

Teema / Ikävuodet	Liikunta- harjoitusmäärät
7 – 9	<p>Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.</p> <p>Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x /vko (60–90 min) eli 1-4 h / vko</p>
10 – 12	<p>Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko</p> <p>Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60–120 min) eli 4-8 h / vko</p>
	Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko

13 – 15 Yläkoulu	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-7 x / vko (90–120 min) eli 8-14 h / vko
16 – 19 Lukio	Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x /vko (120 min) eli 14–18 h /vko
20 – 22	Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko Harjoituskertoja 8-10 x /vko yksilön ja lajin tarpeen mukaan
23 –	Yksilöllinen.

Teema / Ikävuodet	Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus
7 – 9	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen
10 – 12	Toiminnalla on pelisäännöt Terveelliset elämäntavat
13 – 15 Yläkoulu	Koulun ja urheilun yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt ja kunnioitetaan niitä
16 – 19 Lukio	Opiskelun ja urheilu yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen Ravintovalmennuksen tiedostaminen
20 – 22	Elämän kokonaisvaltainen suunnittelu → urheilu ja opiskelu Ravintovalmennukseen panostaminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden hallinta Sopimuksellisuus
23 –	Kokonaisvaltainen elämän hallinta Psyykkisen valmennuksen sovellukset

Teema / Ikävuodet	Seuran ja liiton tukipalvelut
----------------------	-------------------------------

7 – 9	Seuran seurakisat ja yleisurheilukoulu Kykyleiri
10 – 12	Seuran yleisurheilukoulu, seurakisat Piirileiri Lajikarnevaalit
13 – 15 Yläkoulu	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Piiri- ja alueleiri Lajikarnevaalit
16 – 19 Lukio	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Nuorten maajoukkue Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)
20 – 22	Henkilökohtainen valmennus Nuorten maajoukkue Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)
23 –	Henkilökohtainen valmennus TF Henkilökohtaiset valmennussopimukset Maaottelut ja arvokilpailut

Teema / Ikävuodet	Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
7 – 9	Seuran ja koulun välinen yhteistyö
10 – 12	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaluokat ja urheilukerhot
13 – 15 Yläkoulu	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaluokat Huippu-urheilijalahjakkuuksien kartoitus, urheilijan urapolku
16 – 19 Lukio	Urheiluakatemia, urheilulukio tai ammattioppilaitos à valmennuksen kokonaisvaltaisuus
20 – 22	Urheiluakatemit, tuki- palveluorganisaatio
23 –	Yksilölliset vaihtoehdot

9 TALOUSJAOSTO

9.1 Toiminta-ajatus

Talousjaoston päätehtäviä ovat seuran varainhankinnan kehittäminen, seuran liiketoimintojen ylläpitäminen, talousarvion ja kirjanpitoraporttien seuranta. Tärkeimpiä vuosittaisia tehtäviä on myös alustavan talousarvion laatiminen yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa johtokunnalle.

Liiketoimintojen ylläpitämiseen kuuluu aktiivinen rahasto-osuuksien seuranta, seuran omistamien kiinteistöjen vuokraus, ylläpito, remontointi ja muut päivittäin tarvittavat toimenpiteet. Talousjaosto pyrkii huolehtimaan tuottavuudesta ja kehittämään uusia ideoita, joilla seuran taloutta pystyttäisiin parantamaan. Tavoitteena on saada hyvää taloudellista tulosta yhteistyöllä seuran markkinointipäällikön ja muiden toimijoiden kanssa.

Talousjaoston tehtävänä on vastata seuran talouden seurannasta ja kehittämisestä niin, että seuran tärkeimmät toiminnot saadaan toteutettua.

Jaoston tärkeimpiä tehtäviä on osallistuminen seuraaviin toimintoihin

- syyskuussa satamatorilla pidettävien Muikku- ja Pottu kalamarkkinoiden ennakkojärjestelyt ja toripaikkojen myynti
- seuran kiinteistöjen kunnossapito ja vuokraaminen
- kaluston (mm. teltat) vuokraustoiminta
- osallistuminen vanhojen ja uusien varainhankintatapahtumien järjestämiseen ja kehittämiseen
- osallistuminen seuran yhteiseen varainhankintatapahtumaan Kunniakerrokseen
- seurahengen ja talkootyön arvostuksen nostaminen
- uusien ja vastuuta ottavien ihmisten rekrytointi talousjaoston toimintaan
- avustaminen isompien kilpailutapahtumien (Saimaa puolimaraton, Marskin kisat, TV-kisat 2018) kenttätoiminnan ennakkojärjestelyissä

