



***RASTIVARSAT***

**SEURATOIMINTALINJA**

## Alkusanat

Tämä seuratoimintalinja kuvaa Rastivarsojen toimintatavat, -tavoitteet ja –periaatteet. Toimintalinjan ensimmäinen versio valmistui keväällä 2008 kun Rastivarsat haki Nuori Suomi-sinettiä. Valmistelun jälkeen seuratoimintalinjan ensimmäinen versio esiteltiin seuran kevätkokoukselle, jossa se hyväksyttiin sinettihaussa käytettäväksi.

Nyt kädessäsi oleva seuratoimintalinja on päivitetty kevättalvella 2017 ja hyväksytty Rastivarsojen johtokunnan kokouksessa 6.2.2017.

## Johtokunta

## 1. Visio

---

Rastivarsat kehittää pitkäjänteisesti nuoriso-, valmennus-, kilpailu- ja harrastesuunnistusta. Rastivarsat tarjoaa suunnistuksesta ja kuntoilusta kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua toimintaan kunkin omien tarpeiden ja resurssien mukaan. Tavoitteena on eritasoisten liikkujien fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin parantaminen sekä myönteisten kokemusten tarjoaminen.

Seurassa on tasapainoinen määrä kaikenikäisiä harrastajia. Kasvuprosessi on vakioitu siten, että henkilövaihdoksista huolimatta kaikkien ryhmien toiminta jatkuu vakaana ja siirtyminen vanhempaan ryhmään tapahtuu saatetusti.

## 2. Eettiset linjaukset

---

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

## 3. Tavoitteet

---

### Kasvatukselliset tavoitteet

Tavoitteena on saada lapset ja nuoret pitämään liikunnasta. Liikunnasta pyritään saamaan mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle elinikäinen ja terveellinen harrastus. Tavoitteena on lisäksi, että toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten terve itsetunto kehittyy.

Seurassa on mahdollisuus kasvaa henkisesti kilpailutoiminnan ja toisten nuorten ohjauksen kautta.

Laadukkaan toiminnan avulla luodaan edellytykset kaikenikäisille henkisesti ja fyysisesti kehittävään harrastukseen, luonnossa liikkumiseen sekä kunnioitukseen ympäristöasioita kohtaan.

Oman osaamisen kehittämistä kiinnostuneille seuran jäsenille tarjotaan mahdollisuus kouluttautua tehtäviin suunnistuksen ja järjestötoiminnan eri osa-alueille kuten ohjaajaksi, valmentajaksi tai ratamestariksi.

## Urheilulliset tavoitteet

Tavoitteena on tuottaa ja ylläpitää oman kasvatustyön tuloksena kilpailukykyiset miesten ja naisten edustusjoukkueet.

Niille jäsenille, jotka haluavat kehittyä yksilötasolla huipulle, tarjotaan valmennusta ja tukea.

Suurviesteihin (Jukola, Venlat, 10Mila, Halikko ja 25-Mannakavlen) osallistutaan joka vuosi. Nuorille tarjotaan mahdollisimman monta mahdollisuutta osallistua ja kokea seurahenkeä.

Nuorten tavoitteena on osallistua joka vuosi useammalla kuin yhdellä joukkueella Nuorten Jukolaan.

## Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

Lapsille ja nuorille opetetaan ja ohjataan oikeita ruokailutapoja ja korostetaan riittävän levon merkitystä. Tavoitteena on, että viimeistään murrosiästä alkaen he ovat sisäistäneet henkilökohtaisen elämönhallinnan merkityksen.

Kiellettyjen aineiden, huumausaineiden, tupakanpolton ja nuuskankäytön suhteen Rastivarsat noudattavat nollalinjaa. Tavoitteena on, että yksikään seuran kasvateista ei turvaudu näihin aineisiin eikä aloita niiden käyttöä.

## Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Jokainen on tervetullut harrastamaan ja viihtymään haluamallaan tasolla.

Asioiden ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus tehdään yhdessä ja avoimesti siten että kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa.

Ilmapiiristä pyritään luomaan sellainen, että epäselvyydet keskustellaan ja tarvittaessa korjataan ennen kuin niistä tulee ongelmia.

