

# LÄNSI-UUDENMAAN URHEILIJAT

## Toimintakäsikirja



## Sisälllys

1. Johdanto
2. Arvot
3. Visio
4. Toiminta-ajatus
5. Kevät- ja syyskokoukset
6. Organisaatio
7. Pelisäännöt
  - 7.1 Harjoitusryhmien yhteiset pelisäännöt
  - 7.2 Ohjaajien pelisäännöt, toiminta ja palkkiot
  - 7.3 Vanhempien pelisäännöt
8. Ryhmien toiminta ja maksut
  - 8.1 Ryhmien perustaminen
  - 8.2 Seuramappi
  - 8.3 Maksut
  - 8.4 Ilmoittautumisen peruuttaminen ja maksujen määräytyminen
9. Kilpailutoiminta
  - 9.1 Toimitsijavelvoite
  - 9.2 Seura-asu
  - 9.3 Valmennusryhmien ”pakolliset” kilpailut
  - 9.4 Edustuskilpailujen/seuran omien kilpailujen osallistumismaksut ja ilmoittautuminen
  - 9.5 SM-kisojen kulujen korvaaminen urheilijalle
10. Palkitseminen
11. Tiedottaminen

## 1. Johdanto

Länsi-Uudenmaan urheilijat ry eli LUU on vuonna 1991 perustettu yleisurheiluseura. Toimintakäsikirja kuvaa LUU:n toimintaa. Toimintakäsikirjan tarkoituksena on selkeyttää seuran toimintatapoja sekä määrittää keskeiset vastuualueet. Tällä toimintakäsikirjalla halutaan helpottaa kaikkien jäseniemme toimintaa ja perehdyttää uuden toimijat toimintatapoihin.

## 2. Arvot

Yleisurheilun iloa kaikille.  
Tavoitteellisesti menestystä tukeva.  
Hyvinvointia kaikille ikään katsomatta.  
Yhteistyöllä yhteisöllisyyttä.

## 3. Visio

Länsi-Uudenmaan Urheilijat tarjoaa monipuolista liikuntaa sekä huippu-urheilua ikään katsomatta ympäri vuoden. LUU takaa jokaiselle alueemme lapselle ja nuorelle sekä varttuneemmalle väestölle mahdollisuuden harrastaa yleisurheilua. LUU kehittää toimintaansa alueemme ihmisten terveiden elämäntapojen ”ankkurina”. Yksi osa tätä kehitystä on LUU:n laajasta nuorisotoiminnasta nousevat kansainvälisilläkin kilpailuilla menestyvät kilpailijat.

## 4. Toiminta-ajatus

Yleisurheilu on koko perheet urheilua ja LUU:ssa motto ”vauvasta vaariin – muksusta mummoon” toteutuu. LUU:n säännöllisesti toimivat harrastajaryhmät alkavat 3-vuotiaista, kaikki nuoret harjoittelevat tasonsa mukaisesti ja aikuiset urheilevat omilla harrasteryhmissään, juoksukouluissa ja aikuisurheilussa. Koko toiminnan perusta ovat urheilevat, liikunnalliset perheet.

## 5. Kevät- ja syyskokoukset

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta, joista kevätkokous pidetään helmi-huhtikuussa ja syyskokous loka-joulukuussa. Kokousajoista ja paikoista ilmoitetaan seuran nettisivuilla ([luu.sporttisaitti.com](http://luu.sporttisaitti.com)). Varsinaisessa kokouksessa äänioikeutettuja ovat kaikki seuran henkilö- ja perhejäsenet, jotka kokoushetkellä ovat vähintään 15 vuotta täyttäneitä ja heidän jäsenmaksunsa kuluvalta vuodelta on maksettu. Kannattajajäsenellä on kokouksessa puheoikeus, mutta ei äänioikeutta.

Kevätkokouksen sääntömääräiset asiat:

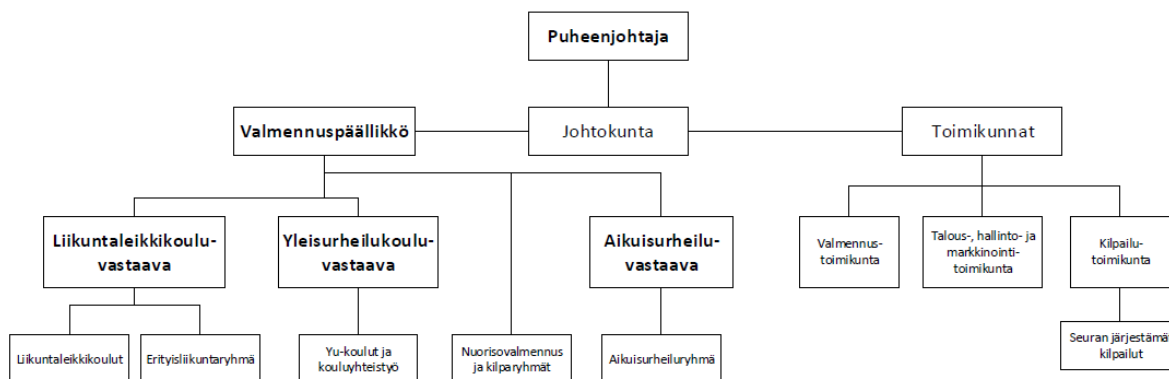
- esitetään johtokunnan laatima vuosikertomus ja tilinpäätös sekä toiminnantarkastajien antama lausunto
- päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja muille vastuuvollisille

