



Toimintakäsikirja - Lahden Suunnistajat - 37

Johdanto - Miksi käsikirja

Lahden Suunnistajien toimintakäsikirja on yhteenveto seuran toiminnasta. Käsikirjan avulla seuran jäsenet ja yhteistyökumppanit saavat kuvan mitä seurassa tapahtuu ja miten asioita hoidetaan.

Toimintakäsikirjan tarkoitus on antaa lukijalle käsitys seuran perusarvoista, tavoitteista, organisaatiosta, johtamisesta, vastuista ja toiminnasta. Toimintakäsikirja elää ja muuttuu seuran ja toimintaympäristön muuttuessa, ja siten se myös tukee seuran kehittymistä.

Toimintakäsikirja on jaettu kahteen osaan:

- Osa 1. seura ja sen toimintatavat
- Osa 2. jaostojen toiminta

Toimintakäsikirjassa käydään läpi seuran jäsenille tarkoitettuja ohjeita ja käytäntöjä. Yksi käsikirjan tavoitteista on antaa jäsenistölle tarpeellista ja riittävää perustietoa.

Toimintakäsikirjassa on tarpeen mukaan:

- linkkejä seuran [www. sivuille \(https:linkki\)](https://www.lahdensuunnistajat.fi)
- *linkkejä avoimiin one drive/ google driven liitteisiin (LIITE 1,2..)*
- *linkkejä seuran sisäisiin one drive/ google drive liitteisiin (Sisäinen liite 1,2..)*

Toimintakäsikirjaa päivitetään vuosittain. Päivityksestä vastaa hallitus.

SISÄLLYSLUETTELO

Osa I - Seura ja sen toimintatavat	2
1. Seuran esittely	2
1.1. Seuran perustiedot	3
1.2. Seuran säännöt	3
1.3. Missio	3
1.4. Eettiset linjaukset ja arvot	3
1.5. Visio	4
2. Organisaatio	4
2.1. Kevät- ja syyskokous	5
2.2. Hallitus	5
2.3. Jaostot	6
2.4. Seuran työntekijät	7
3. Toiminnan ja talouden suunnittelu	7
3.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio	8
3.2. Toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastus	8
4. Talous	9
4.1. Seuran tiedot, pankkitilitiedot ja rahaliikenne	9
4.2. Tilaukset ja laskut	10
4.3. Jäsenten maksettavat maksut	10
4.4. Kulu- ja kilometrikorvaukset	11
4.5. Varainhankinta	11
4.6. Varasto ja kalusto	11
5. Seuran työalustat ja toimintaperiaatteet	11
5.1. Dokumenttialusta	11
5.2. Jäsenpalvelu	12
5.3. Seuran jäsenen polku	12
5.4. Jäsenten kiittäminen ja palkitseminen	14
5.5. Toimintaperiaatteet sidosryhmien kanssa	14
6. Viestintä ja tiedotus	15
6.1. Kotisivut	16
6.2. Sosiaalisen median kanavat	16
6.3. Sisäinen viestintä	16
6.4. Kriisiviestintä	17
7. Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen	17
OSA II - Seuran toiminta ja sitä organisoivat jaostot	19
8. Nuoriso- ja valmennusjaosto	19
8.1. Urheilijan valmennuspolku	20
8.1.2. Suunta Huipulle seuraohjelma	21

	2
8.2. Valmentajan polku	21
8.3. Valmennuksen organisaatiot ja toiminta	21
8.3.1. Lasten ja nuorten toiminta (6–14v)	22
8.3.1.1. Lasten suunnistuskoulu	22
8.3.1.2. Koululaisrastit	22
8.3.2. Nuorten valmennusryhmä (11–20 v.)	23
8.3.2.1. Tsempit	23
8.3.2.2. SM-ryhmä	23
8.3.2.3. Nuorten harrasteryhmä	23
8.3.3. Aikuisten valmennusryhmä	23
8.3.3.1. Tavoitteet ja toimintaperiaatteet	24
8.4. Valmennustoiminnan järjestelyt	25
8.4.1 Urheilijasopimukset	25
8.4.2. Toiminnan maksut ja urheilijan edut	25
8.4.3. koulutukset	25
8.4.4. Vähävaraisten perheiden tuki	26
9. Harrastesuunnistusjaosto	27
9.1. Iltarastit	27
9.1.1 MoBo- Ilmainen Mobiilisuunnistus	28
9.2. Aikuisten suunnistuskoulu	28
10. Kartta- ja kilpailujaosto	11
10.1. Kilpailut	28
10.2. Karttoitus- ja karttatoiminta	29
11. Seniorijaosto	29

Osa I - Seura ja sen toimintatavat

1. Seuran esittely

Lahden Suunnistajat - 37 -37 ry. (LS-37) on vuonna 1937 perustettu suunnistuksen erikoisseura kilpa- ja harrastesuunnistajille. Lahden Suunnistajat - 37 ry on yleishyödyllinen yhdistys ja sen toimintaa säätelevät Suomen lait ja asetukset sekä yhdistyksen omat säännöt. Seuraan kuuluu 300 jäsentä.

Seuran toiminnassa keskeisiä alueita ovat lasten ja nuorten liikuntakasvatus, huipulle tähtäävä urheilijoita tukeva valmennustoiminta ja Päijät-Hämeen asukkaita palvelevien kuntosuunnistustapahtumien järjestäminen. Lahden Suunnistajat - 37 tunnetaan menestyksellisestä lasten ja nuorten toiminnasta, menestyneistä viestijoukkueista ja menestyksekkästä kilpailujen järjestämisestä. Lahden Suunnistajilla on Suomen olympiakomitean tähtiseurastatus lasten ja nuorten toiminnan osalta. Vuoden 2020

urheilugaalassa Lahden Suunnistajat-37 valittiin vuoden 2019 urheiluseuraksi ja vuonna 2021 Suunnistusliitto valitsi Lahden Suunnistajat-37n vuoden suunnistus seuraksi.

Seuran toimintaa organisoivat hallitus ja toiminnan koordinaattori sekä harrastesuunnistusjaosto, nuoriso- ja valmennusjaosto, talousjaosto, kartta- ja kilpailujaosto, seniorijaosto sekä tiedotusjaosto.

Lahden Suunnistajat - 37 on Suomen Suunnistusliiton (SSL), Päijät-Hämeen Suunnistuksen ja Päijät-Hämeen liikunta- ja urheilun (PHLU) jäsenseura.

1.1. Seuran perustiedot

Virallinen nimi:	Lahden Suunnistajat - 37 ry
Rekisterinumero:	36.019
Kotipaikka:	Lahti
Perustamisvuosi:	1937
Y-tunnus:	010743449-3
Tilinumero:	FI38 5612 1120 3225 62
Osoite:	Hiihtomajantie 98, 15980 Lahti, FINLAND
Internetsivut:	http://ls37.fi/

1.2. Seuran säännöt

Säännöt on hyväksytty seuran syyskokouksessa 24.11.2020 ja rekisteröity PRH:ssa 9.3.2021. Säännöt löytyvät kotisivuiltamme osoitteesta <https://LahdenSuunnistajat-37.fi/seuran-saannot/>

1.3. Missio

Seuran tarkoituksena on suunnistusharrastuksen edistäminen ja kilpailutoiminnan kehittäminen kaikissa ikäryhmissä ja tasoilla monipuolisesti sekä laadukkaasti toimien. Tuemme suunnistuksen näkyvyyttä ja tunnettavuutta toiminnassamme.

1.4. Eettiset linjaukset ja arvot

1.4.1. Yhteisöllisyys:

Seuran toimintaan on helppo tulla mukaan.

Uudet jäsenet tuntevat itsensä tervetulleiksi seuraan

Seurassa on kannustava ilmapiiri ja hyvä yhteishenki.

Seurahenkeä ylläpidetään yhteisöllisellä toiminnalla, tapahtumilla, kilpailumatkoilla ja leireillä

1.4.2. Avoimuus:

Toimintamme on kaikille avointa (kaikille avoin liikunta = Kaikille avoin liikunta pyritään järjestämään siten, että sitä voi harrastaa esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta riippumatta.)

Edistämme suvaitsevaisuutta, tasa-arvoa ja rehtejä pelisääntöjä (nyk. Reilun pelin säännöt) Suhtaudumme kaikkiin ihmisiin kunnioittavasti ja tasapuolisesti.

Emme hyväksy kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Katso LS-37 kotisivut "[Suunnista Turvallisesti](#)".

