



Toimintakäsikirja

ALAJÄRVEN ANKKURIT Yleisurheilu

Päivitetty joulukuussa 2021



Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	3
2 Toiminta-ajatus, arvot ja visio.....	3
2.1 Toiminta-ajatus.....	3
2.2 Arvot.....	3
2.3 Visio 2023.....	3
3 Organisaatio ja tehtäväjako.....	4
4 Toiminnan suunnittelu, hinnoittelu ja arviointi.....	5
4.1 Toimintasuunnitelma.....	5
4.2 Toiminnan hinnoittelu.....	5
4.3 Toiminnan arviointi.....	5
5 Edustusasu.....	6
6 Nuorisotoiminta.....	6
6.1 Nuorisotoiminnan pelisäännöt.....	6
6.2 Kilpailutoiminta.....	6
6.3 Lasten yleisurheilukoulu (7 - 11 v).....	7
6.4 Nuorisovalmennus (12 – 17 v).....	7
6.5 Valmennus (17 v -).....	8
6.6 Epäasiallinen käyttäytyminen ja häirintä.....	8
7 Harraste- ja terveysliikunta.....	9
8 Kilpailujen järjestäminen.....	10
9 Palkitseminen.....	11
10 Varainhankinta.....	11
11 Viestintä.....	11

Etukannen kuva:

Seuracup finaalin kilpailijoita 2021:

Aada Piispanen, Jenica Pessinen, Eerika Sironen ja Roosa Pessinen

1 Johdanto

Alajärven Ankkurit ry on yleisseura, joka on perustettu vuonna 1944. Seuran lajit ovat hiihto, lentopallo, pesäpallo, suunnistus ja yleisurheilu. Seuran yhteystiedot ja seuran säännöt löytyvät: www.alajarvenankkurit.fi

Seuran taloushallinto on järjestetty paperittomalla Netvisor järjestelmällä. Käytössä on myös yhteisöpalvelu MyClub, jolla hoidetaan mm. jaoston jäsenrekisteri sekä tukijoiden ja jäsenten laskutus.

Alajärven Ankkurit ry:n eri jaostojen välisellä hyvällä yhteistyöllä nuori voi liikkua monipuolisesti. Ankkurien yleisurheilujaosto on Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilu ry:n (EPU) ja Suomen Urheiluliitto ry:n (SUL) jäsen. Yleisurheilujaoston nettisivut löytyvät: <http://www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/>

Toimintakäsikirjan tavoitteena on selkiyttää ja yhtenäistää yleisurheilujaoston toimintatapoja sekä määrittää tavoitteet ja vastuualueet jaoston toiminnassa.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on vastata kaikille Alajärven Ankkurien yleisurheilutoiminnasta kiinnostuneille kysymyksiin miten, missä ja miksi yleisurheilujaosto toimii ja päättää asioista. Toimintakäsikirja auttaa myös osaltaan uusien toimijoiden perehdyttämisessä tehtäviinsä. Sen avulla urheilijat saavat tietoa toiminnastamme ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Toimintakäsikirja on myös väline yleisurheilutoiminnan kehittämisessä ja arvioinnissa seurassamme.

2 Toiminta-ajatus, arvot ja visio

2.1 Toiminta-ajatus

Yleisurheilutoiminnan tavoitteena on tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuus ohjatusti harrastaa ja harjoitella monipuolisesti eri yleisurheilulajeja sekä taata mahdollisuus kilpailla ja toimia yleisurheilussa kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

2.2 Arvot

Rehellisyys: Sekä kilpailujen järjestämisessä että tulosten saavuttamisessa on käytössä vain rehelliset, reilut ja sallitut keinot.

Tasapuolisuus: Seuran yleisurheilijoille pyritään takaamaan yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla omassa ikäryhmässään.

Avoimuus: Toiminta on avointa kaikille yleisurheilusta kiinnostuneille.

Kasvatuksellisuus: Seuran toiminnassa on tavoitteena nuorten urheilijoiden tasapainoinen kasvu ja kehitys.

Toiminta on **ikäkausittain etenevää ja nousujohteista**. Toiminnassa tuetaan myönteisen ja realistisen minäkuvan muodostumista yleisurheilun harrastajalle.

