

TOIMINTASUUNNITELMA 2015



1. JOHDANTO

Kiimingin Urheilijat ry:n toiminnan perustana ovat arvot Hyvää oloa, Iloa liikkua ja Vastuullisuutta. Vuonna 2015 KiimU tekee pitkäjännitteistä kasvattajaseuratyötä ja terveysliikuntaa pienistä lapsista ikääntyneisiin.

KiimU jatkaa vuonna 2013 aloitettua seuratoiminnan kehittämistä, johon on saatu opetusministeriöltä seuratukihankerahaa. Vuonna 2015 jatketaan lasten liikuntapassitoimintaa, jossa yhdellä kausimaksulla 6-12 -vuotiaat lapset voivat harrastaa eri jaostojen tarjoamaa ohjattua liikuntakerhotoimintaa.

Vuoden 2015 toimintasuunnitelman päätavoitteena on nuorten valmennustoiminnan kehittämisen seurassa. KiimU:un luodaan kaikkia seuran jaostoja palveleva ohjaajien ja valmentajien koulutusmalli. Kartoitetaan mahdollisuutta palkata seuraan valmentaja, joka koordinoi kaikkien jaostojen valmentamisen koulutustarpeita. Seuraan palkattava valmennuskoordinaattori voisi toimia KiimU:ssa yhteistyössä jonkun toisen seuran kanssa. Työllistämiseen haetaan opetusministeriön erityismäärärahaa sekä seuratukea.

KiimU-sanomat julkaistaan elokuun lopulla. Vuoden 2015 aikana kehitetään seuran markkinointia vuonna 2014 valmistuneen myyntikansion pohjalta.

Kiimingin Urheilijat järjestää 10. Kiiminki-maratonin 19.9.2015 yhteistyössä Kiimingin Riennon kanssa.

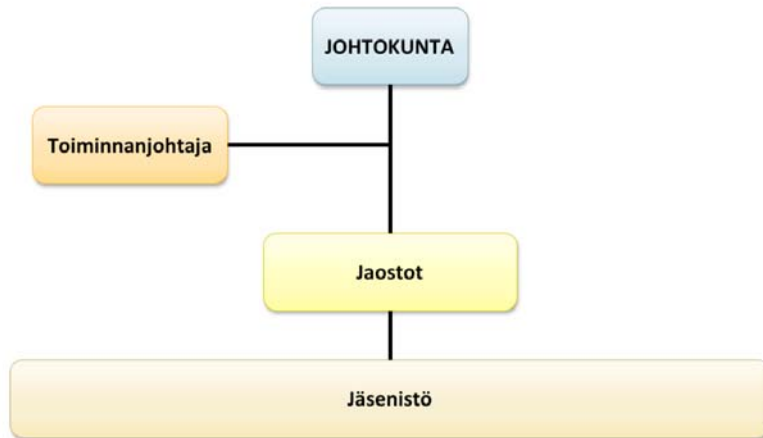
Vuodenvaihteessa 2014-15 valmistunut kuntosalilaajennus antaa seuralle paremmat puitteet palvella kuntosaliasiakkaita. Kuntosalitoiminnan muuttuminen verotettavaksi elinkeinotoiminnaksi vuoden 1.1.2015 alkaen tuo uutta haastetta seuran taloushallintoon.

Kaiken kaikkiaan vuosi 2015 tulee olemaan junioritoiminnan kehittämistä ja laadukasta terveysliikuntaa aikuisille.

Keijo Aaltonen
Puheenjohtaja

2.HALLINTO

KiimU Organisaatio



HALLINTO

PUHEENJOHTAJA: Keijo Aaltonen, 050-5617079, keijo.aaltonen @ gmail.com

JOHTOKUNTA

Henna Ervasti, Mika Jurvakainen, Riitta Suorsa, Eeva-Liisa Honkaniemi, Anne-Maija Selmgren ja Kaisuleen Joenväärä

Sihteeri/rahastonhoitaja/toiminnanjohtaja: Päivi Mikkonen 040-5881308, paivi.mikkonen@kiimu.fi

Johtokunnan kokousten ajasta ja paikasta ilmoitetaan kirjeellä, puhelimella tai sähköpostilla. Kokouksiin kutsutaan tarvittaessa jaostojen puheenjohtajat.

Hiihtojaosto: Aki Happonen, 040-7340932,

Lentopallojaosto: Kaisuleena Joenväärä 0505395441

Pesäpallojaosto: Riitta Suorsa, 040- 7457814

Suunnistusjaosto: Mika Jurvakainen 050-3853971,

Terveysliikuntajaosto: Henna Ervasti, 040-5350927

Leuanvetovaliokunta: Matti Koivisto 040- 5075782

Voimannostovaliokunta: Jouko Piri 050- 5501674

Yleisurheilujaosto: Kimmo Koivisto, 040-5939163

Autotoimikunta: Irja Saarela 040-7430940

Seuran kotisivu löytyy osoitteesta www.kiimu.fi ja Facebook –sivut.