Toimimme yhteistyössä seuran sisällä ja muiden toimijoiden kanssa toisiamme kunnioittaen Tiedotamme aktiivisesti ja avoimesti toiminnastamme

1.4.3. Tavoitteellisuus:

Toimimme tavoitteellisesti ja laadukkaasti
Toimintamme on kehittävä ja kannustavaa

1.4.4. Ympäristötietoisuus:

Kunnioitamme luontoa, se on oleellinen osa lajiamme
Toimintamme edistää kestävä kehitystä ja vastuullisuutta
Huomioimme maanomistajat toiminnassamme

1.4.5. Terveelliset elämäntavat:

Kannustamme ja kasvatamme terveisiin elämäntapoihin.
Edistämme kansanterveyttä yhteisöllisellä ja aktiivisella suunnistustoiminnalla.
Noudatamme anti-dopingsääntöjä

1.5. Visio

Suomen seuratuin suunnistusseura, jonka toimintaan on helppo tulla mukaan ja joka tunnetaan aktiivisesta toiminnastaan, hyvästä yhteishengestä ja menestyksekkästä kilpailutoiminnastaan.

2. Organisaatio

Seuraa johtaa hallitus apunaan seuratoiminnan koordinaattori. Seuran hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja yhdeksän jäsentä. Hallituksen alla toimii toiminnan kannalta tarpeellinen määrä jaostoja. Ylintä päätösvaltaa seurassa käyttävät seuran syys- ja kevätkokoukset

<https://www.ls37.fi/seura/luottamushenkilot/>

2.1. Kevät- ja syyskokous

Hallitus kutsuu seuran jäsenet kevät- ja syyskokoukseen. Kutsu seuran kokoukseen julkaistaan seuran kotisivuilla vähintään 7 päivää ja enintään 21 päivää ennen kokousta tai ilmoittamalla siitä kullekin jäsenelle kirjallisella ilmoituksella. Kutsussa on mainittava kokouksessa käsiteltävät asiat.

Kummassakin kokouksessa voidaan lisäksi käsitellä hallituksen esittämät ja jäsenten vireille panemat asiat. Asia, jonka jäsen haluaa käsiteltäväksi seuran kokouksissa, on pantava vireille esittämällä se kirjallisesti hallitukselle 21 päivää ennen kokousta. Mahdolliset seuran ylimääräiset kokoukset pidetään yhdistyslain ja seuran sääntöjen mukaisesti.

Syyskokous on pidettävä marraskuun aikana. Syyskokouksessa valitaan seuraavalle kalenterivuodelle seuran ja kaikkien jaostojen puheenjohtajat sekä seuran toiminnantarkastajat ja heidän varamiehensä. Lisäksi valitaan hallituksen jäsenet kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten sijalle. Syyskokouksessa vahvistetaan myös seuraavan vuoden [toimintasuunnitelma](#) ja budjetti sekä jäsenmaksujen ja kannatusjäsenmaksujen suuruudet.

Seuran kevätkokous pidetään vuosittain maaliskuun aikana. Kevätkokouksessa esitetään [toimintakertomus](#), tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto sekä päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle.

2.2. Hallitus

Seuran hallitus vastaa seuran toiminnasta ja taloudesta sekä toteuttaa vuosikokousten päätöksiä. Hallitus on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja vähintään puolet hallituksen jäsenistä on paikalla.

Hallituksen tehtävänä on:

2.2.1. Toimia Seuran ylimpänä toimeenpanevana ja valvovana elimenä niin,

että Seuran tarkoituksen ja tavoitteiden mukaiset toiminnot

toteutetaan suunnitelmien mukaisesti.

2.2.2. Olla vastuussa Seuran toiminnasta lakien ja asetusten mukaisesti.

2.2.3. Suunnitella ja kehittää Seuran kokonaistoimintaa sekä johtaa Seuran toimintaa Seuran tarkoitusperien mukaisesti.

2.2.4. Vahvistaa tehtäväjako keskuudessaan sekä valita tarvittavat työryhmät suorittamaan niille määrättyjä hallitukselle vastuullisia tehtäviä.

2.2.5. Vastata Seuran ulkopuolelle suuntautuvasta toiminnasta.

2.2.6. Vastata valta- ja maakunnallisten järjestöjen, joihin Seura jäsenenä kuuluu, sääntöjen ja ohjeiden asettamista velvoitteista.

2.2.7. Vastata Seuran kokousten antamista velvoitteista.

2.2.8. Pitää jäsenluetteloa.

2.2.9. Hoitaa Seuran taloutta.

2.2.10. Hoitaa Seuran tiedotustoimintaa.

2.2.11. Hyväksyä ja erottaa jäsenet.

2.2.12. Valita ja erottaa Seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän työsuhde-ehdoistaan

2.2.13. Päättää Seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä.

2.2.14. Ryhtyä kaikkiin niihin toimenpiteisiin, joita Seuran etu vaatii.

Hallituksen kokouksia pidetään noin kahdeksan kertaa vuodessa.

Seuran nimen kirjoittavat hallituksen puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja yksin.

Hallituksen kokoonpanossa pyritään siihen, että jokaisella jaostolla on edustajansa hallituksessa. Näin kaikissa jaostoissa tiedetään, mitä hallituksessa on keskusteltu ja jaostoilla on mahdollisuus tuoda asioita seuran tasolla keskusteltavaksi ja päätettäväksi.

Puheenjohtajan tehtävänä on:

- johtaa seuran hallituksen kokouksia
- valmistella kokousten esityslistat
- edustaa seuraa tarvittaessa
- toimia yhdyshenkilönä eri sidosryhmiin
- valvoa seuran etuja
- valvoa hallituksen päätösten toimeenpanoa

Varapuheenjohtaja tehtävänä on:

- puheenjohtajan tehtävät tämän ollessa estynyt

Sihteeri

- vuosikokousten ja hallituksen kokousten pöytäkirjojen laadinta ja hyväksyttäminen

Seuran hallitus valitsee / nimeää tarvittaessa toimihenkilöitä erilaisiin tehtäviin. Tällaisia ovat mm.

- toiminnanjohtaja tai -koordinaattori
- taloudenhoitaja
- karttavastaava
- seura-asuvastaava

2.3. Jaostot

Seuran organisaatio on jaettu kuuteen jaostoon, jotka järjestävät valtaosan seuran toiminnasta. Jaostot ovat harrastesuunnistusjaosto, kartta- ja kilpailujaosto, nuoriso- ja valmennusjaosto, talousjaosto, seniorijaosto sekä tiedotusjaosto. Jaostot kehittävät

toimintaansa vastuuhenkilöiden johdolla parhaaksi katsomallaan tavalla, toimintasuunnitelman puitteissa ja hallituksen seurannassa.

Jaostojen hallinnollisia tehtäviä:

- jaosto kokoontuu tarvittaessa ja hyväksi katsomallaan tavalla
- jaosto tekee esityksen seuraavan toimintavuoden puheenjohtajasta vuosikokouksen päätettäväksi
- jaosto laatii toimintakertomuksen menneestä kaudesta ja toimittaa sen sihteerille hyvissä ajoin ennen kevätkokousta
- jaosto seuraa kauden mittaan oman talousarvionsa toteutumista ja raportoi siitä tarvittaessa hallitukselle. Tarvitessaan jaosto pyytää hyväksynnän budjetin ylitykselle hallitukselta.
- jaosto kannustaa valmentajia, ohjaajia, ratamestareita ja muita toimihenkilöitä kouluttautumaan ja tekee tarvittaessa koulutuksista esityksiä hallitukselle.
- jaosto informoi seuran hallitusta tärkeiksi katsomistaan asioista.
- jaosto nimeää keskuudestaan henkilöt, joille annetaan oikeudet
 - päivittää seuran verkkosivuja.
 - siirtää seuran jäsenrekisteristä henkilöitä jaoston ryhmiin. toimia ”valmentaja”-statuksella jaoston ryhmissä seuran jäsenpalvelussa
 - pääkäyttäjäyteen IRMA-palvelussa

2.4. Seuran työntekijät

Seurassa toimii tällä hetkellä kolme osa-aikaista työntekijää: toimistos sihteeri, valmennuspäällikkö sekä toiminnan koordinaattori.

Seuratoiminnan koordinaattorille määrätyt työtehtävät ovat:

- seuran toiminnasta vastaaminen yhdessä hallituksen ja jaostojen kanssa
- seuran toiminnan kehittämiseen tähtäävät tehtävät,
- seura-aktiivien työn keventäminen avustamalla jaostoja niiden toiminnassa
- vapaaehtoistyön tukeminen sisäisellä tiedotuksella ja tarvittaessa koulutusta järjestämällä tavoitteena vapaaehtoistoimijoiden määrän kasvu
- suhteiden hoito yhteistyökumppaneihin vapaaehtoistoimijoiden kanssa
- Muut hallituksen antamat tehtävät

Koordinaattori pyrkii olemaan tasapuolisesti jaostojen apuna ja auttamaan siellä missä tarve on suurin. Koordinaattorin esimiehenä toimii seuran puheenjohtaja.

3. Toiminnan ja talouden suunnittelu

Toiminnan ja talouden suunnittelu perustuu strategiaa tukeviin seuran ja jaostojen tekemiin toimintasuunnitelmiin ja talousarvioihin.