Tuloksellisuus: Tuetaan urheilijoiden pitkäjänteistä kehitystä heidän pyrkiessään saavuttamaan omien edellytystensä mukaiset tulokset.

2.3 Visio 2023

Yleisurheilujaoston tavoitteena on saavuttaa ja vakiinnuttaa paikka EPU ry:n viiden parhaan nuorisourheiluseuran (9-15v.) joukossa sekä olla valtakunnallisessa seuraluokituksessa Ykkösliigan seura (60 parhaan yleisurheiluseuran joukossa Suomessa). Tavoitteena on tuottaa myönteisiä yleisurheilukokemuksia harrastajille ja kilpaurheilijoille. Tavoitteena on lisätä nuorten yleisurheiluharrastajien määrää ja lajivalikoimaa siten, että vuoden 2023 seuracupin finaaliin saadaan täysi joukkue!

3 Organisaatio ja tehtäväjako

Yleisurheilujaosto koostuu 6 – 10 jäsenestä, pääsääntöisesti nuorten urheilijoiden vanhemmista tai entisistä aktiiveista. Jaoston jäseneksi voi ilmoittaa halukkuutensa. Jaosto valitsee keskuudestaan puheenjohtajan ja muut vastuuhenkilöt. Jaoston jäsenten vastuualueet tarkistetaan vuosittain jaoston kokoonpano huomioon ottaen. Jaoston jäsenten tehtäväjako on pääsääntöisesti seuraava:

Puheenjohtaja

- johtaa jaoston kokoukset, laatii kokouskutsut ja esityslistat
- valmistelee toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen
- on Alajärven Ankkurien johtokunnan jäsen, edustaa yleisurheilujaostoa
- huolehtii talouden seurannasta ja laskujen hyväksymisestä
- vastaa tiedottamisesta

Varapuheenjohtaja

- on tarvittaessa puheenjohtajan varahenkilö
- pitää yhteyttä sidosryhmiin: Alajärven kaupunki, EPU, SUL (kilpailujen hakeminen yms.)
- neuvottelee urheilijasopimukset

Sihteeri

- laatii pöytäkirjat kokouksista
- vastaa sisäisestä tiedottamisesta

Nuorisopäällikkö

- toimii yleisurheilukoulun vastuuhenkilönä
- hoitaa ilmoittautumiset sisuhuipentumiin ja seuracup-kisoihin
- kokoaa seuran edustusjoukkueet em. kisoihin

Valmennuspäällikkö

- suunnittelee valmennusryhmän harjoitukset
- anoo harjoitusvuorot
- huolehtii leirityksiin hakemiset
- hoitaa SM/pm kisojen ilmoittautumiset ja tarvittavat järjestelyt (kuljetus, majoitus yms.)
- vastaa siitä, että kaikilla urheilijoilla on valmennus kunnossa

Kilpailupäällikkö

- vastaa seuran omien kilpailujen organisoinnista (toimitsijat, aikataulut, palkinnot, ilmoitukset ym.)

Muut jaoston toimijat

- kunniakierrosvastaava
- viikkokisavastaava
- tilastointivastaava
- kotisivuvastaava
- ravintolavastaava
- seura-asuvastaava

Kaikki jaoston jäsenet osallistuvat lisäksi laajasti kaikkeen jaoston toimintaan, mm. toimitsijatehtäviin kilpailuissa, varainhankintaan, kökkätöihin ja kaikkien näiden organisointiin erikseen sovittavalla tavalla.

4 Toiminnan suunnittelu, hinnoittelu ja arviointi

4.1 Toimintasuunnitelma

Yleisurheilujaosto laatii vuosittain toimintasuunnitelman, jonka seuran vuosikokous vahvistaa. Toimintasuunnitelma tulee olla tehtynä tulevalle vuodelle lokakuun loppuun mennessä.

Toimintasuunnitelmassa esitetään yleisurheilujaoston kokoonpano, jaoston keskeiset tehtävät ja tavoitteet, taloussuunnitelma sekä tulevan vuoden suunnitellut tapahtumat.

4.2 Toiminnan hinnoittelu

Viikkokisat ovat **osallistujille ilmaiset**. Seuran järjestämät omat yleisurheilukisat ovat Ankkurien yleisurheilijoille ilmaiset. Samoin kaikki Peukkukisat ovat Ankkurien yleisurheilijoille ilmaiset.