## Taloudelliset tavoitteet

Seuran taloutta hoidetaan hyvin. Tavoite on lisätä yhteistyökumppanien osuutta seuran budjetista. Tämä edellyttää sellaisen laadukkaan yhteistoimintamuodon luomista, johon yritykset haluavat lähteä seuran kumppaniksi.

Lisääntynyt tuotto käytetään ensisijaisesti nuoriso- ja valmennustyöhön, mutta myös karttoihin ja seura-aktiivien palkitsemiseen.

## Yhteiskunnalliset tavoitteet

Seura on alueen maanomistajien arvostama kumppani, joka sopii asiat ja hoitaa oman osuutensa sopimuksista täsmällisesti.

Rastivarsat on Orimattilan kaupungin ja kaupunkilaisten tuntema ja arvostama seura, jonka yhteiskunnallisesti merkittävimmät toimintamuodot ovat koulujen suunnistusopetuksen tukeminen ja koululaissuunnistuksen laadukas järjestäminen sekä kaikille avoimien ja hyvin järjestettyjen Orimattilan Iltarastien järjestäminen.

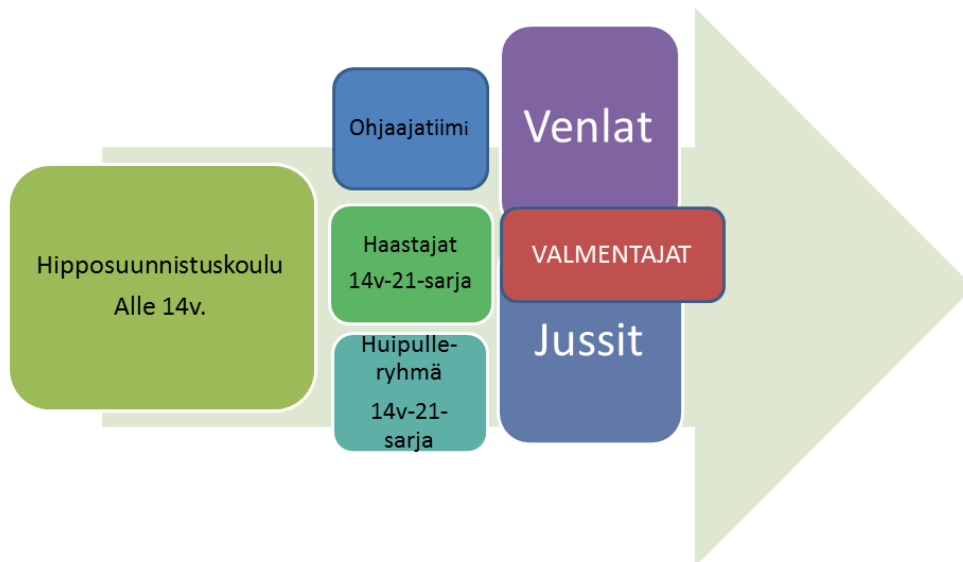
## Tavoitteet kilpailujen järjestämisessä

Rastivarsat pyrkii järjestämään vähintään kerran vuodessa kansallisen tai aluemestaruustason suunnistuskilpailut. Viiden vuoden välein tavoitteena on järjestää SM-tason suunnistuskilpailut.

## 4. Käytännön toimintaperiaatteita

### Ryhmien muodostaminen

Urheilijanpolku Rastivarsoissa



**Hippo-suunnistuskoulu** on avoin kaikille alle 14-vuotiaille ja se toimii ympäri vuoden, talvella saliharjoitukset. Hippo-suunnistuskoulussa lapset on jaettu ikänsä ja tasonsa mukaisesti neljään ryhmään:

- 1) Ilvekset, 5-6-vuotiaille (huoltajan kanssa)
- 2) Ketut, alkeisryhmä 7-10 -vuotiaille
- 3) Lumileopardit, kertausryhmä 8-14-vuotiaille
- 4) Sudet, jatkoryhmä 10 -14-vuotiaille.

Päätökset ryhmästä toiseen siirtymisestä Hippon suunnistuskoulun sisällä tehdään ohjaajien ja vanhempien kesken.