9.2 Talousjaoston puheenjohtajan tehtävät

- talousjaoston kokousten valmistelu ja johtaminen sekä päätösten toimeenpanosta huolehtiminen
- vanhojen ja uusien tapahtumien ja projektien kehittäminen yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa
- talousarvion esittäminen johtokunnalle yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa
- talkooryhmän rekrytointi ja toiminnan kehittäminen yhdessä muiden jaostojen kanssa
- yhteistyö eri toimikuntien kanssa esim. markkinoinnissa ja tiedottamisessa
- satamatorin jäätelökioskin toiminnan ylläpitäminen ja vastuuhenkilöiden valinta

10 NAISJAOSTO

10.1 Toiminta-ajatus

LUM:n naisjaosto tukee toiminnallaan seuran taloutta, erityisesti seuran tekemää nuorisotyötä. Jaosto vastaa eri tapahtumien ja kilpailuiden buffet -ja myyntitoiminnasta.

10.2 Toimenkuva ja tehtävät

Naisjaostoa johtaa puheenjohtaja, joka koordinoi ja johtaa jaoston toimintaa seuraavien tehtäväkokonaisuuksien osalta:

- hoitaa LUM:n järjestämissä kisoissa ravintola- ja muuta myyntitoimintaa
- hoitaa kisojen toimitsijoiden kahvituksen
- litiän lavan ravintolamyyntitoimintaan osallistuminen tanssi-iltoina
- osallistuminen kevään/alkukesän mahdollisten kesämarkkinoiden ja syksyn kalamarkkinoiden järjestämistehtäviin
- avustaminen seuran junioreille järjestettävien palkitsemis- ja pikkujoulujen järjestämisessä
- osallistuu uusien talkootyöstä kiinnostuneiden vapaaehtoisten seuratyöntekijöiden rekrytointiin
- osallistuu kykyjensä mukaan tarvittaessa muuhunkin seuran toimintaan
- huolehtii naisjaoston jäsenten talkootyömotivaation säilymisestä

11 VAPAA-AIKAJAOSTO

11.1 Toiminta-ajatus

Jaosto kehittää erilaisia tapahtumia seuran jäsenille yhteistyössä muiden jaostojen sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtumia järjestetään mm. kuntoiluun, kulttuurin, kauneuden ja terveyden sekä hyvän olon tiimoilta.

11.2 Toimenkuva ja tehtävät

Vapaa-aikajaostoa johtaa puheenjohtaja, joka koordinoi ja johtaa toimintaa seuraavien tehtäväkokonaisuuksien osalta:

- ideoi ja suunnittelee yhdessä jaoston kanssa perinteisen kuntoilutapahtuman Prinsessakierroksen nykymalliin.
- suunnittelee ja toteuttaa konsertti- ja teatterimatkoja 1-2 kertaa vuodessa jäsenistölle ja mahdollisesti seuran ulkopuolisille.
- suunnittelee kuntoiluun ja terveyteen liittyviä matalan kynnyksen ohjattuja kursseja ja tapahtumia.
- laatii talousarvion vapaa-aikajaoston järjestämisestä tapahtumista ja vastaa kuluseurannasta.
- pyrkii yhdessä muiden vapaa-aikajaoston jäsenten kanssa rekrytoimaan uusia seuratoimijoita.

12 KILPAILUJAOSTO

12.1 Toiminta-ajatus

Kilpailujaoston tavoitteena on huolehtia seuran kilpailuiden- hakemisesta, organisaatiosta ja toimitsijoiden toiminnasta. Kilpailutoiminnan kokonaisuus ja kilpailuun liittyvät käytännön toimet ovat jaoston päätehtäviä.

Kilpailujaoston tehtäviä on huolehtia kilpailuiden hakemista, kilpailutapahtumien valmisteluista ja kenttävarauksista. Myös lajijohtajien, tuomareiden ja toimitsijoiden rekrytointi ja koulutus ovat avainasemassa kun jaosto linjaa omia tehtäviään. Säännöllinen koulutus ja rekrytointi ovat elinehto oman laadukkaan kisaorganisaation ylläpitämiselle.

Kisaorganisaatioon mukaan tulemisen kynnys on pidettävä matalalla. Jokainen voi osallistua lasten talven kuukausikisoihin ja kesän viikkokisoihin, jossa opetellaan eri lajien toimitsijatehtäviä. Perusteiden ollessa hallussa, tarjotaan koulutusta, jonka avulla voi työskennellä myös kansallisissa ja kansainvälisissä kisoissa. Jokainen kisa vaatii myös paljon muita vapaaehtoisia kisakanslia, buffettoimintaan yms., joten jokaiselle on varmasti sopiva ja mieleinen rooli kisapäivänä.