Seuran hallitus ja talousjaosto vastaavat kirjanpidon, taloushallinnon, maksuliikenteen ja talousraportoinnin luotettavasta ja ajantasaisesta järjestämisestä. Seuralla on nimetty taloudenhoitaja, jonka tehtäviin kuuluu valvoa taloustoimintojen hoitamista. Päivittäisiä taloushallinnon tehtäviä hoitaa osa-aikainen toimistosihteeri.

Seuran sijoitusomaisuuden hallinta on annettu rahoitusalan asiantuntijoiden haltuun hallituksen ohjauksessa. Hallitus tekee päätökset sijoitusstrategiasta ja mahdollisista omaisuuden realisoinneista

3.1. Toimintasuunnitelma ja talousarvio

Seura tekee vuosittain seuraavaa kalenterivuotta koskevan toimintasuunnitelman ja talousarvion. Nämä ovat yhdistyksen toiminnan keskeisimmät ohjausvälineet.

Seuran toimintasuunnitelma rakennetaan jaostojen toiminnan suunnittelun pohjalta. Hallitus käynnistää suunnittelun keskustelemalla toiminnan päälinjoista ja pyytää sen jälkeen jaostoilta niiden toimintasuunnitelmat tyypillisesti lokakuun loppuun mennessä.

Toimintasuunnitelmassa olisi hyvä noudattaa seuraavia pääotsikoita:

- tulevan vuoden tavoitteet ja painopisteet
- kevät, kesä, syksy ja talvikauden tapahtumat, paikat ja ajat
- keskeisimmät leirit ja kilpailut
- tulevan vuoden viestintä
- muut tulevan vuoden asiat, jotka ovat jaoston toiminnan kannalta keskeisiä

Talousarviossa arvioidaan toimintasuunnitelman perusteella tulevat menot ja tulot. Seuran talousarvio rakennetaan jaostojen talousarvioiden pohjalta. Jaostojen suunnittelun pohjaksi hallitus keskustelee seuraavan vuoden arvioituista tuloista ja ennakoi, kuinka paljon valmennuksen jaostoilla on budjetissa rahaa käytettävänä. Talousarviolla on sama aikataulu kuin toimintasuunnitelmalla.

Hallitus kokoaa jaostojen tuottamasta materiaalista seuran yhteisen toimintasuunnitelman ja talousarvion.

Seuran yhteinen toimintasuunnitelma ja talousarvio hyväksytään seuran syyskokouksessa. Hallitus seuraa toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista sekä ohjaa tarvittaessa jaostojen taloutta.

3.2. Toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastus

Hallitus laatii talousjaoston avustuksella tilinpäätöksen ja jaostojen avulla toimintakertomuksen päättyneeltä kalenterivuodelta.

Toimintakertomus on toiminnan kehittämisen tärkeä apuväline. Se sisältää selvityksen, mitä seura jaostot ovat tehneet toimintakauden aikana sekä arvion, miten hyvin toimintavuodelle asetetut ja toimintasuunnitelmaan kirjatut tavoitteet on onnistuttu saavuttamaan.

Jaostot valmistelevat toimintakertomuksensa, ja toimittavat ne sihteerille helmikuun loppuun mennessä. Jaostojen toimintakertomukset liitetään seuran yhteiseen toimintakertomukseen.

Seuran syyskokous valitsee yhden varsinaisen ja hänelle varatilintarkastajan /toiminnantarkastajan, jotka tekevät tilintarkastuksen. Seuran kevätkokous hyväksyy toimintakertomuksen ja antaa toiminnan- ja vastuuvapauden hallitukselle.

Toimintakertomukset ovat luettavissa seuran sivuilta.

<http://ls37.fi/seura/toimintakertomukset/>

4. Talous

Yleishyödyllisenä yhteisönä yhdistys ei tavoittele taloudellista voittoa vaan vuoden aikana saatu tuotto käytetään yhdistyksen omaan toimintaan. Seuran hallitus vastaa jäsenille seuran taloudesta talousjaoston avustuksella.

Seuran kirjanpitäjänä toimii Tilitoimisto Salejärvi Oy. Seuralla on käytössä Netvisor-

taloushallintajärjestelmä, joka mahdollistaa taloushallinnon sähköisen operoinnin

Taloushallintajärjestelmään on jaettu käyttöoikeuksia hallituksen jäsenille, jaostojen vetäjille ja muille tarvitseville. Jaostojen vetäjät voivat siellä seurata jaoston tuloja ja menoja ja tehdä tarvitsemiaan raportteja.

4.1. Seuran tiedot, pankkitilitiedot ja rahaliikenne

Seuran pankkitilit ovat Päijät-Hämeen Osuuspankissa. Tilien käyttöoikeudet määritetään vuosittain.

Seuran tiedot:

- Y-tunnus: 0743449-3
- Päätilin tilinumero: FI38 5612 1120 3225 62
 - OP:n Swift-koodi on OKOYFIHH

Laskutustiedot:

- Verkkolaskuosoite: OVT-tunnus: 00370743493, välittäjä Maventa, välittäjä-tunnus 003721291126
- Laskujen sähköpostiskannauksen osoite: 07434493@scan.netvisor.fi
- Paperilaskujen skannauspalvelun osoite: Lahden Suunnistajat -37, 07434493, PL 100, 80020 Kollektor Scan

Ulkopuolisia toimittajia varten laskutusosoitteeksi pyydetään antamaan ensisijaisesti verkkolaskuosoite.

Maksujen vastaanottaminen:

- pankki- ja luottokorttimaksumahdollisuus
- käteinen
- erilaiset maksusetelit (Edenred, Smartum, ePassi,)

4.2. Tilaukset ja laskut

Seuran hallitus myöntää kalenterivuoden 1. kokouksessaan jokaisen jaoston puheenjohtajalle oikeuden hyväksyä oman jaostonsa laskuja talousarvion puitteissa.

Ostolaskut ja muut maksutositteet toimitetaan edellä olevan ohjeen mukaisesti skannauspalveluun ja saadaan sitä kautta sähköiseen taloushallintoon tarkastettavaksi ja hyväksyttäväksi.

Laskujen hyväksymiskierto hoidetaan sähköisesti Netvisorissa, jonne on määritelty eri jaostojen kulujen hyväksyjät. Laskun asiatarvikkeen tekee tilauksen tekijä ja tarvittaessa asiatarvikkeen voidaan tehdä myös sähköpostilla. Säännöllisesti toistuvien ja sopimuksiin perustuvien laskujen hyväksynnän voi tehdä myös toimistosihteerillä. Laskun hyväksyy aina asiaa hoitavan jaoston puheenjohtaja tai yleisissä seuran laskuissa seuran puheenjohtaja. Laskun hyväksyjä ja tarkastaja ei voi olla sama henkilö. Kukaan ei hyväksy laskuja, joissa itse tai oma perheenjäsen on edunsaajana.

Myyntilaskut lähetetään Netvisorista ja niiden seuranta hoituu myös Netvisorissa.

4.3. Jäsenten maksettavat maksut

Seuran jäsenet maksavat jäsenmaksuja, joiden suuruudet päätetään vuosittain seuran syyskokouksessa. Jäsenmaksut peritään vuosittain Suomisportin kautta.

Seuran jäsenmaksut 2023 (hyväksytty 29.11.2022)

- Kilpaileva jäsen 85 EUR
- Harrastejäsen 50 EUR
- Nuorisojäsen (H/D20 sarjalaiset ja nuoremmat seuraa edustavat) 40 EUR
- kannatusjäsen/yritysjäsen 200 EUR

Valmennusryhmissä voidaan käyttää ryhmämaksuja joiden suuruus päätetään vuosittain jaostoissa.

Jäsenedut on kuvattu seuran kotisivuilla kohdassa [Seura/Jäsenedut](#)

Varusteiden omavastuuosuuksien, kilpailumatkojen ja leirien kustannusten omavastuuosuuksien laskutus tapahtuu jäsenpalvelusta lähettävillä laskuilla.

Seura hoitaa ilmoittautumiset kansallisiin kilpailuihin IRMA-järjestelmässä. Seuran jäsenet voivat jättää ilmoittautumismaksun seuran maksettavaksi. Tätä mahdollisuutta käyttäviltä jäseniltä seura laskuttaa toteutuneet ilmoittautumismaksut kilpailukauden päätyttyä.

4.4. Kulu- ja kilometrikorvaukset

Seura korvaa aktiivisille toimijoilleen seuratoiminnasta aiheutuvia kuluja. Ensisijainen tapa on maksaa toiminnan järjestämiseen liittyvien matkojen kilometrikorvaukset.

Kulukorvaukset maksetaan matkalaskua tai maksukuitteja vastaan. Laskut hyväksyy kyseisen jaoston puheenjohtaja.

