

USHINKAN RY



TOIMINTALINJA 2009-2011



SISÄLLYSLUETTELO

Toimintalinjan runkosuunnitelma.....	3
Oushinkan Ry:n visio.....	3
Eettiset linjaukset.....	3
Seuratoiminnan tavoitteet 2009-2011.....	4
Käytännön toimintatapoja.....	5
Harrastusryhmien muodostaminen	5
Ryhmien määrällinen harjoittelu	5
Osallistuminen kilpailuihin.....	6
Osallistumismaksut.....	6
Tiedottaminen.....	6
Seuratoiminnassa päihteiden käyttö	7
Seuratyöhön rekrytointi.....	7
Varusteiden hankinta.....	7
Seuratyöstä palkitseminen	8
Ohjaajat, apuohjaajat ja koulutus kaudella 2009.....	9
Oushinkan Ry:n organisaatio.....	10
Roolit seurassamme.....	10
Pelisäännöt 2009.....	11

Toimintalinjan runkosuunnitelma

Kestävä kehitys jäsenmäärässä sekä talouden vakauttaminen. Karaten tunnetuksi tekeminen uuden Kouvolan alueella.

Oushinkan Ry:n visio

Tavoittemme on edistää karaten tunnettavuutta uuden Kouvolan alueella eri hankkein ja projektein.

Eettiset linjaukset

Yleiset

Pyrimme tarjoamaan kaikenikäisille seuran jäsenille onnistumisia seuran eri toimintamuodoissa, harrastajana, valmentajana, ohjaajana tai seuratyön tekijänä. Hyvän kasvu ja elämän edellytys on mielestämme liikunta ja urheilu hyvässä seurassa. Pyrimme siihen, että järjestämämme liikunta ja urheilu lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Toista ihmistä on kohdeltava niin kuin haluaa itseään kohdeltavan. Seuramme noudattaa toiminnassaan aina avoimuutta, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta. Kaiken liikunnan ja urheilun lähtökohta on mielestämme reilu peli. Kaikilla on aina tasavertainen oikeus osallistua kaikkeen toimintaamme.

Seuramme pyrkii edistämään ja toteuttamaan itsessään suvaitsevaisuutta ja eri kulttuurien ymmärrystä sekä ehkäistä rasismia.

Doping ei seuramme mielestä kuulu hyvään seuratoimintaan. Dopingin käyttö on urheilun hengen vastaista. Urheilun dopingrikkomukset on määritelty lajiliiton antidoping -säännöstoissa. Seuramme toimintaan ei liitetä tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja muiden päihteiden käyttöä tai lääkeaineiden väärinkäyttöä. Urheiluseuraan kuulumisen ei saa seuran mielestä toimia kannustimena päihteiden tai lääkkeiden väärinkäyttöön.

Liikunnassa ja urheilussa mukana olevat aikuiset käyttäytyvät esimerkillisesti liikunta- ja urheiluharrastuksen yhteydessä. Liikuntaan ja urheiluun liittyvissä tilaisuuksissa minimoidaan tupakan, nuuskan, alkoholin tai muiden päihteiden käyttö. Missään oloissa ei käytetä huumeita tai väärinkäytetä lääkkeitä.

Seuramme tavoite on aina terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Myös mahdollisista riskeistä lajiimme liittyen tiedotamme avoimesti.

Seuratoimijoille

Kaikille ohjaajille ja valmentajilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen. Erityisen tärkeää on huomioida lasten ja nuorten liikunnan saatavuus sekä kaikkien tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan ja päätöksentekoon.

Kannustamme kaikkia harrastajiamme tasapuolisesti seuratoimijoiksi.

Lasten ja nuorten kasvatuksen perusta seurassa on mielestämme usein ohjaajan tai valmentajan oma esimerkki. Kaikki seurassamme toimivat ohjaajat ja valmentajat käyttäytyvät vastuullisesti ja esimerkillisesti eettisten periaatteiden mukaan.

Harrastajille

Jokaista kohdellaan seuratoiminnassamme yksilönä ja tasa-arvoisesti.