3. EDUSTUS JA VASTUU

Johtokunta valitsee edustajat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n kokouksiin ja jaostot valitsevat edustajat jäsenliittojen vuosi- ym. kokouksiin.

Vastuu seuran kokonaistoiminnan valvomisesta kuuluu johtokunnalle. Jaostot toimivat itsenäisesti, vahvistetun toimintasuunnitelman ja talousarvion puitteissa. Jaostojen puheenjohtajalla on vastuu jaoston toiminnasta ja valvonnasta. Puheenjohtajan tehtävänä on lisäksi huolehtia siitä, että seuran yhtenäisyys säilyy jaostojen itsenäisyydestä huolimatta. Jaostojen puheenjohtajan on pyrittävä ilmoittamaan jaoston toiminnasta niin, että kaikki asiasta kiinnostuneet jäsenet saavat siitä tietoa.

Rahastonhoitaja maksaa laskut. Jaoston laskujen tulee olla jaostojen puheenjohtajan tai jonkun muun jaoston nimeämän henkilön hyväksymiä. Muut kuin jaostojen laskut hyväksyy toiminnanjohtaja. Seurassa toimitaan talous- ja toimintaohjeen mukaan, joka ohjeistaa jaostojen talouden hoitoa ja rahaliikennettä.

Jaostojen tulee tarkasti seurata omia tulojaan ja menojaan talousarvion toteuttamiseksi sekä noudattaa säästäväisyyttä.

KiimU:n tili OP KIIMINKI FI86 5340 0006 47

4. JAOSTOT

HIIHTO

Jaosto

Aki Happonen (puheenjohtaja) Eeva-Liisa Honkaniemi, Tanja Savolainen, Jukka Takkinen, Elina Pasternak, Mirja Happonen, Esko Takkinen.

Tavoitteet

Jaoston tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa freestyleä ja hiihtoa, kehittää suksitaituruutta sekä osallistua kilpailuihin. Opastaa nuoria välineiden hankinnassa sekä antaa tietoa hiihtoon liittyvistä uusista asioista Tavoitteena on myös kehittää lasten/nuorten taitoja niin, että monipuolisesta liikunnasta tulisi jokapäiväinen tapa.

Harjoitukset

Lapsille järjestetään hiihtoharjoitukset Honkimaalla keskiviikkoisin klo 18.00.

Alle kouluikäiset

Leikinomaista harjoittelua syksyllä sauvakävelen ja talvisin hiihtotekniikkaa opetellen.

Kouluikäiset

Kouluikäisten harjoittelu painottuu syksyllä juoksulenkkeihin, sauvakävelyyn sekä näitä tukeviin harjoitteisiin. Talvisin harjoittelu painottuu hiihtotyölyjen hallintaan.

Kouluikäisille järjestetään myös mahdollisuutta osallistua viikonloppuleireille

Freestylessä järjestämme mahdollisuuksien mukaan toimintaa leirien muodossa.

Kilpailutoiminta

Hiihdossa järjestetään Osuuspankin Hippon hiihdot ja perinteiset Kehitysvammaisten hiihdot sekä pidetään KiimU:n seuran mestaruushiihtokilpailut ja neljät sarjahiihdot.

Mahdollistamme myös osallistumisen freestyle- ja hiihtokilpailuihin.

Talous

Jaoston varainhankinta tapahtuu pääasiallisesti omalla talkootyöllä.

LENTOPALLO

Jaosto

Joukkueen johtajat: Irja Saarela ja Pirjo Muotkajärvi

Valmentajat: Kaisuleena Joenväärä, Jouko Korhonen ja Jarmo Pääkkönen sekä Petri Tyynelä.

Kiimingin Urheilijoiden Lentopallojaoston tarkoitus on toiminnallaan tarjota seuran lentopalloilijoille ja lentopallosta kiinnostuneille mahdollisuudet harrastaa sekä seurata lentopalloa entisen Kiimingin alueella Oulun kaupungissa. Lentopallojaosto pyrkii myös johdonmukaisesti kehittämään mahdollisuuksia lentopallotoiminnan edistämiseksi sekä pyrkii harrastajamäärän kasvattamiseen. Jaoston jäsenet pyrkivät parantamaan lentopallotoimintaa alueella kehittämällä junioritoimintaa, joukkueiden valmennusta ja myös mahdollistamaan lentopallon seurantaan niin lentopallokilpailutapahtumissa kuin kunto- ja harrastelentopalloilun osalta.