Piirinmestaruus- ja suomenmestaruuskisojen sekä seuracup-kisojen osallistumismaksut **maksaa jaosto**. Kaikki muut kilpailut osallistujat maksavat itse. Jaosto korvaa myös SM-kisojen majoitus- ja matkakuluja seuraavasti: hotelliyö max. 120€/2hh ja km-korvaus 0,25€/km (urheilija laskuttaa kululaskulla kuittia vastaan, www.alajarvenankkurit.fi/toimintaohjeet/). Jaosto voi kokouksissaan päättää taloustilanteen niin salliessa maksaa myös joidenkin muiden kilpailujen osallistumismaksut. Tämä päätetään kilpailukohtaisesti.

Leirityksiin osallistumista **tuetaan** vuosittain sovittavalla osuudella.

Valmennusryhmiä ja yleisurheilukoulusta peritään vuosittain sovittava **osallistumismaksu**.

Jaosto maksaa yleisurheilukoululaisten **lisenssimaksut** osana yu-koulumaksua. Muut urheilijat maksavat ja huolehtivat lisenssimaksut itse.

Jaosto maksaa valmennusryhmiin kuuluvien 12-vuotiaiden sarjassa kilpailevien ja sitä vanhempien **hallimaksut Kuortaneella**.

Edustusasut urheilijat kustantavat itse. Verryttelyasuihin pyritään neuvottelemaan mainossopimuksilla alennuksia.

Omat urheiluvälineet urheilijat hankkivat ja kustantavat itse.

Valmentajille maksetaan vuosittain päätettävä matkakorvaus kilpailuihin, leireihin ja harjoituksiin.

4.3 Toiminnan arviointi

Yleisurheilujaosto arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti. Arvioinnin tavoitteena on seurata arvojen, visioiden ja toimintasuunnitelman toteutumista sekä laatia toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi. Arvioinnin kriteereinä käytetään harrastajien määrää, sisupistemäärien (9-15v) vuosittaista kehitystä sekä seuracup-sijoituksia, pm- ja SM- sijoituksia. Viikkokisoihin ja yleisurheilukouluun osallistuneiden sekä lisenssien määrää seurataan vuosittain.

Arviointia suoritetaan myös urheilijoille, toimijoille ja vanhemmille suunnatuilla kyselyillä.

Jaosto päättää kokouksissaan arvioinnin toteutuksesta. Tulokset hyödynnetään vuosittain toimintasuunnitelmaa laadittaessa ja tulevaa toimintaa kehitettäessä. Seuran johtokunta ja vuosikokous arvioi toimintakertomuksen vuosittain.

5 Edustusasu

Yleisurheilijoiden edustusasu on sinikeltainen ja asussa on tunnuksena Alajärven Ankkurien logo. Edustusasujen mallit vaihtelevat urheilijoiden mieltymysten ja lajien vaatimusten mukaan.

Seuran edustusasua tulee käyttää SM-kisoissa. Pm- ja am-kisoissa sekä seuracup-kisoissa on suositeltavaa käyttää seuran edustusasua.

Jaoston seura-asuvastaava organisoii kerran vuodessa kilpailuasujen yhteistilauksen. Tästä yleensä keväällä tehtävästä tilauksesta tiedotetaan seuran nettisivuilla, whatsapp-ryhmissä ja facebook-sivuilla.

Urheilijat kustantavat itse seuran edustusasun. Verryttelyasuihin pyritään neuvottelemaan alennus.

6 Nuorisotoiminta

6.1 Nuorisotoiminnan pelisäännöt

Alajärven Ankkurit pyrkii tarjoamaan lapsille ja nuorille turvallisen ympäristön harjoitella yleisurheilun taitoja. Jokaisella lapsella on oikeus harjoitella ja kehittyä sen hetkisten taitojensa, valmiuksiensa ja fyysisten ominaisuuksiensa mukaisesti. Jokaisella lapsella ja nuorella on myös oikeus niin halutessaan edustaa seuraansa kisoissa. Toiminnassa pyritään rehellisyyteen ja avoimuuteen. Toisten huomioon ottaminen on tärkeää niin vetäjien, vanhempien kuin urheilijoidenkin taholta. Lapsia ja nuoria ei painosteta harjoitukseen tai kisoihin, mutta Ankkureiden yleisurheilujaosto pyrkii sitouttamaan lapset ja nuoret perheineen mukaan toimintaan. Harjoittelu- ja valmennusryhmien urheilijoiden kanssa laaditaan yhdessä ryhmän omat pelisäännöt.

