

SAARIJÄRVEN PULLISTUS  
SUUNNISTUSJAOSTO



SEURATOIMINTALINJA

03.11.2011  
12.06.2013  
**01.07.2014**  
30.5.2017



## SEURATOIMINTALINJA

SaPu

### Alkusanat

Tämä seuratoimintalinja kuvaa Saarijärven Pullistuksen, SaPun, suunnistusjaoston toimintatavat, -tavoitteet ja periaatteet. SaPu hakee Nuori Suomi –sinettiä. Valmistelun jälkeen toimintalinja esiteltiin jaoston kokoukselle marraskuussa 2011, jossa se hyväksyttiin sinettihaussa käytettäväksi.

Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto saavutti Sinetti-tunnuksen kesäkuussa 2012. Jaoston tavoitteena on kaikin tavoin jatkaa ja kehittää toimintaansa niin, että se on jatkossakin tunnuksen arvoinen.

Seuratoimintalinjaa päivitetään nyt kolmannen kerran.

### Suunnistusjaosto

Seuran uudet kunniajäsenet suunnistajat Paavo Moisio ja Aaro Oksanen. Molemmat toimivat edelleen myös aktiivisesti erilaisissa toimitsijatehtävissä. Kevätkokous 2017.





Jaoston ratamestarikoulutus maaliskuussa 2017.

<b>SISÄLLYS</b>	<b>sivu</b>
<b>1. VISIO</b>	<b>4</b>
<b>2. EETTISET LINJAUKSET</b>	<b>4</b>
<b>3. TAVOITTEET</b>	<b>5</b>
3.1 Kasvatukselliset tavoitteet	5
3.2 Urheilulliset tavoitteet	5
3.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet	5
3.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet	6
3.5 Taloudelliset tavoitteet	6
3.6 Yhteiskunnalliset tavoitteet	6
3.7 Kilpailujen järjestämiseen liittyvät tavoitteet	6
<b>4. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA</b>	<b>7</b>
4.1 Seuran yhteinen nuorisotoiminnan strategia ”Pullistellen kohti menestyksestä tulevaisuutta”	7
4.2 Ryhmien muodostaminen	8
4.3 Lasten ja nuorten harjoittelumahdollisuudet	10
4.4 Lasten ja nuorten kilpailuihin osallistuminen	10
4.5 Osallistumismaksut	11
4.6 Tiedotus	12
4.7 Seuran linja päihteiden käytön suhteen	13
4.8 Talkootöihin osallistumisen periaatteet	13
4.9 Toimijoiden rekrytointi	13

4.10	Seuratyötä tekevien kiittäminen	13
4.11	Toiminta suhteessa yhteistyökumppaneihin	14
4.12	Edustusasujen käyttäminen	14
4.13	Toimitilat	14
<b>5.</b>	<b>SAARIJÄRVEN PULLISTUKSEN ORGANISAATIO</b>	<b>15</b>
5.1	Organisaatio ja tehtävät	15
5.2	Roolit ja tehtävät Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaostossa	16
5.3	Jaoston toiminta vuosikalenterissa	17
<b>6.</b>	<b>PELISÄÄNNÖT</b>	<b>19</b>
6.1	Pelissäntöjen laatiminen	19
6.2	Pelissäntöjen valvominen ja erimielisyydet	19
<b>7.</b>	<b>TOIMINTAMUODOT</b>	<b>19</b>

## 1. Visio

SaPu tarjoaa kaikenikäisille kunnan ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuvaa seikkailua luonnossa.

Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto kehittää pitkäjänteisesti nuoriso-, valmennus-, kilpailu- ja harrastesuunnistusta. SaPu tarjoaa kaikenikäisille suunnistuksesta, kuntoilusta ja terveellisistä elämäntavoista kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua toimintaan kunkin omien tarpeiden ja resurssien mukaan. Tavoitteena on tarjota kunnan ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuva seikkailu luonnossa. Toiminta suunnitellaan siten, että eri tasoisten liikkujien fyysinen kunto ja psyykinen hyvinvointi paranee ja että jokainen kokee myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia.

## 2. Eettiset linjaukset

Esimerkillisyys,  
kaikille avointa,  
kannustaminen,  
tasa-arvoisuus,  
luonnon kunnioittaminen

Aikuiset ovat esimerkkeinä nuorille ja lapsille urheilussa ja elämäntavoissa.  
Kaikki ovat tervetulleita harrastamaan.  
Jokainen saa harrastaa haluamallaan tasolla.  
Seuran toiminta tarjoaa jäsenilleen iloa ja mielihyvää liikunnan kautta.  
Kaikkia lapsia ja nuoria kannustetaan.  
Luontoa kunnioitetaan.  
Asioista sovitaan selkeästi ja sovitut asiat pidetään.  
Seurassa annetaan palautetta rakentavasti.

### 3. Tavoitteet

Liikunta osaksi lasten ja nuorten jokapäiväistä elämää eliniäksi.  
 Suunnistus aktiiviseksi harrastukseksi tai kilpalajiksi.  
 Terveellisten elämäntapojen omaksuminen.  
 Viihtyminen, positiivisuus.  
 Jaoston talous hoidetaan hyvin.  
 Yhteistyökumppanuudet kunnossa.  
 Luotettavuus tapahtumien ja kilpailujen järjestäjänä.

#### 3.1 Kasvatukselliset tavoitteet

Tavoitteena on saada liikunnasta osa lasten ja nuorten jokapäiväistä elämää. Liikunnasta pyritään saamaan jokaiselle lapselle ja nuorelle elinikäinen, säännöllinen ja terveellinen harrastus. Lisäksi tavoitteena on, että mukana olevien lasten ja nuorten terve itsetunto kehittyy. Seurassa on mahdollista kehittyä ja kasvaa henkisesti kilpailutoiminnan kautta. Tavoitteena on myös kehittää nuorten vastuuntuntoa, sitoutumista ja sosiaalisia taitoja. Tähän päästään tarjoamalla nuorille tehtäviä ohjaustyössä, hippo-rastien ratamestaritehtävissä sekä tapahtumien ja kilpailujen järjestämisessä. Yhdelle suunnistajanuorelle pyritään tarjoamaan vuosittain kesätyö ohjaustoiminnassa. Lapsia ja nuoria kasvatetaan kunnioittamaan luontoa ja rakennettua ympäristöä.

