



PAIMION RASTI RY

TOIMINTASUUNNITELMA 2009

1. YLEISTÄ

Vuosi 2009 on seuran kahdeskymmenesneljäs toimintavuosi.

Paimion Rasti tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kunto-, kilpa- ja huippusuunnistukseen sekä lajiin liittyvään monipuoliseen seuratoimintaan. Toiminta kohdistetaan kaikkiin ikäryhmiin lajin perhekeskeisyyttä ja luonnonläheisyyttä korostaen. Talkotoiminnan ytimen muodostavat Silja-Rastien sekä viikoittaisten Peimarin Rastien järjestäminen. Muuta talkotoimintaa järjestetään projektiluontoisena sekä Rastituvan ylläpitoon liittyen. Tuotot kohdistetaan pääosin huippusuunnistukseen ja nuorisotoimintaan. Kilpailutoiminnassa panostetaan henkilökohtaisten kilpailujen ohella viesteihin, joihin osallistutaan laajalla rintamalla.

Toiminta perustuu seuraväen laajaan ja aloitteelliseen vapaaehtoistyöhön. Erityisenä haasteena onkin löytää lisää aktiivisia toimijoita seuratyöhön. Kunnostettu Rastitupa toimii seuran toiminnan keskuksena. Suosittuja Peimarin Rasteja järjestetään edellisten vuosien tapaan huhtikuusta loka-kuuhun kiinnittäen huomiota erityisesti laatuun. Kevään kansallisen kilpailukauden avaustapahtuma Silja-Rastit järjestetään jo 24. kerran ja kuudetta kertaa Huippuliigan osakilpailuna. Varsinais-Suomen rastipäivät järjestetään heinäkuussa.

Paimion Rasti on edelleen Sinettiseura ja nuorisotoiminnassa noudatetaan sen mukaisia pelisääntöjä.

Paimion Rastilla on edustus Suomen Suunnistusliiton liittohallituksessa sekä Varsinais-Suomen Suunnistus ry:ssä. Olemme mukana vapaaehtoisessa pelastuspalvelutoiminnassa (VaPePa) ja jäsenenä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ssä.

Seuran toimintaa ohjaa kahdeksanjäseninen johtokunta puheenjohtajan johdolla. Johtokunnan työnjako järjestetään siten, että kukin johtokunnan jäsen vastaa oman valiokuntansa aktiivisesta toiminnasta. Valiokunnat kokoontuvat tarvittaessa. Yhteistyöhön yli valiokuntarajojen kiinnitetään erityistä huomiota. Vastuu seuran taloudesta kuuluu johtokunnalle, mutta talouden käytännön toteutuksen hoitaa taloudenhoitaja talousvaliokunnan avustuksella.

2. HUIPPUSUUNNISTUSTOIMINTA

Tavoittelemme Paimion Rastin syksyllä 2006 hyväksymän vision 2007–2009 mukaisesti suurviestien Jukola/Tiomila voittoja kaudella 2009.

Tavoitteeksi asetamme myös, että seuran urheilijoista useampi nousee palkintosijoille MM-, EM- ja SM-kisoissa niin henkilökohtaisilla matkoilla kuin viesteissäkin.

Edustusryhmään kuuluu kaudella 2009 maksimissaan noin 25 urheilijaa. Ryhmään valinta edellyttää hyväksyttävissä olevaa henkilökohtaista suunnitelmaa kauden 2009 harjoittelun tavoitteellisuudesta sekä tiivistä analyysiä vuoden 2008 henkilökohtaisten kausitavoitteiden toteutumisesta.

Edustusryhmävaliokunta laatii vuosittain säännöt edustusryhmän toiminnalle. Säännöissä käydään aihealueittain läpi kaikkia ryhmän jäseniä koskettavat käytännöt ja periaatteet.

Edustusryhmävaliokunta pyrkii luomaan edellytykset mahdollisimman ammattimaiseen harjoitteluun niille edustusryhmän jäsenille, jotka ovat joko liiton valitsemissa valmennusryhmissä tai joilla on realistiset mahdollisuudet nousta mukaan maajoukkueryhmiin lähiaikoina. Tavoitteellinen huippu-urheilija ei voi tänä päivänä käytännössä nousta maajoukkueetasolle esimerkiksi koko-aikaista työaikaa työelämässä tehden ja siksi seuran on tuettava sellaisten olosuhteiden luontia, joka mahdollistaa työn, harjoittelun ja levon oikean suhteen noudattamisen pyrittäessä maailman huipulle.