Hallituksen päättämä kilometrikorvaus vuonna 2023 on 0,25 €/km.

4.5. Varainhankinta

Hallitus vastaa koko seuraa koskevista kumppanuus- ja sponsorisopimuksista. Jaostot voivat hankkia hallituksen hyväksynnällä myös omia tapahtuma- tai mainossopimuksia.

Yksittäisen jäsenen seuralle tekemän talkootyön tuottoa tai hänen seuralle hankkimansa yhteistyösopimuksen tuottoa ei voida ohjata tuen hankkineelle jäsenelle, vaan tuotto ohjataan aina koko seuralle tai erikseen sovittaessa tietylle jaostolle. Erikseen sovittaessa voidaan varainhankkijalle maksaa palkkio tai kulukorvauksia. Yksittäinen urheilija voi tehdä itselleen henkilökohtaisia yhteistyösopimuksia, jotka eivät ole ristiriidassa seuran tekemien sopimusten kanssa.

4.6. Varasto ja kalusto

Seuralla on varastotilaa Tapanilan hiihtomajan varastossa sekä seuran toimistossa hiihtomajalla jossa säilytetään mm. seuran kuntosuunnistukseen ja kilpailuihin tarvittavia tavaroita, kartoja, toimistotarvikkeita ja seuran arkistoja. Varaston vastaava nimetään muiden seuran luottamushenkilöiden valinnan yhteydessä tai hallituksen toimesta.

Seuran Emit- ja it-kalusto ovat yleensä Tapanilan hiihtomajan varastoissa.

Seuralla on Sopenkorvessa vuokrattuna varasto kilpailun järjestämiseen tarvittavalle materiaalille (mm. rastipukkeja, viitoitusmateriaalia, teltoja etc.). Lisäksi seuralla on Tapanilan entisen asfalttiaseman alueella sijaitsevalla Lahden kaupungin varastoalueella varastokontteja, joissa säilytetään mm. kilpailuissa ja muissa tapahtumissa harvemmin tarvittavaa materiaalia (mm. tuoleja, pöytiä, puutavaraa ja muuta kevyempiä varastointivaatimuksia vaativaa materiaalia).

5. Seuran työalustat ja toimintaperiaatteet

Sopimalla yhteisistä toimintatavoista ja käyttämällä yhteisiä työkaluja seura edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta ja laadukkuutta toiminnassaan.

5.1. Dokumenttialusta

Yleisimmin käytetyt työkalut:

- **E-mail:** seuran aktiivitoimijoilla on @ls37.fi -loppuinen sähköpostiosoite.
- **Nettisivut:** seuran nettisivuilta www.ls37.fi on luettavissa toistaiseksi tarvittavat dokumentit. Yhteinen dokumenttien hallinta-alusta on suunnitteilla

5.2. Jäsenpalvelu

Jäsenpalvelu on toteutettu Suomi-Sport- alustaa käyttäen. Se kokoaa yhteen seuran tärkeimmät jäsenille tarkoitetut sähköiset palvelut.

- Jäsenrekisteri, jossa jäsenten tulee ylläpitää omia ja perheenjäsentensä tietoja itsepalveluna. Myös jäsenhakemukset tehdään suoraan jäsenrekisteriin.
- Seuran sisäinen viestintä tiedotteilla, tapahtumailmoituksilla ja sähköpostilla. Näitä varten jäsenpalvelussa tulee olla jäsenen toimiva sähköpostiosoite.
- Kalenteri: seuran ja ryhmien tapahtumat, niihin ilmoittautuminen ja niihin liittyvä viestintä
- Seuran, jaostojen ja ryhmien tiedotteet ja niihin liittyvät keskustelut
- Tiedot jäsenetuuksista, esimerkiksi seuravarusteiden hinnasto
- Jäsen-, ryhmä- ja leirimaksujen laskutus ja seuranta

Suomisportissa voi ilmoittautua seuran avoimiin tai ryhmäkohtaisiin tapahtumiin. *Myös niiden lasten huoltajat, jotka eivät ole seuran jäseniä, pääsevät Suomisporttiin hallinnoimaan lastensa tiliä.*

Jäsenluettelo on laissa määritelty henkilörekisteri, johon on merkittävä vähintään jäsenen koko nimi sekä kotipaikka. Seuran jäsenrekisteri sisältää lisäksi jäsenen yhteystietoina sähköpostiosoitteen, postiosoitteen ja puhelinnumeron. Tämän lisäksi jäsenrekisteriin tallennetaan syntymäaika, sukupuoli, jäsenyyden alkamispäivä sekä vapaaehtoisina tietoina jäsenen kuva, jäsenprofiili, Emit-numero ja SSL:n lisenssinumero.

Suomisportissa henkilötietojen julkisuus määräytyy jäsenen antaman suostumuksen mukaan. Suostumus henkilötietojen näyttämiseen on jokaisen jäsenen itse muokattavissa. Oletuksena mitkään jäsentiedot eivät näy julkisesti. Tästä poikkeuksena jäsenrekisterin ylläpitäjät näkevät kaikkien tiedot. Ylläpito-oikeudet myöntää seuran hallitus vain perustelluista syistä.

LIITE. [Jäsenrekisterin tietosuojaseloste](#)

5.3. Seuran jäsenen polku

Lahden Suunnistajien toiminta on avointa ja jäseneksi voivat liittyä kaikki halukkaat. Hallitus hyväksyy uudet jäsenet. Seura tarjoaa erilaisille jäsenille sopivaa harrastustoimintaa, olipa jäsen kiinnostunut urheilusta ja valmennuksesta, kuntosuunnistuksesta tai oman lapsen

saamisesta hyvän harrastuksen pariin. Seura pyrkii tekemään osallistumisesta ja harrastamisesta edullista.

Seuraan jäseneksi liitytään Suomi-Sport palvelun kautta. Ohjeet nettisivuilla kohdassa [liity jäseneksi](#).

Seuran jäsenillä on etuja ja velvollisuuksia. Niistä voi lukea seuran verkkosivustolta:

Tavoitteena on osallistaa seuran jäseniä mukaan toimintaan ja saada jäsenten ääni kuuluviin toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Seuratoiminnan houkuttelevuuden kannalta tärkeää on, minkälaisia tehtäviä seurasta löytyy ja miten paljon seuratoiminta vaatii tekijältään aikaa.

Toimintaperiaatteena onkin, että jokainen voi vaikuttaa toimintaan omilla aikaresursseillaan ja oman kiinnostuksensa mukaan. Jokainen huolehtii myös itse, että seuratoiminta ei vie liikaa aikaa.

Seuraavassa tapoja, joilla voi vaikuttaa seuran toimintaan:

- tulemalla jonkin jaoston toimintaan mukaan
- olemalla aktiivinen seuratoiminnassa, seuran jäsenen toivotaan osallistuvan seuran toimintaan omalla panoksellaan vähintään kolme kertaa vuodessa (talkootapahtumiin voi ilmoittautua jäsenpalvelun kautta tai seuran toimistoon (toimisto@ls37.fi))
- kevät- ja syyskokousten aloitteet
- vuosittaiset kyselyt, jonne voi kirjata omia mielipiteitään seuran toiminnasta

5.4. Jäsenten kiittäminen ja palkitseminen

Seuran hallitus on hyväksynyt 14.9.2010 seuraavat ohjeet palkitsemiskäytännöistä:

5.4.1 Menestyminen

5.4.1.1 Seuran mestarit

Seuran mestarit palkitaan sarjoittain seuran mestaruusmitaleilla vuosittain erikseen sovitun kilpailun perusteella. Sm-kilpailussa mitalit jaetaan kolmelle parhaalle /sarja.

5.4.1.2 Lasten ja nuorten Kompassi-tapahtumat

Suunnistuskoulun yhteydessä järjestetään vuosittain Kompassi-tapahtumia. Kompassi-tapahtumat sisältävät alueellisesti järjestettävät Kompassi-cupin, -viestit ja -leirin sekä avoimen valtakunnallisen tapahtuman. Alueella kevästä syksyyn käytäviä cup-osakilpailuja on 5 kpl, joista loppupisteet lasketaan 4 parhaan kilpailun osalta. Kauden päätöstapahtumassa kolme parasta/sarja palkitaan pokaalein.

5.4.1.3 Seuran parhaat

Seuran parhaat palkitaan kauden päätyttyä seuraavasti:

Seuran paras – kiertopokaali + lahjakortti

Paras nainen – pokaali + lahjakortti

Paras mies – pokaali + lahjakortti

Paras veteraani – kiertopokaali + lahjakortti

Paras nuori (16-20 v) – kiertopokaali + lahjakortti

Paras tyttö (alle 16 v) – pokaali + lahjakortti

Paras poika (alle 16 v) – pokaali + lahjakortti

Vuoden tulokas – lahjakortti

Vuoden valmentaja tai valmennusteko – pokaali + lahjakortti

5.4.1.4 Menestysapuraha

MM-, EM-, Maailman Cup-, SM-kisoissa menestyneet palkitaan valmennusapurahalla erillisen taulukon mukaan riippuen lajista (kesä, hs, pysu) ja sarjasta (ei veteraani-sarjoissa). Jukola, Venlojen, Tiomila, Tvåmila, Nuorten Jukola, 25-manna ja Halikko – viesteissä menestyneet palkitaan valmennusapurahalla erillisen taulukon mukaan.