Jaoston tarkoitus on tukea lentopalloiluun liittyvää muuta toimintaa mahdollisuuksien mukaan. Jaosto pyrkii selvittämään mahdollisuudet sekä voi järjestää tarpeen vaatiessa lentopalloiluun liittyvää koulutusta, ja mm. valmentajakoulutukset ja tuomaritoiminnan tukeminen voivat olla tällaisia tilaisuuksia.

Lentopallojaoston jäsenten tulee toimia myös rajapintana lentopalloon liittyvissä seuran asioissa seuran ulkopuolisten tahojen suuntaan. Jaoston jäsenet pyrkivät edistämään alueen lentopallotoimintaa aktiivisesti ja tunnollisesti, sekä toimivat yhdessä toimimisen myötä, liikunnan merkitystä korostaen.

Lentopallojaoston organisaation jäsenet hoitava seuraavia toimia:

Harjoittelu

KiimU:n lentopallon tavoitteena on tarjota lentopalloilijoille tasokasta ohjausta ja neuvontaa lentopalloharjoitteluun niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin hyvissä lentopalloilu- ja harjoitteluolosuhteissa. Harjoittelun tulee hyödyntää uuden Oulun alueen saleja sekä Kimmokkeen toimintakeskuksen toimitiloja. Harjoittelu voi tarpeen mukaan tapahtua myös

ulkona mm. lenkkeily maastossa ja kesäaikana ulkokenttien hyväksikäyttäminen harjoittelussa on mahdollista tarpeen mukaan.

Kukin joukkue hoitaa oman harjoittelun valmentajan ohjeiden mukaan. Harjoittelun tulee hyödyntää Pohjois-Pohjanmaan lentopallon ohjeistusta valmennuksessa, sekä valmentajien tulee seurata mahdollisuuksien mukaan lentopalloliiton Pohjoisen alueen valmennuslinjausta harjoittelussa ja lentopallotaitojen kehittämisessä.

Naisten lentopallojoukkueitten valmentajina, huoltajina ja yhdyshenkilöinä toimivat: Irja Saarela, Kaarina Talsta ja Hilikka Laakkonen.

Lasten ja nuorten harjoitteluun ja valmennukseen tarvitaan lisäpanostusta tulevan vuoden aikana vastaamaan taitotasoa ja tulevaa juniorimäärä turvaamaan. Tyttöjen ryhmät ovat keränneet mukavan määrän kävijöitä ja harrastajamäärä on lisääntynyt. Poikien määrä on jokseenkin vakiintunut, mutta harrastajamäärää voisi poikien osalta kasvattaa toimivien joukkueiden aikaansaamiseksi. Tavoitteena on jatkuvuus lentopallon osalta, jota edistetään seurojen välisen yhteistoiminnan kautta. Tasokkaan harjoittelun turvaamiseksi on järjestettävä omaa koulutusta sekä hyödynnettävä alueella tapahtuvaa valmennuskoulutusta. Lisäksi tarvitaan uusia valmentajia nuorten ja lasten joukkueille joukkumäärien kasvua ajatellen. Lasten vanhemmat avustavat valmennuksessa tarpeen mukaan, jotta turnaukset saadaan pelattua kunnialla läpi.

Tavoitteena on järjestää ohjattuja harjoituksia 2-3 kertaa viikossa joka joukkueelle, ja pelivuoro toimii täydentävänä harjoituksena tarvittaessa.

Joukkueet

Harrastajamäärän kasvaminen kokonaisuutena on pysähtynyt. Aktiivia pelaajia on n. 30 yhteensä. Kiinnostus kilpailutoimintaa ja pelaamista kohtaan on kasvanut, niinpä uusia joukkueita perustetaan mahdollisuuksien mukaan kaikille halukkaalle. Ilmoittautuminen sarjoihin on tehty syksyllä ja joukkueet jatkavat tulevan toimintakauden keväällä. Uusien joukkueiden tuominen lasten ja nuorten sarjoihin on mahdollista myös kevään aikana joustavan sarjasysteemin ansiosta. Tulevan vuoden syksyn osallistumisesta sarjoihin päätetään kesän ja syksyn harrastajamäärän mukaan.

7 - 8 -vuotiaat:

F-juniorit: tyttö- ja poikajoukkueet osallistuvat alueen harrastetoimintapäiville, jos vanhempia saadaan valmentamaan ja mukaan toimintaan riittävästi.

9 - 10 -vuotiaat:

E-juniorit: Harrastajamäärä on pieni ja ei ole joukkueita sarjoihin. Lentopallokerhossa on vaihteleva määrä E-junioreita.

11 – 12 -vuotiaat:

D-juniorit: Kauden aikana on vähintään yksi tyttöjen joukkue, mutta mahdollisesti jopa kaksi joukkuetta. Jos siis pelaajia tulee vielä lisää, ja vanhempia saadaan valmentamaan D-junioreihin, niin tilanne arvioidaan uudelleen tammikuussa. D-joukkuetta voidaan täydentää tarvittaessa E-junioreilla Lentopallokoulusta.