Syyskokouksen sääntömääräiset asiat:

- päätetään jäsenyydestä muissa järjestöissä ja yhteisöissä
- vahvistetaan liittymis-, jäsen- ja kannattajajäsenmaksujen suuruus

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio
- valitaan jäsenten keskuudesta johtokunnan puheenjohtaja
- valitaan johtokunnan muut jäsenet
- valitaan toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja
- päätetään seuran edustajista niissä järjestöissä ja yhteisöissä, joissa seura on jäsenenä

## 6. Organisaatio



**Kaavio 1.** Seuran organisaatio. Ajantasainen tieto vastuuhenkilöistä ja heidän yhteystiedoistaan löytyy seuran nettisivuilta, [luu.sporttisaitti.com](http://luu.sporttisaitti.com), kohdasta "Seura".

Seuraa johtaa johtokunta, jonka kokoonpanon valitsee seuran sääntömääräinen syyskokous. Seuran johtokuntaan kuuluu yhdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja sekä 5-10 jäsentä. Puheenjohtaja kutsuu johtokunnan koolle noin kerran kuukaudessa. Muita osallistujia kutsutaan tarvittaessa kokouksiin käsiteltävien asioiden mukaisesti.

### Puheenjohtaja:

Puheenjohtaja organisoii ja johtaa johtokunnan toimintaa, vastaa visioista ja strategiasta sekä vuosittaisen toimintasuunnitelman laatimisesta, toteuttamisesta ja seurannasta yhdessä johtokunnan muiden jäsenten kanssa.

### Tehtävät:

- johtokunnan koollekutsuminen, kokousten asialistojen laatiminen yhdessä sihteerin kanssa ja puheen johtaminen johtokunnan kokouksessa
- seuran edustaminen kunnan, yhteistyökumppanien ja muiden sidosryhmien suuntaan ellei johtokunnassa ole toisin sovittu
- matkalaskujen ja kulukorvausten hyväksyminen johtokunnan päätösten mukaisesti tai vahvistavan henkilön ohjeistaminen ja hyväksyminen (esim. sihteeri)
- johtokunnan nimissä tehtävien sopimusten allekirjoittaminen (esim. urheilijasopimukset)
- johtokunnan nimissä tehtävien muistamisten ja palkitsemisten hoitaminen
- valmennuspäällikön lähiesimiehenä toimiminen

### Sihteeri:

Sihteeri pitää johtokunnan kokouksesta pöytäkirjaa sekä vastaa niiden arkistoinnista ja jakelusta johtokunnan jäsenille.

#### Tehtävät:

- kokoustilojen varaaminen

### Varainhoitaja:

Varainhoitaja vastaa seuran maksuliikenteen hoitamisesta ja taloudellisen tilanteen informoinnista johtokunnan jäsenille.

#### Tehtävät:

- palkkojen ja kulukorvausten maksatus
- laskujen maksaminen ja saapuvien suoritusten seuranta
- harjoitus- ja jäsenmaksujen laskutus
- tiliotteiden tarkistaminen ja kuittien liittäminen niihin
- seuran budjetin koostaminen toimikuntien budjettien pohjalta
- kirjanpito ja tilinpäätöksen tekeminen

### Valmennuspäällikkö:

Valmennuspäällikkö vastaa seuran valmennuksellisesta toiminnasta johtokunnan hyväksymien periaatteiden mukaisesti.

#### Tehtävät:

- budjetin laatiminen valmennustoiminnan osalta ja esitleminen johtokunnalle
- urheilija-valmentajasopimusten laatiminen
- vuosittaisen kilpailusuunnitelman laatiminen
- vuosijuhlan palkitsemiset
- harjoituspäiväkirjojen hankkiminen valmennusryhmäläisille
- valmentajien ja urheilijoiden leiritys-, matka-, kulukorvaus-, ym. laskujen tarkistaminen puheenjohtajan hyväksyttäväksi
- mahdollisista seurasirroista huolehtiminen seurasiiro- ja kasvattajaseurakorvauksineen
- SM-kilpailujen ilmoittautumis-, matkustus- ja majoitusjärjestelyistä huolehtiminen ja tiedottaminen
- valmennusryhmien leirien järjestäminen
- sali- ja punttisalivuorojen hakeminen ja niiden vastuuhenkilönä toimiminen
- urheilukentän suorituspaikkojen käytöstä sopiminen kenttähenkilökunnan ja valmentajien kanssa
- valmennusryhmien/valmentajien ja johtokunnan välisenä linkkinä toimiminen
- yleisurheilukouluvastaavan ja liikuntaleikkikouluvastaavan esimies
- seuran joukkueiden kokoaminen ja valinta edustustehtäviin

### Yleisurheilukouluvastaava:

Yleisurheilukouluvastaava koordinoi ja vastaa alle 15-vuotiaiden yleisurheilukoulutoiminnasta sekä toimii seuran ja koulujen välisenä yhteyshenkilönä.

Tehtävät:

- kevät-, kesä- ja syyskauden urheilukoulujen sisältöjen suunnittelu
- yleisurheilukoulujen ohjaajien rekrytointi ja ohjaajakoulutuksista tiedottaminen
- yleisurheilukoulujen markkinointi yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- yleisurheilukouluun liittyvien juoksevien asioiden hoitaminen (mm. ilmoittautuminen, yhteydenpito vanhempiin)
- yleisurheilukouluryhmien ja johtokunnan välisenä linkkinä toimiminen
- nuorisopuolen yhdyshenkilönä toimiminen johtokunnan, piirin, liiton ja Nuoren Suomen suuntaan

#### Liikuntaleikkikouluvastaava:

Liikuntaleikkikouluvastaava koordinoi ja vastaa liikuntaleikkikoulutoiminnasta

Tehtävät:

- liikuntaleikkikoulujen ohjaajien rekrytointi ja ohjaajakoulutuksista tiedottaminen
- liikuntaleikkikoulujen markkinointi yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- liikuntaleikkikouluihin liittyvien juoksevien asioiden hoitaminen (mm. ilmoittautuminen, yhteydenpito vanhempiin)
- liikuntaleikkikouluryhmien ja johtokunnan välisenä linkkinä toimiminen

#### Aikuisurheiluvastaava:

Koordinoi ja vastaa aikuisurheilutoiminnasta.

#### Valmennustoimikunta:

Tavoitteena on valmennuksen ja koulutuksen kehittäminen.

#### Talous-, hallinto- ja markkinointitoimikunta:

Vastaa seuran talouden ja markkinoinnin kehittämisestä sekä ulkopuolelta saatavan tuen hankinnasta.

Tehtävät:

- vuosittaisen varainhankintasuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- varainhankintasuunnitelman käytännön toteutus
- tukihakemusten laatiminen
- sponsorihakemukset

#### Kilpailutoimikunta:

Vastaa seuran järjestämistä kilpailuista.

Tehtävät:

- vuosittaisen kilpailusuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- kilpailujen hakeminen määräaikaan mennessä
- kilpailujen tietojen päivittäminen Kilpailukalenteriin ja kilpailunjohtajan/yhdyshenkilön päättäminen
- kilpailujen lajiohjelman aikataulutus
- kilpailujenaikaisen käytännön toiminnan johtaminen
- tuomarikoulutuksen järjestäminen

## **7. Pelisäännöt**

### **7.1 Harjoitusryhmien pelisäännöt**

Länsi-Uudenmaan Urheilijoissa kaikilla on hauskaa yhdessä. Tämän varmistamme kaikkia ryhmiä koskevilla pelisäännöillä. Jokainen ryhmä voi lisäksi laatia omat pelisäännöt.

#### Ryhmien yhteiset pelisäännöt:

1. Tulen ajoissa paikalle ja kun harjoitus alkaa, olen vaihtanut harjoitusvarusteet.
2. Olen ottanut juomapullon mukaan ja täyttänyt sen valmiiksi.
3. En käytä puhelinta harjoitusten aikana, vaan jätän sen pukeutumistiloihin.
4. Jos en ole syönyt/nukkunut kunnolla tai olen sairastunut, jään kotiin.
5. Ohjaaja/valmentaja päättää mitä harjoituksissa tehdään. Jos minua ei kiinnosta tehdä mitä ohjaaja/valmentaja sanoo, lähdän kotiin.
6. Kilparyhmissä valmentaja suunnittelee kilpailukalenterin, jota noudatan. Mikäli olen estynyt saapumasta kilpailuihin, ilmoitan siitä perusteluineen.
7. Kun harjoittelen, keskityn harjoitteluun ja annan muillekin harjoitusrauhan.
8. Kannustan kaikkia yrittämään parhaansa. Yleisurheilu on monipuolinen urheilumuoto ja jokaiselle löytyy oma lajinsa.
9. En kiroile enkä nimittele muita, muistan asiallisen kielenkäytön. Kiusaamiseen on seurassamme ehdoton nollatoleranssi.
10. En käytä päihteitä.
11. Edustan seuraa ryhdikkäästi ja urheilullisten arvojen mukaisesti.
12. Mikäli urheilija ei noudata harjoituksissa ja kilpailuissa mainittuja sääntöjä, on valmentajalla /ohjaajalla oikeus siirtää hänet sivuun harjoituksesta. Sääntörikköistä ilmoitetaan aina vanhemmille ja jatkuvasta sääntöjen rikkomisesta voi seurata ryhmästä erottaminen.