5.4.1.5 Iltarastien osallistujat

Esa Kolstelan muistorastien (iltarastit) voittajat (A-rata) – kiertopalkinto.

Kauden päätöstapahtumassa kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan tavarapalkintoja.

5.4.2 Seuran toimijoina ansioituneet

5.4.2.1 Ansiomerkit

Suunnistusharrastusta edistävästä toimista seura-, alue- ja valtakunnan tasoilla haetaan seuran juhluvuosina jaettavia ansiomerkkejä eri tasoilla.

5.4.2.2 Talkoolaiset

Lahti-Suunnistukseen talkoolaisina osallistuneet henkilöt kutsutaan vuosittain kilpailun jälkeen järjestettävään toimitsijajuhlaan. Toimitsijoille jaetaan myös toimitsija-asuja esim. T-paitoja.

Iltarastien ratamestareina kauden aikana toimivat henkilöt saavat osallistua iltarasteille ilmaiseksi.

Aktiivisesti seuratoimintaan osallistuneet toimijat, kuten esim. lasten – ja aikuisten suunnistuskoulujen ratamestarit / harjoitusten ohjaajat / valmentajat / leirien vetäjät vähintään 5 kertaa kauden aikana ko. tehtävissä toimineet palkitaan seura-asuilla. Palkittavista päättää ko. jaosto budjetin puitteissa.

Kauden päättäjäiset järjestetään vuosittain pikkujoulun merkeissä, jossa palkitaan vuoden aikana ansioituneet henkilöt ja/tai joukkueet. Lisäksi seura tarjoaa jäsenilleen kauden päättäjäisissä ruuan.

5.5. Toimintaperiaatteet sidosryhmien kanssa

Seuralla on laaja sidosryhmäverkosto. Tunnistamme Lahden kaupungin yhdeksi keskeisimmäksi yhteistyökumppaniksemme ja teemme kaupungin aktiivista yhteistyötä.. Muita tärkeitä sidosryhmiä ovat maanomistajat, Suunnistusliitto, Olympiakomitea, Metsähallitus, lasten ja nuorten huoltajat, kuntosuunnistustapahtumien asiakkaat, kumppanit ja sponsorit, media – erityisesti paikallinen, paikalliset yhteisöt ja järjestöt sekä Lahden koulut. Hyödynnämme toiminnassamme seurojen yhteistyötä, Liikuntakeskus Pajulahden olosuhteita ja palveluja sekä muita valmennusverkostoja.

Lähestymistapamme vaihtelee kyseessä olevan sidosryhmän mukaisesti. Seura pyrkii toimimaan arvojensa mukaisesti kaikkia sidosryhmiä kohtaan avoimesti ja ystävällisesti.

6. Viestintä ja tiedotus

Seuran viestinnän tavoitteena on tiedottaa seuran jäsenille, sidosryhmille ja yleisölle seuran toiminnasta ja tapahtumista avoimesti, ajantasaisesti, luotettavasti ja seuran toiminta ja jäsenryhmät kattavasti huomioiden.

Tiedotusjaosto tiedottaa aktiivisesti ja myönteisessä hengessä seuran tapahtumista, seuran järjestämistä kilpailuista sekä seuralaisten menestyksestä.

Sisäisen ja ulkoisen viestinnän kautta luomme myönteistä ja aktiivista kuvaa seuran toiminnasta.

Tärkein tiedotusväline on seuran internetsivut. Muita tiedotuskanavia ovat seuran Facebook-sivut sekä Twitter- ja Instagram-tilit. Seuran sisäisessä tiedottamisessa on myös käytössä useita Whatsapp-sovelluksen ryhmiä, joissa myös tiedotusjaosto tiedottaa tarpeen mukaan.

Viestintäyhteistyöstä lajin ulkopuolisten valtakunnallisten ja paikallisten medioiden (ESS, YLE, Lahden alueella toimivat paikallismediat) vastaa Tuomo Niskanen, kilpailujen järjestämisen osalta kunkin kilpailun viestintävastaava ja iltarastien osalta ratamestarit yhdessä harrastesuunnistusjaoston kanssa.



Tiedotusohje
2020.pptx

LIITE. Seuran tiedotusohje

6.1. Kotisivut

Seuran kotisivut on tarkoitettu ulkoiseen ja sisäiseen viestintään.

Seuran hallinnoimien kotisivujen osoitteet:

- Seuran kotisivut: <https://www.ls37.fi>

Kotisivuista vastaavat ja sisältöpäivityksiä tekevät jaostojen vastuuhenkilöt, yhdessä toiminnan koordinaattorin, toimistosihteerin ja hallituksen kanssa.

6.2. Sosiaalisen median kanavat

Seuran tärkeimmät sosiaalisen median kanavat ovat Facebook -sivu, Instagram ja Twitter, Someviestinnällä pyritään mahdollisimman ajantasaiseen, laadukkaaseen ja sähkökkään viestintään. Somekanavien päivityksestä huolehtivat tiedotusjaoston jäsenet yhdessä seura koordinaattorin, lasten suunnistuskoulun rehtorin ja valmennuspäällikön kanssa.

Seuran sosiaalisen median pääkanavat ovat

- Facebook-sivu: LahdenSuunnistajat
<https://www.facebook.com/LahdenSuunnistajat>
- twitter: @LahdenS_37 <https://twitter.com/LahdenS-37/>
- Instagram-tili @lahdensuunnistajat37
<https://www.instagram.com/lahdensuunnistajat37>
- Facebook-sivu LS-37 iltarastit <https://www.facebook.com/LS37iltarastit>

6.3. Sisäinen viestintä

Seuran sisäisen viestinnän tavoitteena on pitää jäsenistö ajan tasalla seuran tärkeimmistä asioista. Tärkeimpänä sisäisenä viestintäkanavana toimivat seuran Whatsapp-ryhmät sekä

seuran kotisivut. Whatsapp-ryhmiin hyväksytään seuran jäsenet ja niitä on koko seuran WA-ryhmän lisäksi eri valmennus- ja toimijaryhmille.

Tarvittaessa Suomisport palvelun kautta voidaan jäsenille lähettää tiedotteita ajankohtaisista asioista. Tietojen kokoajana ja tiedotteen lähettäjänä toimii seuratyön koordinaattori.

6.4. Kriisiviestintä

Seuraa koskevat kriisitilanteet voi jakaa karkeasti seuraavasti: 1) Yllättävät tilanteet, joihin seura ei voi omalla toiminnallaan vaikuttaa ja 2) tilanteet, joiden syntyyn seuran jäsen on toiminnallaan voinut vaikuttaa.

Tällaisia tilanteita voivat olla mm. henkilövahingot, etsintätilanteet, ympäristövahingot, liikenneongelmat jne.. Seuran järjestämissä tapahtumissa, kuten iltarasteilla ja Lahti-Suunnistuksessa on oma tapahtumakohtainen turvallisuusohje. Kriisiviestinnän pääperiaatteet:

1. Kriisiviestinnästä vastaa tapahtuman päävastuuhenkilö (kilpailunjohtaja, iltarastien ratamestari, muun tapahtuman vastuuhenkilö)
2. Päävastuuhenkilö selvittää mitä on oikeasti tapahtunut.
3. Alkuvaiheessa arvioidaan viestinnän laajuus – mitä ja kenelle?
4. Vakavissa tilanteissa (henkilövahingot) tiedottamisvastuu siirtyy viranomaisille.
5. Viestinnän nopeus. Seuran vastuuhenkilöiden (pj ja vpj) tulee tietää ennen mediaa, mitä on tapahtunut.
6. Mitä kriisistä on otettu opiksi

Seuraa yleisesti koskevasta kriisiviestinnästä ja tiedottamisesta vastaa seuran puheenjohtaja. Hän antaa kaikki lausunnot ja haastattelut medialle.

7. Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

Hallitus arvioi seuran toimintaa säännöllisesti käymällä keskustelua hallituksen kokouksissa. Kevätkokous arvioi seuran ja jaostojen toimintaa ja taloutta hyväksyessään seuran toimintakertomuksen ja taseen.

Lisäksi seuran toimintaa arvioidaan vuosittain strategian ja visiossa mainittujen mittareiden avulla.