Yli 15-vuotiaat

C ja B-juniorit ovat yhdistyneet ikäjakauman vuoksi Oulun alueen muiden joukkueiden kanssa. Tulevana vuonna ei ole tavoitetta aktiivisesti rakentaa joukkueita tähän ikäluokkaan.

Aikuiset

Naisten joukkue: ei pelaa sarjassa, mutta osallistuu mahdollisiin naisten ja ikänaisten turnauksiin mahdollisuuksien mukaan. Turnauksiin osallistuvilla joukkueilla on tavoitteena mahdollisimman hyvä sijoitus sarjoissaan mukavan yhdessä toimimisen myötä, liikunnan merkitystä korostaen.

Toiminta ja kauden tapahtumat

On hyvin oletettavaa, että lentopallon harrastajamäärä säilyy ennallaan tai jopa kasvaa entisestään. Toimintaa tulee laajentaa ja vuoroja lisätä tuolloin, jotta harjoittelu on mielekästä ja kehittävää. Mahdollisia valmennus- ja tuomarikoulutuksia tullaan järjestämään lisää tulevilla kaudella.

PowerCup on lentopallon suurtapahtuma lapsille ja nuorille. Se järjestetään kesäkuun alussa Vaasassa. Ottelut pelataan ulkokentillä. Tavoitteena on osallistua sinne usean joukkueen kera. PowerCup-suunnittelu ja ilmoittautumiset hoidetaan alkuvuoden aikana. Matkojen ja leiripassien kustannusten kattaminen toteutetaan mahdollisten talkoiden avulla tai itse osallistujien kesken. Lasten ja nuorten vanhemmat toimivat PowerCup-turnauksessa valvojina.

Kiiminki-maraton on perinteinen yhteinen talkootapahtuma. Lentopalloilijat hoitavat Kiiminki maratonilla huoltopisteiden ylläpidon ja toiminnan (reitin varrella 2 kpl yleensä). Muitakin talkoomahdollisuuksia hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.

Talous

Lentopalloilijoiden talous katetaan pääsääntöisesti kausimaksun ja talkoiden avulla. Lisäksi rahoitusta on saatu peliasuissa olevilla mainoksilla, ja tätä suositaan jatkossakin. Avustuksia haetaan ja varainhankintaa sekä talkotoimintaa edistetään toiminnan turvaamiseksi. Lisäksi kausimaksun korottaminen voi olla tarpeellista toiminnan kehittämiseksi.

Muu toiminta

Yhteistyö muiden lentopallotahojen kanssa edistää lentopallotoimintaa ja mm. harjoitusottelut seurojen ja eri joukkueiden välillä sekä tehdään yhteistyötä valmennuksessa että harjoittelussa. Myös pelaajataitojen edistäminen ja joukkueiden yhteistyö jatkuvuuden takaamiseksi turvataan yhteistyön kautta. Koulutustoiminta, jossa hyödynnetään alueen lentopallokoulutustarjontaa mahdollisimman hyvin, sekä pyritään järjestämään uusille valmentajille ja vanhemmille sekä muille toimijoille koulutusta, joka edistää lentopallotoimintaa Kiimingin alueella.

PESÄPALLOJAOSTO

Riitta Suorsa (Puheenjohtaja) ,Kari Lampinen sihteeri, harrastepesiksen edustaja, Merja Kesti E-tyttöjoukkueen edustaja.

Päätavoitteet

Turvata nykyisten joukkueiden toiminta. Kehittää valmennusta kouluttamalla valmentajia ja tarjoamalla heille tukea valmennukseen. Luoda valmiuksia tuleville joukkueille kuten kirjata ylös toimintamalleja. Pesiskoulun järjestäminen kesällä 2015.

Toiminta

Jaoston tavoitteena on antaa perusedellytykset pesäpallon harrastamiseen Kiimingissä sekä yhdessä muiden jaostojen ja seuran johdon kanssa edesauttaa nuoria sopeutumaan ja kasvamaan yhteiskunnan osaksi.

Valmennuskoulutuksella pyritään laadukkaaseen valmennukseen Kiimingissä.

Toimintamallien kokoaminen yksiin kansiin tulevia jaostoja ja joukkueita varten.

Jatko kehittää pesiskoulun toimintamallia.

Joukkueet 2015

Joukkueet muodostetaan pääsääntöisesti Kiimingin alueella asuvista pelaajista. Kiiminkiläisissä joukkueissa pelaavista osa voi pelata myös muiden seurojen joukkueissa sääntöjen ja tehtävien yhteistyösopimusten mukaisesti.