6.2 Kilpailutoiminta

Viikkokisat

Hyvänä lisänä lasten harjoittelussa ovat kesäisin yu-jaoston pyörittämät viikkokisat, jonne kaikki lapset ovat tervetulleita kokeilemaan yu-koulussa opittuja taitoja ja opettelemaan oikeita kisasääntöjä. Viikkokisoissa lapsia innostetaan kokeilemaan eri lajeja, joten ne pyörivät otteluperiaatteella. Osallistuminen on maksutonta ja ne kuuluvat yu-koulun harjoitusohjelmaan. Viikkokisoissa kaikki palkitaan.

Peukkukisat (Suomenselän kisat)

Peukkukisoja järjestetään Virroilla, Alavudella, Ähtärissä, Töysässä, Alajärven Lehtimäellä, Soinissa, Kuortaneella ja Alajärven Ankkurikentällä. Ankkureiden yleisurheilijat voivat osallistua kaikkiin Peukkukisoihin ilman osallistumismaksua.

Huipentumat eli piirinmestaruuskisat

Etelä-Pohjanmaan piirin huipentumissa 9-15 -vuotiaat kilpailevat oman piirin paremmuudesta. Näihin kuuluvat Sisumaantie, Sisumaastot, Sisuottelut, Supersisuottelut, Sisukävelyt, Sisuhuipentumat ja Sisuviestit. Huipentumiin voivat halutessaan kaikki seuran urheilijat lähteä edustamaan Ankkureita, mitään tulosrajoja tai sijoitustavoitteita ei ole. Yu-jaosto maksaa lisenssin hankkineiden maksut näihin kisoihin.

Seuracup

Seuracup-kisat ovat valtakunnallisia joukkuekisoja, joihin kuuluu kaksi osakilpailua ja finaali. Seuracup-kisoissa on sarjat 11-17 -vuotiaille, mutta nuoremmatkin voivat osallistua. Osakilpailuissa lajissaan ja sarjassaan seuran parhaiten sijoittunut urheilija tuo seuralle pisteitä tekemänsä tuloksensa mukaisesti. Tavoitteena on päästä joukkueena Seuracup-finaaliin, joka järjestetään yleensä syyskuun alussa.

SM-kisat

Suomenmestaruuskisoja järjestetään vuosittain yksittäisten lajien lisäksi myös moniotteluissa, maastojuoksuissa, maantiekävelyissä ja -juoksuissa, maratonjuoksussa ja viestijuoksuissa.

Seuran toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta tärkeimmät kilpailut ovat SM-kilpailut, piirin huipentumat ja seuracupin kilpailut, joihin pyritään saamaan mahdollisimman monta Alajärven Ankkureiden nuorta yleisurheilijaa.

6.3 Lasten yleisurheilukoulu (7 - 11 v)

Alajärven Ankkureiden yu-jaosto tarjoaa 7-11 -vuotiaille lapsille laadukasta harjoitustoimintaa ympäri vuoden. Harjoitusten avulla luodaan jokaiselle hyvät lähtökohdat kehittyä vaikka aikuiseksi huippu-urheilijaksi asti. Yu-kouluun ovat tervetulleita kaikki liikunnasta kiinnostuneet lapset, mitään erityislahjoja tai -taitoja ei tarvitse omata.

Jokainen lapsi huomioidaan yksilönä. Lapset kasvavat ja kehittyvät hyvinkin eri tahtiin ja tässä iässä fyysiset erot voivat olla huomattavat. Yu-koulu tarjoaa jokaiselle lapselle oman tasonsa mukaista monipuolista, kehittävä ja mielekästä toimintaa.

Yu-koulu järjestetään kesäisin ja talvisin. Kesällä Ankkurikenttä tarjoaa loistavat puitteet eri lajien harjoittelulle. Talvisin harjoituspaikkana toimii Alajärven Monitoimihalli. Lajiharjoittelun lisäksi yu-koulussa keskitytään perusliikuntataitojen, kuten kestävyuden, ketteryuden, nopeuden, lihaskunnan, kimmoisuuden ja vartalonhallinnan harjoittamiseen.