Hyvinä toiminnallisina mittareina toimivat:

- seuran jäsenmäärä / vuosi
- seuran harrastajamäärä lasten ja nuorten ryhmissä / vuosi
- lisenssien määrä / vuosi
- ohjaajien koulutukset / vuosi
- arvokisaedustukset ja -saavutukset

Lisäksi toteutamme vuosittain jäsenkyselyn ja ryhmäkohtaisia kyselyitä, jotka toimivat selkeinä arvioinnin ja kehityksen mittareina. Kyselyt ajoitetaan siten, että tulokset voidaan huomioida toimintasuunnitelmaa laadittaessa.

OSA II - Seuran toiminta ja sitä organisoivat jaostot

Seuran toimintaa toteuttaa kuusi jaostoa:

- Nuoriso- ja valmennusjaosto
- Tiedotusjaosto
- Seniorijaosto
- Harrastesuunnistusjaosto,
- Kartta- ja kilpailujaosto
- Talousjaosto.

Seuraavassa on esitelty pääpiirteittäin seuran toiminta ja sitä organisoivat jaostot.

Talousjaosto tukee seuran taloushallintoa ja talouteen liittyvät asiat on käyty läpi kappaleessa 4.

Tiedotustoiminta on käyty läpi kappaleessa 6.

Lisätietoa toiminnasta löytyy [seuran kotisivuilta](#).

8. Nuoriso- ja valmennusjaosto

Seuran valmennus käsittää seurassa liikkuvat ja urheilevat lapset ja nuoret sekä nuorten ja aikuisten valmennusryhmät.

Nuorisotoiminnan tavoitteena on saada lisää nuoria harrastajia suunnistuksen pariin sen eri tasoille. Valmennustoiminnan tavoitteena on edistää ja tukea nuorten ja aikuisten valmentautumista kohti tavoitteiden suuntaista kilpailumenestystä.

Toiminnan painopistealueet ovat lasten ja nuorten harraste- ja kilpailutoiminnan kehittäminen (alle 14-vuotiaat) sekä H/D 15–21 sarjojen henkilökohtaiseen ja viestimenestykseen pyrkivien suunnistajien valmennuksen tukeminen. Seurassa on tavoitteellisesti harjoitteleville nuorille valmennusryhmät, joihin valitaan hakemuksien perusteella vuosittain urheilijat.

Seuran nuorten suunnistajien valmennusta ja ohjausta kehitetään Nuorten ryhmässä (SM ja Tsempit), jossa tavoitteena on kehittyä henkilökohtaisella tasolla ja samalla kasvattaa menestyjiä viesteihin.

Valmennuspäällikkö koordinoi näiden ryhmien viikoittaiset kahdet omat harjoitukset sekä kausiharjoitteet ja testit. Viikkoharjoitukset toteutetaan valmentajien yhteistyöllä.

Nuoria seura pyrkii kasvattamaan terveeseen ja liikuntamyönteiseen elämäntapaan suunnistuksen kilpailu- ja harrastetoiminnan avulla. Valmennus toteutetaan urheilijakeskeisesti, ja seura tukee menestykseen tähtääviä ja motivoituneita urheilijoita kehittymään suunnistajana.

Lahden Suunnistajat - 37 on nimetty lasten ja nuorten [Tähtiseuraksi](#), joka on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus korkealaatuisesta toiminnasta. Tähtiseuraksi

voi päästä kasvattaja- tai huippuvaiheen seura, jolla on kansainvälisesti menestyneitä urheilijoita sekä toiminnan suunnittelu ja toteutus laatutekijöiden kuvaamalla tasolla.

Lasten ja nuorten sivut: <https://ls37.fi/suunnistuskoulut/lasten-suunnistuskoulut>

Valmennuksen sivut: <https://ls37.fi/valmennus/>

8.1. Urheilijan valmennuspolku

Urheilijan valmennuspolun tavoitteena on tarjota laadukasta, ympärivuotista ja tavoitteellista valmennusta, jonka avulla urheilijaa tuetaan matkalla menestykseen. Seuratoiminta luo edellytyksiä urheilija-valmentaja-suhteessa yhteisten tavoitteiden suunnassa ja antaa mahdollisuuden kehittyä myös itsenäisenä urheilijana. Seurassa ymmärretään, että urheilua voi tehdä monella tasolla.

Lahden Suunnistajien valmennuspolku on laadittu seuran suunnistajan polun (alla) pohjalta nojaten vahvasti huippusuunnistuksen lajiantalyyysiin sekä Vauhtia! Taitoa! Kanttia! -oppaaseen.

Valmennuspolku on kiteytetty oheiseen kuvaan.



8.1.2. Suunta Huipulle seuraohjelma

Päijät-Hämeen suunnistusseurojen (LS-37, Rastivarsat, HU-46, Asikkalan Raikas) Suunta Huipulle -seurayhteistyö on toiminut vuodesta 2021 alkaen. Kohderyhmänä ovat 15–20-vuotiaat innokkaat ja tavoitteelliset nuoret Suunnistajat - 37. Yhteistyö toteutetaan yhteisharjoitusten, yhteisten leiripäivien ja leirien sekä yhteisten testien muodossa.

<https://www.ls37.fi/valmennus/suunta-huipulle-yhteisty/>

8.2. Valmentajan polku

Seurassa valmentajia kannustetaan oppimiseen ja kehittymiseen. Toiminnan tavoitteena on valmentajien keskinäinen, oppiva yhteisö, jossa osaamista ja kokemuksia jaetaan.

Tavoitteena on luoda kulttuuria, jossa valmentamisesta keskustelu ja keskinäinen palaute on pysyvä osa valmentajien toimintaa.

Valmentaja- ja ohjaajapalavereissa valmentajat käyvät lävitse tulevien kausien, harjoitusten ja leirien tavoitteita ja sisältöjä sekä, miten tavoitteisiin päästään. Samalla tavalla käydään lävitse viikkoharjoitusten sisällöt.

Seura kannustaa ja kustantaa valmentajia osallistumaan valmennuskoulutukseen.

Keskeinen osa on Suunnistusliiton valmennuskoulutus. Myös muita valmennuskoulutuksia tuetaan harkinnan mukaan.

8.3. Valmennuksen organisaatiot ja toiminta

Valmennustoiminnasta vastaa seuran Nuoriso- ja valmennusjaosto ja käytännön toimintaa ohjaa valmennuspäällikkö.

Seurayhteisö on voima, jossa jokainen voi oppia ja hyötyä toisesta. Treenejä ja tapahtumia toteutetaan mahdollisimman paljon isoissa porukoissa – sparrataan toisiamme parempaan!

Suunnistus on kestävyysurheilua, jossa suunnistustaidon osa-alueet ovat tärkeä osa kokonaissuoritusta. Valmennustoiminnan tavoite on tarjota laadukkaita harjoituksia ja ohjata ja tukea valmennustoiminnassa mukana olevia urheilijoita tavoitteiden suunnassa.

Valmennuksen informaatiot jaetaan jatkossa pääosin seuran kalenterin sekä [valmennus](#)-sivun kautta, ja ovat täten kaikkien nähtävillä.

8.3.1. Lasten ja nuorten toiminta (6–14v)

Lasten toiminnan pääasiallinen toiminta on kevät- ja syyskaudella Lasten suunnistuskoulu. Kauden jälkeen jatkuu ympärivuotiset talviharjoitusvuorot

8.3.1.1. [Lasten Suunnistuskoulu](#)

Lasten Hippon suunnistuskoulu on tarkoitettu aloittelijoille ja jo pidemmälle ehtineille noin 6-14 vuotiaille. Suunnistuskoulussa opitaan suunnistuksen perustaitoja, tutustutaan suunnistuksen eri harjoitusmuotoihin sekä kehitetään lajitaitoja huomioiden lapsen ikä ja taitotaso. Lapset oppivat liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan sitä. Suunnistuskoulussa liikutaan turvallisesti eri tasoryhmissä kokeneiden ohjaajien johdolla. Suunnistus lajina tarjoaa haasteita, elämyksiä ja uusia kavereita kaikenikäisille

Lasten suunnistuskoulussa on neljä ikä- ja taitotasoryhmää:

Oravat: aloittelevat, alle 10-vuotiaat, luontoliikuntaa, -leikkejä ja -kasvatusta sekä tutustumista suunnistuksen perustaitoihin kuten karttamerkkeihin ja RR-rataan yhdessä huoltajan kanssa. Tässä ryhmässä on lapsella oltava oma huoltaja mukana kaikilla kerroilla.

Ketut: n. 8-10 -vuotiaat, selviytyy itsenäisesti RR/TR-radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä suunnistuksen perustaitojen kertaamista ja syventämistä. Ketut jaetaan kahteen tasoryhmään.

Siniketut osaavat yleisimmät karttamerkit ja toimia itsenäisesti suunnistusradalla. Sinikettu osaa kauden jälkeen suunnata itse kartan, tehdä radalla reitinvalintoja ja myös helppoja oikoja. Sinikettu uskaltaa osallistua suunnistuskisaan omassa ikäsarjassaan.