Jaoston alaisuudessa toimivat seuraavat joukkueet:

Joukkue: Joukkueenjohtaja

D-pojat	Matti Pöyry
E-tytöt	Merja Kesti
Harrastepesis	Kari Lampinen
B-tytöt/naiset	
F-pojat	

Harjoitukset

Harjoitukset järjestetään valmentajien ja pelinjohtajien sopimilla tavoilla harjoitusohjelmien ja saatujen harjoitusvuorojen puitteissa. Harjoituksissa hyödynnetään Oulun kaupungin tarjoamia harjoituspaikkoja, kuten Oulu-hallia. Harjoituksista pidetään harjoituspäiväkirjaa, jonka perusteella ohjaajapalkkiot maksetaan.

Koulutus ja valmennus

Osallistutaan alueen ja PPL:n koulutustilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan sekä kehitetään KiimU:n omia koulutusmuotoja. Järjestetään tarvittaessa tuomari-, kirjuri- ja vetäjäkoulutusta. Näistä järjestetään koulutustilaisuuksia myös seuran sisällä.

Talous

Jaoston talousarvio koostuu joukkueiden talousarvioista ja jaoston järjestämistä toiminnoista sekä yhteiskunnan tuesta.

Jokaiselle joukkueelle nimetään rahastonhoitaja, jolle haetaan oikeus joukkueen tilinkäyttöön.

Joukkueen tili on seuran nimissä ja jokainen joukkue suunnittelee oman kulu- ja menobudjetin, jolle jaosto antaa raamit ja hyväksynnän.

Jokainen joukkue vastaa oman joukkueen menoista ja tuloista hyväksytyn talousarvion puitteissa.

Jaosto pitää yllä pesäpallotoiminnan perustoiminnot ns. jaostomaksun avulla, joka kerätään jokaiselta pelaajalta. Jaoston tulot ja menot kirjataan omalle kustannuspaikalle.

Kunkin joukkueen joukkueenjohtaja ja rahastonhoitajalla hyväksyy kaikki kustannuspaikoilleen kuuluvat kulut. Joukkueenjohtajat raportoivat jaostolle joukkueen taloudesta.

Vastaavasti jaoston pj tai jaoston kokous voivat hyväksyvät kaikki jaoston kustannuspaikkaan kohdistuvat kulut.

Muu toiminta

Jaosto osallistuu pääseuran järjestämään toimintaan mahdollisuuksien mukaan.

SUUNNISTUS

Jaosto

Mika Jurvakainen (puheenjohtaja), Ritva Halme ilmoittautumiset, Yrjö Runtti kartat, Heimo Pelkonen kartat, Esko Takkinen talkoot, Kari Räisänen nuoriso

Tavoitteet

Jaoksen tavoitteena on tarjota suunnistuksen harrastamismahdollisuudet Kiimingissä koko perheelle, kaikenikäisille ja -taitoisille kuntoilijoille ja aktiivisuunnistajille. Jaosto tarjoaa mahdollisuuden osallistua suunnistuksen kilpailutoimintaan.

Kartoitus

Jaosto jatkaa karttojen tekemistä laserkeilausmateriaalin pohjalta nykyaikaisilla välineillä. Huttukylässä tehdään kokonaan uusi kartta Huttukylän Nuoriso Seuran ja Syvälammen väliseltä alueelta ja jatketaan Mieskankaan kartan tekoa. Kiimingin keskustasta tehdään täysin uusi sprinttisuunnistuskartta. Kesätyösetelien avulla voidaan seuran nuorilla suunnistajilla teettää koulujen opetuskarttoja. Kartoitukseen liittyen osallistutaan P-P piirin järjestämiin koulutuksiin.

Lasten toiminta

Keväällä tavoitteena on järjestää koulujen kanssa yhteistyössä suunnistuksellinen liikuntatunti tai liikuntakerho, jossa tutustuttaisiin koulujen lähimaastoissa suunnistuksen saloihin. Samalla markkinoidaan KiimUn suunnistuskoulua, joka pidetään keväällä. Tavoitteena on innostaa lisää lapsia ja nuoria mukaan suunnistuksen pariin.

Nuorten toiminta

Nuorille järjestetään talvella viikoittaiset salibandyharjoitukset Laivakankaan koululla. Keväällä järjestetään suunnistuskoulu, jossa nuoret toimivat apuohjaajina. Nuorille järjestetään keväällä suunnistusleiri, jossa harjoitellaan suunnistuksessa tarvittavia taitoja.

Aikuisten ja veteraanitoiminta

Muille suunnistajille tarjotaan mahdollisuus osallistua harrastus- ja kilpailutoimintaan. KiimU hakee järjestettäväkseen 4-5 Oulurastit kesälle 2015. Oulurastien yhteydessä opastetaan vasta-alkajia suunnistuksen saloihin. Jukolan ja Venlojen viestiin osallistutaan usealla joukkueella.

TERVEYSLIIKUNTA

Jaosto

Henna Ervasti pj, Tuula Katiska vpj, Päivi Mikkonen siht, ja Minna Heikkilä.