Lasten ja nuorten urheilu pohjautuu seuran harjoituksissa leikinomaisuuteen ja lapsen haluun leikkiä. Leikkimällä ja liikkumalla pyrimme, että nuori tutkii ja hahmottaa omaa kehoaan.

Seuran harjoituksissa otetaan huomioon lasten ja nuorten omat ajatukset ja tunteet sekä kodin ja yhteisön normit. Meidän mielestämme lapselle ja nuorelle urheileminen ja urheiluseuraan kuuluminen on arvokas ja tärkeä kokemus.

Pyrimme tarjoamaan jokaiselle lapselle ja nuorelle hänen halunsa ja edellytystensä mukaista toimintaa. Luova nuori kaipaa luovan harrastuksen, kilpailusta kiinnostunut kilpavalmennusta ja huvia vuoksi liikkuja hyvää oloa tuovan, mukavan harrastuksen.

Meistä urheilun tulee tarjota jokaiselle jotakin. Seurassamme urheilu tarjoaa lapselle turvallisen paikan kokea ja kasvaa.

Seurassamme tiedostetaan myös vastuu nuorten urheilijoiden koulunkäynnin tukemisesta yhteistyössä vanhempien ja oppilaitosten kanssa. Jokaisen pitää saada päättää omista päämääristään.

Seuratoiminnan tavoitteet 2009-2011

Seura tulee tarjoamaan monipuolista Wadoryu -tyylisuunnan mukaista karatea lajinomaisesti ja liikunnallisesti. Tavoitteena on harrastajamäärän lisääminen nuorten ja aikuisten kohdalla.

Toisena tavoitteena on talouden pitäminen tasapainossa ja panostaminen valmennuskoulutukseen. Kannustetaan eritoten aikuisia vyöllisiä vöiden suorittamiseen sekä kalenterivuoden alussa vanhempia junioreita siirtymään nuorten/ aikuisten vyöllisten ryhmään.

Käytännön toimintatapoja

Harrastusryhmien muodostaminen

Seura koostuu toimintavuotena 2009 kahdesta vyöllisten ryhmästä. Juniorien vyöllistenryhmä koostuu 7-13 vuotiaista harrastajista ja aikuisten vyöllistenryhmä yli 13-vuotiaista harrastajista.

Keväällä 2009 ryhmiä perustetaan seuraavasti.

- yli 13 –vuotiaat (karaten peruskurssi)
- Kunnossa kassulle projektiryhmä

Syksyllä 2009 perustettavista ryhmistä johtokunta päättää myöhemmin (elokuu).

Syksyllä 2009 ryhmiä perustetaan todennäköisesti seuraavasti.

- Alle ja yli 13 –vuotiaat (karatekoulu ja karaten peruskurssi)
- Kunnossa kassulle projektiryhmä jatkaa kesätauon jälkeen (tauon pituus sovitaan projektikoordinaattorin kanssa)

Vuoden 2010 aikana tavoitteena on jakaa juniorit kahteen eri ryhmään. Tämän jälkeen kartoitetaan edellytyksiä perustaa nuorten ryhmä (noin 13-16 –vuotiaat) omaksi ryhmäksi tai osaksi aikuisten vyöllisten toimintaa.

Ryhmien määrällinen harjoittelu

MÄÄRÄLLINEN OHJATTU HARJOITTELU KEVÄTKAUDELLA 2009

- | | |
|------------------------|--------------|
| - aikuiset vyölliset | 3 x viikossa |
| - juniorit vyölliset | 2 x viikossa |
| - aikuiset peruskurssi | 2 x viikossa |
| - kunnossa kassulle | 1 x viikossa |

MÄÄRÄLLINEN OHJATTU HARJOITTELU KESÄKAUDELLA 2009

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| - aikuiset vyölliset | 1 x viikossa lajiharjoitukset |
| | 1 x viikossa ulkojarjoitukset |
| - juniorit vyölliset | 1 x viikossa lajiharjoitukset |

MÄÄRÄLLINEN OHJATTU HARJOITTELU SYYSKAUDELLE 2009

- aikuiset vyölliset	3 x viikossa
- aikuiset peruskurssi	2 x viikossa
- juniorit vyölliset	2 x viikossa
- karatekoulu	2 x viikossa
- kunnossa kassulle	1 x viikossa

Osallistuminen kilpailuihin

Seura ei järjestä kilpailuja aikuisille, mutta junioreille pidetään Oushinkan –cup salikilpailuita erikseen laaditun aikataulun mukaan. Seuran ulkopuolisiin kansallisiin kilpailuihin ei osallistumista rajoiteta juniori- ja aikuisharrastajilla.