Edustusurheilijoiden yhteisharjoittelun runko pohjaa leirisuunnitelmaan, joka lyödään lukkoon seuran vuosikokouksen hyväksyttyä edustusryhmän valmentautumiseen ja leiritykseen tarkoitetun budjetin marraskuun lopulla 2008.

Kotiympäristössä toteutettavan ympärivuotisen harjoittelun koordinoimiseksi aiempia vuosia paremmin, pyrimme yhdessä nuoris- ja harrastevaliokuntien edustajien kanssa laatimaan säännöllisesti päivitettävän kausisuunnitelman, jota noudattamalla seuran jäsenten suunnistuksellinen osaaminen saadaan hyödynnettyä mahdollisimman optimaalisesti hyvätasoisia suunnistusharjoituksia kaikille seuran aktiivisuunnistajille tarjoten.

3. NUORISOTOIMINTA

Nuoren Suomen Sinetti-seurana toimimme edelleen Sinettikriteerien mukaisesti. Toimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä; 6-10-vuotiaiden ryhmässä., 11–20-vuotiaiden Power-ryhmässä sekä 15–22-vuotiaiden NuHa (nuoret harrastajat) ryhmässä. Nuorimpien ryhmässä opetellaan suunnistuksen perustiedot ja -taidot sekä niiden lisäksi tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Ryhmällä on Nuoren Suomen Löydä Liikunta-tunnus. Power-ryhmässä näitä taitoja syvennetään sekä ohjataan tavoitteellisia nuoria oikeaan harjoitteluun mahdollistaen kuitenkin mukanaolon myös harrastuspohjalta. Pyrkimyksenä on myös taata jatkuvuutta aikuisten edustusryhmään. NuHa-ryhmä liikkuu omien halujensa mukaisesti itsensä suunnitteleman ohjelman puitteissa. Ikäryhmän 10-14v. toimintaan tullaan panostamaan ja ryhmälle etsitään omia vastuuvetäjiä.

2009 keväällä järjestetään myös suunnistuskurssi, joka on tarkoitettu kaikille suunnistuksesta kiinnostuneille. Suunnistuskurssin jälkeen halukkaat ohjataan mukaan seuran omiin ryhmiin (nuoret/harraste).

Yleistavoitteena on saada lapset ja nuoret innostumaan suunnistuksesta ja liikunnasta niin, että he liikkuvat läpi elämänsä. Pelisääntökeskustelut käydään kaikissa ryhmissä.

Vuoden 2009 tavoitteet:

- Järjestää taitotason mukaisia suunnistus- ja juoksuharjoituksia, peli-iltoja, taitoiltoja sekä vaelluksia. Harjoitusten tavoitteena on kunnon ja taidon kasvattaminen, sekä nuorten sitouttaminen seuran toimintaan tarjoamalla heille monipuolista ja mukavaa tekemistä
- Ohjata halukkaita mukaan edustusryhmän harjoituksiin
- Jatkaa tsempparitoimintaa.
- Järjestää ryhmille omia ja yhteisiä leirejä ja valmennus/leiripäiviä.
- Saada nuoria Suomen Suunnistusliiton leireille ja valmennusryhmiin.
- Kannustaa lapsia ja nuoria kilpailemaan sekä osallistumaan Peimarin Rasteille.
- Osallistua nuorisoviesteihin mahdollisimman monella joukkueella. Nuorten Jukolaan pyritään saamaan menestyvän ykkösjoukkueen lisäksi mahdollisimman monta joukkuetta. Nuorten Tiomilaan pyritään saamaan menestymään kykenevät tyttöjen, poikien ja nuorten joukkueet.

- SM-kilpailuissa tavoitteena on menestyksen parantaminen.
- Kannustaa lasten ja nuorten vanhempia osallistumaan tapahtumiin ja tehdä Paimion Rastin muuta toimintaa heille tutuksi.
- Tiedottaa tapahtumista ja harjoituksista jaettavilla tiedotteilla, seuran nettisivuilla ja Kunnallislehdessä.
- Tehdä yhteistyötä seuran muiden ryhmien kanssa.
- Tarjota lapsille ja nuorille toimintaa minkä parissa he viihtyvät ja saavat uusia elämyksiä seurahenkeä ja sosiaalisuutta kasvattaen.

4. HARRASTUSSUUNNISTUSTOIMINTA

Harrastesuunnistusvaliokunta huolehtii Peimarin Rastien organisoimisesta. Torstaisia iltarasteja järjestetään maaliskuusta lokakuun loppuun. Kävijämäärä tavoitteena on saada kaikkien aikojen yhteinen kävijämäärä 100 000 täyteen.