Toiminnan tavoite

Terveysliikunta pyrkii tarjoamaan eri-ikäisille kiiminkiläisille monipuolista harraste- ja terveysliikuntaa.

Tavoitteena on saada uusia jäseniä ja koko perheitä osallistumaan jaoston sekä koko seuran toimintaan. Uusia ohjaajia pyritään saamaan toimintaan mukaan.

Toteutus ja menetelmät

Alle kouluikäiset

1,5–3 –vuotiaat

1,5–3 -vuotiaille tarjotaan Vanhempi-lapsi –kerhoa, joka on iloista yhdessä tekemistä. Kerhossa liikutaan lapsen ehdoilla mutta vanhemmatkin saavat liikettä. Tunti tukee lapsen kehitystä monipuolisesti. Tunnilla kehitetään perusliikuntataitoja lorujen, musiikin ja leikkien avulla vahvistaen samalla vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

3–6 –vuotiaat

3–4-vuotiaille ja 5–6 -vuotiaille järjestetään liikuntaleikkikoulutoimintaa

Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua.

KiimU:n liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. 3–4 -vuotiaille sekä 5–6 -vuotiaille tarkoitetut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla.

Kouluikäiset

6–11 –vuotiaat

6–11-vuotiaille tarjotaan liikuntakerhoja yhdessä yleisurheilujaoston kanssa.

Liikuntakerhossa lapsi pääsee kokeilemaan eri lajeja ja liikkumaan eri toimintaympäristöissä. Kannustava ilmapiiri kutsuu mukaan liikkumaan myös lapsia, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa tai liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

Kerho kokoontuu säännöllisesti 1-2 kertaa viikossa, kerhossa leikitään, kisaillaan, opitaan ja tutustutaan monipuolisesti eri lajeihin, yhden toimintavuoden aikana liikutaan eri toimintaympäristöissä ja tutustutaan eri lajeihin ja liikkumismuotoihin. Toiminnassa huomioidaan lasten yksilölliset eroavaisuudet, liikuntakerho ei ryhmänä osallistu sarja- tai kilpailutoimintaan. Kerhossa kannustetaan jokaista omaehtoiseen liikuntaan.

Aikuiset

Aikuisille tarjotaan monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Kimmokkeen ryhmäliikuntatunnit mahdollistavat monipuolisen liikkumisen ryhmässä. Viikoittaiset tunnit sisältävät sekä aerobisia tunteja että lihaskuntotunteja, joissa hyödynnetään seuran hankkimia erilaisia välineitä. Kuntosalilla järjestetään ohjattua kuntopiiriharjoittelua, jossa perehdytetään kuntosaliharjoitteluun ja opastetaan käyttämään Kimmokkeen kuntosalilaitteita. Hyvän olon juoksukoulua tarjotaan edistämään omatoimista liikkumista juoksuharrastuksella.

Erityisryhmät

Seniори-ikäisille (60+) tarjotaan kevennettyä kuntojumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön. Ikääntyneiden liikuttamisessa tehdään yhteistyötä kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

Muuta

Erilaisten jumpparyhmien lisäksi järjestetään lajiesittelyitä ja lyhyitä liikuntakursseja. Aikuisten ryhmäliikuntapalvelujen pääpaino Kimmokkeessa. Ryhmäliikuntaa tarjotaan ympäri vuoden. Lasten ryhmiä pyöritetään koulujen liikuntasaleissa, lukuun ottamatta vanhempi-lapsi –kerhoa, joka pidetään Kimmokkeessa.

Ohjaajia kannustetaan osallistumaan kursseille ohjaustaitojen ja terveysliikuntajaoston toiminnan laadun kehittämiseksi.

VOIMAILU

JAOSTO

Jouko Piri, Timo Salminen, Matti Koivisto, Kimmo Koivisto

Leuanvetovaliokunta

Matti Koivisto (Puheenjohtaja), Ville Sihvomaa, Ville Koivisto, Kimmo Koivisto, Miikka Oja, Katariina Leinonen ja Lassila Erkki.

Tavoitteet

Pyrimme kehittämään Kiimingin alueen voimailutoimintaa ja edesauttamaan salilla kävijöitä esimerkiksi kertomalla kisamahdollisuuksista.

Erityisesti naisia pitäisi saada kisatoimintaan mukaan.

Lisäksi yritämme parhaamme mukaan neuvoa kuntosalilaitteiden käytössä ja oikeiden liikeratojen tärkeydestä. Erityisesti nuoret ja naiset tarvitsevat eniten apua liikeratojen löytämisessä.

Myös ruokavalio-asioista voidaan jakaa neuvoja.