Osallistumismaksut

Jäsenmaksu	120€, Mikäli samasta perheestä on useampia harjoittelevia jäseniä, on seuraavilta maksavilta vuoden jäsenmaksu 75 €.
Karatekoulu	100€
Karaten peruskurssi	60€
Ulko-/ kannattajamaksu	20€

Muiden tapahtumien maksut johtokunta päättää tapauskohtaisesti.

Tiedottaminen

Seuramme tiedottaminen tapahtuu seuran tiedottajan johdolla.

Yhdistys julkaisee kaksi jäsenlehteä vuodessa, jossa jäsenistöä tiedotetaan kauden aikana tapahtuvasta toiminnasta.

Seuran tiedottaminen tapahtuu ensisijassa yhdistyksen www -sivujen välityksellä.

Tiedottamista toteutetaan myös numeroiduilla tiedotelomakepohjilla, jotka lähetetään harrastajien mukana kotiin. Johtokunnan, valmentajien ja ohjaajien välillä tiedottamista hoidetaan myös aktiivisesti sähköpostin välityksellä. Seuralla on käytössä ilmoitustaulu mainoksia ja tapahtumia varten.

Tiedotettavat asiat:

- peruutetut harjoitusvuorot
- vyökokeet
- kausisuunnitelmat
- tapahtumat
- juniori- ja seniorivastaavan ilmoittamat asiat

Seuratoiminnassa päihteiden käyttö

Seuramme linja on nollatoleranssi tapahtumissa, jossa on alle 18-vuotiaita seuran jäseniä. Seuramme toimintaan ei liitetä tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja muiden päihteiden käyttöä tai lääkaineiden väärinkäyttöä. Urheiluseuraan kuulumisen ei saa toimia kannustimena päihteiden, lääkkeiden tai muiden vastaavien kiellettyjen aineiden väärinkäyttöön.

Seuratyöhön rekrytointi

Aikuisten oranssilla vyöllä kaikille harrastajille tarjotaan seuran sisäisen koulutuksen kautta osallistumismahdollisuutta seuratyöhön. Seuratyöhön osallistumiseen vaikuttavat harrastajan oma halukkuus. Aluksi uusi toimija saa pieniä tehtäviä sekä on mukana seuraamassa ohjattuja harjoituksia seuran junioripuolella.

Peruskoulussa

7 luokka	n. 13 –vuotias siirtyy aikuisten vyöllisten ryhmään ja suorittaa aikuisten vyöarvon keväällä (oranssi/ vihreä).
8./9 luokka	n. 14-15 –vuotias (ns. dropout ikä, jolloin tuodaan seuraa lähemmäs harrastajaa tarjoamalla kilpailullista/ valmennuksellisia/ tutor tehtäviä tai haasteita nuoren omilla ehdoilla.

II asteen koulussa

1 luokka	n. 16 –vuotias apuohjaajan tehtäviin tutustuminen/ kilpailija
2 luokka	n. 17 –vuotias 1 tason koulutuksia käynyt ohjaaja/ kilpailija
3 luokka	n. 18 –vuotias 1/2 tason koulutuksia käynyt ohjaaja/ apuohjaava kilpailija

Varusteiden hankinta

Varustehankinnat pyritään keskittämään yhdelle toimittajalle tekemällä vuoden alussa yhteistyösopimus suullisesti tai kirjallisesti.

Varustehankinnat/ muut hankinnat suoritetaan johtokunnan päätöksillä tapauskohtaisesti.

