

RASTIVARSOJEN TOIMINTASUUNNITELMA 2009

JOHTOKUNNAN EHDOTUS SYYSKOKOUKSELLE

SEURAN VISIO JA STRATEGIA

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

Rastivarsat tekee suunnistusta tunnetuksi nuorille tekemällä yhteistyötä koulujen kanssa. Tavoitteena on, että toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten itsetunto kehittyy terveesti ja heistä kasvaa sosiaalisia ja liikunnalliset elämäntavat omaavia nuoria.

Valmennustoiminnalla luodaan edellytykset suurviesteissä ja arvokilpailuissa menestymiselle. Seura tukee urheilijoidensa henkilökohtaista kehittymistä suunnistajina.

Rastivarsat järjestää laadukkaita kilpailuja sekä iltarastitapahtumia. Tavoitteena on tarjota kuntosuunnistajille miellyttäviä suunnistuselämyksiä.

YLEISTÄ

Rastivarsat ry toteuttaa sääntöjensä mukaisesti suunnistus-, hiihtosuunnistus-, pyöräsuunnistus-, ampumasuunnistus- ja kuntourheilutoimintaa toiminta-alueellaan. Suunnitelmavuonna kiinnitetään erityistä huomiota nuorisotoimintaan. Menestyksestä kuntosuunnistustoimintaa kehitetään edelleen. Uusia tulonhankkimiskeinoja etsitään.

KILPAILUTOIMINTA

Järjestetään:

- kansalliset Hennassa su 3.5.2009
- koululaiskisa syyskuussa
- seuran mestaruuskisat pitkällä matkalla, sprintissä ja yösuunnistuksessa

Osallistutaan:

- aktiivisesti SM-kisoihin, kansallisiin ja alueen kilpailuihin.
- Jukolaan, Venlojen viestiin, Nuorten Tiomilaan (Ungdomens Tiomila), 43-kavleniin, 25-mannaan, Halikkoviestiin, Nuorten Jukolaan ja muihin viesteihin menestysmielellä. Mahdollisesti halukkuuksien mukaan Tiomilaan ja Tvåmilaan

Kilpailuihin ilmoittautuminen hoidetaan seuran omalla ilmoittautumisohjelmalla Wilmolla.

VALMENNUS- JA NUORISOTOIMINTA

Valmennuksessa jatkuu panostus erityisesti nuoriin. Heille pyritään antamaan valmiuksia pääsarjoihin siirtymiseen. Nuorille nimetyt henkilökohtaiset ohjaajat seuraavat ja opastavat nuoria harjoittelussa. Nuorten harjoittelussa jatketaan perusasioiden kuntoon saattamista ja jatketaan totuttamista säännöllisyyteen. Taitoharjoittelussa keskitytään ohjaajien opastuksella varman suunnistussuorituksen löytymiseen. Nuoriin panostamalla aktivoidaan myös aikuisten sarjoissa olevia suunnistajia. Yhteisenä tavoitteena nuorilla ja aikuisilla on taitotason sekä juoksuvoiman kehittyminen. Nuorten toiminta organisoidaan toiminnoittain (taito, fysiikka, testit, leirit, kilpailuttaminen).

Nuorten ryhmän sisällä nuoria koulutetaan harjoitusten suunnitteluun ja järjestämiseen. Hippo-koulussa vanhemmat nuoret toimivat apuohjaajina. Talven aikana järjestetään sulanmaan aikana lauantaisin taitoharjoituksia yhteistoiminnassa Mäntsälän Urheilijoiden kanssa. Talven aikana järjestetään kaksi valmennusleiriä ja kevään pääleiri toteutetaan pääsiäisenä Virossa. Kuukausittain järjestetään testijuoksu Orimattilassa ja lisäksi on mahdollisuus osallistua Lahden alueen kuukausittaisiin testijuoksuihin. Kesän harjoitusleiri toteutetaan Kainuun rastiviikon yhteydessä Ukkohalla/Suomussalmi alueella. Talvikuukausina järjestetään tiistaisin nuorten yhteislenkki, keskiviikkoisin lamppulenkki, torstaisin jumppa, lauantaisin palloilua ja sunnuntaisin urajuoksua. Osallistutaan aktiivisesti alueen järjestämiin koulutus-, kilpailu- ja valmennustapahtumiin. Lisäksi osallistutaan Yökuppiin, Korttelikuppiin ja aluevalmennusharjoituksiin.