Haluamme tuoda vuoden 2014 tapaan tuoda uusia voimailulajeja tunnetuksi (Esim; Otevoimaliiga, Rautakouralajit), mahdollisesti joskus voimme järjestää kyseisiä kisoja leuanvetokilpailujen lisäksi. Seuraa teemme tunnetuksi osallistumalla tai järjestämällä kyseisiä kisoja.

Voimanostovaliokunta

Jouko Piri (puheenjohtaja), Timo Salminen, Miika Lehtikangas, Tomi Kurkela, Kimmo Röppänen, Ville Vahtola, Markus Vilppola, Jani Pöykiö ja Santeri Yritys.

Tavoitteet

Vastaa voimanostourheiluun liittyvän harraste- ja kilpailutoiminnan kehittämisestä sekä järjestämisestä.

Tiedotustoiminta

Valiokunnan välitöntä tiedottamista hoidetaan seuran kotisivujen kautta sekä sähköpostilla niille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa valiokunnan sihteerille. Valiokunnan kokoustoimintaan osallistuvat saavat tietoa kokouksissa. Valiokunta on säännöllisesti yhteydessä paikallislehtiin toimintaansa ja kilpailuihin liittyvissä uutisoinneissa.

Valmennus- ja koulutustoiminta

Valiokunta tarjoaa jäsenilleen harraste- ja kilpailutoimintaan tähtääviä harjoitteluohjelmia. Huolto- ja toimitsijatehtäviin pyritään antamaan lisäskoulutusta ja kouluttamaan tarpeen tullen lisähenkilöitä. Valiokunta pyrkii saavuttamaan lisää kansallisen II-tason tuomaripätevyyksiä. Nykyisiä tuomarikorttien haltijoita kannustetaan aktiivisuuteen ja luokkakorotusten tekemiseen.

Kilpailutoiminta

Valiokunta pyrkii kustantamaan kilpaurheilijoiden kilpailulisenssin sekä kisojen kustannukset täysimääräisinä. Valiokunta osallistuu kansainvälisten kisojen kustannuksiin taloudellisen tilanteen salliessa ja siitä päätetään tapauskohtaisesti. Suomen mestaruuskilpailuihin lähetetään ne halukkaat urheilijat, jotka ovat saavuttaneet SVN:n asettaman tulosrajan määräaikana. Arvokisoihin lähtevät ne urheilijat, jotka ovat saavuttaneet SVN:n asettamat kv. tulosrajat. Erillisiä tulosrajoja ei valiokunnan puitteissa aseteta.

Valiokunta järjestää seuraavat kilpailut:

Klassisen penkkipunnerruksen Pohjois-Suomen mestaruus, kevät/kesä/syysy 2015.

SM-kilpailut 2015

Klassinen voimanosto, avoin luokka 9. – 11.1.2015, AavKi, Ylitornio, Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 7. – 8.2.2015, KK Eken, Tammisaari, Voimanosto, kaikki ikäluokat 28.2. – 1.3.2015, MY-Power, Muurame, Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 15.–16.8.2015, YlöR, Ylöjärvi, Klassinen voimanosto, veteraanien ikäluokat 5. – 6.9.2015, LaVo, Laitila/Turku, Klassinen voimanosto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit 12. – 13.9.2015, Klassinen voimanosto, nuoret 21. – 22.11.2015 KaVo, Kankaanpää

MM-kilpailut 2015

Valiokunta pyrkii saamaan yhden nostajan MM kisoihin

Klassinen voimanosto

Kaikki ikäluokat, 5.-14.6.2015, Salo, Finland

Valiokunnan kokouksia pidetään tarpeen mukaan. Valiokunnan varainhankinta koostuu mainosmyynnistä, sponsorituloista, talkoista sekä kilpailujen järjestämisestä tulevasta tuotosta.

YLEISURHEILU

Jäsenet: Kimmo Koivisto pj , Keijo Aaltonen siht, Eero Eskola , Heimo Hanhela, Antti-Pekka Rönkkö, Ilmari Hyvärinen, Seppo Matilainen , Timo Rönkkö, Emma Hintsala.

Tavoite

Jaoston tavoitteena on tarjota lähinnä lapsille ja nuorille mahdollisuus yleisurheilun harrastamiseen ja kilpailemiseen. Toiminnan tarkoituksena on kehittää nuorten taitoja monipuolisesti ja myös muita urheilulajeja palvelevaksi.

Toteutus ja menetelmät

Toiminta on ympärivuotista. Talviaikainen harjoittelu tapahtuu kerhotoimintana Kiimingin kirkonkylällä Jokirannan koululla.

Yleisurheilupainotteisia kerhoja on maanantaisin ja torstaisin. Samalla kerhomaksulla voi myös osallistua pesäpallo- ja hiihto- ja lentopallokerhoon ns. KiimU-passilla.

Kesällä toiminta tapahtuu kirkonkylän urheilukentällä.