6.4 Nuorisovalmennus (12 – 17 v)

Nuorisovalmennusryhmän harjoittelu

Nuorisovalmennusryhmälle järjestetään harjoituksia Alajärven Monitoimihallissa. Lisäksi tehdään harjoitusohjelma niille, jotka sitä haluavat. Harjoitusten sisältö rakennetaan monipuoliseksi, joka luo hyvän pohjan myöhemmin toteuttavalle varsinaiselle lajiharjoittelulle. Seuran tavoite on tarjota urheilijalle osaavaa valmennusta aina aikuisikään saakka.

Hinnoittelu

Vuoden aikana on noin 80 yhteisharjoitusta. Valmennusmaksusta päätetään vuosittain. Valmentajille maksetaan kulukorvauksia.

Leiritys

EPU:n järjestämään piirileiritykseen on haku syksyisin (pääsääntöisesti 13v ja sitä vanhemmille). Urheilija maksaa leirimaksun ja kouluttajamaksun kokonaan, mutta laskuttaa niistä puolet jaostolta (kululaskutus kuittia vastaan, www.alajarvenankkurit.fi/toimintaohjeet/). Piirileirityksiä on vuosittain kolme (la-su) ja ne järjestetään Kuortaneen urheiluopistolla.

SULin järjestämiä ANMJ-leirityksiä (alueellinen nuorten maajoukkue, kutsuille yli 15-vuotiaille) on vuosittain kolme (pe-su), joista urheilija maksaa ensimmäisen ja jaosto kaksi seuraavaa leiriä (kululaskutus kuittia vastaan, www.alajarvenankkurit.fi/toimintaohjeet/). Kouluttajamaksusta jaosto maksaa puolet. Myös ANMJ-leiritykset järjestetään Kuortaneen urheiluopistolla.

Jokaisen, joka saa jaoston avustusta leiritykseen ym. valmennuskuluihin, tulee osallistua pm-, SM- ja seuracup-kilpailuihin.

EPU:n järjestämiin sisupäiviin tai -leirityksiin (noin 10 – 15 -vuotiaille) sekä yläkoululeirityksiin urheilijat osallistuvat omalla kustannuksellaan.

6.5 Valmennus (17 v -)

Jaosto tukee 16 v. ja vanhempia yleisurheilijoita vuosittain sovittavalla henkilökohtaisella valmennustuella. Jos urheilija hankkii omia tukijoita, niin siitä on ilmoitettava jaoston valmennuspäällikölle. Urheilijalla voi olla käytössään ns. valmennusraho, jonka perustamisessa ja yhteistyökumppaneiden hankinnassa jaosto avustaa.

Jaosto on velvollinen hankkimaan jokaiselle urheilijalle hänen niin halutessaan henkilökohtaisen valmentajan.

Jokaisen, joka saa jaoston avustusta leiritykseen ym. valmennuskuluihin, tulee osallistua pm-, SM- ja seuracup-kilpailuihin.

6.6 Epäasiallinen käyttäytyminen ja häirintä

Seuran toiminnassa tulee määritellä, mikä käytös on hyväksyttävää ja mikä ei. Käsitys tästä saattaa erota eri-ikäisten näkökulmasta, jonka vuoksi asiasta on keskusteltava eri ryhmissä. Seuralla on oltava pelisäännöt, joilla epäasiallista käytöstä ennaltaehkäistään sekä toimintaohjeet niitä tilanteita varten, jolloin urheilijan, valmentajan tai seuratoimijan käytökseen on puututtava.

Kiusaaminen ja häirintä

Urheiluun kuuluu usein fyysinen läheisyys esim. oikean tekniikan ja suoritusasennon löytäminen tai taputtelu ja halailu. Tällaista läheisyyttä ei ole tarkoitus karsia eikä koskettamisesta ja kannustuksen osoituksista saa tulla tabuja. Seurassa toimijoiden on kuitenkin hyvä tietää, milloin käyttäytyminen ja toiminta eivät enää täytä ”normaalin” urheilutoiminnan kriteerejä ja siihen on puututtava. Rajanveto on usein hankalaa, koska kokemukset voivat olla henkilökohtaisia ja yksilöllisiä. Ratkaisevaa on se, miten uhri kokee tilanteen. Jos hän kokee tullessa häirityksi, asia tulee ottaa aina vakavasti.