#### 3.2 Urheilulliset tavoitteet

Tavoitteena on tuottaa ja ylläpitää oman kasvatustyön tuloksena aktiivisia suunnistuksen harrastajia sekä aktiivisesti omissa ikäluokissaan kilpailevia suunnistajia. Niille jäsenille, jotka haluavat kehittyä yksilötasolla huipulle, tarjotaan valmennusta ja tukea.

Jukolan ja Venlojen viesteihin osallistutaan joka vuosi. Muista suurviesteistä (10Mila, Halikko- ja 25-Manna) valitaan 1-4 viestiä vuosittain, johon osallistutaan. Nuorille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua ja kokea seura-henkeä.

Nuorten tavoitteena on osallistua joka vuosi Nuorten Jukolaan, alueorava-leirille, Leimaus-leirille, am-kilpailuihin ja kansallisiin kilpailuihin.

#### 3.3 Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

Nuorille opetetaan ja ohjataan oikeita, terveellisiä ruokailutottumuksia. Harjoituksissa nuorilla ja lapsilla on terveelliset eväät ja juomat (periaatteena: ei energiajuomille). Riittävän levon merkitystä korostetaan. Tavoitteena on, että nuoret murrosikänsä mennessä ovat sisäistäneet oman henkilökohtaisen elämäntapojensa merkityksen. Elämäntapojensa sisältää myös koulun tai opis-

kelun hoitamisen siten että liikunta ja opiskelu kulkevat ”käsi kädessä” rinnakkain. Lasten ja nuorten tapahtumat ovat päihteettömiä (alkoholi, tupakka, nuuska, huumaavat aineet).

### 3.4 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Jokainen on tervetullut harrastamaan omalla tasollaan. Asioiden ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus tehdään yhdessä ja avoimesti. Kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa. Jokaista kannustetaan harjoituksissa ja kilpailuissa. Palaute annetaan rakentavasti ja positiivisesti. Ilmapiiri pyritään luomaan avoimeksi keskustelemalla asioista, niin että asioita voidaan korjata ennen kuin niistä tulee ongelmia. Hyvät käytöstavat, auttaminen ja reipas olemus ovat keinoja, joilla kaikki kokevat viihtyvänsä. Ketään ei kiusata ja jos kiusataan, niin siihen puututaan heti. Aikuisten esimerkki ja malli ovat tärkeitä.

### 3.5 Taloudelliset tavoitteet

Jaoston taloutta hoidetaan hyvin. Tavoitteena on säilyttää yhteistyökumppaneiden osuus jaoston budjetista vähintään nykyisellä tasolla. Tämä edellyttää jatkuvaa, laadukasta yhteistyötä. Talkootyöllä saadaan noin 10 % jaoston budjetista. Jaosto ottaa vastaan ja hankkii sopivia talkootöitä. Pääseuran tarjoamiin talkotehtäviin pyritään aina osallistumaan.

Kilpailujen järjestäminen on SaPun vahvaa osaamisaluetta. Näin myös merkittävä osa budjetista koostuu kilpailujen järjestämisen tuotoista.

### 3.6 Yhteiskunnalliset tavoitteet

Seuralla on hyvät suhteet alueen maanomistajiin. Yhteistyökumppanina SaPu sopii maankäyttöön liittyvät asiat sekä hoitaa oman osuutensa täsmällisesti.

SaPu on hyvin tunnettu, aktiivinen urheiluseura Saarijärven kaupungissa ja myös lähikunnissa. SaPu tukee koulujen suunnistuksenopetusta, järjestää laadukkaita koululaissuunnistustapahtumia sekä päivittää koulukarttoja ja kartoittaa ja päivittää muita koulukäyttöön soveltuvia karttoja (myös viheralueilta).

SaPu tunnetaan myös kaikille avoimien ja hyvin järjestettyjen Torstairastien ja Hipposuunnistuskoulun järjestäjänä.

Jaosto toimii aktiivisessa yhteistyössä lähiseudun suunnistusseurojen kanssa mm. järjestämällä yhteisiä tapahtumia, harjoituksia ja kisamatkoja.

### 3.7 Kilpailujen järjestämiseen liittyvät tavoitteet

Jaostolla on kilpailujen järjestämisestä viisivuotissuunnitelma, joka päivitetään vuosittain. Noin joka viides vuosi järjestetään jokin suurempi suunnistustapahtuma. Joka toinen vuosi järjestetään kaksipäiväinen Sisä-Suomen Rastipäivät -kilpailu.

## KILPAILUT VUOSILLE 2017 – 2021 (alustavat tiedot)

Vuosi	Kilpailu	Paikka
2017	Sisä-Suomen Rastipäivät	Lannevesi
2018 2018	Nuorten Jukola kansallinen kilpailu	Kusiaismäki Kusiaismäki
2019 2019	aluemestaruuskilpailu Sisä-Suomen rastipäivät	
2021	arvokilpailut	

### Organisaatio 2017 – 2021 (alustava, nuoret tulevat mukaan)

Kilpailu	Ratamestari	Lasten ratamestari	Kilp.johtaja
2017 Rastipäivät	Petri Moisio	Aapo Häkkinen	Timo Kulmala
2018 NuJu 2018 kansallinen	Eero Vartiainen Eero Vartiainen		Ilpo Liimatainen Ilpo Liimatainen
2019 am-kilpailut 2019 Sisä-Suomen r-p 2021 arvokilpailut	Raine Kivelä avoin		Timo Kulmala avoin

## 4. Käytännön toimintaperiaatteita

### 4.1 Seuran yhteinen nuorisotoiminnan strategia ”Pullistellen kohti menestyksestä tulevaisuutta”

Lähitulevaisuuden tavoitteenamme on eheyttää seuramme toimintakulttuuria siten, että turvaamme jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuudet ja erinomaiset olosuhteet kehittyä ja kasvaa urheilijaksi. Toiminnassamme otamme huomioon Nuoren Suomen periaatteet lasten ja nuorten hyvälle urheilulle:

- jokainen huomioidaan – ketään ei pudoteta pois, huomioidaan yksilölliset erot ja tarjotaan mahdollisuus vain harrastaa
- riittävä määrä harjoittelua ja liikkumista
- laadukasta ja monipuolista – osaavat ohjaajat ja valmentajat, hyvät aktiiviset harjoitukset, innostaminen omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun
- elämyksellistä ja haasteellista – kokemuksia onnistumisista ja epäonnistumisista, oppimisen iloa, ryhmässä toimimisesta ja kaveruussuhteista
- hyödynnämme ”Kasva urheilijaksi” ja ”Kasvata urheilijaksi” – materiaaleja toiminnassa



## Hyvä lasten ja nuorten urheilu



Lapsuusvaiheen vaiheen harrastamisen ja urheilun kehittämisessä otamme huomioon vuonna 2012 tehdyt Lasten urheilun linjaukset.

*”Urheileva lapsi liikkuu ja urheilee vähintään 20 tuntia viikossa. Valtaosa lapsen kokonaisliikuntamäärästä koostuu monipuolisesta omaehtoisesta liikkumisesta ja urheilusta. Ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen on laadukasta ja tukee lapsen urheilijaksi kasvua. Lapsella on niin halutessaan mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.*

*Lapsen urheilijaksi kasvua tuetaan kasvatuskumppanuusmallin avulla. Urheileva lapsi on toiminnan keskiössä ja lapsen lähipiiri mahdollistaa urheilijaksi kasvun. Mallissa päähuomio kohdistuu seuran, kodin ja koulun sekä eri seurojen ja eri lajien väliseen yhteistyöhön. Lasten urheiluun ja liikuntaan sopivat olosuhteet ja välineet sekä niiden saatavuus mahdollistavat tavoitteiden toteutumisen.” (VALOn nettisivut)*

### 4.2 Ryhmien muodostaminen

Hippo-suunnistuskoulu on avoin kaikille alle 14-vuotiaille. Hippo-suunnistuskoulussa lapset on jaettu ikänsä ja tasonsa mukaisesti kahteen ryhmään:

- 1) alle 7-vuotiaat, aloittelevat ja vanhempien kanssa kulkevat
- 2) 7-14 -vuotiaat, kertausryhmä, aikaisempina vuosina mukana olleet
- 3) taitoryhmä, kilpailevat nuoret

Päätökset ryhmästä toiseen siirtymisestä Hippo-suunnistuskoulun sisällä tehdään ohjaajien ja vanhempien kesken lasta kuunnellen.

Nuorten taitoryhmä on tarkoitettu 12-18-vuotiaille nuorille, jotka ovat halukkaita kilpailemaan tai jo kilpailevat suunnistuskilpailuissa. Yli 12-vuotiaille ei-kilpaileville nuorille tarjotaan mahdollisuus osallistua Torstairasteille ja yhteisiin harjoituksiin ilman kilpailullisia vaatimuksia.

Jokaiselle ryhmälle on laadittu ja laaditaan vuosittain Pelisäännöt ryhmän toiminnan perustaksi. Pelisääntökeskusteluun osallistuvat vanhemmat, hippo-suunnistus-koululaiset sekä ohjaajat. Pelisääntökeskustelua johtaa seuran

junioripäällikkö. Sovitut pelisäännöt jaetaan kaikille hipposuunnistuskoululaisille sekä julkaistaan seuran nettisivuilla.

SAARIJÄRVEN PULLISTUKSEN SUUNNISTUSRYHMIEN HARJOITUSTASOT JA TAVOITTEET						
Ryhmä	Taitotaso/ikä	Kartta	Lajitekniikka	Radat / harjoitukset	Fysiikka	Muut
Perhe hipot	1-6 -vuotias aloittelija	Kartta mukana, värit	Kulkeminen maastossa	Polkurata	Leikit	Vanhenman mukana
Hipot	6-10 -vuotias aloittelija tai 10-14 -vuotias aloittelija	Kartta-merkit	Sijainnin paikallistaminen, kartan suuntaaminen, suunnassa kulun alkeet	Polkurata yksinkertaiset reitinvalinnat, polulta poistumiset rastille	Leikit, koordinaatio ja vauhtileikit	EMIT, toiminta kilpailuissa ja kilpaileminen, hippo-leirit
Nuorten ryhmä	12-20-vuotias	korkeuskäyrät, reitin valinnat, erilaiset kartat	reitinvalinnat ja rastin-otto, suunnitelma-ennakointi-havainnointi-varmistus-ajatusmylly, tehtävien suorittaminen juoksussa	torstairastit, taitoharjoitukset, leirit, omatoiminen harjoittelu	Seuraharjoitukset, säännöllinen harjoittelu, (lenkit, jumpat, )	Kilpailut, leirit, Talkootoiminta, Harjoituspäiväkirja, Kasva urheilijaksi, henkilökohtainen valmennusohjelma

12.1.2011  
Timo Kulmala

Naisten ja miesten ryhmät muodostuvat halukkuusperiaatteella ja tavoitteena pitää toiminnassa mukana niin paljon urheilijoita, että osallistuminen suurviesteihin on mahdollista (10mila, Jukola ja Venlat joka vuosi, 25Manna ja Halikko vuoro vuosin).

Viesteissä, joihin seura osallistuu useammalla kuin yhdellä joukkueella, ykkösjoukkue valitaan kilpailullisin perustein. Suunnistusjaosto tekee lopullisen valinnan ykkösjoukkueesta.

Seniורי-ikäiset naiset ja miehet toimivat itseohjautuvana ryhmänä, jonka tavoitteena on osallistua aktiivisesti ikäsarjakilpailuihin ja viesteihin.

Uusille, aloitteleville aikuissuunnistajille annetaan ohjausta ja opastusta yksilö- tai pienryhmäohjauksena. Tavoitteena on, että seuraan saadaan uusia, aktiivisia kuntorastisuunnistajia.