Yhteistoimintaa naapuriseurojen kanssa jatketaan. Järjestetään yhteisiä kilpailumatkoja sekä pyritään järjestämään yhteisharjoituksia ja yhteisiä seuranmestaruuskilpailuja.

Kilpailullisina tavoitteina ovat SM-kilpailut, Jukola, Nuorten Jukola, 25-manna, Halikko-viesti ja uutena haasteena Ungdomens Tiomila (Nuorten Tiomila Ruotsissa).

HIPPOKOULU

Hippo-koulun tavoitteena on opettaa nuoret suunnistamaan sujuvasti karttaa ja kompassia käyttäen sekä heidän siirtämisensä nuorten valmennusryhmään. Tavoitteena on lisäksi tarjota elämyksiä, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä suunnistuksen tunnetuksi tekeminen elinikäisenä harrastuksena.

Hippo-suunnistuskoulu järjestetään kahdeksan kertaa kevätkaudella ja kuusi kertaa syyskaudella 2009. Koululaiset jaetaan neljään ryhmään: ilvekset, ketut, lumileopardit ja sudet.

- Ilvekset – alle kouluikäisten alkeisryhmä
- Ketut – alkeisryhmä 7-10-vuotiaille
- Lumileopardit – jatkoryhmä ja
- Sudet – tavalliseen suunnistukseen kykenevien ryhmä

Vasta-alkajille opetetaan suunnistuksen perustaitoja kuten karttamerkkejä, kartan suuntaamista sekä kartan ja maaston vertaamista. Suunnitelman teko ja sen noudattamiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Jokaisessa harjoituksessa mennään reippaasti maastoon kartan kanssa, aloittelijat yhdessä ohjaajan kanssa, myöhemmin pareittain jne. Pidemmälle ehtineille tehdään harjoitukset heidän tasonsa mukaan. Karttoina käytetään selkeitä tulostekarttoja. Seuran kompasveja ja Emit-järjestelmää hyödynnetään nuorten harjoituksissa ja kilpailuissa.

Hippo-koulun yhteydessä järjestetään neljästä osakilpailusta muodostuva Hippo-Cup yhteistyössä Mäntsälän Urheilijoiden kanssa. Perinteinen kauden päätösleiri järjestetään syyskuussa. Hippokoulun päätöstilaisuus järjestetään liikunnallisena marraskuussa. Tilaisuudessa jaetaan tunnustuspalkintoja Hippo-Cupin sekä osallistumisaktiivisuuden mukaan. Seuran merkittävimmät nuorten tunnustuspalkinnot jaetaan syyskokouksen yhteydessä marraskuussa. Ohjaajia rekrytoidaan hippokoululaisten vanhemmista, nuorista ja muista seuran jäsenistä. Erityisesti pyritään saamaan muutamiin tapahtumiin seuran edustussuunnistajia opastamaan suunnistuksen taitoja ja kertomaan harjoittelusta. Tammikuussa 2009 pidetään Hippokoulun ideointi- ja suunnitteluilta, jonka perusteella jaetaan kesän vastuut ja suunnitellaan harjoitusten teemat.

Kauden aikana osallistutaan oman seuran järjestämiin ja muihin lähialueen kansallisiin kilpailuihin, aluemestaruuskisoihin sekä Nuorten Jukolan viestiin Vaasassa kahdella – kolmella joukkueella. Nuoria kannustetaan ja tuetaan osallistumaan alueen, seuran ja liiton järjestämille leireille, mm. pääsiäisleirille.

KUNTOSUUNNISTUSTOIMINTA

Kuntosuunnistustoiminnan tavoitteena on Orimattilassa Suomen laadukkaimpiin kuuluvat iltarastitapahtumat, joihin jokaisella suunnistuksesta kiinnostuneella on mahdollisuus tulla tutustumaan lajiin sekä harrastamaan suunnistusta omalle tasolle soveltuvilla suunnistusradoilla. Orimattilan Iltarastit -nimellä huhti-lokakuussa, yhteensä 24 tapahtumana.

Vuoden 2009 aikana tavoitteena on kävijämäärän kasvattaminen sekä tapahtuman laadun jatkuva parantaminen. Vuoden 2008 tyytyväisyyskyselyn vastausten ja omien havaintojen perusteella keskitytään seuraaviin asioihin:

- järjestelyjen tasalaatuisuus
- opastuksen parantaminen
- uusien maastojen käyttöönotto
- järjestäjien ohjeiden selkiyttäminen

Kuntosuunnistajien toivoma kauden pidentäminen alku- ja loppupäässä toteutetaan markkinoimalla Rastivarsojen seuraharjoituksia myös kuntosuunnistajien keskuudessa.