Seuratyöstä palkitseminen

Seuratyöstä palkitseminen seurassa tapahtuu kesäpäivillä ja pikkujouluissa. Molemmissa tapahtumissa seuratyössä toimijoita kiitetään ja tapahtuma on heille maksuton, jossa nautitaan ruoka ja sauna edusta.

Miekan saavuttaminen

Palkitsemiskriteerinä:

- Mustanvyön suorittaminen,
- 50 – vuoden ikä,
- Huomattava seuraa edistävä toiminta

Lahjakortti/ muu johtokunnan antama tunnustus

Valmentajien ja ohjaajien palkitseminen

- Paras valmentaja/ ohjaaja (johtokunnan valinta) syksyllä
- Aktiivinen harrastaja keväällä

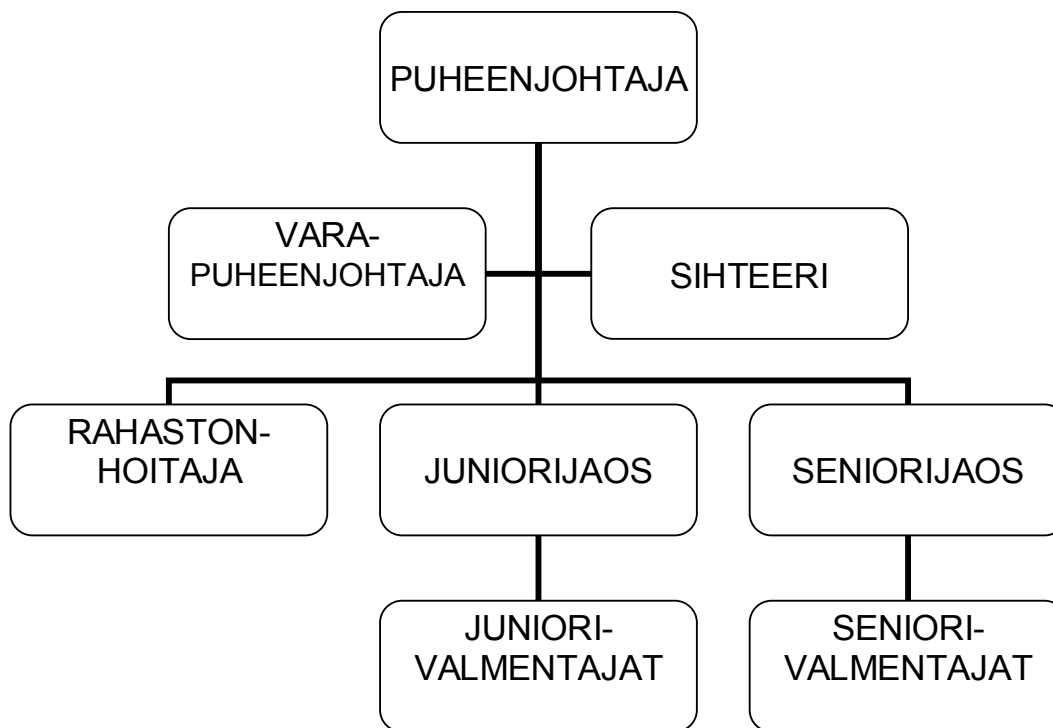
Junioreiden palkitseminen

- Oushinkan Cup:ssa menestyminen sijat 1-3 (syksyllä)
- tunnollinen harjoittelija palkinto (vuoden juniori syksyllä)
- kaikkien kaveri (keväällä)

