

LÄNSI-UUDENMAAN URHEILIJAT

Toimintakäsikirja



9.4.2018

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO
2. ARVOT
3. VISIO
4. TOIMINTA- AJATUS
5. KEVÄT- JA SYYSKOKOUKSET
6. ORGANISAATIO
7. PELISÄÄNNÖT
 - 7.1. RYHMIEN 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
9. KILPAILUTOIMINTA
 - 9.1. TOIMITSIJAVELVOITE
 - 9.2. SEURA-ASU
 - 9.3. VALMENNUSRYHMIEN ”PAKOLLISET” KILPAILUT
 - 9.4. EDUSTUSKILPAILUIDEN/ SEURAN OMIEN KILPAILUIDEN OSALLISTUMISMAKSUT JA ILMOITTAUTUMINEN
10. PALKITSEMINEN
11. TIEDOTTAMINEN

1. JOHDANTO

Länsi-Uudenmaan Urheilijat eli LUU on 1991 perustettu yleisurheiluseura. Toimintakäsikirja kuvaa Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry:n toimintaa. Toimintakäsikirjan tarkoituksena on selkeyttää seuran toimintatapoja sekä määrittää keskeiset vastualueet. Tällä toimintakäsikirjalla haluamme helpottaa kaikkien jäseniemme työtä ja perehdyttää uudet toimijat toimintatapoihin. Tämän avulla kaikki saavat selkeämmän kuvan toiminnastamme.

2. ARVOT

Yleisurheilun iloa kaikille.

Tavoitteellisesti menestystä tukeva.

Hyvinvointia kaikille ikään katsomatta.

Yhteistyöllä yhteisöllinen.

3. VISIO

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

4. TOIMINTA-AJATUS

Yleisurheilu on koko perheen 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 omissa harrasteryhmissä, juoksukouluissa ja aikuisurheilussa. Oikeastaan koko toiminnan perusta ovat urheilevat, liikunnalliset perheet.

Kehitämme tarjontaa kysynnän ja omien resurssien mukaan, jotta voimme jatkossa tarjota eri-ikäisille vielä moninaisempia mahdollisuuksia liikkua yleisurheillen sekä valmennuksen että kuntoliikunnan tasolla.

5. KEVÄT- JA SYYSKOKOUKSET

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta, joista kevätkokous pidetään helmi- huhtikuussa ja syyskokous loka- joulukuussa. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää johtokunta. Kutsu kokoukseen on julkaistava vähintään kaksi viikkoa (14 vuorokautta) ennen kokousta avoimella ilmoituksella seuran viestintäkanavilla. 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:

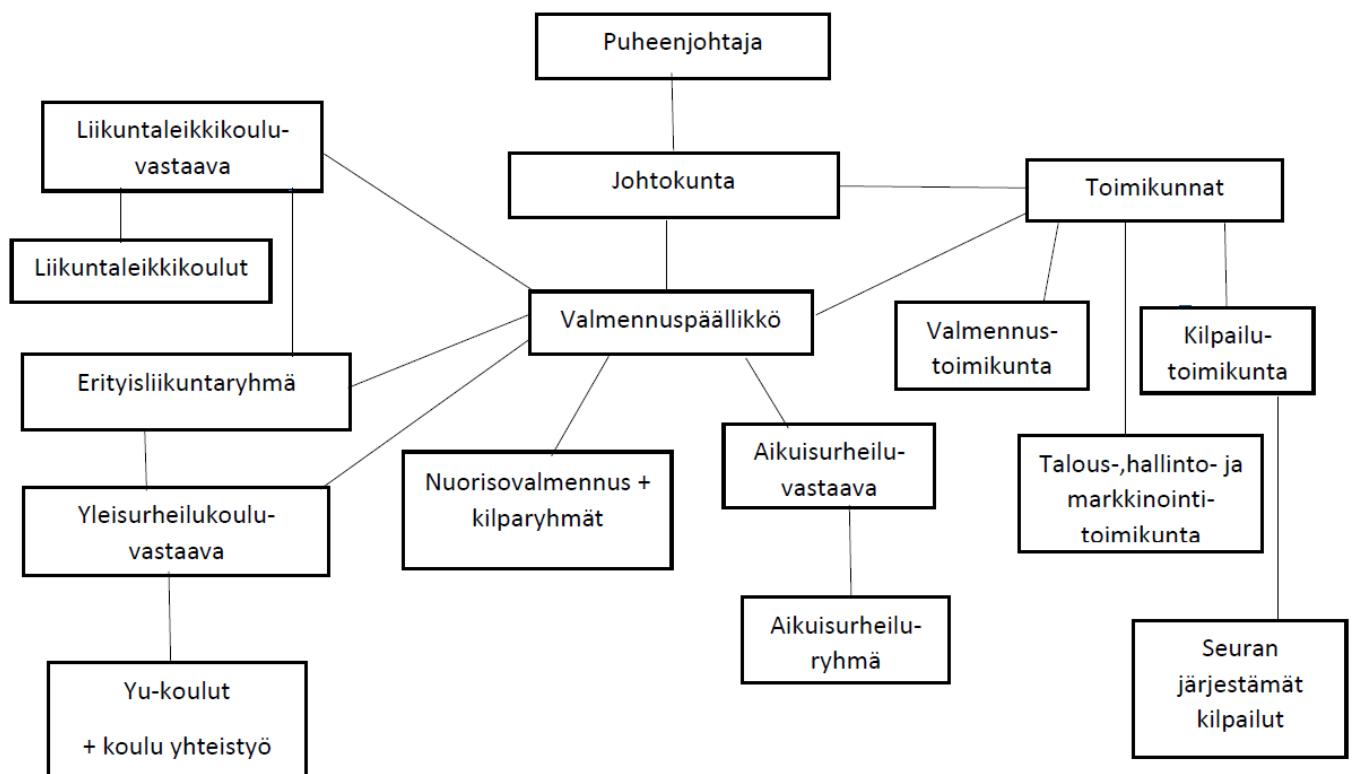
- Esitetään johtokunnan laatima vuosikertomus ja tilinpäätös sekä toiminnantarkastajien antama lausunto.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja muille vastuuvollisille.

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 niihin järjestöihin ja yhteisöihin, joissa seura on jäsenenä.

6. ORGANISAATIO



Kaavio 1. Seuran organisaatiokaavio

Seuraa johtaa johtokunta, jonka kokoonpanon valitsee seuran sääntömääräinen syyskokous. Seuran johtokuntaan kuuluu yhdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja sekä kuusi jäsentä. Puheenjohtaja kutsuu johtokunnan koolle noin kerran kuukaudessa, yleensä kuukauden ensimmäinen maanantai. Muita osanottajia kutsutaan tarvittaessa mukaan käsiteltävien asioiden mukaisesti.

Puheenjohtaja

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

Tehtävät:

- Johtokunnan koollekutsuminen, kokousten asialistojen laatiminen yhdessä sihteerin kanssa ja puheen johtaminen johtokunnan kokouksessa
- Seuran edustaminen kunnan, yhteistyökumppanien tai muiden sidosryhmien suuntaan ellei johtokunnassa ole toisin sovittu
- Matkalaskujen ja kulukorvauksien hyväksyminen johtokunnan päätösten mukaisesti tai vahvistavan henkilön ohjeistaminen ja hyväksyminen (esim. sihteeri)
- Johtokunnan nimissä tehtävien sopimusten allekirjoittaminen (esim. urheilijasopimukset)
- Johtokunnan nimissä tehtävien muistamiset ja palkitsemisten hoitaminen

Sihteeri

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

Tehtävät:

- Kokoustilojen varaaminen

Varainhoitaja

Vastaa seuran maksuliikenteen hoitamisesta ja taloudellisen tilanteen informoinnista johtokunnan jäsenille.

Tehtävät:

- Palkkojen ja kulukorvauksien maksatus
- Laskujen maksaminen ja saapuvien suoritusten seuraaminen
- Harjoitus- ja jäsenmaksujen laskutus
- Lisenssien maksaminen
- Tiliotteiden tarkistaminen ja kuittien liittäminen niihin
- Seuran budjetin koostaminen toimikuntien budjettien pohjalta
- Kirjanpito ja tilipäätösten tekeminen

Valmennuspäällikkö

Valmennuspäällikkö vastaa seuran nuorisovalmennuksesta kilparyhmistä alkaen sekä seuran urheilullisesta linjauksesta kokonaisuudessaan.

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- yms. laskujen hyväksyminen
- Mahdollisista seurasiirroista huolehtiminen seurasiirto- ja kasvattajaseurakorvauksineen
- SM-kilpailujen ilmoittautumis-, matkustus- ja majoitusjärjestelyistä huolehtiminen
- Valmennusryhmien leirien järjestäminen

- Sali- ja punttisalivuorojen hakemisesta huolehtiminen ja niiden vastuuhenkilönä toimiminen
- Urheilukentän suorituspaikkojen käytöstä sopiminen kenttähenkilökunnan ja valmentajien kanssa
- Valmennusryhmien/ valmentajien ja johtokunnan välisenä linkkinä toiminen

Yleisurheilukouluvastaava

Yleisurheilukouluvastaava koordinoi ja vastaa alle 15-vuotiaiden yleisurheilukoulutoiminnasta. Sekä toimii koulujen välisenä yhdyshenkilönä.