#### 4.3 Lasten ja nuorten harjoittelumahdollisuudet

Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu kesäkaudella kerran viikossa, yhteensä noin 16 kertaa. Osa suunnistuskoululaisista osallistuu lisäksi kilpailuihin, joita

suunnistuksessa järjestetään kesäkaudella viikoittain. Oheismateriaalina käytetään mm. Suunnistusseuran huipputreenit –materiaalia.

Nuorten valmennusryhmälle on talvikaudella tarjolla seuran viikottaiset yhteisharjoitukset:

- yhteislenkki lokakuusta huhtikuuhun keskiviikkoisin
- kuntosalivuoro koulujen lukuvuoden ajan maanantaisin
- seuran vetämä eri lajien yhteisharjoitus koulujen lukuvuoden ajan keskiviikkoisin
- kannustetaan seuran nuoria osallistumaan seuran muiden jaostojen (erityisesti hiihto- ja yleisurheilujaoston) tarjoamiin harjoituksiin
- leiripäivät ja –viikonloput 3-4 kertaa vuodessa; lajikohtainen oman seuran tai naapuriseuran kanssa tai yhteisleiri eri oman seuran lajien kanssa
- testijuoksut

Kesäkaudella toiminta koostuu kilpailuiden lisäksi Torstairasteista ja taitoharjoituksista. Tavoitteena on, että jokaisella valmennusryhmään kuuluvalla on mahdollisuus saada oma henkilökohtainen valmennussuunnitelma tai harjoitusohjelma ja valmentaja/tukihenkilö. Hyödynnetään ”Kasva urheilijaksi” –materiaaleja.

#### 4.4 Lasten ja nuorten kilpailuihin osallistuminen

Viesteihin osallistuminen on kuvattu edellä kohdassa 3.2.

Nuoria kannustetaan kokeilemaan osallistumista henkilökohtaisiin suunnistuskilpailuihin. Uusilla kilpailijoilla on kilpailuissa mukana ohjaaja tai valmentaja, joka ohjaa ja opastaa kilpailuissa toimimisessa.

Erityisesti osallistujia yritetään saada aluemestaruuskilpailuihin, alueen oravapolkukilpailuihin ja lähialueen kansallisiin kilpailuihin sekä KLL-kilpailuihin.

Alle 10-vuotiaiden toiminta

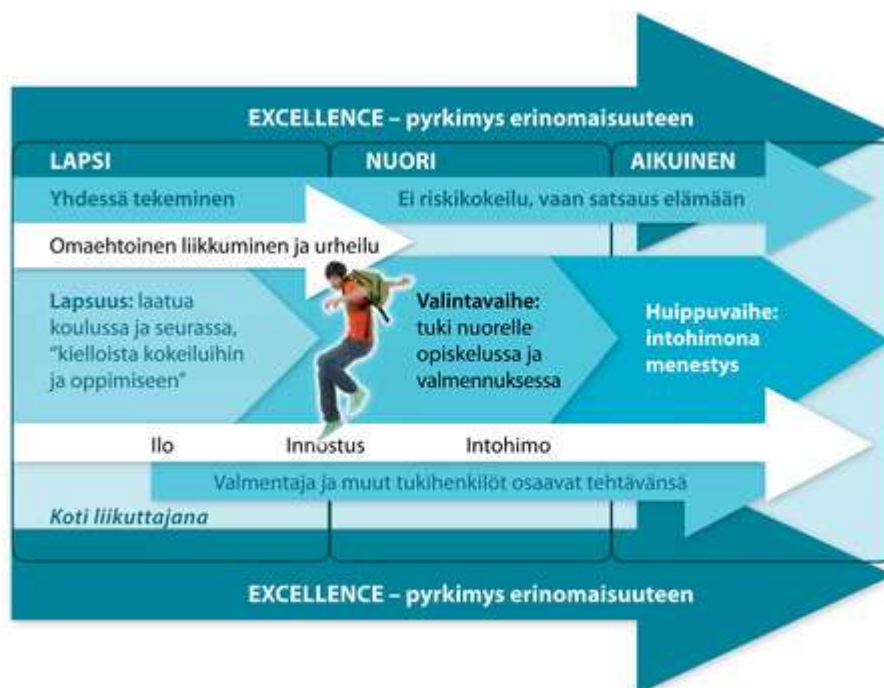
- liikkuen – leikkien – oppien  
Liikunnallisuuden löytäminen, monipuolisen liikkumisen ja monipuolisten liikunnallisten taitojen oppimisen vaihe

10-14-vuotiaiden toiminta

- aktiivisesti ja laadukkaasti yhdessä  
Monipuolinen aktiivinen liikkuminen, lajikohtaisten taitojen aktiivisempi kehittäminen

Yli 14-vuotiaiden toiminta

- aktiivisesti yhdessä yksilöllisemmin  
Harjoittelun aktiivinen lisääminen, yksilöllisempi harjoittelu sekä aktiivisempi ohjaaminen omatoimiseen harjoitteluun



(Kuva VALOn Urheilijan

sivuilta, polku)

#### 4.5 Osallistumismaksut

Seura pyrkii tukemaan kaikissa kustannuksissa nuorten osallistuvaa toimintaa ja tekemään osallistumisesta edullista, jotta kenenkään ei tarvitse jäädä pois toiminnasta maksujen suuruuden vuoksi. Jaosto järjestää käytettyjen suunnistusvarusteiden ja -kenkien kierrätystä sekä tarjoaa mahdollisuutta hankkia suunnistusasuja edulliseen seurahintaan. SaPu ei tavoittele voittoa jäsenistö-  
leen tarjoamallaan toiminnallaan.

Jäsenedut kaikille seuran jäsenille (suunnistusjaosto):

- osallistumismaksut SM- ja am-kilpailuihin
- osallistumismaksut viesteihin
- edulliset yhteismatkat suurviesteihin
- seuran salivuorot talvikaudella
- seuran järjestämät suunnistusharjoitukset
- alennukset harjoitus- ja kilpailuasusta

- PuSu-lehti kaksi kertaa vuodessa, suunnistajien tiedotuslehti
- kauden päättäjäistapahtuma ”Tossunpesijäiset”
- seuran jäsenmaksut: 20 €/ 10 € alle 16-v/ 5 € alle 10-v / perhemaksu 50 € vuonna 2017

Jäsenedut edellisten lisäksi nuorille (20-vuotiaat ja alle) seuran jäsenille (suunnistusjaosto):

- osanottomaksut kansallisiin kilpailuihin (ei rastiviikot)
- osallistumismaksut kaikkiin seuran järjestämiin omiin kilpailuihin (ei sis. yu- tai hiihto-lisenssiä)
- RastiE4:n järjestämille tiistairasteille yhteistyösopimuksen perusteella maksuton osallistuminen
- Nuori Suunta –kortti alle 14-vuotiaille

Hippo-suunnistuskoulun maksu tarkistetaan vuosittain ja se sisältää edellä mainittujen lisäksi:

- ohjatut harjoitukset ja kartat
- ahkeruuspalkinnot kauden aikana
- emit-kortin ja kompassin lainan harjoituksissa, kilpailuissa
- suunnistuskenkien lainaus/kierrätys
- Nuori Suunta –kortti, joka sisältää vakuutuksellisen lisenssin
- suunnistuskoululaisten vanhemmille maksuton osallistuminen aikuisten ”starttikurssille”

Erityisesti seura tukee nuorten osallistumista järjestämilleen leireille. Jäsenmaksujen suuruudet päätetään vuosittain seuran syyskokouksessa. Hippo-suunnistuskoulun, Torstairastien ja starttikurssin maksut päätetään suunnistusjaoston toimintasuunnitelman laadinnan yhteydessä. Lasten ja nuorten eri lajien kausimaksut on porrastettu harjoitustuntien mukaan ja maksuun lasketaan kaikki lapsen/nuoren harjoitustunnit yhteen ja yhteismäärän perusteella määritellään maksu. Maksut ovat luettavissa seuran www-sivuilta ja toimintaa varten laadituista esitteistä.

#### 4.6 Tiedotus

Seuran tärkein tiedotuskanava jäsenille ja sidosryhmille on internet ([www.pullistus.fi](http://www.pullistus.fi)). Seuran nettisivut toimii Sporttisaitti-pohjalla. Suunnistusjaostolla on SaPu suunnistus –facebookisivu ja pääseuralla on Saarijärven Pullistus ry:n facebookisivu.

Suunnistusjaosto julkaisee lisäksi kaksi kertaa vuodessa PuSu-lehtistä, joka on luettavissa nettisivuilla ja torstairasteilla on saatavilla paperiversio. Seura julkaisee omaa tiedotus-lehteä paikallislehti Saarijärveläinen välissä (alueen ilmaisjakelu-lehti). Lisäksi tiedotusta tukevat ilmoitukset ja uutiset paikallislehdistössä. Seuran virallinen ilmoituslehti on Sampo-lehti.

Hippo-suunnistuskoulusta tiedotetaan myös jakamalla kaikkiin kouluihin keväällä tiedote oppilaille. Suunnistuskoulun tavoitteista, sisällöstä ja pelisäännöistä pidetään info- ja ilmoittautumistilaisuus kauden alkaessa.

Ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanavana toimii jaoston nettisivut, joita tukee eri kohderyhmistä kootut sähköpostilistat. Hippo-suunnistuskoululaisille jaetaan myös tärkeimmistä tapahtumista tiedotteita. Nuorille tiedotukseen käytetään myös tekstiviestejä.

#### 4.7 Seuran linja päihteiden käytön suhteen

Huumeita ei käytä kukaan.

Nuoret eivät käytä lainkaan alkoholia.

Niillä matkoilla ja niissä tilaisuuksissa, joissa nuoria on mukana, ei esiinnytä päihtyneenä.

Hippo-suunnistuskoululaiset eivät käytä energijuomia.

Kaikki suunnistustapahtumat ovat savuttomia ja nuuskattomia.

Seurassa noudatetaan Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa –luetteloita.

#### 4.8 Talkootöihin osallistumisen periaatteet

Seurassa noudatetaan hyväksi havaittua yhteisvastuu periaatetta. Kaikkiin talkoisiin on saatu riittävästi tekijöitä pelkästään kysymällä vapaaehtoisia. Talkootyön ja seuran tarjoamien etujen välille ei luoda kytköksiä.

#### 4.9 Toimijoiden rekrytointi

Toimijoita rekrytoidaan seuran aikuisväestöstä sekä lähialueille muuttavista suunnistuksen harrastajista sekä Hippo-suunnistuskoululaisten vanhemmista. Saarijärven Pullistuksen eri jaostojen välinen yhteistyö erilaisten tapahtumien järjestämisessä on aktiivista. Lisäksi suunnistusjaostolla on yhteistyökanavia seudun muihin järjestöihin ja oppilaitoksiin, joista saadaan talkooapua suurten tapahtumien järjestämisessä (mm. SPR, Saarijärven urheilautoilijat, kyläyhdistykset, POKE).

Jaosto tukee nuorten kesätyöllistymistä palkkaamalla kaupungin tuella yhden nuoren kesätyöntekijäksi, jonka tehtävänä on suunnistuskouluun ja torstairasteihin liittyvät tehtävät. Lisäksi jaosto tarjoaa mahdollisuuden työkokeiluun mikäli kiinnostunut ja halukas nuori ilmaantuu. Harjoitusten apuohjaajina toimiville nuorille laaditaan ohjaajasopimus kuten vastuvalmentajillekin. Ohjaajan on mahdollista sopimuksen perusteella saada ohjaajakorvaus.

Ohjaajille ja valmentajille tarjotaan koulutusta ja tavoitteena on, että kaikki ohjaajat ovat käyneet jokin koulutuksen.

#### 4.10 Seuratyötä tekevien kiittäminen

Seuran sihteeri ylläpitää luetteloa palkituista. Johtokunta vastaa tasapuolisuuden toteutumisesta palkitsemisessa sopimiensa käytäntöjen ja periaatteiden mukaisesti. Kiitos pyritään osoittamaan vuorollaan jokaiselle.

Kiittämisen tapoja:

- julkinen kiitos
- palkitsemiset syyskokouksessa

- palkitsemiset juhlavuosina
- muistamiset, palkitsemiset kauden päättäjäistapahtumassa (mm. ahkeruus, kehittyjä, paras tyttö/poika suunnistaja, suunnistusperhe, talkoolainen)
- varuste-edut
- Sinettiseurojen Vuoden juniorivalmentaja -palkinto

#### 4.11 Toiminta suhteessa yhteistyökumppaneihin

SaPu huolehtii siitä, että yhteistyökumppanit saavat näkyvyyttä nettisivuilla, PuSu-lehdessä, seuran julkaisuissa, kilpailutapahtumissa sekä seura-asuissa. Suunnistuksessa on ympärivuotista yhteistyötä seuran muiden jaostojen kanssa. Lapsia ja nuoria kannustetaan osallistumaan hiihtokouluun, yleisurheilu-kouluun sekä näiden jaostojen urheilutapahtumiin. Muiden jaostojen osallistujat ovat vastavuoroisesti tervetulleita SaPun harjoituksiin ja Torstai-rasteille.

SaPun järjestämille harjoitusleireille ja kilpailumatkoille osallistuu oman seuran lisäksi muun muassa Rasti E4:n ja ViiSun suunnistajia. SaPulaiset osallistuvat vastavuoroisesti em. seurojen järjestämille harjoitusleireille ja kilpailumatkoille. Näiden seurojen kanssa on järjestetty ja järjestetään yhteisiä tapahtumia (mm. nuorten leiri, iltarastiviikko).

Sisä-Suomen rastipäivät järjestetään vuorovuosin ViiSun kanssa. Rastipäivät on 2-päiväinen kansallinen kilpailu.

Nuorten Jukolassa pyritään siihen, että kaikki halukkaat pääsevät kokemaan viestitunnelman etsimällä yhteistyökumppani lähiseuroista tai suunnistajapan-kista.

#### 4.12 Edustusasujen käyttäminen

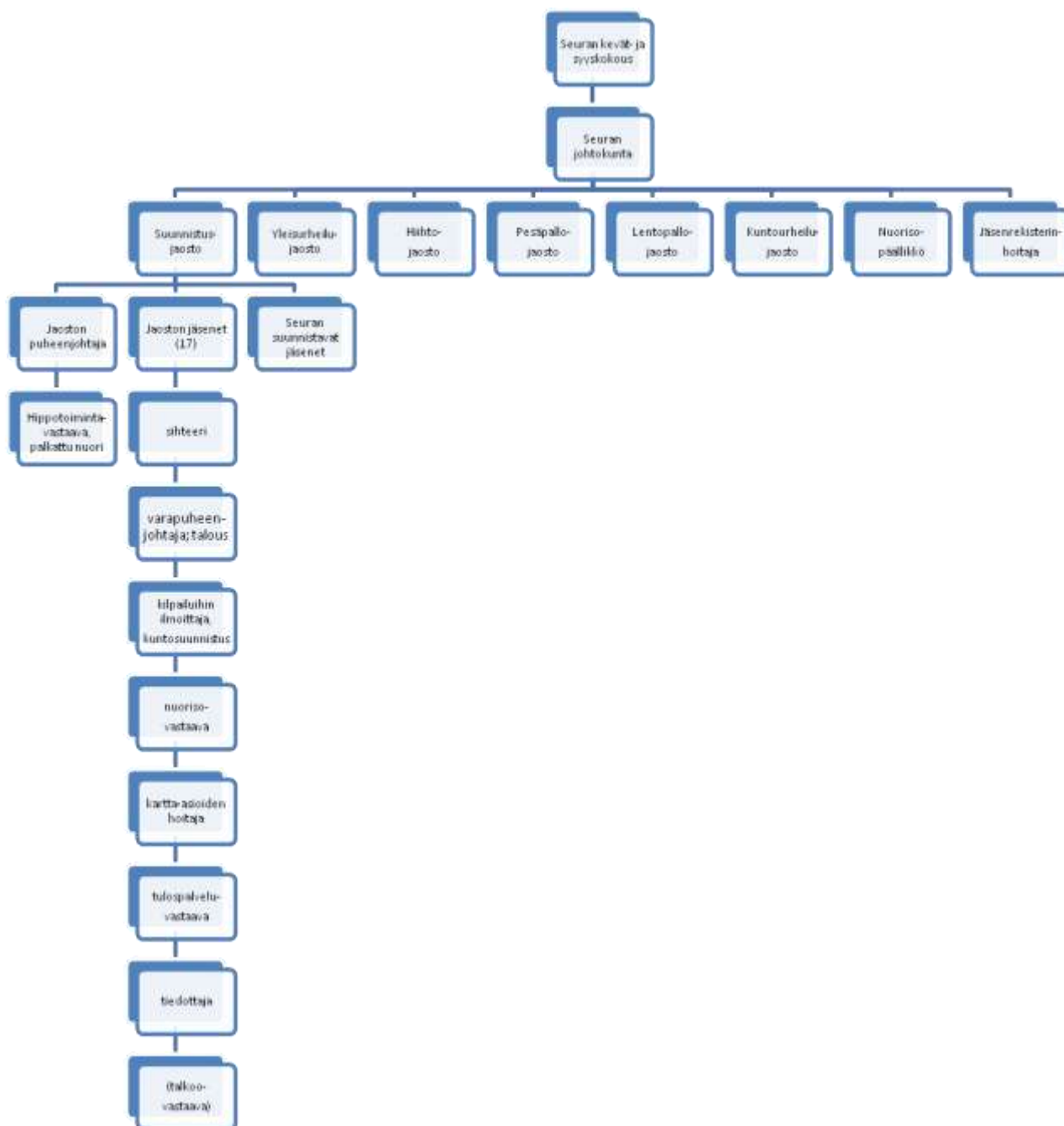
SaPun edustusasun käyttäminen on seuran yhteishengen ja tunnelman kannalta tärkeä asia. Edustustapahtumissa, kuten kilpailuissa, on tavoitteena pukeutua yhtenäiseen seura-asuun seuran väreissä (puna-musta-valkoinen). Seura huolehtii siitä, että kaikilla on mahdollisuus hankkia itselleen sopivia ja laadukkaita seura-asuja kohtuulliseen hintaan. Hankinta voidaan suorittaa myös eri jaostojen välisenä yhteistyönä. Lisäksi voidaan hankkia seuran väreissä muita harjoitustarvikkeita (esim. harjoituskassi tai -reppu, huivi, sukat...). Emit-kortteja ja kompasseja on mahdollista hankkia jaoston kautta. Seuralle on hankittu kaksi rantalippua jaostojen käyttöön seuran näkyvyyden lisäämiseksi.

