

## SUUNNISTUSJAOSTO

# TOIMINTASUUNNITELMA 2011

## 1. Toiminta-ajatus

Suunnistusjaoston toiminta-ajatuksena on

- kehittää monipuolista, kilpailukykyistä ja menestyvää suunnistustoimintaa Sipoossa
- luoda edellytykset korkeatasoiselle huippu-, kilpa-, nuoriso- ja kuntosuunnistukselle Sipoossa
- vastata jäsenten valmennus-, kilpailu- ja järjestötoiminnasta jaoston voimavarat huomioonottavalla tavalla
- ylläpitää aktiivista kartoitustyötä
- järjestää korkeatasoisia kilpailuja kaikilla osa-alueilla

Jaoston kaikilla toimintasektoreilla huomioidaan SSL:n ohjelmassa 'Reilua peliä rasteilla' esille tuodut eettiset reitinvalinnat.

Toimintaa säätelevät johtokunnan vahvistamat vuosittaiset toimintaohjeet ja talousarvio.

## 2. Tavoitteet

Jaoston tavoitteena on olla FSO:n menestyvin seura. Jaosto tarjoaa luonnonläheistä ja laadukasta toimintaa ympäri vuoden kaikentasoisille ja –ikäisille suunnistajille. Seurassa on riittävästi motivoituneita ohjaajia ja toimitsijoita toiminnan toteuttamiseen.

Jaosto ylläpitää Sinettiseuratoimintaa nuorisotoiminnassa. Sinettiseurojen laatukriteerit ovat toimintakertomuksen liitteenä.

## 3. Toiminta alle 12-vuotiaille lapsille

Suunnistusjaosto:

- järjestää suunnistuksen alkeis- ja jatkokursseja Söderkullassa, Nikkilässä/Paippisissa huhti-toukokuussa sekä yhteisiä harjoituksia kesä-syyskuussa, tämä lisäksi järjestetään harjoituksia 11–14-vuotiaille
- järjestää kerran viikossa talvikaudella salivuoro 8-12-vuotiaille Sipoonlahden koulussa
- järjestää kaksi ja osallistuu kaikkiin kuuteen nuorisosarjasuunnistukseen tiistaisin touko- kesä ja elo- syyskuussa
- järjestää hiihto- ja pyöräsuunnistusopetusta ja harjoituksia
- järjestää piirin Oravapolkufinaalin tavoitteena saada Orava-kiertopalkinto
- osallistuu valtakunnalliseen Leimaus-leiriin 7-10.6 ja järjestää oman juniorileirin 8-9.8
- jatkaa yhteistoimintaa OK77:n, AOK:n, OK Orientin, HS:n ja KeU:n kanssa
- järjestää kauden päättäjäiset ja muita tilaisuuksia, kuten grillijuhla, kesäretkiä yms.

## 4. Toiminta 13-18-vuotiaille nuorille

Suunnistusjaosto:

- järjestää suunnistuksen jatkokursseja Söderkullassa, Nikkilässä/Paippisissa huhti-toukokuussa sekä yhteisiä harjoituksia kesä-syyskuussa, tämä lisäksi järjestetään harjoituksia 11–14-vuotiaille
- osallistuu FSO:n ja SSL:n ohjaajakoulutuksiin sekä järjestää koulutusta apuohjaajille

- järjestää kaksi ja osallistuu kaikkiin kuuteen nuorisosarjasuunnistukseen tiistaisin touko- kesä ja elo- syyskuussa
- järjestää hiihto- ja pyöräsuunnistusopetusta ja harjoituksia
- osallistuu Nuorten Jukolaan Kajaanissa niin monella joukkueella että kaikki halukkaat mahtuu mukaan
- järjestää piirin Oravapolkufinaalin tavoitteena saada Orava-kiertopalkinto
- tukee kilpailutoimintaa maksamalla Nuori Suunta-kortin ja osan osallistumismaksuista kansallisiin kilpailuihin
- järjestää yhteisleirin junioreiden ja huppujen kanssa Taattisten tilalla huhtikuussa ja tukee VOL:n ja FSO:n/NÄID:n leireille valittuja
- osallistuu valtakunnalliseen Leimaus-leiriin 7-10.6 ja järjestää oman juniorileirin 8-9.8
- jatkaa yhteistoimintaa OK77:n, AOK:n, OK Orientin, HS:n ja KeU:n kanssa
- järjestää kaudenpäättäjäiset ja muita tilaisuuksia, kuten grillijuhla, kesäretkiä yms.