Tehtävät:

- Kevät-, kesä- ja syyskauden urheilukoulujen sisältöjen suunnittelu ja tilojen varaukset
- Yleisurheilukoulujen ohjaajien rekrytointi ja ohjaajakoulutusten tiedottaminen
- Yleisurheilukoulujen markkinointi yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Kaikkien yleisurheilukouluun liittyvät juoksevien asioiden hoitaminen, kuten yleisurheilukouluihin ilmoittautuminen, yhteydenpito vanhempiin
- Yleisurheilukouluryhmien ja johtokunnan välillä linkkinä toimiminen
- Nuorisopuolen yhdyshenkilönä toimiminen johtokunnan, piirin, liiton ja Nuoren Suomen suuntaan

Liikuntaleikkikouluvastaava

Liikuntaleikkikouluvastaava koordinoi ja vastaa liikuntaleikkikoulutoiminnasta.

Tehtävät:

- Liikuntaleikkikoulujen ohjaajien rekrytointi ja ohjaajakoulutusten tiedottaminen
- Liikuntaleikkikoulujen markkinointi yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Kaikkien liikuntaleikkikouluun liittyvät juoksevien asioiden hoitaminen, kuten liikuntaleikkikouluihin ilmoittautuminen, yhteydenpito vanhempiin
- Liikuntaleikkikouluryhmien ja johtokunnan välillä linkkinä toimiminen

Aikuisurheiluvastaava

Aikuisurheiluvastaava koordinoi ja vastaa aikuisurheilutoiminnasta.

Valmennustoimikunta

Valmennustoimikunnan tavoitteena on valmennuksen ja koulutuksen kehittäminen.

Talous-, hallinto- ja markkinointitoimikunta

Talous-, hallinto- ja markkinointitoimikunta vastaa seuran talouden ja markkinoinnin kehittämisestä.

Vastaa ulkopuolelta saatavan tuen hankinnasta.

Tehtävät:

- Vuosittaisen varainhankintasuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- Varainhankintasuunnitelman käytännön toteutus
- Tukihakemusten laatiminen
- Sponsorihakemukset

Kilpailutoimikunta

Kilpailutoimikunta vastaa seuran järjestämisistä kilpailuista.

Tehtävät:

- Vuosittaisen kilpailusuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- Kilpailujen hakeminen määräaikaan mennessä
- Kilpailujen tietojen päivittäminen Kilpailukalenteriin ja kilpailunjohtajan/yhdysenkilön päättäminen
- Kilpailujen lajiohjelman aikataulutus
- Kilpailujen aikaisen käytännön toiminnan johtaminen
- Tuomarikoulutuksen järjestäminen

7. PELISÄÄNNÖT

7.1. RYHMIEN YHTEISET PELISÄÄNNÖT

Länsi-Uudenmaan Urheilijoissa kaikilla on hauskaa yhdessä, jonka varmistamme KAIKKIA ryhmiämme koskevilla pelisäännöillä. Pelisäännöt ovat siis koko seuraa koskevia ja jokainen ryhmä voi lisäksi laatia myös omat pelisääntönsä.

1. Tulen ajoissa paikalle ja minulla on tarvittavat varusteet mukana.

- Kun harjoitus alkaa olen vaihtanut harjoitusvarusteet.
- Myös juomapullon olen ottanut mukaan ja täyttänyt ennen harjoituksen alkua.

2. Ohjaaja/valmentaja päättää mitä harjoituksissa tehdään.

- Jos minua ei kiinnosta tehdä mitä ohjaaja/valmentaja sanoo, lähden kotiin.

3. Nuorisovalmennusryhmissä valmentaja suunnittelee kilpailukalenterin, jota noudatan.

- Suomen urheiluliiton julkaistua kilpailukalenterin saamme tietää kilpailuista hyvissä ajoin.
- Mikäli olen estynyt saapumasta kilpailuihin, ilmoitan siitä hyvissä ajoin perusteluineen valmennuspäällikölle.

4. Kun harjoittelen, keskityn harjoitteluun ja annan myös muille harjoittelurauhan.

- Hallissa saattaa olla useita ryhmiä samaan aikaan ja jos jokainen huutaa, ei kukaan kuule mitään.

5. Kannustan KAIKKIA yrittämään parhaansa.

- Yleisurheilu on monipuolinen laji ja JOKAISELLE löytyy omansa.