**Haastajat** on tarkoitettu 14 -34-vuotiaille nuorille. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki halukkaat suunnistusta harrastavat nuoret riippumatta siitä onko nuorempana osallistunut suunnistuskoulun toimintaan.

**Huipulle-ryhmään** haetaan erikseen joka vuosi. Ryhmään voivat hakea kaikki SM 1-ryhmäläiset kilpailijat. Kaikille ryhmäläisille tehdään urheilijasopimus.

Tavoitteena pitää toiminnassa mukana niin paljon urheilijoita, että osallistuminen suurviesteihin (Jukola, Tiomila) sekä seuraviesteihin (Halikko, 25Manna) on mahdollista joka vuosi. Viesteissä, joissa seura osallistuu useammalla kuin yhdellä joukkueella, ykkösjoukkue valitaan kilpailullisin perustein.

Seurassa on mahdollisuus myös edetä **ohjaajasta valmentajaksi**.

**Venlat ja Jussit** (seniori-ikäiset naiset ja miehet) toimivat itseohjautuvana ryhmänä, jonka tavoitteena on osallistua aktiivisesti ikäsarjakilpailuihin ja viesteihin.

Viestivalitsijoina toimii vuosittain nimettävä valintaryhmä, jossa on osaava edustus niin miesten, naisten kuin nuortenkin osalta. Jos viesteihin saadaan useampi joukkue samaan sarjaan, ykkösjoukkue pyritään luomaan kilpailullisin perustein. Muista joukkueista pyritään tekemään kilpailullisesti ja hengen kannalta tasapainoisia. Tällöin menestystavoite ei ole merkittävässä roolissa.

## Lasten ja nuorten harjoittelumahdollisuudet

Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu ympärivuoden kerran viikossa. Osa suunnistuskoululaisista osallistuu lisäksi kilpailuihin, joita suunnistuksessa järjestetään kesäkaudella joka viikko.

Talvikaudella tarjolla seuran viikoittaiset yhteisharjoitukset:

- matalavauhtinen yhteislenkki
- jumppa/ spinning
- koripallo ja sählyvuoro
- lamppulenkki
- maastolenkki ns. ”Pariisin uralla”
- hallijuoksutreeni

Lisäksi nuorilla on mahdollisuus osallistua Lahden alueella järjestettävän korttelikupin osakilpailuihin (helmi-maaliskuu) ja muihin alueen tapahtumiin kuten mm. testijuoksuihin.

Kesäkaudella toiminta koostuu kilpailuiden lisäksi Iltarasteista, taitoharjoituksista sekä monipuolisesta fyysisestä harjoittelusta kuten esim. suojuoksu ja vaellukset.

Tavoitteena on, että jokaisella nuorella on mahdollisuus saada oma henkilökohtainen valmentaja tai tukihenkilö.

## Lasten ja nuorten kilpailuihin osallistuminen

Viesteihin osallistuminen on kuvattu edellä.

Nuoria kannustetaan kokeilemaan osallistumista henkilökohtaisiin suunnistuskilpailuihin. Seuralla on järjestelmä, jossa uudet kilpailijat perehdytetään suunnistuskilpailuissa toimimiseen. Valmennus- ja nuorisovaliokunnan jäsenet sekä aktiiviset vanhemmat huolehtivat uusien ja ohjausta tarvitsevien nuorten opastamisesta kilpailupaikalla.

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

## Osallistumismaksut

Osallistumismaksujen taustalla on kaksi peruseriaatetta:

- 1) Seura pyrkii tukemaan kaikissa kustannuksissa erityisesti nuorten osallistuvaa toimintaa ja tekemään osallistumisesta edullista, jotta kenenkään ei tarvitse jäädä pois toiminnasta maksujen suuruuden vuoksi.
- 2) Rastivarsat ei tavoittele voittoa jäsenistölleen tarjoamallaan toiminnalla.