## 5. Toimintaa aikuisille

### Kuntosuunnistustoiminta

Suunnistusjaosto järjestää

- seitsemät Keski-Uusimaa-rastit, mahdollisesti pyöräsuunnistusta niiden yhteydessä
- Kyläviestin
- Raatojuoksun pyhäinpäivänä
- kahdet Rakentajarastit
- suunnistuksen alkeiskurssin aikuisille

### Koulutustoiminta

- OCAD-kurssi
- Ratamestarikoulutus
- Keski-Uusimaa-rastien järjestäjien kurssi
- tulospalvelukurssi

## 6. Harjoitustoiminta

### Valmennustoiminnan tavoitteet

Toiminta- ja tulostavoitteet:

- *Miehet*: luotsata potentiaalinen joukkue yksilöineen onnistumisiin → Jukola 20., Tiomila 20. ja SM-viesti 10. parhaan joukkoon (Jukola 2012/15.)
- *Naiset*: muodostaa kilpailukykyinen joukkue sekä tukea yksilöitä onnistumisiin → Venla 2011/40., 2012/25.
- *Junnut*: nostaa uusia kykyjä mukaan säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitustoimintaan → Nuorten-Jukola 30., SM-mitali
- suunnistuksessa, pyöräsuunnistuksessa, tarkkuussuunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa yhteensä vähintään seitsemän SM-mitalia
- luoda edellytykset kansainväliselle menestymiselle ja saada edustaja EM- tai MM-kisoihin

### Toiminta

Harjoitukset:

- jaksotettuja yhteisharjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa
- kuntojumppa pääsääntöisesti viikoittain

- laadukkaita ja monipuolisia suunnistustekniikkaharjoituksia
- yhteislenkkejä, vaelluksia ja testijuoksua peruskuntokaudella

Leirit:

- harjoitusleiri talvella
- tekniikkaleiri keväällä
- 2 Jukola/Venla-valmistautumisleiriä
- 3-4 viikonloppuleiriä Sipoossa/lähistöllä
- harjoitusleiri kesällä
- Jukola/Venla 2012-leiri syksyllä
- Kick-Off 2012 kauden avaus

## Valmennustuki

Suunnistusjaosto:

- tarjoaa monipuolista valmennustietoutta
- myötävaikuttaa määrätietoiseen, säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun
- tukee huippusuunnistajiaan ja valmennusryhmäläisiään taloudellisesti
- kannustaa huippu- ja juniorisuunnistajia osallistumaan SSL:n, FSO:n ja NÅID:n järjestämille leireille
- palkitsee menestyviä kilpasuunnistajia bonussysteemin avulla
- edistää jäsenten osallistumista valmentaja- ja ratamestarikoulutukseen
- ylläpitää kiintorastiverkostoa Sipoossa

## 7. Kilpailutoiminta

Suunnistusjaosto järjestää:

- Kansallisen Husqvarna-kisan 21.8.
- SV:n mestaruuskilpailut hiihto-, päivä-, yö-, sprintti- ja pyöräsuunnistuksessa
- Sipoon koulumestaruuskilpailut syys-lokakuussa
- Mahdollisesti pyöräsuunnistuskilpailu

Suunnistusjaosto osallistuu:

- SM-, FSOM- ja NÅIDM -kisoihin suurella joukkueella
- tukee kilpailuihin osallistuvia huippu- ja juniorisuunnistajia erillisohjeiden mukaisesti
- osallistuu ainakin seuraaviin viesteihin: Tiomila, Jukola, Nuorten Jukola, Nuorisoviesti, 25-manna ja Halikkoviesti