Järjestelyjen taso pyritään pitämään joka viikko korkealla. Tasokkailla rasteilla saamme liikkeelle sekä harrastajat että kilpasuunnistajat. Ratamestarityöskentelyn tasoa parannetaan kiinnittämällä erityisesti huomiota rastivirheiden karsimiseen. Ratamestareille annetaan myös parempi työrauha eli luovutaan viime hetkellä valmistuvista kartoista ja hyödynnetään ensisijaisesti olemassa olevia kartoja.

Seuralle hankittavan tulostimen myötä uudistetaan Peimarin Rastien ratojen tulostuskäytäntö.

Koulun liikunnanopetusta tuetaan järjestämällä Peimarin Rastit sovittuina ajankohtina pyörämatkan etäisyydellä koulukeskuksesta.

Syys-lokakuussa järjestetään yösuunnistusmahdollisuuksia Peimarin Rastien radoilla. Ennen Jukolan Viestiä on Peimarin Rasteilla normaalitarjonnan lisäksi erikoispitkät radat (9 ja 12 km).

Ennen iltarastikauden alkua järjestetään ratamestarikoulutusta ja pidetään infotilaisuus vastuuhenkilöille/ järjestäjäryhmille. Peimarin Rastien ohjeistusta päivitetään ja varusteet huolletaan talven aikana. Varaudutaan uusimaan Peimarin Rastien käytössä oleva kannettava tietokone. Tulospalvelua kehitetään edelleen ja koulutetaan uusia tulospalvelun osaajia. Tulospalvelun hoitavat nimeytyt vastuuhenkilöt. Ryhmien kokoonpanoja tarkistetaan tavoitteen toteuttamiseksi. Joukkuekilpailuun pyritään saamaan lisää joukkueita. Peimarin Rastien järjestäjäryhmien antama palaute ja kehittämiskohteet tutkitaan ja otetaan soveltuvin osin huomioon kauden toimintaa suunniteltaessa.

Laaditaan talvikaudelle koko seuran harjoituskalenteri.

Syksyllä 2004 aloittanut "Kuntovenlojen" ryhmä kuntoilee tavoitteena kunnon ja suunnistustaidon kohentaminen sekä mukava yhdessäolo. Lisäksi ryhmän tavoitteena on saada mahdollisimman monta Venla-joukkuetta 2009. Vastaavien omatoimisten ryhmien, mm. "Kuntojukolan" muodostumista tuetaan ja ohjataan käyttämään seuran harjoitustarjontaa.

Kauden alkaessa pyritään järjestämään aloittelijoille suunnistuskurssi. Suunnistusta harrastaneille järjestetään 1-2 karttailtaa, aiheina mm. viestit.

Peimarin Rastien historian selvitystä sekä aineiston keräämistä ja arkistointia jatketaan.

5. KILPAILUJEN JÄRJESTELYTOIMINTA

Järjestämme perinteiset Silja-rastit 26.4.2009 kilpailukeskuksena Nummenpään louhos. Kilpailu on samalla Huippuliigan 1. osakilpailu. Järjestämme myös Varsinais-Suomen rastipäivät Ruokolinassa 25.-26.7.2009. AM-kisoja emme ole anoneet vuodelle 2009, mutta otamme järjestelytehtävän vastaan niin pyydettyäessä.

Anomme Silja-rasteja vuodelle 2010. Tulevina vuosina järjestämme suunnistuksen suurtapahtumia, SM-Sprint 2011 ja Jukola ja Venlojen viesti 2015.

Kevätleirille saapuvien suunnistajien käyttöön laaditaan harjoituspaketteja, joissa huomioidaan myös nuoret ja joita hyödynnetään myös seuran omassa taitovalmennuksessa. Liikelaitosten ja firmojen kilpailuja järjestetään kysynnän mukaan. Venla-vaunua ja suurta seuratelttä vuokrataan. Syksyn ja talven aikana rakennetaan rastipukkeja valmiiksi seuraavan kevään kansallista varten. Järjestetään 2. luokan ratamestarikoulutus.

6. KARTTATOIMINTA

Silja-rasteja varten uusitaan Aakoisten kartta ja Varsinais-Suomen rastipäiviä varten Savionperän kartta. Vanhoja karttoja päivitetään ajan tasalle ja niitä sekä viime vuosina tuotettuja karttoja käytetään mm. Peimarin Rasteilla sekä taitoharjoittelussa.

Seuran internet-sivujen karttaindeksi ja SSL:n karttarekisteri pidetään ajan tasalla.

7. TIEDOTUS

Tiedotuksen tavoitteena on huolehtia seuran sisäisen ja ulkoisen tiedotuksen ja uutisoinnin sujuvuudesta.