Tavoite on kouluttaa vuosittain uusia toimitsijoita ja samalla kerrata vanhojen kanssa aina uudistuvat sääntömuutokset. Tätä kautta saamme nuorten harrastusmaksut pidettyä mahdollisimman alhaisina ja toiminnan vireänä.

12.2 Kilpailujaoston puheenjohtajan tehtävät

- Vastaa seuran kilpailutoiminnan järjestelyjen kokonaisuudesta
- Huolehtii ajallaan kilpailujen hakemisesta piiri / liitto
- Tilojen varausten hoitaminen kilpailuja varten
- Kilpailukutsujen laatiminen ja lähettäminen
- Palkintojen järjestäminen
- Vastaa kilpailuihin liittyvistä käytännön toiminnoista
- Vastaa tuomarien, toimitsijoiden ja lajijohtajien hankinnasta ja koulutuksesta
- Vastaa koulutettujen toimitsijoiden ja tuomareiden rekisterin ajantasaisesta ylläpidosta
- Toimii kilpailujen johtajana tai hankkii kilpailujen johtajan
- Suuremmissa kilpailuissa toimii järjestelyorganisaatiossa
- Toimintasuunnitelman laatiminen ja esittäminen johtokunnalle

13 TAPAHTUMAT

Seuralla on vuosittain säännöllisiä tapahtumia, joilla kerätään varoja ja pidetään toimintaa vireänä.

Eri tapahtumia varten on koottu seuraavat toimikunnat:

- Iitiän lavan lavatoimikunta
- Markkinatoimikunta
- Puolimaraton toimikunta
- Prinsessakierros toimikunta
- Motonet GP-kilpailutoimikunta
- Vuoden 2019 Kalevan kisojen järjestelytoimikunta

Keväällä on aina perinteisesti Saimaa puolimaraton ja 11km hölkkä. Tapahtuma on kaikkien yhteinen kuntotapahtuma, jossa voi haastaa itsensä ja kaverit juoksemaan. Tavoitteena on järjestää laadukas ja hyvä kuntotapahtuma, joka liikuttaa mahdollisimman paljon ihmisiä.

Prinsessakierros pyritään järjestämään keväällä samana päivänä puolimaratonin ja hölkkän kanssa. Se on naisten kuntotapahtuma, jossa osallistujien on mahdollisuus kiertää lyhyempi tai pidempi lenkki juosten tai kävellen. Prinsessakierroksella ei oteta aikaa.

Iitiän lava-toimintaa LUM on ylläpitänyt vuodesta 1996 alkaen. Iitiän VPK:n omistamaa tanssilavaa valtatie 13:n varrella on pyöritetty aina kesäkaudella ja kerätty varoja vapaaehtoistoiminnalla seuran toimintaan. Tanssikausi alkaa keväällä toukokuussa äitienpäiviäviikonlopusta ja jatkuu aina syyskuun loppupuolelle. Kesäisin tulee reilut 20 tanssikertaa aina lauantaisin.

Kalamarkkinat on syksyn perinteinen vilkas markkinaviikonloppu Lappeenrannan satamatorilla. Kalamarkkinoista on kehittynyt perinne, joka tunnetaan maakunnassa ja se kerää suosiota vuodesta toiseen. Tapahtuma on koko maakunnan suurin ilmainen yleisötapahtuma.

Kilpailutapahtumia seura järjestää vuosittain säännöllisesti. Talvikaudella on aina lasten kuukausikisoja urheilutalolla. Kesällä lasten viikkokisoja, aluemestaruuskisoja, avoimia yleisurheilukilpailuita, kansallisia kisoja ja säännöllisesti tavoitteena on myös aina yhdet huippukisat; joko tähtikisat, TV-kisat, suomenmestaruuskilpailut tai jokin muu merkittävä kilpailu.

14 MARKKINOINTI, VIESTINTÄ JA YHTEISKUNTASUHTEET

Seuran markkinoinnin tulee perustua seuran tapahtumien ja kilpailujen ympärille, jotta pystymme järjestämään laadukkaita ja vetäviä tapahtumia sekä kilpailuja. Seuran markkinointi voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: 1) yritys – ja yhteisömarkkinointi, 2) harrastajamarkkinointi, 3) tapahtumamarkkinointi, 4) kouluyhteistyö sekä seurayhteistyö. Näiden avulla seura markkinoi ja osoittaa aktiivisuuttaan.

Seuran yleisistä asioista tiedottamisen hoitaa markkinointipäällikkö tukeutuen tarvittaessa johtokunnan ja puheenjohtajan apuun. Jokaisella jaostolla tulee kuitenkin olla nimettynä omalta osaltaan tiedottaja keskuudestaan. Tiedottajat toimivat aktiivisesti seuran sisäisesti sekä ulkoisesti. Pääkanavia tiedottamisessa seuran internetsivujen ja sosiaalisen median lisäksi ovat sähköposti ja sanomalehdet. Tavoitteena on tuoda aktiivisesti esille seuran urheilijoita, tapahtumia, urheilumenestymistä ja muuta seuran toimintaa eri medioissa. Tavoitteena on voimakkaasti tuoda esille myös muuta seuratoimintaa ja ylläpitää sähköpostirekistereitä ja suhteita eri tiedotuskanaviin.

Ulkoisen viestinnän tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää LUM:n ja yleisurheilun asemaa paikallisella ja valtakunnallisella tasolla urheiluväen ja yleisön silmissä aktiivisena, kehittyvänä ja vetovoimaisena urheiluseurana siten, että seuran tarjoamaan laadukkaaseen ohjaukseen ja valmennukseen hakeutuu uusia urheilijoita ja seura saa järjestettäväkseen tasokkaita kilpailuja.. Seuran kanavat tiedottamiseen ovat kotisivut: www.lum.fi, paikalliset mediat, sosiaalinen media, tiedotteet ja ennakkojutut.

Sisäisen viestinnän tavoitteena on pitää myös oma jäsenistö ajan tasalla seuran asioista Seuran kotisivujen www.lum.fi lisäksi pyritään tiedottamista hoitamaan aktiivisesti muun muassa: puhelin, sähköposti, facebook, jäsenrekisteri, tiedotustaulut, lehti-ilmoittelu, seurajulkaisut, suullisesti harjoitusten, kilpailujen ja muun toiminnan yhteydessä jne.

Yhteiskuntasuhteet kuuluvat aktiivisen seuran yhteistyöverkostoon, jolla pyritään toimimaan tiiviissä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tärkeimpiä suhteita ovat seuraavat tahot:

- Lappeenrannan kaupunki
- Suomen Urheiluliitto
- Suomen aikuisurheiluliitto
- Etelä-Karjalan yleisurheilu
- Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu
- Etelä-Karjalan urheiluakatemia
- Muut yhteiskuntasuhteet

15 SEURATOIMINNAN ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

Seuratoiminnan onnistuneisuutta mitataan vuosittain erilaisin mittareiden ja seurakyselyjen avulla. Kyselyt voidaan osoittaa sekä urheilijoille, ohjaajille, valmentajille, lasten vanhemmille että seuran muille toimijoille.

Seuran valmennus- ja ohjaustoimintaa arvioidaan seuraavasti:

- Liikuntaleikkikoulaisten määrä
- Urheilukoululaisten määrä
- Valmennusryhmäläisten määrä
- Aktiivivalmentajien määrä
- Seuracup menestys
- Nuorisotoimintakilpailun pisteet ja sijoitus
- Yleisurheilupassien määrä
- Seuraluokittelupisteet (Yleisurheilun seuraliiga)
- SM-pisteet
- Arvokisaurheilijat

Seuran kilpailullista toimintaa arvioidaan seuraavasti:

- Kilpailujen ja tapahtumien määrä
- Kilpailujen ja tapahtumien osallistujamäärät
- Tuomarikortillisten toimitsijoiden määrä

Seuran taloudellista toimintaa arvioi tietenkin tilinpäätös.

Seuran kehittämistyö on koko seuraväen juttu. Motivoituneet ihmiset ovat seuran kulmakivi ja jäsenistön mielipiteet tulee saattaa eteenpäin vuosikokouksessa asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Johtokunta, henkilökunta ja muut luottamushenkilöt ovat avainasemassa, kun pyritään olemaan aktiivisia seurakehityksessä. Eri tilaisuuksien yhteydessä pitää pyrkiä kuuntelemaan kenttää ja antamaan aktiivista palautetta ja käymään kehityskeskusteluja avoimesti kaikkia mielipiteitä kuunnellen.

LUM:n palkitsemiset tulevat jatkossa keskittymään LUM-palkintogaalaan, jossa palkitaan kauden menestyjät. Tavoitteena on yhdessä tilaisuudessa palkita koko seuraväkeä (urheilijat, valmentajat, talkoolaiset, aikuisurheilijat, puurtajat, toimitsijat jne) ja nostaa sitä kautta seuraa yhtenäisemmäksi ja kasvattaa LUM-henkeä.

Esityksiä palkittaviksi voi tehdä seuran johtokunnalle vuoden mittaan ja palkintogaala järjestään aina kauden loppupuolella marraskuun tienoilla.