Orimattilan Iltarastien markkinointiin ja näkyvyyteen panostetaan edelleen. Ennen kauden alkua toteutetaan Orimattilan talouksiin jaettava esitelehti,

jossa erityisesti uusia suunnistuskuntoilun kokeilijoita kannustetaan ja rohkaistaan Orimattilan Iltarastien kävijöiksi.

Iltarastien omien nettisivujen kautta osallistujille tarjotaan kattavat ennakkotieto-, tulos- ja reittihärvelipalvelut.

Lajin vasta-alkajille järjestetään kauden ensimmäisten tapahtumien yhteydessä tarvittaessa opastusta.

Hiihtokeskuksen maastossa olevaa kiintorastistoa markkinoidaan ja pyritään sillä tarjoamaan helppo ja turvallinen tapa suunnistukseen tutustumiseen.

TIEDOTUSTOIMINTA

Seuran ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanava toimii nettisivut (www.rastivarsat.fi). Nettitiedotusta tukee jäsenien muodostama sähköpostilista (lista@rastivarsat.fi), jonka kautta kaikki listalle kuuluvat voivat tiedottaa ajankohtaisista asioista. Muutamat tarkemmin kohdennetut sähköpostilistat toimivat kyseisten ryhmien tiedotuskanavana. Näitä ovat ainakin: nuoret@rastivarsat.fi, hippo@rastivarsat.fi, venlat@rastivarsat.fi.

Tärkeimpien tapahtumien osalta sähköistä tiedottamista tuetaan Orimattilan Sanomien seurapalsta- ja "Tulkai mukaa" -ilmoituksilla.

Seuralehti "Rastiväli" ilmestyy vuoden 2009 aikana kaksi kertaa; kevätnumero huhtikuun lopussa kansallisten kisojen kisanumerona ja syysnumero marras-joulukuussa.

Orimattilan Iltarastien tiedotus tapahtuu Iltarastisivuston (www.orimattilaniltarastit.fi) ja postituslistan (lista@orimattilaniltarastit.fi) kautta. Iltarastitapahtumista ilmoitetaan lisäksi Orimattilan Sanomissa, Aluelehdessä, Etelä-Suomen Sanomissa sekä paikallisradioissa. Ennen Iltarastikauden alkua toteutetaan lisäksi kaikkiin Orimattilan taajaman talouksiin jaettava mainoslehti.

Suunnistustuloksia toimitetaan paikallislehden käyttöön aktiivisesti. Nimetyt valiokunnat vastaavat ilmoitusten ja tulosten julkaisemisesta oman toiminta-alueensa osalta. Paikallislehtien toimittajia avustetaan sekä aktivoidaan kirjoittamaan merkittävistä lajiin liittyvistä tapahtumista.

KARTOITUSTOIMINTA

Hennan kartta Salusjärven länsipuolelta valmistuu kevään 2009 kansallisiin mennessä. Kartta tulostetaan ulkopuolisella yrittäjällä.

SM-2010 kartoitusprojekti Sammaliston maastoon suoritetaan suurelta osin vuoden 2009 aikana.

Hiihtokeskuksen kartan pohjoisosa ja Kankaanmäki-Tietävälä kartan eteläosa kartoitetaan kevääseen mennessä.

Orimattilan Iltarastien kartat päivitetään tapahtumakohtaisesti ja tulostetaan seuran väritulostimella.

Kartat piirretään seuran Ocad-piirustusohjelmalla.

VARAINHANKINTA

Tärkeimpinä tulonhankkimiskeinoina jatkuvat joulukuusitalkoot marras-joulukuussa ja leikkaukset ja raivaukset huhti-toukokuussa. Uusia talkoo-kohteita etsitään aktiivisesti johtokunnan jäsenten toimesta. Seuran julkaisemiin lehtiin sekä seuran nettisivuille pyritään saamaan toimintavuonna erityisen paljon kannatusilmoituksia. Mainoshankintaan valitaan vastuhenkilö ja selkeä kohderyhmä. Kisojen järjestämisessä pyritään entistä paremman taloudellisen tuloksen aikaansaamiseen. Pyritään vuosittain niin hyvään taloudelliseen tulokseen, että isommatkin hankinnat ja investoinnit ovat mahdollisia 5-10 vuoden päästä.

RASTIVARSAT ry
JOHTOKUNTA