Kiusaaminen on tarkoituksellista, toistuvaa ja samaan henkilöön kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Tällaista ovat esim. haukkuminen, töniminen, pilkkaaminen, ryhmän ulkopuolelle sulkeminen, somekommentointi tai lyöminen. **Häirintä** voi olla seksuaalista tai sukupuoleen, sekä etniseen taustaan perustuvaa ja se voi ilmetä fyysisessä, sanallisessa tai sanattomassa muodossa. Seksuaalinen häirintä on esimerkiksi vihjailua, epäasiallista kaksimielistä vitsailua, härskiä puhetta, epätoivottua koskettelua tai ahdistelua. Sukupuolinen häirintä on sukupuoleen kohdistuvaa, ei-toivottua käytöstä. Esimerkiksi halventava puhe toisesta sukupuolesta tai toisen sukupuolen alentaminen, väheksyminen tai syrjiminen on sukupuolista häirintää.

Toimintamalli ennaltaehkäisyyn

- Sitoudutaan häirinnän vastaiseen toimintaan
- Opitaan tunnistamaan häirintä ja hakemaan apua
- Luodaan selkeät käytännöt turvallisuutta koskevien asioiden käsittelyyn
- Vahvistetaan häirintää ehkäisevää, eli turvallista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä
- Kunnioitetaan toisten rajoja ja opitaan puolustamaan omia rajoja
- Luodaan selkeät käytännöt alaikäisten kanssa toimimiseen sekä toimijoiden rekrytointiin ja koulutukseen (esim. rikostaustaoitteiden näyttäminen)
- Otetaan kaikki epäilyt vakavasti ja haetaan tarvittaessa apua

Toimintamalli kiusaamis- tai häirintätapauksissa

1. Suhtaudutaan vakavasti kiusaamista tai häirintää koskeviin yhteydenottoihin ja informoidaan asiasta jaoston puheenjohtajaa ja valmennuspäällikköä, jotka lähtevät hoitamaan asiaa ja vastaavat viestinnästä.
2. Tarkistetaan esille nousseen tapauksen taustat ja faktat kaikilta asianosaisilta (myös alaikäisen huoltajat) mahdollisimman nopeasti ja johdonmukaisesti vähättelemättä kenenkään kokemusta.

3. Poistetaan epäillyt henkilöt seuran toiminnasta tapauksen selvittelyn ajaksi.
4. Jos ilmenee, ettei kyse ole vakavasta tapauksesta, otetaan asia puheeksi ja pyritään keskustelemalla ja sovittelemalla ohjaamaan toiminta oikeaan suuntaan.
5. Jos taas ilmenee, että kyseessä on mahdollinen rikoslaissa mainittu teko, otetaan viipymättä yhteyttä vanhempiin ja poliisiin.
6. Viestitään tapauksesta selvästi ja huolellisesti, kun kaikille osapuolille on käsittely ja eteneminen. Mahdollinen ulkoinen viestintä rikostapauksissa hoidetaan yhdessä SUL:n kanssa (yhdyshlö: Tapio Rajamäki, 040 740 8300, etunimi.sukunimi@sul.fi).
7. Muistetaan tapaukseen liittyvien henkilöiden oikeusturva koko käsittelyn ajan ja asiaa käsittelevien vaitiolovelvollisuus.
8. Hyödynnetään tarvittaessa ulkopuolisten ammattilaisten apua asian käsittelyssä ja jälkihoidossa.

Aiheesta löytyy lisää tietoa mm.

- Opas [Lupa välittää – Lupa puuttua](#)
- [Et ole yksin -palvelu](#) (yhteyttä voi ottaa kuka tahansa epäasiallista käytöstä tai häirintää kohdannut).
- Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK ry:n materiaaleista, esim. [ILMOita urheilurikkomuksista](#).
- Suomen Olympiakomitea: [Työkaluja ja materiaaleja vastuullisuuteen](#).

7 Harraste- ja terveystoiminta

Seura tarjoaa mahdollisuuden toimia nimissään koko liikuntauran ajan. Toiminnan voimavarat käytetään ensisijaisesti nuorten urheilijoiden valmentamiseen ja kehittämiseen. Urheilukokemusta voidaan käyttää hyödyksi seuran muussa toiminnassa, kuten kilpailujen järjestämisessä, valmennuksessa sekä tuomari- ja toimitsijatehtävissä, joihin on mahdollisuus kouluttautua seuran myötävaikutuksella. Kokeneet urheilijat toimivat myös neuvonantajina ja aloittelevien urheilijoiden apuna.



Sisuviestien T11 joukkue vuonna 2020:

Loviisa Saari, Aada Piispanen, Nelly Sillanpää ja Lumia Piispanen

8 Kilpailujen järjestäminen

Kilpailuvastaavan tehtäviin kuuluu:

- seuran kilpailutoiminnan koordinointi
- suunnitella jaoston kanssa yhteistyössä anottavat kilpailut
- huolehtia ajallaan kilpailujen hakeminen liitto / piiri
- toimitsijoiden hankinta ja järjestäminen sekä koulutus kilpailuja varten
- tilojen varausten hoitaminen kilpailujen osalta
- välineiden ja ajanoton järjestäminen kilpailuja varten
- kilpailuaikataulun suunnittelu
- tulospalvelun järjestäminen
- palkintojen järjestäminen
- vastata kioskin järjestämisestä kilpailuissa
- laatia ja lähettää kilpailukutsut
- kilpailuista tiedottaminen
- toimitsijarekisterin luonti ja ylläpito

Yhteistyössä jaoston kanssa päätetään kilpailun laadusta

- SM-kisat anotaan SUL:n erillisen ohjeen mukaan
- kansalliset ja KV-kilpailut sekä talven hallikisat
- piiriin myöntämät kilpailut haetaan: <http://www.kilpailukalenteri.fi/piirihaku>

Kilpailun järjestäminen:

- hakemukseen: kilpailun taso, kisapäivä ja -paikka, lajit, ilmoittautumisaika, osanottomaksut, yhteystiedot
- kenttävaraus kaupungilta (vapaa-aikatoimisto puh. 044 2970 215)
- mainonta -> ilmoitus
- palkintojen järjestäminen
- aikataulun teko
- lajijohtajien nimeäminen
- lajijohtajien tehtävänä on huolehtia toimitsijat
- kisakanslia
- sähköinen ajanotto
- kilpailunumerot: www.kilpailunumerot.fi
- kuulutus
- suorituspaikkojen kunnon tarkistus kenttähenkilöstön kanssa
- suoritusvälineiden kunnon tarkistus kenttähenkilöstön kanssa
- tulospalvelu: www.tuloslista.com, live.tuloslista.com
- kioskitoiminnan järjestäminen

Toimitsijat

Seura pitää rekisteriä seurassa toimivista tuomarikortin omaavista toimitsijoista. Toimitsijoille pyritään järjestämään säännöllisesti tuomarikortin ylläpitämiseen liittyvää koulutusta. Seura pyrkii järjestämään ja takaamaan kaikille halukkailla mahdollisuuden koulutukseen.

Toimitsijoiden vaatimustasot:

Kilpailun johtaja:	Koulutustaso 4, koulutuksen järjestää SUL
Lajijohtajat:	Koulutustaso 3,
Tuomarit:	Koulutustaso 2,
Toimitsijat:	Koulutustaso 1,

Tuomarikoulutus 1-3 toteutetaan piirin tuomarikouluttajan toimesta. Kurseille lähetetään kaikki halukkaat tai seura itse tilaa kurssin.

Kilpailuvastaava laatii toimitsijarekisterin.

9 Palkitseminen

Yleisurheilujaosto palkitsee urheilijoitaan kerran vuodessa. Alajärven kaupungin ja seurojen yhteinen päätösjuhla järjestetään yleensä marras - joulukuun vaihteessa. Jaosto päättää vuosittain kokouksessaan kriteerit sinne kutsuttavien urheilijoiden palkitsemisista. Yleensä päätösjuhlaan kutsutaan palkittaviksi vähintään henkilökohtaisen piirinmestaruusmitalin tai viestikullan saavuttaneet. Päätösjuhlassa palkitaan myös arvokisaedustajat, esim. maaotteluedustajat ja SM-kisakävijät. Päätösjuhlassa on muistettu myös yleisurheilijoiden valmentajia ja vetäjiä.