Harjoituksia järjestetään tiistaisin ja torstaisin joihin voivat osallistua kaikenikäiset yleisurheilun harrastajat sekä muiden KiimU:n jaostojen urheilijat.

6–8 –vuotiaat

Liikuntakerhossa lapsi pääsee tutustumaan eri lajeihin. Lapsia kannustamalla pyritään saamaan toimintaan mukaan sellaisia, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa tai liikkuvat liian vähän.

Kerho kokoontuu säännöllisesti 2 kertaa viikossa, kerhossa leikitään, kisaillaan, opitaan ja tutustutaan monipuolisesti eri lajeihin. Toiminnassa huomioidaan lasten yksilölliset eroavaisuudet, liikuntakerho ei ryhmänä osallistu kilpailutoimintaan.

9-15 –vuotiaat

Toiminta on samantyyppistä kuin 6-8- vuotiailla mutta iän karttuessa lisätään kehonhallinnan ja motoriikan harjoitteita.

Kerho kokoontuu kaksi kertaa viikossa joista maanantain ryhmässä keskitytään enemmän lajinomaisiin harjoitteisiin.

Pidemmälle ehtineet osallistuvat niin halutessaan myös kilpailutoimintaan

Yli 15-vuotiaat

Yli 15-vuotiaat osallistuvat myös maanantain harjoituksiin sekä omana ryhmänä perjantain harjoitus. Kesän aikana kahdesti viikossa ulkoarjoitukset.

Harjoitusten pohjana on edelleenkin leikinomainen monipuolinen tekeminen.

Tyypillistä ovat erilaiset pelit,juoksut,hypyt,loikat,kuntopiirit,tempuradat jne joilla pohjustetaan lajiharjoittelua.Lajiharjoittelua on noin puolet harjoitusajasta.

Myös Kimmokkeen kuntosalia voidaan hyödyntämään henkilökohtaisessa harjoittelussa.

Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus harrastaa kilpailutoimintaa.

Aikuiset ja veteraanit

Aikuiset ja veteraanit harjoittelevat yhdessä nuorten kanssa talvella perjantaisin ja kesäkaudella kaksi kertaa viikossa. Tyypillisesti aikuiset ovat mukana nuorten kanssa alkuharjoitteissa ja keskittyvät sitten henkilökohtaisiin lajiharjoitteisiin.

Kilpailut

Kilpailuina järjestetään nuorten piirikunnalliset heittokisat kesäkuussa, kehitysvammaisten kisat kesäkuussa ja veteraanien perinteiset heittokisat myös kesäkuussa.

Seurakisaja järjestetään 3-5 kpl kesän aikana joihin voi osallistua vapaasti ilman lisenssi- ja osallistumismaksuja.

Urheilijat osallistuvat lisäksi nuorten kisoihin kuten SM-kisat, aluemestaruuskilpailut ja Sisulisäkisat.Kiiminki-päivien yhteydessä järjestetään naulanlyönnin SM-kisat.

Valmennus ja koulutus:

Kerhojen vetäjinä toimivat Emma Hintsala, Kimmo Koivisto ja Antti-Pekka Rönkkö. Ilmari Hyvärinen ja Eero Eskola avustavat lajiharjoittelussa.

Tulevan vuoden aikana on tarkoitus kouluttaa valmennukseen 2-3 henkilöä lisää ja osallistua alueen koulutustilaisuuksiin lasten ja nuorten valmennuksesta. Uusia toimitsijoita koulutetaan väh. 5 henkilöä.

Talous

Jaoston varainhankinta tapahtuu pääosin omalla talkootyöllä ja kilpailujen osallistumismaksuilla ja kerhomaksuilla.

Merkittävin yksittäinen tulolähde on naulanlyönnin SM-kisat.

5.TALOUS

Seuran talousarvio päättyy tuottojen ja kulujen osalta summaan 324 250 euroa. Kaupungin liikuntaviraston toiminta-avustukseksi talousarvioon on merkitty 3000,00 euroa.

Jaostojen puheenjohtajat vastaavat siitä, että oman jaoston kustannukset pysyvät vuosikokouksessa vahvistetun talousarvion puitteissa. Ylityksistä tulee neuvotella johtokunnan kanssa.

Seuran toiminnantarkastajina toimivat Martti Väänänen ja Hannu Pohjanen.

Jäsenmaksut vuodelle 2015 ovat seuraavat

- alle 18-vuotiaat 11 €
- yli 18-vuotiaat 16 €
- perhejäsenmaksu 32 €
- ainaisjäsenmaksu 110 €
- kannatusjäsenmaksu 110 €

Toimintasuunnitelma hyväksytty seuran syyskokouksessa 16.11.2014

6.MUUTA

Seuran kaikista harjoituksista ja kilpailumatkoista pidetään tilastoa, koska ohjatun toiminnan määrä on yksi kriteeri toiminta-avustusten myöntämisessä.