Jäsenedut kaikille seuran jäsenille:

- Osanottomaksut rajoitetusti suunnistuskilpailuihin ja viesteihin
- Edulliset yhteismatkat suurviesteihin (Jukola ja Halikko, 25-Mannakavlen)
- Alennus Orimattilan Iltarastien kausikortista
- Seuran salivuorot (pelit ja ohjatut jumpat) talvikaudella
- Seuran järjestämät suunnistusharjoitukset

Hippo-suunnistuskoulun maksu sisältää:

- Kevät- ja syyskauden ohjatut harjoitukset ja kartat
- Suunnistuspaidan lainan kauden ajaksi
- Kompassin lainan harjoituksissa
- Rastivarsojen jäsenyyden
- Nuori-Suunta kortin, joka sisältää vakuutuksellisen lisenssin
- Talvikaudella salivuoro

Erityisesti seura tukee nuorten osallistumista järjestämilleen leireille. Jäsenmaksujen suuruudet päätetään vuosittain seuran syyskokouksessa. Hipposuunnistuskoulun maksut päätetään vuosittain suunnistuskoulun suunnittelun yhteydessä. Maksut ovat luettavissa seuran [www-sivuilta](#).

## Tiedotus

Seuran tärkein tiedotuskanava jäsenille ja sidosryhmille on internet. Internettiedotusta tukevat ilmoitukset ja uutiset paikallislehdistössä sekä Orimattilan Iltarastien ennakkolehti.

Hippo-suunnistuskoulusta tiedotetaan Orimattilan Sanomissa ja Orimattilan Iltarastien tiedotteessa, joka jaetaan ennen suunnistuskauden alkua jokaiseen Orimattilan keskustan talouteen. Suunnistuskoulun tavoitteista, sisällöstä ja pelisäännöistä pidetään infotilaisuus kauden alkaessa.

Ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanava toimivat seuran nettisivut ([www.rastivarsat.fi](http://www.rastivarsat.fi)), joita päivittäisessä tiedotuksessa tukee eri kohderyhmistä kootut sähköpostilistat ja ilmoittautumisjärjestelmä Nimenhuuto.

## Seuran linja päihteiden käytön suhteen

Huumeita ei käytä kukaan. Nuoret eivät käytä lainkaan alkoholia. Nuorten nähden ei käytetä alkoholia. Niillä matkoilla ja niissä tilaisuuksissa, joissa nuoria on mukana, ei esiinnytä päihtyneenä.

## Talkootöihin osallistumisen periaatteet

Seuran tapahtumat järjestetään talkooperiaatteella, joten seura toivoo jäseniltään muutaman kerran vuodessa toimitsijana olemista Orimattilan Iltarasteilla, seuran järjestämässä kilpailussa, harjoituksissa tai joulukuusitalkoissa. Aktiivisessa toiminnassa pääsee mukavasti tutustumaan seuran jäseniin.

## Toimijoiden rekrytointi

Toimijoita rekrytoidaan lisäksi seuran aikuisväestöstä ja lähialueille muuttavista suunnistuksen harrastajista. Erityinen rekrytointikanava on Orimattilan Iltarastien osallistujat, joiden työpanos on tärkeä onnistuneiden Iltarastien järjestelytehtävissä.

Seuratoimijoita rekrytoidaan lasten ja nuorten vanhemmista. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuutta aloittaa jo alkeisryhmässä ja jatkaa edelleen Hippo-suunnistuskoulun ohjaajaksi ja valmennuksen puolelle. Omien lasten mukana harrastaminen on osoittautunut toimivaksi.

## Seuratyötä tekevien henkilöiden kiittäminen

Seuran sihteeri ylläpitää luetteloa palkituista. Johtokunta vastaa tasapuolisuuden toteutumisesta palkitsemisessa kirjallisesti sopimiensa palkitsemiskäytäntöjen ja -periaatteiden mukaisesti. Kiitos pyritään osoittamaan vuorollaan kaikille.



Kiittämisen tapoja:

- Julkinen kiitos
- Palkitsemiset syyskokouksessa
- Palkitsemiset juhluvuosina
- Varuste-edut
- Leireille, kilpailumatkoille ja tapahtumiin kutsuminen seuran kustannuksella tai pienennetyllä omavastuulla

## Toiminta suhteessa yhteistyökumppaneihin

Rastivarsat huolehtii siitä, että yhteistyökumppanit saavat näkyvyyttä mm. nettisivuilla, seuran julkaisuissa, tapahtumissa ja seura-asuissa.

Seuralla on yhteistyötä Orimattilan Jymyn kanssa. Hippo-suunnistuskoululaisia ja seuran nuoria kannustetaan osallistumaan hiihtokouluun, iltahiihtoihin sekä yleisurheilutapahtumiin.

Hippo-suunnistuskoulu järjestää vuosittain yhdessä Mäntsälän Urheilijoiden kanssa kahdesta osakilpailusta muodostuvan Hippo-Cup -sarjan. Kumpikin seura järjestää vuorollaan yhden tapahtumaa, jolloin harjoitusmaastoihin saadaan vaihtelua ja kynnys kilpailutapahtumiin osallistumiselle laskee. Lisäksi osallistutaan Lahden ja /tai Hollolan sarjasuunnistuksiin.

Rastivarsat järjestämille harjoitusleireille ja kilpailumatkoille osallistuu vuosittain oman seuran lisäksi muun muassa Mäntsälän Urheilijat, Lahden Suunnistajat -37 ja Kärkölän Kisa - Veikot.

Rastivarsojen järjestämät harjoitukset ovat avoimia lähialueiden suunnistajille. Erityisesti nuorten yhteistä toimintaa naapuriseurojen kanssa pyritään tukemaan.

Nuorten Jukolassa yhdistellään voimia tarvittaessa niin, että mahdollisimman moni pääsee kokemaan viestitunnelman.

## Edustusasujen käyttäminen

Rastivarsojen edustusasun käyttäminen on seuran yhtenäisyyden ja ME-hengen kannalta tärkeä asia. Edustustapahtumissa, kuten kilpailuissa, on tavoitteena pukeutua yhtenäiseen seura-asuun. Seura huolehtii siitä että kaikilla on mahdollisuus hankkia itselleen sopivia ja laadukkaita seura-asuja kohtuulliseen hintaan.

## Toimitilat

Rastivarsoilla on yhteinen kokoontumis- ja varastotila, ”Kerho”.

## 5. Organisaatio ja roolit

---

### Organisaatio ja tehtävät

#### Johtokunta

- Toteuttaa seuran kokousten päätökset
- Johtaa ja kehittää toimintaa
- Valitsee valiokunnat ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat
- Vastaa taloudesta
- Vastaa jäsenluettelon pitämisestä
- Laatii toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen
- Laatii toiminta- ja taloussuunnitelmat
- Hoitaa tiedotustoimintaa
- Hyväksyy ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Päättää palkitsemista ja muistamisista

#### Iltarastivaliokunta

- Vastaa Orimattilan Iltarastien organisoinnista
- Vastaa kaluston kunnosta ja ajantasaisuudesta
- Huolehtii Iltarastien ratamestarikoulutuksesta

#### Talkoovaliokunta

- Vastaa kuusitalkoiden organisoinnista
- Osallistuu johtokunnan ohella varainhankintaan

#### Tiedotusvaliokunta

- Vastaa www-sivuista ja sähköpostilistoista
- Hoitaa yhteistyön paikallislehdistön kanssa
- Vastaa sisäisestä ja ulkoisesta tiedotuksesta

#### Valmennus- ja nuorisovaliokunta

- kilpasuunnistus
- valmennustapahtumat; leirit, testit
- seuran mestaruuskisat
- nuorten toiminnan organisointi, ryhmät, HIPPO-suunnistuskoulu
- valmentajien ja ohjaajien koulutus
- nuorten kilpailuttaminen

#### Kartta- ja kilpailuvaliokunta

- Tekee kartoitus suunnitelmat ja vastaa kartoista
- Anoo järjestettävät kilpailut

### Roolit

#### Puheenjohtaja

- Toimii puheenjohtajana johtokunnan kokouksissa
- Seuran nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- Edustaa seuraa, on seuran ”kasvot”

Varapuheenjohtaja

- Toimii puheenjohtajan sijaisena ja varahenkilönä
- Seuran nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti

Sihteeri

- Seuran nimenkirjoittaja sääntöjen mukaisesti
- Johtokunnan sekä seuran syys- ja kevätkokousten kutsujen, esityslistojen ja pöytäkirjojen valmistelu, laatiminen ja arkistointi

Rahastonhoitaja

- Seuran tilien käyttö ja maksuliikenne
- Yhteydenpito kirjanpitäjään ja tilintarkastajiin

Johtokunnan jäsen

- Erilaisia vastuualueita, esimerkiksi valiokuntien puheenjohtajuuksia

Jäsenrekisterin ylläpitäjä

- Jäsenmaksujen seuranta ja jäsenrekisterin pitäminen ajan tasalla

Kilpailuihin ilmoittaja

- Operoi ilmoittautumisjärjestelmää ja lähettää ilmoittautumiset kilpailujärjestäjälle
- Maksaa osanottomaksut
- Ilmoittaa viestijoukkueet

Valiokunnan puheenjohtaja

- Johtaa valiokuntaa ja sen toiminnan suunnittelua

Valiokunnan jäsen

- Toimii aktiivisesti valiokunnan ja seuran tavoitteiden mukaisesti

Ohjaaja

- Ohjaa nuorten toimintaa omassa ryhmässään

Jäsen

- On omien mahdollisuuksiensa mukaan seuratoimintaan osallistuva harrastaja, kilpailija, ohjaaja tai järjestäjä
- Koulutetaan vaatavampiin tehtäviin nousujohteisesti
- Vaikuttaa seuran toimintaan seuran kokouksissa tai valiokuntien kautta.

## 6. Pelisäännöt

---

### Pelisääntöjen laatiminen

Kaikilla Rastivarsojen nuorten ryhmillä on olemassa kirjalliset pelisäännöt. Pelisääntöjä voidaan lisäksi laatia tapauskohtaisesti yksittäistä leiriä tai pidempää kilpailumatkaa varten.

Valmennus- ja nuorisovaliokunta laatii suunnitelman pelisääntöjen luomisesta ja ylläpidosta sekä valvoo pelisääntöjen laatimista. Nuorisotoiminnasta vastaava henkilö johtaa keskustelut itse tai ohjeistaa keskustelut Valo-materiaalin avulla.

## Pelisääntöjen valvominen ja erimielisyydet

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

- Ensin nuorisotoiminnasta vastaava osallistuu keskusteluun ja yrittää löytää sovun
- Seuraavaksi Valmennus- ja nuorisovaliokunnan puheenjohtaja osallistuu keskusteluun
- Viimeisenä keinona asia viedään johtokuntaan, joka joko ratkaisee asian tai ehdottaa pelisääntöjä korjattavaksi.

## 7. Toimintamuodot

---

**Nuorisotoiminta:** Suunnistuskoulun järjestäminen, nuorten leirit ja kilpailumatkat. Koululaiskilpailuiden järjestäminen ja koulujen suunnistusopetuksen tukeminen.

**Kilpailu- ja valmennustoiminta:** Henkilökohtaisiin ja viestisuunnistuksiin osallistuminen sekä kotimaassa että ulkomailla. Suunnistusharjoitusten ja suunnistusta tukevien harjoitteiden järjestäminen.

**Harrasteliikunta:** Orimattilan Iltarastien järjestäminen. Orimattilan Iltarastit on kertamaksua vastaan kaikille kuntalaisille ja muille lajin harrastajille avoin kuntosuunnistustapahtuma.

**Kilpailujen järjestäminen:** Suunnistuksen aluemestaruuskilpailuiden, kansallisten kilpailuiden sekä SM-tason kilpailuiden järjestäminen ja siihen liittyvän osaamisen ylläpito ja kehittäminen.

**Kartoitustoiminta:** Karttojen tuottaminen kilpailu- ja harrastesuunnistuksen sekä koulujen suunnistusopetuksen käyttöön.

**Varainkeruu:** Talkootyö toiminnan rahoittamiseksi. Kilpailujen järjestäminen on myös merkittävä varainkeruun muoto.

**Koulutus:** Seurassa toimivien vastuuhenkilöiden kouluttaminen ja osaamisen ylläpito.