### **7.2 Ohjaajien pelisäännöt, toiminta ja palkkiot**

Länsi-Uudenmaan Urheilijat on Nuoren Suomen Sinettiseura ja edellyttää ohjaajiltaan sekä ulkoiseen että sisäiseen koulutukseen osallistumista. Jokainen ohjaaja allekirjoittaa ohjaajasopimuksen ja sitoutuu noudattamaan seuran yhteisiä sekä ohjaajien omia pelisääntöjä. Ohjaajakorvauksen maksamisen edellytyksenä on pelisääntöjen noudattaminen ja annettujen tehtävien suorittaminen.

#### Ohjaajien pelisäännöt:

1. Suunnittelen kirjallisesti jokaisen harjoituksen ennalta annettujen ohjeiden mukaisesti.
2. Pidän kirjaa harjoituksissa kävijöistä niin, että se on kysyttäessä valmiina.
3. Pidän kirjaa ohjauksistani ja täytän ohjaajakorvauslomakkeen seuran internetsivuilla palkanmaksukuukauden 5. päivään mennessä. Palkka maksetaan kahden kuukauden välein. Poikkeuksista sovitaan aina valmennuspäällikön kanssa.
4. Saavun paikalle hyvissä ajoin niin että kun ryhmä saapuu, harjoitus on valmis alkamaan.
  - harjoitus alkaa, kun vuoro alkaa
  - nimet otetaan vastaan lasten tullessa sisälle

5. Kannustan ryhmäläisiäni omatoimiseen liikuntaan sekä kilpailemiseen (YU-koulut).
  - olen tietoinen junnuliigasta ja osaan neuvoa ryhmäläisiäni kilpailemiseen liittyvissä asioissa, kuten ilmoittautumisessa
6. Pysin järjestämään aikaa, jotta voin osallistua seurassa järjestettäviin koulutuksiin.
7. Osallistun ohjaajapalaveriin aina kun niitä järjestetään.
  - Ohjaajapalaverin väliin jättäminen on ohjaajakorvauksen maksamatta jättämisen peruste siihen asti, kunnes ohjaaja itse ottaa selvää palaverin sisällöstä valmennuspäälliköltä.
8. Tarkistan vähintään kerran viikossa, että nettisivut ja seuramappi ovat ajan tasalla. Mikäli huomaan puutteita, ilmoitan asiasta seuran tiedottajalle välittömästi (tiedotus@luusport.fi).

#### Ohjaajien palkkiot:

#### **Liikuntaleikkikoulut ja YU-koulut (45-60 min):**

- vastuuhjaaja 12 €/kerta (vain ohjaajakurssin käynyt ohjaaja)
- apuohjaaja: 8-10 €/kerta (koulutuksesta riippuen)

**Kilparyhmät ja valmennus:** Valmennuksen kulukorvaus sovitaan aina tapauskohtaisesti valmennuspäällikön kanssa. Korvauksen pohjana pidetään urheilijoiden määrää ryhmässä.

- koskee erilaisia lajikouluja ja -päiviä, projekteja, leirejä yms.
- valmennukselta vaadittava pätevyys määräytyy kohteen mukaan

#### Ohjaajapalkkioiden maksaminen:

1. verokortilla: ohjaaja toimittaa verokortin sopimuksen allekirjoituksen yhteydessä ja korvaus maksetaan palkkana.
2. kulukorvauksena: ohjaajan kulukorvauslomakkeen yhteydessä on oltava kilometrilasku esim. kilpailuista tai muista urheiluun liittyvistä ajoista, mikäli korvauksen haluaa kulukorvauksena.

### **7.3 Vanhempien pelisäännöt**

Kuskaaminen  
Kustannukset  
Kannustaminen  
Kyseleminen  
Kiinnostuminen  
Kisoissa hääriminen

Lapsen harrastus on tärkeä ja voimaa arkeen tuova asia. Vanhempien kiinnostus ja kuulumisten kysely nostaa harrastuksen merkitystä. Varsinkin kun lapsi kertoo innoissaan harjoituksissa tapahtuneista asioista kannattaa olla tuntosarvet herkkinä. Ilon ja innostuneisuuden tukeminen voi johtaa koko elämän kestävään liikunnallisuuteen.

LUU:n järjestämissä kilpailuissa toimitsijoina toimivat lasten vanhemmat ja muut sidosryhmät. On kisojen onnistumisen kannalta tärkeää, että vanhemmat osallistuvat kisoissa toimitsijatehtäviin. Tehtävät eivät ole vaikeita (mm. hiekkalaatikon lanaaminen). Järjestämme myös toimitsijakoulutusta hyvin käytännönläheisesti. Rohkeasti mukaan!

LUU rahoittaa toimintaansa toimintamaksuilla, kilpailujen tuotoilla ja yhteistyökumppanien tuella. Keskeistä on järjestetyistä kilpailuista saatu tuotto ja siksi on tärkeää, että jokainen antaa panoksensa kilpailujärjestelyissä ja näin osaltaan takaa sen, että voimme pitää toimintamaksut kohtuullisina. Toimitsijatehtävät ovat iloinen ja helppo tapa osallistua lapsen harrastukseen.