Punaketut osaa tehdä radalla reitinvalintoja ja vaativampia oikoja. Kartan suuntaaminen on punaketulle rutiininomaista ja kokemusta löytyy myös RR-/TR-radon kilpailuista. Punakettujen tavoitteena on kauden jälkeen läpäistä helppo suora rata itsenäisesti.

Hirvet: n. 10-13 -vuotiaiden harrasteryhmä, selviytyy itsenäisesti TR-radasta tai oman ikäluokan tasoisesta suorasta radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä mukava harrastus lajitaitoja parantaen.

Tsempit: n. 11-14 -vuotiaiden aktiivisesti kilpailevien lasten kilparyhmä, jossa tavoitteena kehittyminen kilpasuunnistajana. Tsemppiläinen selviytyy itsenäisesti helpohkosta suorasta radasta. Tsemppi-ryhmäläinen osallistuu aktiivisesti oman ikäluokkansa kansallisiin kilpailuihin myös Päijät-Hämeen alueen ulkopuolella. Harjoituksia on 2-3/vko osittain yhdessä nuorten SM-valmennusryhmän kanssa.

8.3.1.2. Koululaisrastit

Lahden Suunnistajat - 37 on mukana kouluissa tapahtuvassa suunnistusopetuksessa seuran käytössä kulloinkin olevien resurssien puitteissa.

Koululaisrastien radat ovat suhteellisen lyhyitä ja ne on suunniteltu niin, että eksymisen vaaraa ei pitäisi olla. Kaikilla rasteilla on oranssivalkoinen rastilappu ja rastikoodi, jonka avulla voi varmistaa olevansa oikealla rastilla. Koululaisrastit ovat osana Koulu kartalla-teemaviikkoja. Karttoja löytyy Tapanilan ulkoilumajalta ja niitä voi tiedustella/varata myös seuran toimistolta sekä tulostaa kartat aivan itse Koulu kartalla – teemaviikkojen sivuilta.

Lahden Suunnistajat - 37 on vuosien varrella tehnyt koulukarttoja ja pihakarttoja sekä päivittäneet vanhoja karttoja useiden koulujen alueilta.

8.3.2 Nuorten valmennusryhmät (11 – 20v)

Seuralla on kolme valmennusryhmää. Nuorten SM-ryhmä (H/D15 - 20) sekä Tsempit-ryhmä (H/D11 - 14). Lisäksi vähemmän kilpaileville nuorille tarjolla matalamman kynnyksen nuorten harrasteryhmä.

8.3.2.1 Tsempit

Tsempit on 11 – 15-vuotiaiden aktiivisesti suunnistavien lasten kilparyhmä. Ryhmässä on hyvä ja kannustava ilmapiiri sekä tavoitteena kehittyä kilpasuunnistajana.

Vastuuvälmentäjänä toimii Anu Nurmela. Tsemppien ryhmään valitaan hakemuksien perusteella. Hakijalta vaaditaan kykyä suoriutua itsenäisesti suorasta suunnistusradasta. Ryhmäläiset käyvät lähialueen kansallisissa ja viesteissä

8.3.2.2 SM-ryhmä

SM-ryhmän vastuuvälmentäjänä toimii Aleks Anttolainen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden suunnistusharrastuksen syventämiseen nuoren haluamalla tavalla ja mahdollisuuden kehittyä huippusuunnistajaksi. Nuorten 15 - 20 vuotiaiden ryhmään valitaan hakemuksien perusteella. Hakijalta vaaditaan kykyä suoriutua itsenäisesti SM-kisatasoisesta suunnistusradasta.

8.3.2.3 Nuorten harrasteryhmä

Nuorten harrasteryhmällä on suunnattu nuorille suunnistajille, jotka haluavat harrastaa lajia ilman tavoitteellista kilpailua, mutta haluavat osallistua seuran tarjoamiin harjoituksiin.

.

8.3.3. Aikuisten valmennusryhmä

Aikuisten ryhmän muodostavat pääasiassa suurviestien ykkös- ja kakkosjoukkueiden suunnistajat. Ryhmäläiset ovat ykkösluokan suunnistajia ja heidät valitaan ryhmään

näyttöjen perusteella. Ryhmän kokoa voidaan tarkistaa kauden aikana jaoston harkintavaltuuksin.

Seuran aikuisten valmennusryhmä valmentautuu erillisen valmennuksen vuosisuunnitelman mukaisesti. Edustuksen kokonaisvaltaisen harjoittelun tukena on naisten ja miesten joukkueenjohtajat. Fyysinen harjoittelu toteutetaan lähtökohtaisesti urheilijan ja henkilökohtaisen valmentajan toimesta. Taitoharjoittelun lähtökohtana ovat suurviestien (Jukola, Tiomila, Viestiliiga) sekä arvokisojen (SM, EM, MM) vaatimusten huomioiminen ja niihin valmistautuminen. Harjoitteluun ja valmistautumiseen hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan eri alojen asiantuntijoita.

Seuran kärkiurheilijoiden kanssa seura tekee henkilökohtaisia urheilijasopimuksia. Sopimuksissa huomioidaan urheilijan tason lisäksi sitoutuminen seuran valmennuksen toimintaan. Seuran edustusurheilijat toimivat seuraviestien (Jukola, Tiomila, Viestiliiga, Halikko-viesti, 25-manna) runkona edistäen osallistumisellaan yhteisöllisyyttä.

8.3.3.1. Tavoitteet ja toimintaperiaatteet

Toiminnan tavoitteena on tukea aikuisikäisten maajoukkueitasoisten tai sitä tasoa tavoittelevien sekä nuorten maajoukkueetason suunnistajien kehittymistä kohti kansainvälistä huippua. Tavoitteiden saavuttamiseksi urheilijoita varten järjestetään kansainvälisiin edustustehtäviin tähtäviä leirejä ja harjoituksia sekä kehitetään kulttuuria, jossa monella seuran urheilijalla on (realistisena) tavoitteena pääsy A- tai B-maajoukkueeseen.

Urheilijoille pyritään myös hankkimaan taloudellista tukea ja heille on rakennettu terveyttä ja palautumista tukeva polku.

8.4. Valmennustoiminnan järjestelyt

Nuorten ja aikuisten valmennusryhmien urheilijoiden ryhmä- tai yksilöharjoittelu harjoittelu tapahtuu monen toimijan ohjaamana. tekemissä harjoituksissa. Harjoituksia järjestetään oman seuran lisäksi alueellisen Suunta Huipulle yhteistyön piirissä ja Päijät-Hämeen Urheiluakatemia puitteissa sekä Suomen Suunnistusliiton leireihin liittyen.

Seuran järjestämät tärkeimmät harjoitukset

- Maanantaisin kesäkaudella Lasten Suunnistuskoulu ja talvikaudella juoksuharjoitus
- Tiistaisin ratajuoksuharjoitus
- Torstaisin juoksuharjoitus yhdessä Lahden Ahkeran kanssa
- Perjantain Salivuoro Jalkarannassa

Seuran järjestämät leirit

- Harjoituskaudella kerran kuukaudessa viikonloppuleiri
- Talven ulkomaan suunnistusleiri
- Koko seuran kevätleiri
- Nuorten syysleiri
- Kauden vaihtuessa info-/päätösleiri

Seuran järjestämät kilpailumatkat:

- Viestit; Tiomila, Jukola ja 25-manna sekä Viestiliigan osakilpailut
- Nuorten viestit: Nuorten Jukola ja Nuorisoviesti
- SM-kilpailut
- Lisäksi seura tukee nuorten ja aikuisten kansainvälisiin arvokilpailuihin vallittujen urheilijoiden kilpailumatkoja

8.4.1 Urheilijasopimukset

Seuran kärkiurheilijoiden kanssa tehdään henkilökohtaiset urheilijasopimukset eduista ja velvollisuuksista. Urheilijasopimus laaditaan yhdessä Nuoriso- ja valmennusjaoston puheenjohtajan kanssa ennen kauden alkua.

8.4.2. Toiminnan maksut ja urheilijan edut

Valmennustoiminnan ryhmämaksut määritellään erikseen vuosittain ja tarkempi tieto löytyy päivitettyinä valmennusryhmien sivuilta. Ryhmämaksuihin sisältyy talvi- ja kesäkauden harjoitukset ja suunnistusleirit. Tarkemmin [valmennusryhmien sivuilta](#).

8.4.3. Koulutukset

Seura pyrkii tarjoamaan koulutuksia jäsenilleen oman seuran, Suomen Suunnistusliiton, Päijät-Hämeen suunnistuksen ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun tarjoamia koulutuksia liittyen liikuntaan, valmennukseen, ratamestaritoimintaan tai kuntosuunnistukseen.