Seuran vuosijuhlissa on muistettu seuran entisiä urheilijoita, valmentajia ja seura-aktiiveja.

Toimitsijoille ja muille toimijoille pyritään järjestämään kerran vuodessa yhteinen virkistystilaisuus.

10 Varainhankinta

Toiminnan pyörittämiseen jaosto kerää varoja oman toiminnan tuloilla, kuten yu-koulu- ja valmennusmaksuilla, mutta suurin osa tuloista tulee muuta kautta.

Kaupungilta haetaan vuosittain kohdeavustusta. Pääseuralta saadaan vuosittain yleisavustus. Kunniakierros ja siinä kerätyt varat käytetään nuorisourheiluun siten, että yli puolet tulee suoraan omalle seuralle ja välillisesti SULin kautta urheilijoiden menestyksestä riippuen. Nuorille yu-kouluohjaajille maksettavat korvaukset ja muut yu-koulun kulut pyritään kattamaan yu-koulumaksuilla. Ohjaajien ja valmentajien kulukorvaukset pyritään kattamaan valmennusmaksuilla.

Tuloja kerätään myös järjestettävien kisojen osallistumismaksuilla, kioskimyynnillä ja mainostuloilla sekä yleisurheilukalenterin tai muiden julkaisujen myynnillä ja mainostuloilla. Tuloja kerätään yhteistyökumppaneita hankkimalla tukemaan joko jaoston toimintaa tai suoraan urheilijoille.

11 Viestintä

AA:n yleisurheilujaoston viestinnän tarkoituksena on välittää tietoa jaoston toiminnassa mukana oleville urheilijoille ja muille toimijoille. Lisäksi tavoitteena on antaa aktiivinen, myönteinen ja uskottava kuva jaoston toiminnasta. Viestinnällä tavoitellaan yleisurheilutoiminnan yleisen kiinnostavuuden kasvua Alajärvellä ja lähialueilla.

Jaoston jäsenten välinen viestintä tapahtuu pääasiassa sähköpostin ja whatsapp-viestien välityksellä. Tärkeä sisäisen viestinnän foorumi on jaoston kokoukset.

Yleisurheilun toiminnassa mukana olevien (urheilijat, valmentajat, ohjaajat, toimitsijat) kesken viestintää harjoitetaan whatsapp-viestiryhmillä, internet –sivulla, facebook-sivulla ja paikallislehtien ilmoituspalstoilla. Whatsapp-viestiryhmiä perustetaan kilpailuja varten tarvittaessa (esim. Seuracup, Sisuhuipentuma, Eliittifinaali). MyClub yhteisöpalvelua voidaan jäsenrekisterin ja laskutuksen lisäksi käyttää myös viestintään.

Ulkoisen viestinnän kohteina ovat aktiivisten toimijoiden lisäksi yhteistyökumppanit, päättäjät, media ja suuri yleisö. Ulkoisen viestinnän keinoina ovat jaoston internet-sivusto, facebook, instagram ja paikallislehdet. Ulkoista viestintää voidaan suorittaa myös erilaisissa paikallisissa tapahtumissa. Myönteistä viestintää on myös panostaminen yhdenmukaisiin edustusasuihin. Ulkoista viestintää harjoitetaan myös omilla julkaisuilla (esim. yu-kalenteri).

Päävastuu viestinnästä on jaoston jäsenillä. Viestinnän vastualueet jaetaan vuosittain toimintasuunnitelman teon yhteydessä. Kriisiviestinnästä vastaa jaoston puheenjohtaja yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa.



Seurahistorian ennätysvuoden 2019 SM-urheilijat:

Juhana Karjanlahti, Mikko Paavola, Ville Rajala, Oskari Leppäaho, Ville-Veikko Keski-Levijoki, Sami Peltomäki, Aleksi Yli-Mannila, Teemu Tuomela, Eucabeth Kivikangas ja Olavi Yli-Mannila (kuvasta puuttuu Antti Ihamäki)



Alajärven Ankkureiden ahkerasti harjoittelevat naisurheilijat keväällä 2021:

Nelly Hänninen, Emmi Piispanen, Anniina Viitasaari, Ilona Takala, Seliina Kuoppa-aho, Katariina Leppäaho, Sara Vuorela, Milja-Maria Lahti, Liinu Järvinen ja Eucabeth Kivikangas