Seuran kilparyhmillä on nimetyt pakolliset kilpailut, jotka on hyvä ottaa huomioon esim. lomamatkojen suunnittelussa.

## **8. Ryhmien toiminta ja maksut**

Länsi-Uudenmaan Urheilijat on aina perustanut toimintansa laadukkaaseen lasten liikuntaleikkikoulu- ja yleisurheilukoulutoimintaan.

Liikunnan voi aloittaa jo alle 3-vuotiaana liikuntaleikkikoulussa ja jatkaa yleisurheilukoulujen kautta nuorisovalmennukseen. Nuorimpien harjoituksissa keskitytään yleisurheilun sijaan lapsen eri kasvuvaiheissa tärkeisiin liikunnan perustaitoihin kuten hyppäämiseen, heittämiseen ja juoksemiseen. Yleisurheilukouluissa harjoitellaan jo yleisurheilulajeja leikkimielitä unohtamatta. Harjoitukset jatkuvat läpi vuoden – kesällä ollaan Harjun kentällä ja talvella koulujen liikuntatiloissa.

Yleisurheilussa siirrytään enemmän lajinomaiseen valmennukseen noin 10-vuotiaana. Harjoituksissa painotetaan edelleen peruskuntoa, monipuolista lajikirjoa ja kehonhallintaa. Vanhemmiten henkilökohtaiset mieltymykset ja luontainen suuntautuminen ohjaavat hakeutumista joko heitto-, hyppy- tai juoksulajeihin. Valmennuspäällikkö suunnittelee ja toteuttaa jokaiselle ryhmälle ja urheilijalle omat tavoitteet ja harjoitusohjelmat yhdessä tuntivalmentajien kanssa.

Kilpailuissa käyminen ja ryhmässä itsenäisenä urheilijana toimiminen tuovat arvokasta elämäkokemusta lapsille ja nuorille. Hyvä kunto, liikunnallisuus sekä kurinalaiseen harjoitteluun tottuminen auttavat jaksamaan ja pärjäämään. Pettymyksien käsittely ja itsenä voittaminen ovat tärkeitä ominaisuuksia jokaiselle.

LUU:lla on oma aktiivinen aikuisurheilijoiden ryhmänsä, jos haluaa huolehtia omasta kunnostaan samalla kun lapsi harrastaa tai nuoruuden haave kilpailemisesta on jäänyt kokematta.

### **8.1 Ryhmien perustaminen**

Seura perustaa uusia ryhmiä aina kesäkauden alussa (toukokuussa) ja kysynnän niin vaatiessa muulloinkin. Ensisijaisesti kesäkauden alkaessa perustamme uudet liikuntaleikki- ja yleisurheilukouluryhmät.

Urheilijat siirtyvät eteenpäin urheilijan polulla seurassamme seuraavasti:

LLK1 -> LLK2 -> LLK3 -> YU 7-8v. -> YU 9-11v. -> YU 12v.+

Kilpa4(8-9v.)-> Kilpa3(10-11v.)-> Kilpa2(12-13v.)-> Kilpa1(14v.+)

## Liikuntaleikkikoulut 1-4

Kuluvana vuonna alle 3v.-6v.

- Jäsenmaksu kerran vuodessa.
- Kausimaksu 4kk (syys, tammi, touko)
- Jos ei jatka seuraavalle kaudelle ilmoitus tulee tehdä viimeistään 2vko ennen kauden alkua.

## Yleisurheilukoulut

7v. →

- Jäsenmaksu kerran vuodessa
- Kausimaksu 4kk (syys, tammi, touko)
- Jos ei jatka seuraavalle kaudelle ilmoitus tulee tehdä viimeistään 2vko ennen kauden alkua.
- Mahdollisuus vaihtaa kilparyhmään kesken kauden.
- Ohjaaja seuran kautta ja kertakorvaus kiinteä.

## Kilparyhmät

7v. – 13v.

- Jäsenmaksu kerran vuodessa
- Toimintamaksu 300€/vuosi (laskutetaan kolmessa osassa; loka, tammi, touko / toimintamaksu sis. kilpailu- ja vuoromaksut)
- Valmennusmaksu 300€/vuosi (laskutetaan joka toinen kk; loka, jouluku, helmik, huhtik, kesä, eloku)
- Seuran ulkopuolinen valmentaja voi laskuttaa valmennusmaksun valmennettaviltaan suoraan tai seuran kautta sopimuksen mukaan.

## Henkilökohtainen valmentaja seuran sisältä

## Kilparyhmät 14v. + (SM-kilpailuikäiset)

- Jäsenmaksu kerran vuodessa
- Toimintamaksu 300€/vuosi (laskutetaan kolmessa osassa; loka, tammi, touko / toimintamaksu sis. kilpailu- ja vuoromaksut)
- Valmennusmaksu 360€/vuosi (laskutetaan joka toinen kk; loka, jouluku, helmik, huhtik, kesä, eloku)
- Seuran ulkopuolinen valmentaja voi laskuttaa valmennusmaksun valmennettaviltaan suoraan tai seuran kautta sopimuksen mukaan.

## Henkilökohtainen valmentaja seuran ulkopuolelta

- Jäsenmaksu kerran vuodessa
- Toimintamaksu 1**
  - 300 € / vuosi – alle 23-vuotiaat
  - 150€ / vuosi – yleisen sarjan urheilijat
- Sisältää edustus oikeuden, seuran omien kilpailujen, pm- ja am-kilpailujen sekä SM-kilpailujen ilmoittautumismaksut.
- Mahdollisuuden hakea kulukorvausta SM-kilpailuista Toimintakäsikirjan mukaisesti.
- Mahdollisuus käyttää seuran harjoitustiloja ja osallistua seuran järjestämiin lajikouluihin, luentoihin ja muihin tapahtumiin.
- Toimintamaksu 2**
  - 150 € / vuosi
- Sisältää edustus oikeuden, seuran omien kilpailujen, pm- ja am-kilpailujen sekä SM-kilpailujen ilmoittautumismaksut.
- Valmennusmaksun** jokainen urheilija sopii valmentajansa kanssa
- Valmentaja voi laskuttaa valmennusmaksun valmennettaviltaan suoraan tai seuran kautta sopimuksen mukaan.

## 8.2 Seuramappi

Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden jäsenrekisterin ylläpitäminen, laskutus, ryhmiin ilmoittautuminen ja ryhmäkohtainen tiedottaminen tapahtuu keskitetysti Seuramappi-verkkopalvelussa. Lisäksi palvelun kautta voidaan kootusti lähettää sähköpostipikatiedotteita mahdollisista äkillisistä muutoksista. On ensiarvoisen tärkeää, että kaikki jäsenet huolehtivat omasta rekisteröitymisestään.

Ryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [www.seuramappi.fi/luu](http://www.seuramappi.fi/luu). Kun olet täyttänyt tietosi, valitse jaostosi ja oma ryhmäsi. Tämän jälkeen muista valita perhealennus, mikäli perheestänne urheilee myös muita LUU:n harjoitusryhmissä. Muista valita myös perhejäsenyys, mikäli haluatte liittää koko perheen jäseneksi. Sekä perhealennus että perhejäsenyys on täytettävä jokaisen LUU:n ryhmiin kuuluvan omaan lomakkeeseen.

## 8.3 Maksut

Laskujen eräpäivä on aina kuukauden 15. päivä. Poikkeuksena ovat uudet jäsenet, joiden osalta ensimmäinen laskutus sovitaan tapauskohtaisesti. Laskut lähetetään seuramappiin ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen ja ne ovat näkyvillä myös jäsenen henkilökohtaisella seuramappitilillä.

Vuonna 2019 jäsenmaksut ovat 40 €/jäsen ja 100 €/perhe. Perhejäsenyydellä kaikki perheenjäsenet voivat liittyä LUU:n jäseniksi. Jäsenmaksu laskutetaan kerran vuodessa.

Liikuntaleikki- ja yleisurheilukouluilla kausi jaetaan kolmeen laskutuskauteen:

kevätkausi (tammi-huhtikuu)

kesäkausi (touko-elokuu)

syykausi (syys-joulukuu)

Liikuntaleikki-koulujen kausimaksu on 88-132 €/4 kk ryhmän harjoitusmääristä riippuen.

Yleisurheilukoulujen kausimaksu on 132 €/4 kk. Ryhmään ilmoitaudutaan aina kokonaiseksi kaudeksi (4 kk) ja ryhmässä lopettamisesta tulee tehdä kirjallinen ilmoitus viimeistään 2 viikkoa ennen seuraavan kauden alkua. Laskutus tapahtuu kunkin kauden toisella kuukaudella.

Kilparyhmien kausi alkaa lokakuussa ja päättyy seuraavan vuoden syyskuun lopussa. Näihin ryhmiin ilmoitaudutaan koko kaudeksi kerrallaan. Näiden ryhmien valmennusmaksut laskutetaan joka toinen kuukausi. Toimintamaksu laskutetaan kolmessa osassa.

Jos urheilijalla on henkilökohtainen valmentaja, voidaan valita kahdesta eri toimintamaksusta:

### Toimintamaksu 1

- 300 € / vuosi – alle 23-vuotiaat
- 150€ / vuosi – yleisen sarjan urheilijat
- Sisältää edustusosoikeuden, seuran omien kilpailujen, pm- ja am-kilpailujen sekä SM-kilpailujen ilmoittautumismaksut.
- Mahdollisuuden hakea kulukorvausta SM-kilpailuista Toimintakäsikirjan mukaisesti.
- Mahdollisuus käyttää seuran harjoitustiloja ja osallistua seuran järjestämiin lajikouluihin, luentoihin ja muihin tapahtumiin.

### Toimintamaksu 2

- 150 € / vuosi
- Sisältää edustusosoikeuden, seuran omien kilpailujen, pm- ja am-kilpailujen sekä SM-kilpailujen ilmoittautumismaksut.

Perhealennus 10 € suoritetaan toimintamaksun kausimaksuista, toisesta laskutettavasta lähtien. Perhealennus pitää merkitä seuramapin jäsentietoihin jokaisen perheenjäsenen kohdalle, jotta alennus kirjautuu laskuun. Nämä merkinnät ovat jokaisen jäsenen omalla vastuulla.

Aikuisurheilijoilla on käytössä kuukausilaskutus (40 €/kk) sekä jäsenmaksu kerran vuodessa. Laskutus tapahtuu joka toinen kuukausi (loka-, joului-, helmi-, huhti-, kesä ja elokuu).

#### **8.4 Ilmoittautumisen peruuttaminen ja maksujen määräytyminen**

Maksun perusteena on ilmoittautuminen ryhmään. Mikäli et käy harjoituksissa, mutta et peruuta osallistumistasi, seura lähettää laskun. Jos haluat peruuttaa ilmoittautumisesi, tee se kirjallisesti osoitteeseen:

[tiedotus@luusport.fi](mailto:tiedotus@luusport.fi)

Peruutus tulee tehdä vähintään kaksi viikkoa ennen seuraavan kauden alkua. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kausimaksusta.

##### **Maksut sisältävät:**

1. Harjoituspaikkamaksut
2. Osaavan ohjauksen/ valmennuksen
3. Kilpailumaksut seuraaviin (SUL:n) kilpailuihin mikäli toimitsijavelvoite täyttyy: Seuran omat kilpailut 8-15 €/laji, Pm/Am henkilökohtaiset lajit 7-30 €/laji, Pm/Am 9-15-v. 6-8 €/laji, Am-viestijoukkue 15 €/joukkue, Am-ottelut 20 €/hlö, Pm-junnuottelut 15 €/hlö, Junnuviestijoukkueet 15 €/joukkue, Vattenfall Seuracup 100 €/seura, SM-kilpailut 15-30 €/laji

**Maksut eivät sisällä:** Lisenssiä, Aikuisurheilijoiden SAUL:n pm/am/SM- tms. kilpailumaksuja henkilökohtaisissa lajeissa

## **9. Kilpailutoiminta**

Kilpailujen järjestäminen on seuramme TÄRKEIN varainkeruumuoto. Järjestämme vuosittain monipäiväisiä kilpailutapahtumia kuten Lohja Junior Games sekä lukuisia muita tapahtumia, joiden tuotoilla mahdollistetaan harrastusmaksujen kohtuullisuus. Kilpailujen järjestämisessä tarvitaan mm. urheilijoiden ja heidän taustajoukkojensa, kuten lasten vanhempien tai muiden huoltajien, apua. Tehtäviä on niin kentällä kuin sen ympärilläkin. Jokaisen apu on tarpeen.

### **9.1 Toimitsijavelvoite**

Seuran maksamien kilpailumaksujen ja kulukorvausten edellytyksenä on toimitsijavelvoitteen täyttäminen. Toimitsijavelvoite täyttyy toimimalla toimitsijatehtävässä, seuran järjestämässä kilpailussa kauden aikana. Nuorten urheilijoiden toimitsijavelvoitteen täyttää yleensä vanhempi sukulainen, joka saattaa saada tehtävästä karpäsenpureman ja etenee urallaan vaikka Ella Junnilan rimannostajaksi.

## 9.2 Seura-asu

Kilparyhmiin siirryttäessä jokaisella kilpailuissa seuraa edustavalla tulee olla seuran kilpailupaita (poikien hihatton kisapaita, tyttöjen hihatton kisapaita, tekninen T-paita) tai tytöillä kisasoppi. Jokainen urheilija vastaa kisapaidan hankinnasta itse. Seura-asuja voi ostaa seuran ylläpitämästä Varustepörssistä ([varusteporssi@luusport.fi](mailto:varusteporssi@luusport.fi)) joko uutena tai käytettynä. Jos sopivia asuja ei löydy varastosta, seura tilaa niitä lisää.

## 9.3 Valmennusryhmien nimetyt pakolliset kilpailut

Jokaiselle ikäluokalle ja harjoitusryhmälle laaditaan oma kilpailukalenteri niistä pakollisista kilpailuista, joita kilparyhmiin kuulumisen edellyttää. Näihin kilpailuihin seura maksaa osallistumismaksut mikäli urheilija ilmoittautuu ajoissa. Kilparyhmissä nimettyjen pakollisten kilpailujen lisäksi on toivottavaa, että kaikki kilpailevat mahdollisimman paljon. Kilparyhmien kilpailukalenteri muodostetaan lähinnä pm-kilpailuista, seuracupista ja seuran omista kilpailuista.

Tärkeimmät kilpailut:

pm-vauhdittomat hypyt
pm-junnuhallit
Tampere Junior Indoor Games
am-maantiejuoksut ja -kävelyt
pm-maantiejuoksut
am-maastojuoksut
pm-junnumaastot
pm-junnuottelu 1. ja 2. osa
pm-junnuviestit
Vattenfall -seuracup 1. ja 2. osa
am-viestit
am M/N 17- ja 19-vuotiaat
Lohja Junior Games
pm-junnut
am- 10 000 m

SM-kilpailut:

SM-hallit
nuorten SM-hallit
SM-maantiejuoksu
SM-maastot
SM-viestit
Kalevankisat
SM 19/22, 16/17 ja 14/15
SM-moniottelut
SM-maraton

#### **9.4 Edustuskilpailujen/seuran omien kilpailujen osallistumismaksut ja ilmoittautuminen**

Edustuskilpailuiksi lasketaan kaikki seuracup-, pm-, am- ja SM-kilpailut. Lähtökohtaisesti jokainen ilmoittautuu itse kaikkiin muihin kilpailuihin paitsi seuracupiin ja SM-kilpailuihin. Seura tiedottaa kilpailuista ja niihin ilmoittautumisesta nettisivuilla sekä sähköpostilla ajoissa, jotta jokainen ehtii itse ilmoittautua ennakkoon. Seura maksaa ennakkoon ilmoittautuneiden osallistumismaksun. Jälki-ilmoittautumismaksuista jokainen huolehtii itse.

#### **9.5 SM-kisojen kulujen korvaaminen urheilijalle**

SM-kisojen kulujen korvaaminen edellyttää toimintamaksun (300€/vuosi tai 150 €/vuosi yleisessä sarjassa) maksamista ja toimitsijavelvoitteen täyttämistä.

##### Majoitus:

Lähtökohtaisesti seura varaa majoituksen ja tiedottaa asiasta kuukautta ennen kisatapahtumaa. Seuran varaama majoitus on urheilijalle maksuton. Jos urheilija majoittuu muussa kuin seuran varaamassa majoituksessa, korvataan hänelle 40€/yö.

##### Matkustus:

Oman auton kustannuksia korvataan 0,10€/km (+0,05€/km/urheilija/valmentaja; max.0,25€/km). Seuran varaama julkinen kulkuneuvo esim. juna korvataan (tapauskohtaisesti myös itse varattu julkinen kulkuneuvo; ole aina ensin yhteydessä valmennuspäällikköön).

##### Ruokailu:

Seura korvaa urheilijalle yhden kisaruokailun/päivä. Jos kisaruokailua ei ole tarjolla tai urheilija joutuu esim. pitkän matkan vuoksi ruokailemaan jossain muualla, korvataan 10€/päivä.

##### Huoltajat ja valmentajat:

Seura nimeää joukkueenjohtajan sekä tarvittavan määrän huoltajia, joiden kulut korvataan urheilijoiden sääntöjen mukaan. Muut huoltajat ovat matkassa omalla kustannuksellaan.

##### SM-viestit:

SM-viestien järjestelyistä vastaa valmennuspäällikkö. SM-viesteissä seura vastaa urheilijoiden majoituksesta, matkuksesta sekä kisaruokailusta.

#### **10. Palkitseminen**

Kauden parhaat 14+ -ikäluokissa valitaan seuraavin perustein ja arvojärjestyksin:

1. Kansainvälinen menestys yleisessä sarjassa
2. Kansainvälinen menestys ikäsarjoissa
3. Maajoukkue-edustus yleisessä sarjassa
4. Maajoukkue-edustus ikäsarjoissa
5. SM-menestys yleisessä sarjassa (Kalevanmaljapisteet: sijoitus esim. 3. ja 4. samana vuonna parempi kuin 2.sija)
6. SM-menestys ikäsarjoissa (Kalevanmaljapisteet: sijoitus esim. 3. ja 4. samana vuonna parempi kuin 2.sija)
7. Suomen tilaston sijoitus yleisessä sarjassa
8. Suomen tilaston sijoitus omassa ikäluokassa
9. am-/pm-kilpailumenestys

Kauden parhaat 13-vuotiaissa ja sitä nuoremmassa valita Junnuliigan pisteiden perusteella. Jokainen urheilija/huoltaja on itse vastuussa pisteiden ilmoittamisesta nettilomakkeella.

## **11. Tiedottaminen**

Tiedottaminen tapahtuu seuran nettisivujen, seuramapin ja SOME-kanavien kautta. Harjoitusajat, -paikat ja muutokset löytyvät seuramapista ja niistä tiedotetaan vain sinne rekisteröityneille urheilijoille.

Toimintakäsikirja on ensimmäisen kerran hyväksytty Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry:n kevätkokouksessa 9.4.2018. Johtokunta päivittää toimintakäsikirjaa. Viimeisin päivitys- ja hyväksymisajankohta näkyy kansilehdellä.

Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry:n johtokunta