#### 4.13 Toimitilat

Seuralla on toimisto- ja kokoontumistila osoitteessa Kauppakatu 7. Lisäksi jaostolla on erillinen kartta- ja rastitarvikevarasto.

## 5. Saarijärven Pullistuksen organisaatio

### 5.1 Organisaatio ja tehtävät



Kevät- ja syyskokous  
- seuran ylin päättävä elin

Johtokunta  
- toteuttaa seuran kevät- ja syyskokousten päätökset  
- johtaa ja kehittää toimintaa



- valitsee jaostot ja nimittää niiden puheenjohtajat
- vastaa taloudesta
- laatii toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
- laatii toimintasuunnitelman ja taloussuunnitelman
- hoitaa tiedotustoimintaa
- hyväksyy ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- päättää palkitsemisesta ja muistamisesta

#### Jaostot

- kehittävät ja järjestävät lajin mukaista toimintaa
- valitsevat puheenjohtajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt jaostolleen
- vastaavat omista talouksistaan
- laativat lajin mukaisen toimintasuunnitelman ja taloussuunnitelman
- laativat lajin mukaisen toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
- hoitaa lajin mukaista tiedotustoimintaa
- tekee ehdotuksia palkitsemisista ja muistamisista
- päättää jaoston sisäisestä palkitsemisesta ja muistamisesta

## 5.2 Roolit Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaostossa

### Puheenjohtaja

- toimii puheenjohtajana jaoston kokouksissa
- jaoston nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- edustaa jaostoa, on jaoston kasvot
- jaoston maksuliikenteen hoito
- jaoston kokousten esityslistojen valmistelu, laatiminen
- yksi IRMA-pääkäyttäjistä,

### Varapuheenjohtaja

- toimii puheenjohtajan sijaisena ja varahenkilönä
- jaoston nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- jaoston tilinhoitaja

### Sihteeri

- laatii ja arkistoi jaoston kokousten pöytäkirjat
- laatii uutisjuttuja paikallislehteen (Sampo)

### Kilpailuihin ilmoittaja ja kuntosuunnistus

- yksi IRMA-pääkäyttäjistä
- seurakalenterin muokkaus IRMAssa
- avustaa, neuvoo seuran jäseniä IRMAN käytössä
- vastaa Torstairasti-kalenterin laatimisesta
- vastaa kuntorastivälineistön huollosta, säilytyksestä

### Nuorisovastaava

- ohjaa ja valmentaa 11-18-vuotiaiden valmennusryhmää
- vastaa valmennusryhmän henkilökohtaisten valmennusohjelmien / suunnitelmien laatimisesta yhdessä nuorten kanssa
- hoitaa nuorten suunnistajien asiat
- ohjaa nuorten osallistumista kilpailuihin

- tekee tiivistä yhteistyötä junioripäällikön kanssa

#### Karttavastaava

- ylläpitää tiedostoa jaoston omistamista kartoista
- esittää jaostolle karttojen päivittämiseen liittyvät tarpeet
- esittää jaostolle uusien alueiden kartoittamishdotuksia
- hoitaa yhdessä muiden kartoitustaitoisten henkilöiden kanssa karttojen päivityksiä
- järjestää atk-koulutusta ratamestareille (mm. OCAD-ohjelma, eResults-ohjelma)

#### Tulospalveluvastaava

- vastaa omissa kilpailuissa tulospalvelun järjestämisestä
- vastaa tulospalvelutoiminta palvelun myynnistä mm. muille jaostoille, suunnistusseuroille
- hoitaa tulospalvelukalustoa

#### Tiedottaja

- toimii erilaisten kilpailujen ja muiden tapahtumien tiedottajana
- hoitaa yhteyksiä tiedotusvälineisiin em. osalta
- päivittää jaoston nettisivuja

#### Hippotoiminnan vastaava

- jaosto palkkaa (mahdollisuuksien mukaan) kesäkaudeksi suunnistavista nuorista yhden kaupungin tuella vastaamaan Hippon toiminnasta
- laatii Hippon suunnistuskoulukalenterin yhdessä puheenjohtajan ja nuorisovastaavan kanssa
- auttaa ratamestareita Hippon suunnistuskoulun ratojen laadinnasta sekä suunnistuskoulutoiminnassa
- osallistuu oravapolkuleirille sekä kilpailumatkoihin Hippon suunnistuskoulu- laisten ja valmennusryhmän kanssa
- tiedottaa Hippon suunnistuskoulusta Sampo-lehdessä sekä nettisivujen ylläpitäjälle

#### Talkoovastaava

- vastaa talkookalenterista
- vastaa talkoista tiedottamisesta
- nimeää kullekin talkoolle vastuu henkilön

#### Seuran junioripäällikkö

- vastaa koko seuran lasten ja nuorten toiminnan kehittämisestä, toteuttamisesta sekä valmennuksesta erikseen laaditun suunnitelman mukaan
- toimii yhteistyössä jaostojen nuorisovastaavien kanssa

## 5.3. Jaoston toiminta vuosikalenterissa

tammi	helmi	maaliskois	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marras	joulu
uusi jaosto aloittaa, Sisä-Suomen rasti-päivien valmistelu	kuntorastien suunnittelu, koulu-tus	hipposuunnistus koulun suunnittelu, kilpailu-anomukset	S-S:n rasti-päivien valmistelu	S-S:n rasti-päivien valmistelu	S-S:n rasti-päivien valmistelu			kartoitus-suunnitelma seuraavalle vuodelle	toimintasuunnitelman ja talousarvion laadinta seuraavalle vuodelle	toimintaker-tomuksen ja tilin-päätök-sen valmistelu; S-S rasti-päivien orga-nisaa-tio	toimin-taker-tomuk-sen ja tilin-pää-tök-sen laatimi-nen
			★		★		★		★		
					★			★			
			□	□	□	□	□	□	□	tossun pesijäiset	
				☀	☀		☀	☀		tossun pesijäiset	
				☀	☀		☀				
⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨
😊				😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	

★ suurviestit (Tiomila, Jukola, Nuorten Jukola, 25Manna)

★ jaoston järjestämä kilpailu (Sisä-Suomen Rastipäivät, ....)

⇨ suunnistajien kilpailukausi (talvella hisu, sisältää SM-, am- ja kansalliset kilpailut)

⇨ peruskuntoharjoittelukausi kullekin ikätasolle suunnitelman mukaan

iltarastiviikko, torstairastit, yöcup



hipposuunnistuskoulu  
KLL:n kilpailut



koulusuunnistukset, oravapolkuleiri ja –kilpailu;

☺ talkoot (ajanotto, Kukonhiekkä, hirvenajo ym)

## 6. Pelisäännöt

### 6.1 Pelisääntöjen laatiminen

SaPun nuorten ryhmällä on olemassa kirjalliset pelisäännöt (laadittu ensimmäisen kerran 2011 kesäkuussa). Pelisääntöjä voidaan lisäksi laatia tapauskohtaisesti yksittäistä leiriä tai pidempää kilpailumatkaa varten.

Pelisäännöt päivitetään vuosittain uuden toimintakauden alkaessa yhdessä seuran nuorisopäällikön, ohjaajien ja valmentajien kanssa. Lapset ja vanhemmat osallistuvat vuosittain pelisääntökeskusteluun. Seuran junioripäällikkö johtaa keskustelut itse tai ohjeistaa keskustelut Nuori Suomi – materiaalin avulla.

### 6.2 Pelisääntöjen valvominen ja erimielisyydet

Jos pelisääntöjen noudattamisessa syntyy erimielisyyttä, jota ei voida ratkaista ryhmän sisällä menetellään seuraavasti:

- ryhmän ohjaaja keskustelee asianomaisen / asianomaisten kanssa ja yrittää löytää sovun
- nuorisopäällikkö osallistuu keskusteluun ja yrittää löytää sovun
- seuraavaksi jaoston puheenjohtaja osallistuu keskusteluun
- viimeisenä keinona asia viedään jaostoon, joka joko ratkaisee asian tai esittää pelisääntöjä korjattavaksi

## 7. Toimintamuodot

### 1. Nuorisotoiminta

Suunnistuskoulun järjestäminen, nuorten leirit ja kilpailumatkat.

Koululaiskilpailujen järjestäminen ja koulujen suunnistusopetuksen tukeminen. Nuoret suunnistajat toimivat ratamestareina Hipposuunnistuskoulussa ja osallistuvat aktiivisesti koulusuunnistustapahtumien järjestämiseen.

### 2. Kilpailu- ja valmennustoiminta

Henkilökohtaisiin ja viestisuunnistuksiin osallistuminen sekä kotimaassa että ulkomailla. Suunnistusharjoitusten ja suunnistusta tukevien harjoitteiden järjestäminen.

### 3. Harrasteliikunta

Torstairastien järjestäminen. Torstairastit on kertamaksua tai rastipassia (kattaa kaikki kauden Torstairastit) vastaan kaikille kuntalaisille ja muille lajin harrastajille avoin kuntosuunnistustapahtuma. Aikuisille aloittelijoille järjestettävä suun-

nistuksen starttikurssi ”Kompassilla kohti terveempää elämää”. Maksuvälineenä vastaanotetaan Tyky- ja Smartum-setelit.

#### 4. Kilpailujen järjestäminen

Suunnistuksen aluemestaruuskilpailujen, kansallisten kilpailujen sekä SM-tason kilpailujen järjestäminen ja siihen liittyvän osaamisen ylläpito ja kehittäminen. Sisä-Suomen rastipäivien järjestäminen joka toinen vuosi. Nuoret osallistuvat kilpailujen järjestämiseen aktiivisesti omia taitojaan kehittäen ja uutta oppien. Vastuuta kasvatetaan iän ja taidon karttuessa.

#### 5. Kartoitustoiminta

Karttojen tuottaminen kilpailu- ja harrastesuunnistuksen sekä koulujen suunnistusopetuksen käyttöön. Huolehditaan siitä, että seurassa on kartoitustaitoisia henkilöitä. Kannustetaan ja mahdollistetaan kouluttautuminen. Nuoret suunnistajat otetaan mukaan kartoittamisen harjoitteluun.

#### 6. Varainkeruu

Talkootyö toiminnan rahoittamiseksi. Talkootyötä tarjoaa myös pääseura (mm. Kukonhiekkan tanssilavatoiminta). Kilpailujen järjestäminen on myös merkittävä varainkeruun muoto.

#### 7. Koulutus

Seurassa toimivien vastuuhenkilöiden kouluttaminen ja osaamisen ylläpito. Nuorten kouluttaminen seuratoiminnan eri tehtäviin.

Ratamestari 3-koulutus iltarastien ratamestareille.

Ratamestari 2 –koulutus, kaikki nuoret ratamestaritehtävissä toimivat

Ratamestari 1- koulutus, säilytetään vähintään nykyinen taso (nykyisin 10)

OCAD-koulutus seuran sisäisesti vuosittain

Nuori Suunta taso 1 ja 2

Keski\_Suomen liikunnan koulutukset

Suunnistuksen aluekierros (osallistujia useita vuosittain)

Valmennuskoulutus

Järjestysmieskoulutus, EA1-koulutukset (pääseura tiedottaa, vastaa)

Saarijärven Pullistus ja Saarijärven Pullistuksen suunnistusjaosto maksavat osallistujien osanottomaksut koulutuksiin. Muiden kulujen korvaamisesta tehdään erillinen päätös seurassa tai jaostossa.



Sisä-Suomen rastipäivillä Tilda ja Niina Pimiä, 2016.



Suunnistajat harjoituksissa Metsäkoululla tammikuussa 2017.