6. En kiroile tai nimittele muita.

7. Jos en ole nukkunut/ syönyt kunnolla tai olen sairastunut jään kotiin.

- Syön ennen harjoituksia monipuolisesti ja riittävästi (1-2 h ennen harjoituksen alkua)
- Pysin nukkumaan kunnon yöunet (tarvittaessa myös päiväunet)
- Harjoituksesta ei ole hyötyä, jos on väsynyt, nälkäinen tai olet sairaana

8. En käytä päihkeitä

9. Edustan seuraa ryhdikkäästi ja rehellisesti toimien urheilullisten arvojen mukaisesti

Mikäli urheilija ei noudata harjoituksissa ja kilpailuissa yhteisiä pelisääntöjä, ohjaajalla/valmentajalla on oikeus siirtää urheilija harjoituksen loppuajaksi sivuun odottamaan. Jokaisesta sääntörikkeestä raportoidaan vanhempia sähköpostilla tai suoraan paikan päällä, mikäli seuraavat harjoitusta. Mikäli sääntöjä rikotaan toistuvasti, on lapsen poistaminen ryhmästä ainoa vaihtoehto.

7.2. OHJAAJIEN PELISÄÄNNÖT, TOIMINTA JA PALKKIOT

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

Ohjaajien pelisäännöt ja korvauksen maksun edellytykset:

1. Suunnittelen kirjallisesti JOKAISEN tunnin ennalta annettujen ohjauksen/ valmennuksen ohjeiden mukaisesti.
2. Pidän kirjaa harjoituksissa kävijöistä niin että se on kysyttäessä valmiina.
3. Pidän kirjaa ohjauksistani ja palautan tunti-listan + korvauslomakkeen JOKA KUUKAUDEN 5.päivään mennessä joko toimiston postilaatikkoon tai valmennuspäällikölle. Palkka maksetaan kerran kuukaudessa eikä korvauksia saa kerätä useammalta kuukaudelta. Poikkeuksista sovittava AINA valmennuspäällikön kanssa.
4. Saavun paikalle hyvissä ajoin niin että kun lapset saapuvat on harjoitus valmiina alkamaan
 - Harjoitus alkaa, kun vuoro alkaa
 - Nimet otettu vastaan lasten tullessa sisälle
5. Kannustan ryhmäläisiäni omatoimiseen liikuntaan sekä kilpailemaan (YU-koulut)

- Olen tietoinen JUNNULIIGASTA ja osaan neuvoa ryhmäläisiäni kilpailemiseen liittyvissä asioissa kuten ilmoittautumisissa.

6. Pyrin järjestämään aikaa, jotta voin osallistua koulutuksiin, mikäli niitä järjestetään.

7. Osallistun ohjaajapalaveriin **AINA** kun niitä järjestetään.

- Ohjaajapalaverin väliin jättäminen on ohjaajakorvauksen maksamatta jättämisen peruste niin kauan kuin kukin ohjaaja itse ottaa selvää palaverin sisällöstä valmennuspäälliköltä

8. Tarkistan **VÄHINTÄÄN** kerran viikossa, että nettisivut ja seuramappi ovat ajan tasalla. Mikäli en itse osaa päivittää kysyn neuvoa.

Ohjaajakorvauksen sisältö ja maksutapa:

1. Verokortilla

- Ohjaajat toimittavat verokortin sopimuksen allekirjoituksen yhteydessä ja korvaus maksetaan palkkana ja siitä vähennetään normaalit palkanmaksukulut.

2. Kulukorvaus kuitteja/ kilometrejä vastaan tai verokortilla

- Vastuuohjaajan tulee toimittaa seuralle viimeistään seuraavan kuukauden aikana edellisen kuukauden ohjauksista tiedot, jossa näkyy päivämäärä, paikka ja ohjaajien nimet, jotka ovat olleet läsnä.

- JOKAINEN ohjaaja täyttää joka toinen kuukausi (Helmi-huhti-kesä-elo-loka-joulukuu) nettisivujen ohjaajakorvauslomakkeen 1.- 7.päivä kutakin kuukautta. Mikäli lomaketta ei täytetä ei korvausta makseta. HUOMIO! Korvausta ei voi hakea jälkikäteen.

- Ohjaajan kulukorvaus- lomakkeen yhteydessä on oltava kilometrilasku esim. kilpailuista tai muista urheiluun liittyvistä ajoista mikäli korvauksen haluaa kulukorvauksena. Jos korvauksen haluaa verokortilla, tulee verokortti toimittaa toimistolle.

3. Korvaus

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

Vastuuohjaaja: 12 €/kerta (VAIN ohjaajakurssit käynyt ohjaaja)

Apuohjaaja: 8-10 €/kerta kouluttautumisesta riippuen

Kilparyhmät sekä Valmennus: Valmennuksen kulukorvaus on sovittava AINA tapauskohtaisesti valmennuspäällikön kanssa. Korvauksen pohjana pidetään urheilijoiden määrää ryhmässä.

- o Koskee erilaisia lajikouluja ja päiviä
- o Koskee erilaisia projekteja kuten leirejä yms.
- o Valmentajalta vaadittava pätevyys määräytyy kohteen mukaan

7.3. VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

Kuskaaminen

Kustannukset

Kannustaminen

Kyseleminen

Kiinnostuminen

Kisoissa hääreminen

Siinä monta tärkeää vanhemman tehtävää - **6K** .

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

LUU:n järjestämässä kilpailuissa toimitsijaporukka koostuu lasten vanhemmista ja muista sidosryhmistä. On kisojen onnistumisen kannalta tärkeää, että osallistutte kisoissa pieniin tehtäviin. Tehtävät eivät ole vaikeita (mm. hiekkalaatikon lanaaminen tai lähtöjärjestyksen opastaminen lähtöpaikalla). Järjestämme myös toimitsijakoulutusta hyvin käytännönläheisesti. Rohkeasti mukaan.

LUU rahoittaa toimintaansa toimintamaksuilla, kilpailujen tuotolla ja yhteistyökumppanien tuella. Keskeistä on järjestämistämme kilpailuista saatu tuotto ja siksi on tärkeää, että jokainen antaa

panoksensa kilpailujärjestelyissä ja näin osaltaan takaa sen, että voimme pitää toimintamaksut edullisina. Toimitsijatehtävät ovat iloinen ja helppo tapa osallistua lapsen harrastuksiin, se ei ole stressitekijä.

Seuran Kilparyhmillä on ns. "**pakolliset kilpailut**" jotka on hyvä ottaa huomioon lomareissuja suunnitellessa.

8. RYHMIEN TOIMINTA JA MAKSUT

Länsi-Uudenmaan Urheilijat ovat aina perustaneet toimintansa laadukkaaseen lasten liikuntaleikki- ja yleisurheilukoulutoimintaan.

Liikunnan voi aloittaa jo 3-4-vuotiaana liikuntaleikkikoulussa ja jatkaa yleisurheilukoulujen kautta nuorisovalmennukseen. Nuorimpien harjoituksissa keskitytäänkin yleisurheilun sijaan lapsen eri kasvuvaiheissa tärkeisiin liikunnan perustaitoihin kuten hyppäämiseen, heittämiseen ja juoksemiseen. Yleisurheilukouluissa harjoitellaan jo yleisurheilulajeja leikkimielä unohtamatta! Harjoitukset jatkuvat ympäri vuoden - kesällä ollaan Harjun urheilukentällä ja talvella koulujen liikuntatiloissa.

Yleisurheilussa siirrytään lajinomaisempaan valmennukseen noin 10-vuotiaana. Harjoituksissa edelleen painotetaan monipuolista lajikirjoa ja kehonhallintaa peruskuntaa unohtamatta. Vanhemmiten henkilökohtaiset mieltymykset ja luontainen suuntautuminen ohjaavat hakeutumista joko heittolajeihin, juoksuihin, hyppyihin tai kestävyysurheiluun. Valmennuspäällikkö suunnittelee ja toteuttaa yhdessä tuntivalmentajien kanssa jokaiselle ryhmälle ja urheilijalle omat tavoitteet ja harjoitusohjelmat.

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 itsensä voittaminen ovat tärkeitä ominaisuuksia jokaiselle.

Länsi-Uudenmaan Urheilijoilla on oma aktiivinen aikuisurheilijoiden ryhmä, jos haluaa huolehtia omasta kunnosta samalla kuin lapsi harrastaa tai nuoruuden haave kilpailemisesta jäi kokematta.

8.1. RYHMIEN PERUSTAMINEN

Uusien ryhmien perustaminen

Seura perustaa uusia ryhmiä aina kesäkauden alkaessa (toukokuussa) sekä kysynnän niin vaatiessa. Ensisijaisesti kesäkauden alkaessa perustamme uudet liikuntaleikki- ja yleisurheilukoulu ryhmät sekä seuraavan kilparyhmän mikäli ilmoittautuneita on riittävästi.

Urheilijat siirtyvät ”eteenpäin” urheilijan polulla seurassamme seuraavasti:

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

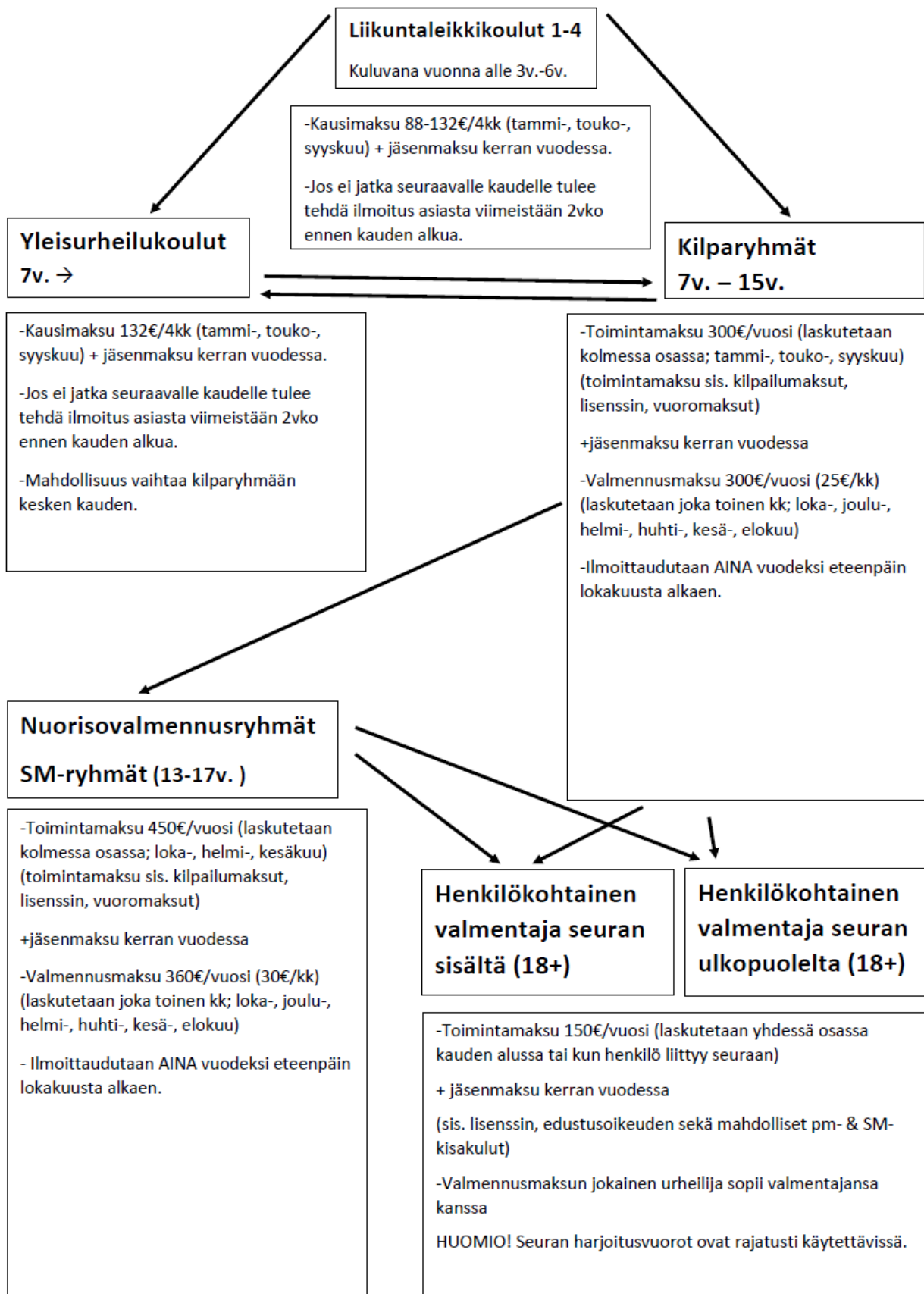
Kilparyhmiä perustettaessa uusi ryhmä numeroidaan aina seuraavan järjestysluvun mukaan.

Kilpa 1 = -2003, Kilpa 2= 2004-2006, Kilpa 3= 2007-2008, Kilpa 4= 2010-2011

8.2. SEURAMAPPI

Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden jäsenrekisterin ylläpitäminen, ryhmiin ilmoittautuminen ja ryhmäkohtainen tiedottaminen tapahtuu keskitetysti Seuramappi-verkkopalvelussa. Harjoituksista ja tapahtumista tiedottaminen sekä laskutus hoidetaan Seuramappin kautta. Lisäksi palvelun kautta voidaan kootusti lähettää sähköpostipikatieottoja mahdollisten äkillisten muutosten varalta. On ensiarvoisen tärkeää, että kaikki jäsenet huolehtivat omasta rekisteröitymisestään mahdollisimman pian tutustumiskäyntien jälkeen.

- Ryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa 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 perheenne jäseneksi
- HUOMIO!** Sekä perhealennus että perhejäsenyys pitää täyttää JOKAISEN LUU:n ryhmiin kuuluvan omaan lomakkeeseen



Kaavio 2. Urheilijan polku ja maksut 2018

8.3.MAKSUT

Laskujen eräpäivä on aina kunkin kuukauden 1. päivä. Poikkeuksena uudet jäsenet, jotka saavat ensin käydä kaksi kertaa kokeilemassa ennen laskutusta. Laskut lähetetään sähköpostiin.

Vuonna 2018 jäsenmaksut ovat 40 € per jäsen ja perhejäsenyys 100 €/perhe. Perhejäsenyydellä koko perhe eli esimerkiksi poika, tytär, isä ja äiti voivat kaikki liittyä perheenä LUU-jäseniksi. Mikäli perhe liittyy jäseneksi, niin silloin keneltäkään ei erikseen peritä 40 € jäsenmaksua.

Liikuntaleikki- ja yleisurheilukouluilla kausi jaetaan kolmeen:

Kevätkausi (tammi- huhtikuu) 4kk

Kesäkausi (touko- elokuu) 4kk

Syyskausi (syys- joulukuu) 4 kk

Liikuntaleikki- ja yleisurheilukoulu maksut laskutetaan kolme kertaa vuodessa (tammi-, touko- ja syyskuussa) sekä jäsenmaksu kerran vuodessa. Liikuntaleikkikoulujen kausimaksu on 88-132€/4 kk (ryhmän harjoitusmääristä riippuen). Yleisurheilukoulujen kausimaksu on 132€/4kk. Ryhmiin ilmoitaudutaan AINA kokonaiseksi kaudeksi (4kk) ja jos ei jatka seuraavalle kaudelle tulee tehdä ilmoitus asiasta viimeistään 2 vkoa ennen seuraavan kauden alkua.

Kilpa-, nuorisovalmennus- ja SM- ryhmien kausi alkaa lokakuussa ja päättyy seuraavan vuoden syyskuun loppuun. Näihin ryhmiin ilmoitaudutaan aina vuodeksi eteenpäin. Näiden ryhmien valmennusmaksut laskutetaan joka toinen kuukausi. Toimintamaksu laskutetaan kolme kertaa vuodessa sekä jäsenmaksu kerran vuodessa.

Jos urheilijalla on oma valmentaja seuran sisältä tai seuran ulkopuolelta, laskutetaan häneltä toimintamaksu (150€) yhdessä osassa kauden alussa tai kun henkilö siirtyy seuraan. Tämän lisäksi jäsenmaksu kerran vuodessa.

Perhealennus 10€/kausimaksu seuraavasta jäsenestä, mikäli perheestä useampi urheilee LUU:n valmennusryhmissä. Perhealennus pitää merkata seuramapin jäsentietoihin jokaisen perheenjäsenen kohdalle, jotta alennus kirjautuu laskuun, merkinnät ovat jokaisen omalla vastuulla.

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

Ilmoittautumisen peruuttaminen ja miten maksut määräytyvät?

- Maksun perusteena on ilmoittautuminen ryhmään.
- Mikäli et käy harjoituksissa, mutta et peruuta osallistumistasi laskutamme, sillä meidän on varattava ilmoittautuneiden mukainen määrä ohjaajia ja välineitä.
- Mikäli haluat peruuttaa ilmoittautumisen, tulee se tehdä kirjallisesti osoitteeseen toimisto@luusport.fi
(peruutus tulee tehdä vähintään kaksi viikkoa ennen seuraavan kauden alkua. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista perimme 50% seuraavasta kausimaksusta).

Maksut sisältävät:

1. SUL- Lisenssi jossa on vakuutus alle 20v. saakka:

- * 30 € (14-vuotiaat ja yli)
- * 20 € (8-13-vuotiaat)
- * 10 € (7-vuotiaat ja alle)

2. Harjoituspaikkamaksut

3. Osaavan ohjauksen/ valmennuksen

4. Kilpailumaksut seuraaviin (SUL:n) kilpailuihin mikäli toimitsijavelvoite täyttyy:

- * Seuran omat kilpailut 8-10 €/laji
- * Pm/Am henkilökohtaiset lajit 7 €/laji
- * Pm/Am 9-15-v. 6 €/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:

- * Aikuisurheilijoiden SAUL:n pm/am/SM- tms. kilpailumaksuja henkilökohtaisissa lajeissa.

9. KILPAILUTOIMINTA

Kilpailujen järjestäminen on seuramme TÄRKEIN varainkeruu muoto. Järjestämme vuosittain monipäiväisiä kilpailutapahtumia kuten Lohja Junior Games sekä lukuisia muita tapahtumia joiden tuotoilla mahdollistetaan harrastusmaksujen kurissa pysyminen. Kilpailujen järjestämisessä tarvitsemme 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

Harrastajien perheenjäsenten toimitsijavelvoite säilyy voimassa myös 2018, mutta velvoitteeseen liittyvä alennus poistuu kevään ja kesän maksuista. Toimitsijavelvoitteesta saatava alennus otetaan huomioon kevät ja kesä kauden jälkeen ja alennus annetaan lokakuun kausimaksusta (50 eur). Idea on edelleen sama että kevään ja kesän aikana perheestä pitää osallistua toimitsijatehtäviin minimissään yksi henkilö jotta toimitsijavelvoitteesta saatava alennus toteutuu (ja lapsen tai nuoren kilpailumaksuja ei peritä takautuvasti). Toivomme että saamme kevään ja kesän kilpailuihin mahdollisimman monet mukaan.

9.2. SEURA-ASU

Kilparyhmiin siirryttäessä jokaisella kilpailuissa seuraa edustavalla tulee olla seuran kilpailupaita (poikien hihaton kisapaita, tyttöjen hihaton kisapaita, tekninen T-paita) tai tytöillä kisasoppi, ja jokainen vastaa sen hankinnasta itse. Seura-asuja voi ostaa seuran ylläpitämästä VARUSTEPÖRSSISTÄ (varusteporssi@luusport.fi) joko uutena tai käytettynä. Jos sopivia asuja ei löydy varastosta seura tilaa niitä lisää.

9.3. VALMENNUSRYHMIEN ”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. Kilparyhmille ”pakollisten” kilpailuiden lisäksi toivomme KAIKKIEN kilpailevan mahdollisimman paljon. Kilparyhmien kilpailukalenteri muodostetaan lähinnä pm-kilpailuista, Vattenfall-seuracupista ja seuran omista kilpailuista.

SM-kilparyhmäläisille laaditaan henkilökohtainen kilpailusuunnitelma, jota JOKAISEN tulee noudattaa. SM-kilparyhmäläisten tärkeimmät kilpailut ovat SM-kilpailut sekä pm- ja am-kilpailut sekä tietysti Vattenfall-seuracup.

Tärkeimmät kilpailut:

- pm- vauhdittomat hyppyt
- pm- junnuhallit
- Tampere Junior Indoor Games
- am- maantiejuoksut
- am- maantiekävelyt
- pm- maantiejuoksut
- am- maastojuoksut
- pm- junnumaastot
- pm- junnuottelut 1.osa
- pm- junnuviestit
- Vattenfall seuracup 1.osa
- am- viestit
- am M/N, 17/19
- Lohja Junior Games
- Vattenfall seuracup 2.osa
- pm- junnut
- pm- junnuottelut 2.osa
- am- 10 000m

SM kilpailut

- SM- hallit
- nuorten SM- hallit
- SM- maantiejuoksu
- SM- maastot
- SM- viestit
- Kalevankisat

- SM 19/22
- SM 14/15
- SM 16/17
- SM- moniottelut
- SM- maraton

9.4. EDUSTUSKILPAILUIDEN/ SEURAN OMIEN KILPAILUIDEN OSALLISTUMISMAKSUT JA ILMOITTAUTUMINEN

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

Seuran omista kilpailuista on myös käytössä ennakkoon ilmoittautuminen ja jokaisen tulee itse hoitaa oma ilmoittautuminen hyvissä ajoin. Seuran omista kilpailuista tullaan perimään osallistumismaksu kaikilta niiltä jotka eivät ennakkoon ilmoittau.

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. sijat 3&4 samana vuonna on parempi kuin sija 2.)

6. SM-menestys ikäsarjoissa

(Kalevanmaljapisteet → Sijoitus; esim. sijat 3 & 4 samana vuonna on parempi kuin sija 2.)

7. Suomen tilaston sijoitus yleisessä sarjassa

8. Suomen tilaston sijoitus omassa ikäluokassaan

9. am-/pm-kilpailumenestys

Kauden parhaat 13-vuotiaissa ja sitä nuoremmissa valitaan JUNNULIIGAN pisteiden perusteella

HUOMIO! Jokainen urheilija/ huoltaja on itse vastuussa pisteiden ilmoittamisesta nettilomakkeelle.

11. TIEDOTTAMINEN

Tiedottaminen tapahtuu pääsääntöisesti seuran nettisivujen tai seuramapin 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. Toimintakäsikirja päivitetään ja hyväksytään vuosittain kevät- ja syyskokouksessa. Viimeisin päivitys- ja hyväksymisajankohta selviää kansilehdestä.

Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry:n johtokunta