Paimion Rastin Internet-sivut (www.paimionrasti.fi) ovat tärkein tiedotuskanava ja niitä kehitetään ja ylläpidetään jatkuvasti. Tiedottaminen nettisivuilla tehdään helpoksi, jotta päivittämismahdollisuus voidaan tarjota mahdollisimman monelle jäsenelle. Tätä varten annetaan koulutusta ja neuvotaan ohjelmien käytössä. Seuran sähköpostilistoja ylläpidetään ja tarvittaessa voidaan luoda uusia postilistoja eri ryhmien tarpeisiin. Jäsenille on mahdollista tehdä etunimi.sukunimi(at)paimionrasti.fi -osoitteita.

Painettu seuralehti Rastiposti ilmestyy vuonna 2009 neljä kertaa.

Kevään lehden rooli on tiedottaa tulevan kauden asioista, Silja-Rastien yhteydessä julkaistaan erikoisrastiposti ja V-S Rastipäivien yhteydessä ilmestyy myös lehti. Syksyn lehti puolestaan keskittyy koko menneen kauden tapahtumiin.

Tulevan viikon tapahtumista tiedotetaan edelleen Kunnallislehden urheiluseurat -palstalla.

8. TALOUS

Seuran talous on lyhyellä tähtäimellä vakaalla pohjalla, mutta tuotto-kulu -suhteen hallitseminen taloudelliset resurssit huomioiden vaikeutuu kaiken aikaa. Taloudellisten panosten kohdistamisessa seuran strategiaa on terävöitettävä. Investointi Kevolan koulun kiinteistöön sitoo jatkossa merkittävän osan Paimion Rastin omaisuudesta. Rastituvan ylläpito lisää talkootoimintaa, jolla turvataan vuokratuloja Rastituvasta. Lisäksi talkotoiminnasta saatava tuotto realisoituu säästyneinä kustannuksina mm. lämmitysenergian sekä pihan- ja rakennusten hoidon osalta.

Pääosa vuoden 2009 varsinaisen toiminnan tuotoista kertyy kilpailujen järjestelyistä eli Silja-Rasteista, Varsinais-Suomen Rastipäivistä ja viikoittaisista Peimarin Rasteista. Muut tuotot koostuvat jäsenmaksuista, talkootöistä, yhteistyökumppaneilta, Rastipostin ilmoitustuloista ja avustuksista.

ta. Merkittävimmät avustukset seura saa Paimion kaupungilta, joka avustaa toimintaa seurakohtaisen perusavustuksen, koulutusavustuksen, ohjaaja-avustuksen ja karttamäärärahan muodossa.

Paimion Rastilla on yhteistyösopimuksia useamman yrityskumppanin kanssa. Tavoitteenamme on solmia tällä toimintakaudella yksi merkittävä uusi monivuotinen kumppanisopimus.

Talousarvion esittämän nollatuloksen saavuttaminen on haasteellinen erityisesti mainostulojen toteutumisen osalta. Tämä edellyttää jäsenistöltä aktiivisuutta erityisesti Rastipostin ilmoitushankinnassa keväällä.

Seuran kuluista suurimmat erät liittyvät kilpailujen osanottomaksuihin sekä matkustus- ja majoituskuluihin. Yhtä suuri kuluerä kohdistetaan kilpailullisten tuloksien parantamiseen edustus- ja Power-ryhmää leirittämällä ja edustusryhmäläisille erillistä valmennustukea kohdistuen.

9. SEURATOIMINTA

Valiokunta järjestää seuran mestaruuskilpailut yhdessä harrastusvaliokunnan kanssa. Kevät- ja syyskokousten tarjoilut hoidetaan entiseen tapaan. Perinteinen joulujuhla järjestetään joulukuussa kauden päätteeksi sekä tarpeen mukaisten talkoiden ja siivoustapahtumien järjestäminen, joissa tarvittava tarjoilu hoidetaan.

Isommissa kilpailuissa olemme tarvittaessa "huoltojoukkoina". Seura-asujen tilaaminen ja myynti hoidetaan entiseen tapaan.

Seuratoimintavaliokunta, talkoovaliokunta sekä Rastitupatyöryhmä tekevät yhteistyötä yhdessä seuran jäsenistön kanssa, jossa työn tavoitteena on pitää Rastitupa asianmukaisessa kunnossa.

Talkootoiminnan tavoitteena on vireä, määrällisesti ja laadullisesti nykytasolla tapahtuva toiminta, johon koko jäsenistö pyritään aktivoimaan. Talkootoiminnalla on huomattava merkitys seuran talouden kannalta. Talkoovaliokunta koordinoi toimintaa.

Johtokunta 16.11.2008