Koulutusten tavoitteena on innostaa jäseniään seuratoiminnasta ja lisätä heidän lajitietouttaan ja tätä kautta lisätä seuratoiminnan laatua. Seuran yleisenä periaatteena on maksaa koulutukset, jos jäsen tämän jälkeen hyödyntää osaamistaan seuratoiminnassa.

8.4.4. Vähävaraisten perheiden tuki

Seura tukee vähävaraisten perheiden suunnistusharrastusta.

Lähtökohtaisesti tuki harrastustoimintaan toteutetaan ilmaisina osanottomaksuina ja leireinä.

Tuen taso määräytyy henkilön tavoitteellisuuden ja aktiivisuuden mukaan.

Yksittäisissä tukitapauksissa päätökset tuen tasosta päätöksen tekee seuran valmennusjaosto.

9. Harrastesuunnistusjaosto

Harrastesuunnistusjaosto organisoii seuran järjestämiä kuntosuunnistustapahtumia, -palveluita ja -kursseja. Jaostoon kuuluu puheenjohtajan lisäksi 5–10 henkilöä.

Suurin osa tapahtumista järjestetään seuran jäsenten talkoovoimin ja sen tähden niihin osallistuminen on edullista kaikille kuntosuunnistajille.

9.1. Iltarastit

Harrastesuunnistusjaosto järjestää perinteiset päijäthämäläiset iltarastit huhti – lokakuun aikana. Metsäsuunnistustapahtumien lisäksi osa tapahtumista järjestetään sprintti-iltarasteina sekä lisäksi järjestetään metsäomatoimirasteja sprintti-iltarastien jälkeen. Tapahtumia järjestetään yhteensä noin 35 - 38 kertaa, joista sprinttejä on 6 - 8 kertaa ja omatoimirasteja lähtökohtaisesti sama määrä kuin sprinttejä. Livetapahtumia järjestetään aina tiistaisin klo 17 alkaen huhti-syyskuussa ja lokakuussa lauantaisin klo 10 alkaen. Tapahtumien lukumäärät ja mahdolliset poikkeukset tarkentuvat vuosittain iltarastikalenterin laadinnan yhteydessä.

Iltarastien järjestämisessä otetaan huomioon kilpailukauden vaatimukset isojen kansallisten ja SM-kilpailuiden osalta. SM-kisoja edeltävät maastot pyritään valitsemaan niin, että ne palvelevat valmistavia taitoharjoituksia. Sprinttitapahtumissa panostetaan erityisesti ratojen kilpailulliseen laatuun ja houkuttelevuuteen siten, että ne palvelevat erityisesti seuran edustus- ja valmennusryhmien sprinttiharjoittelua, sekä näkyvyyteen esimerkiksi järjestämällä sprinttitapahtumat jonkin sponsorin kanssa.

Myös pyöräsuunnistuksia voidaan järjestää iltarastien yhteydessä, mikäli löytyy sopiva ratamestari ja maasto seuran pyöräsuunnistusaktiivien toimesta.

Harrastesuunnistusjaosto ohjeistaa kauden ratamestarit tarkemmin ennen kauden alkua, sekä tarvittaessa kauden aikana.

Iltarastien kartta-/osanottomaksut päätetään vuosittain seuran toimintasuunnitelman hyväksymisen yhteydessä. Iltarasteilla ratamestareina toimivat voivat osallistua kaikkiin kyseisen kauden iltarasteihin ilmaiseksi.

Iltarastien käytössä on seuran iltarastivaunu, jota käytetään tapahtumissa ilmoittautumispaikkana, pl. silloin jos käytössä on jokin sisätila. Harrastesuunnistusjaosto huolehtii karryn kunnossapidosta. Kunkin tapahtuman järjestäjä vastaa karryn kuljetuksista tapahtumapaikalle ja takaisin säilytyspaikalleen Tapanilan hiihtomajan yläparkkialueelle.

Tapahtumien tulokset viedään [Rastilippu](#)- palveluun.

Jälkikäteen tuloksia voi katsoa Iltarastien tulokset sivuilta. Jokainen voi myös piirtää reittinsä analyysityökalu Reittihärveliin, jonne radat viedään jokaisesta IR-tapahtumasta.

Karttoja saa tapahtumista, ja omatoimisuunnistusta varten karttoja voi hakea toimistolta tai tulostaa itse Rastilippupalvelusta.

[Iltarastit](#)

9.1.1 MOBO – ilmainen mobiilisuunnistus

Lahden Suunnistajilla on tällä hetkellä kaksi MoBo- suunnistusrataa – Tapanilassa ja Karistossa. Tiedot näistä seuran kotisivuilta: <https://www.ls37.fi/iltarastit/mobo-ilmainen-mobiilisuunnistus/>

9.2. Aikuisten suunnistuskoulu

Aikuisten suunnistuskoulu on tarkoitettu aikuisiällä suunnistusta aloitteleville tai suunnistustaitoja kehittämään haluaville. Koulu järjestetään vuosittain huhti-toukokuussa. Tietoa koulusta ja koulun ohjelmasta seuran nettisivuilla.

[Aikuisten suunnistuskoulu](#)

10. Kartta- ja kilpailujaosto

Kartta- ja kilpailujaosto vastaa seuran kartoitus- ja karttatoiminnasta ja suunnistuskilpailuiden järjestämistä sekä näihin liittyvistä tukitoimista kuten ratamestareiden koulutuksesta. Toiminnasta vastaa 5–6 jäseninen kilpailujaosto puheenjohtajansa johdolla.

10.1 Kilpailut

Jaosto järjestää vuosittain kansallisen / tai kansainvälisen suunnistuskilpailun Lahti-Suunnistuksen. Riippuen vuodesta jaosto voi järjestää esim aluemestaruus-, tai Suomenmestaruuskilpailuja tai kansallisen sprinttikilpailun. Vuonna 2018 Lahden Suunnistajat - 37 järjesti Jukolan ja Venlojen viestin ja vuonna 2022 kaksi FIN-5 rastiviikon osakilpailua. Vuonna 2023 seura järjestää sprinttisuunnistuksen SM-kilpailut.

10.2. Kartoitus- ja karttatoiminta

Jaosto tuottaa tehtäväkuvauksensa mukaisesti ajan tasalla olevia suunnistuskarttoja yhteistyössä Lahden liikuntapalvelujen kanssa lajin monipuoliseen käyttöön ennalta sovittujen suunnitelmien mukaisesti.

Jaosto ylläpitää kartoitusten rahoitussuhteita Lahden kaupungin kanssa, huolehtii karttojen raportoinnista SSL:n ja kilpailujen anomisesta säännösten mukaisesti.

Kartoitettavat alueet sovitaan vuosittain kartta- ja kilpailujaostossa ja kartoitussuunnitelma hyväksytetään etukäteen Lahden palvelujen kanssa. Kartoitussuunnitelma on löydettävissä seuran [toimintasuunnitelmasta](#).

Tulevien kilpailujen kartat päivitetään pääasiassa kilpailua edeltävänä vuotena ja kuntosuunnistustapahtumia varten karttoja tai niiden osia päivitetään vuosittain. Näiden lisäksi tehdään Lahden koulujen käyttöön karttoja koulujen lähialueista.

Seuran varainhankinta perustuu osittain tapahtumien järjestämiseen ja niissä tehtävään karttojen myyntiin. LS-37:llä on tavoitteena käyttää toiminnassaan hyvänlaatuisia ja ajantasaisia karttoja. Karttojen pitäminen ajantasaisena edellyttää jatkuvaa kartoitustyötä, jota seurassa pidetään investointina toiminnan laatuun. Kartat ovat merkittävä osa seuran pääomaa.

Suunnistusseurat voivat tehdä karttoja vain sellaisista alueista, joihin niillä on Suomen Suunnistusliiton antama oikeus. Toiminnan jatkumisen kannalta seuran on tärkeä hoitaa sen käytössä olevia maastoalueita erittäin hyvässä yhteistyössä maanomistajien kanssa.

Ratamestariasiat

Ratamestareiksi ja kartantekijöiksi etsitään jatkuvasti uusia henkilöitä. Ratamestarit ylläpitävät luokituksiaan käymällä liiton ja alueen koulutuksissa.

11. Seniorijaosto

Seniorijaosto tukee muiden jaostojen toimintaa ja on aktiivisesti mukana mm. kilpailujen järjestelyissä suunnistuskoulujen toteuttamisessa sekä seuran varainhankinnassa.

Talvella järjestetään tarvittaessa hiihtokilpailuja alueen yhteisöille ja yrityksille. Finlandia-hiihdon latuaseman järjestelyissä jaosto on myös mukana. Kesäkaudella järjestetään tarvittaessa suunnistuskilpailuja ja – tapahtumia alueen kouluille, yhteisöille ja yrityksille. Jaosto järjestää Esan muistorastit.

Jaosto pyrkii lisäämään seuran seniorien keskinäisiä sosiaalisia kontakteja.