Ohjaajat, apuohjaajat ja koulutus kaudella 2009

NIMI	RYHMÄ	VYÖARVO	OHJAAJAKOULUTUS	HUOM/ JATKOKOULUTUS
Hansi Miettinen	aikuiset	2.dan		
Jarno Evakoski	aikuiset	2.dan		
Niko Koivula	juniorit	1.dan	B-Graduointilisenssi, KL:n I-tason ohjaajatutkinto (100h), LAK -ohjaajakoulutus (16h), Ohjaajatehtävissä vuodesta 1997 alkaen.	
Mikko Paju	kilpailijat	1.dan	Kumiten kilpa valmistaminen	
Erkki Virkki	aikuiset	1.dan		
Tuomas Peräkylä	aikuiset	1.dan	B-Graduointilisenssi	
Niko Rihu	aikuiset	1.dan	B-Graduointilisenssi	
Mirka Purho	aikuiset	1.dan	C-Graduointilisenssi, LAK -ohjaajakoulutus, Lastenohjaajan C-lisenssi, Ohjaajatehtävissä vuodesta 1991	
Juha Kettunen	aikuiset	1.kyu	C-lajiosa, LAK -ohjaajakoulutus, Ohjaajakokemus yli 20 vuotta	
Tarja Lojamo	juniorit	1.kyu	LUP -kurssi	
Immo Pylvänen		2.kyu	LAK ja NUK-ohjaajakoulutus, Ohjaajatehtävissä vuodesta 1992	
Sami Niemelä	juniorit	2.kyu		
Niklas Koivula	juniorit	4.kyu	Ohjaajana syyskaudella	

Oushinkan Ry:n organisaatio



Roolit seurassamme

Puheenjohtaja (Niko Koivula)

Vastaa seuran järjestämästä toiminnasta yhdessä muun johtokunnan kanssa. Kantaa taloudellisen vastuun muun johtokunnan kanssa. Vastaa juniorijaoksen harjoitteluohjelmasta ja käytännön järjestelyistä.

Varapuheenjohtaja (Hansi Miettinen)

Vastaa seuran sisäisen koulutuksen suunnittelusta. Vastaa aikuisten vyöllisten harjoitteluohjelmasta ja käytännön järjestelyistä. Vastaa ohjaajien tiedottamisesta.

Sihteeri (Immo Pylvänen)

Vastaa johtokunnan kokousten pöytäkirjojen ja johtokunnan asiakirjojen puhtaaksikirjoittamisesta. Ylläpitää seuran jäsenrekisteriä ja arkistoa.

Rahastonhoitaja (Tuomas Peräkylä)

Vastaa taloudesta ja talouden suunnittelusta yhdessä puheenjohtajan ja muun johtokunnan kanssa.

Tiedottaja (Niko Koivula)

Tiedottaa seuran jäsenistöä johtokunnan päätöksistä ja seuran tapahtumista kirjallisesti sekä verkkosivuilla.

Kurssivastaava (vastuuhenkilö päätetään kurssikohtaisesti)

Vastaa aikuisten peruskurssien kokonaisjärjestelyistä varapuheenjohtajan ohjeistuksen mukaisesti.

Markkinointi vastaava (Niko Rihu)

Vastaa seuran ja kurssien markkinoinnin suunnittelusta ja kehittämisestä. On yhteistoiminnassa paikallislehtiin lehtimainoksista.

Tapahtumavastaava (Mirka Purho)

Vastaa seuran eri tapahtumien kokonaisjärjestelyistä.

Ohjaajat ja valmentajat

Vastaavat, että annetut tehtävät tulevat sovitusti hoidettua.

Pelissäännöt 2009

1.1 7 – 13 vuotiaiden pelissäännöt kaudelle 2008-2009.

Olemme sopineet, että noudatamme seuraavia pelissääntöjä junioriryhmämme toiminnassa

1. Ei saa satuttaa toista
2. Ohjaajan täytyy kannustaa
3. Pitää noudattaa karateen kuuluvaa salietikettiä
4. Ohjaajaa pitää kuunnella ja totella
5. Toisia ja vastustajaa pitää kunnioittaa
6. Harjoittelun aikana toisia ei saa häiritä
7. Harjoituksissa ei saa kiroilla
8. Ohjaajan pitää kuunnella harjoittelijoita
9. Salin ulkopuolella karatea ei saa käyttää

Pelissääntökeskustelu on käyty ryhmään osallistuvien junioreiden kanssa. Säilytä nämä pelissäännöt ja keskustele niistä myös vanhempiesi kanssa.

Pelissäännöt ovat voimassa syyskuuhun 2009 saakka!