## 8. Kartoitustoiminta

Suunnistusjaoston karttavastaava ja jaosto:

- laatii kartoitussuunnitelman ja tarkistaa sen vuosittain yhdessä kilpailuvastaavien kanssa
- tekee maaliskuussa kartta-avustusanomuksen ja loppuraportin vuoden lopulla kunnalle
- ylläpitää tiedostoa valmistuneista kartoista ja siirtää ne SSL:n karttarekisteriin
- tekee lokakuussa raportin SSL:n karttaryhmälle
- huolehtii, että 1) sprinttikartta-projektia jatketaan sopivissa maastoissa 2) Rännarbergetin kartoitusta jatketaan, 3) FinnSpring2012:n kartta ajantasaistetaan sekä 4) pyöräsuunnistuskartoitus-projekti aloitetaan
- varmistaa Raatojuoksun alueen ja täydennyksen tarpeen
- pitää KU-rastien ja koulukarttojen alueet ajan tasalla
- osallistuu ja lähettää muita kiinnostuneita kartta-alan koulutukseen

## 9. Talous

Toimintansa rahoittamiseksi suunnistusjaosto:

- kerää jäseniltään kausimaksun jaoston toimintaohjeiden mukaisesti
- toimii aktiivisesti nykyisten yhteistyökumppanien kanssa
- pyrkii solmimaan uusia yhteistyösopimuksia
- hankkii mainoksia seuran infolehteen (ilmestyy 2 kertaa vuodessa)
- järjestää erilaisia kilpailuja (v. 2011 mm. Husqvarna kisa, Oravapolkufinaali) sekä kuntosuunnistuksia (Keski-Uusimaa rasti, Raatojuoksu, Rakentajarastit tms.)
- hakee toiminnalleen tukea sopivilta tahoilta
- osallistuu SV:n yhteisiin projekteihin
- järjestää talkoita mahdollisuuksien mukaan

## 10. Tiedotus

Suunnistusjaosto:

- ylläpitää aktiivisesti jaoston kotisivuja Internetissä
- informoi toiminnastaan seuran infolehdessä 2 kertaa/vuosi
- tiedottaa toiminnastaan lehtien seuratoimintapalstoilla (Borgåbladet, Keski-Uusimaa, Sipoon Sanomat), sekä jaoston kotisivuilla
- ylläpitää aktiivisesti ulkoista ja sisäistä tiedottamista

## 11. Muuta

- suunnistusjaosto järjestää talvi- ja kesäkauden päättäjäiset sekä mitalikahveja
- suunnistusjaosto järjestää yhteisiä kilpailumatkoja
- suunnistusjaosto osallistuu SSL:n ja SLU:n järjestämään Hyvä Seura hankkeeseen

## LIITE TOIMINTASUUNNITELMAAN

**SINETTISEUROJEN LAATUKRITEERIT****Yhdeksän yhteistä laatukriteeriä**

Sinettiseurat ovat urheiluseuroja, jotka täyttävät yhdeksän yhteistä laatukriteeriä. Näiden kriteerien lisäksi voi olla lajikohtaisia kriteereitä. Sinetikriteerit varmistavat laadukkaan lasten ja nuorten toiminnan urheiluseurassa.

**Eettiset ja kasvatukselliset periaatteet**

1. Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.
2. Seuran toiminta on kasvatuksellista

**Seuran organisointi ja toteutus**

3. Seurassa on nuorisotoiminnasta vastaava henkilö
4. Seuralla on kirjallinen toimintalinja seuran toimintaperiaatteista
5. Seura informoi ja aktivoi jäsenistöään sitoutumaan seuran toimintalinjaan ja sopimaan pelisäännöistä
6. Seurassa kiitetään kaikkia seuratoimihenkilöitä heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

**Harjoituksen laatu**

7. Seura aktivoi monipuoliseen ja määrällisesti riittävään liikuntaan
8. Seuran ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamiseen tarkoitetun koulutuksen
9. Seurassa huolehditaan suunnitelmallisesti ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisestä