



TOIMINTASUUNNITELMA 2013

1. JOHDANTO

Ensi vuonna 75-vuotiaan Kiimingin Urheilijat ry:n toiminnan perustana on arvot Hyvää oloa, Iloa liikkua ja Vastuullisuutta. Kun toiminnan perusta on kunnossa, on helppo jatkaa pitkäjännitteistä kasvattajaseuratyötä ja terveysliikuntaa tenavista tervaksiin. Kiimulaisissa näkyy liikunnan aktiivisuus, yhteisöllisyys ja yrittäjyys. KiimU kantaa vastuunsa sosiaalisesta, henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista.

Seurastamme voi olla jokainen ylpeä. Kimmoke –talomme valmistui vuonna 2007 vuosi Vepo-talomme tuhopolton jälkeen. Kahta vuotta myöhemmin juhlimme Kiimukka –monitoimisalimme avajaisia. Olemme luoneet itse itsellemme paremmat toimintaedellytykset toimia, järjestää liikkumisen iloa ja hyvää oloa. Vuonna 2009 saimme Liikunnan tasa-arvotyön tunnustuksen, vuotta myöhemmin Pohjois-Pohjanmaan Vuoden Urheiluseura –tunnustuksen ja tammikuussa 2011 Kiimingin Urheilijat julistettiin Hyväksi seuraksi 2010 koko Suomessa. Vuonna 2012 Uusi Oulu valitsi Kimmoke –parkin 16. oululaiseksi teoksi ja seurassamme aloitti kaksi liikuntaneuvojaa aloitti oppisopimuskoulutuksessa. Toimintavuonna 2013 tavoitteena on saada SLU:n saamme Liikunnan Ekomerkin.

Hyvää Oloa ja Iloa liikkua tarjoamme ensi vuonna lähes 1800 jäsenellemme. Vastuullisuutta on huolehtia ympäristöstä, kestävästä kehityksestä ja toiminnan taloudellisesta pohjasta. Uusi Oulu merkitsee toiminta-avustusten pienenemistä. Kuitenkin tulojen on katettava toiminnan menot, minkä vuoksi toimintamme tulopohjaa tarkistamme vuoden 2013 aikana kaikilla osa-alueilla. Samalla kehitämme ja uudistamme edelleen omaa toimintaamme. Liikuntakioski –toiminta käynnistyy. Liikuntakioskin tavoitteena on madaltaa kynnystä aloittaa omatoiminen liikuntaharrastus.

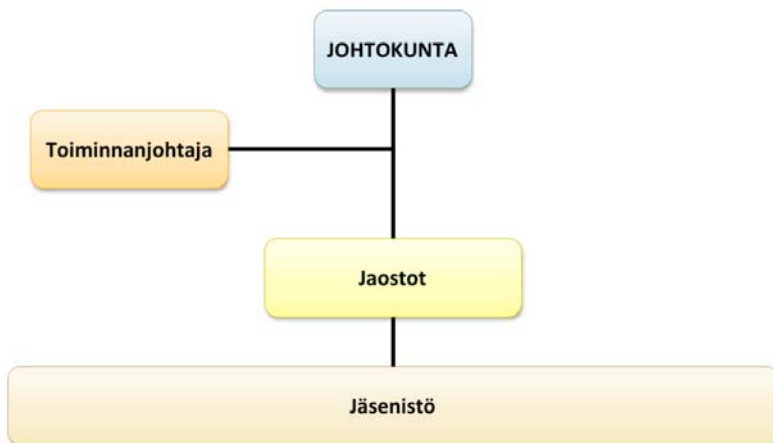
Hyvää toiminnan vuotta 2013

Aila Postareff-Jurvelin

Puheenjohtaja 2006-2012

2.HALLINTO

KiimU Organisaatio



HALLINTO

PUHEENJOHTAJA:

JOHTOKUNTA

Mika Jurvakainen, 050-3853971, mika.jurvakainen@kolumbus.fi
Eeva-Liisa Honkaniemi, 040-7743256, eeva-liisa.honkaniemi@ouka.fi
Seppo Peltola, 040-5766435, zeppo.peltola@gmail.com

Sihteeri/rahaston-

hoitaja/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, aki.happonen@dnainternet.net

Lentopallojaosto: Jarmo Pyykkönen, 040-5433422, jarmo.p8@gmail.com

Pesäpallojaosto: Seppo Peltola, Zeppo.peltola@gmail.com

Suunnistusjaosto: Mika Jurvakainen 050-3853971, mika.jurvakainen@kolumbus.fi

Terveysliikuntajaosto:	Henna Ervasti, 040-5350927, henna.ervasti@gmail.com
Voimailujaosto:	Outi Tiihonen, outi.tiihonen1@gmail.com
Yleisurheilujaosto:	Kimmo Koivisto, 0405939163, kimmo.koivisto@onninen.com
Autotoimikunta:	Irja Saarela 040-7430940, irjasaarela@pp.inet.fi

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. JAOSTOJEN TOIMINTA

HIIHTO

JAOSTO

Aki Happonen pj, Esko Takkinen, Mirja Happonen, Eeva-Liisa Honkaniemi ja Jukka Takkinen

TAVOITTEET

Jaoston tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa hiihtoa, kehittää hiihtotaitoa 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.

TOIMINTA

Harjoitukset järjestetään Honkimaalla tiistaisin klo 18.15. Kaikilla kiinnostuneilla on mahdollisuus osallistua niihin. Viikonlopun kestäviä hiihtoleirejä järjestetään kaksi-kolme kertaa vuodessa ja freestyle-leirejä kaksi

kesällä ja yksi-kaksi talvella. Leiripaikkoina ovat Syöte ja Nurmeksen Hyvärilä. Freestyle -koulua järjestetään tammi-helmikuussa ja erilaisia tapahtumia Kimmoke-parkissa kaksi-kolme kertaa talven aikana.

Alle 6-vuotiaat

Syksyn hiihtoharjoittelu painottuu leikillisiin harjoituksiin ja sauvakävelyn. Talven harjoittelu painottuu hiihtotekniikan opettamiseen.

6-10 –vuotiaat

Syksyn hiihtoharjoittelu painottuu sauvakävelyn ja juoksuharjoitteisiin. Talven harjoittelu painottuu hiihtotyöliien opettamiseen.

11-15 –vuotiaat

Syksyn hiihtoharjoittelu painottuu sauvakävelyn ja juoksuharjoitteisiin. Talven harjoittelu painottuu hiihtotyöliien hallintaan ja erilaisten tekniikka harjoitteiden tekemiseen.

Freestyle-koulussa opetetaan freestyle-laskemisen perusteet keskittyen laskuasentoon ja hyppäämiseen sekä reililaskemiseen.

Yli 15-vuotiaat

Freestyle-laskemisessa keskitytään haastavampien temppujen tekemiseen ja yleiseen suksitaituruuteen.

KILPAILUTOIMINTA

Järjestetään Osuuspankin Hippon hiihdot, KiimU:n seuran mestaruushiihdot ja sarjahiihdot kolme-neljä kertaa. Osallistutaan kansallisiin- ja piirikunnallisiin kilpailuihin.

TALOUS

Jaoston varainhankinta tapahtuu pääasiallisesti omalla talkootyöllä.

LENTOPALLO

JAOSTO

Jarmo Pääkkönen, Irja Saarela, Kaarina Talsta ja Hilikka Laakkonen.

Kiimingin Urheilijoiden Lentopallojaosto on organisaatio, jonka tarkoitus on toiminnallaan tarjota seuran lentopalloilijoille ja lentopallosta kiinnostuneille mahdollisuudet harrastaa sekä seurata lentopalloa Kiimingin alueella. Jaoston toiminta tulee jatkumaan myös uuden Oulun kaupungin aikana vuoden 2013 alusta eteenpäin. 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.

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 jo vuoden 2012 loppupuolella sekä vuoden 2013 aikana, sillä syksyn 2012 aikana juniorimäärä on kasvanut valtavasti. Uudet ryhmät ovat keränneet odotettua enemmän kävijöitä ja harrastajamäärä on räjähtänyt (n. 400 – 500 %). Tämän korjaamiseksi ja tasokkaan harjoittelun turvaamiseksi on järjestettävä sekä hyödynnettävä alueella tapahtuvaa valmennuskoulutusta ja löydettävä uusia valmentajia nuorten ja lasten joukkueille.

JOUKKUEET

Harrastajamäärän räjähtävä kasvaminen on kasvattanut kiinnostusta myös kilpailutoimintaa ja pelaamista kohtaan. Tavoitteena on perustaa uusia joukkueita mahdollisuuksien mukaan, jotta jokaiselle halukkaalle löytyy sopiva joukkue. Syksyn 2012 aikana on junioreiden sarjoihin ilmoitauduttu seuraavasti.

F-juniorit, tyttö- ja poikajoukkueet alueen tiikerisarjassa (ns. harrastesarja). **E-juniorit**, tyttöjoukkue alueen tiikerisarjassa (ns. harrastesarja). **C-juniorit**, tyttöjoukkue supersarjassa (ns. harrastesarja).

A-juniorit, yhdistetty tyttöjoukkue Oulun NMKY:n kanssa, joka pelaa nimellä KiiTu (Kiiminki Tuira) Oulun alueen naisten paikallista sarjaa. Joukkue koostuu KiimU:n ja ONMKY:n pelaajista. Lisäksi A-tyttöjen joukkue pelaa lentopalloliiton A-nuorten SM-sarjaa kauden 2012 – 13 aikana Oulun NMKY:n nimellä.

Naisten joukkue, ei pelaa sarjaa 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.

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 toimijoille koulutusta, joka edistää lentopallotoimintaa Kiimingin alueella.

Varainhankintaa ja talkotoimintaa edistetään toiminnan turvaamiseksi. Osallistutaan talkoisiin ja varainhankintaan kuten Kiiminki maraton ja muut mahdolliset talkoot.

PESÄPALLO

JAOSTO

Seppo Peltola puheenjohtaja, Kari Lampinen sihteeri, Tanja Haapalehto, Eira Kaarteenaho, Suvi Jaakola, Niina Lämsä ja Pasi Rajakangas.

PÄÄTAVOITTEET 2013:

Turvata nykyisten joukkueiden toiminta ja keskittyä perustoimintoihin

Pyrkä kääntämään pesäpallon harrastajamäärät Kiimingissä takaisin kasvuun

Sopeuttaa jaoston talous muuttuneessa tilanteessa, jossa Kiimingin kunnan seuratukea ei enää saada

Kehittää valmennusta kouluttamalla valmentajia ja tarjoamalla heille tukea valmennukseen

Tarjota joukkueenjohtajille selkeämpi tehtäväkenttä ja työkalut joukkueen talouden suunnitteluun ja seurantaan.

TOIMINTA 2013

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

Pyrkiä tehostamaan tiedottamista (www-sivujen kehittäminen sekä suora kirjoittaminen aluelehtiin) sekä luomaan myönteistä mielikuvaa kiiminkiläisestä pesiksestä

JOUKKUEET 2013

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

Jaoston alaisuudessa toimivat seuraavat joukkueet:

Miesten suomisarja Pasi Rajakangas (joukkueenjoht), C-pojat Eira Kaarteenaho (joukkueenjoht), D-pojat Seppo Honkala (joukkueenjoht), E-pojat Matti Pöyry (joukkueenjoht), F-nuoret, C-tytöt, D-tytöt Mari Väänänen (joukkueenjoht), E-tytöt Petteri Annunen (joukkueenjoht).

HARJOITUKSET

Harjoitukset järjestetään valmentajien ja pelinjohtajien sopimilla tavoilla harjoitusohjelmien ja saatujen harjoitusvuorojen puitteissa. Harjoituksissa käytetään myös Uuden Oulun tarjoamia harjoituspaikkoja, kuten Ouluhallia. Harjoituksista pidetään harjoituspäiväkirjaa, jonka perusteella ohjaajapalkkiot maksetaan.

KOULUTUS JA VALMENNUS

Osallistutaan alueen ja PPL:n koulutustilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan sekä kehitetään KiimU:n omia koulutusmuotoja. Tehostetaan 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 ja vpj hyväksyvät kaikki jaoston kustannuspaikkaan kohdistuvat kulut.

Jaosto toimittaa keväällä Pesiskausiohjelma 2013 -vihkosen. Jaoston puolesta talousarvion noudattamista seuraa puheenjohtaja.

MUU TOIMINTA

Jaosto julkaisee vuonna 2013 seura-aapisen, joka kertoo pesäpallotoiminnan peruseriaatteet ja –säännöt. Jaosto osallistuu seuran järjestämään toimintaan mahdollisuuksien mukaan.

SUUNNISTUS

JAOSTO

Mika Jurvakainen puheenjohtaja, Ritva Halme, Yrjö Runtti, Heimo Pelkonen, Esko Takkinen ja Kari Räisänen.

TAVOITTEET

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

KARTOITUS

Kartoitusta varten on hankittu uudet ajanmukaiset välineet: maastokelpoinen tietokone, reaaliaikainen GPS-paikoitus ja tarkat laserskannauspohjamateriaalit. Näillä välineillä jatketaan vanhojen suunnistuskarttojen uudistamista ja tehdään kokonaan uusia karttoja. Ensimmäisenä päivitetään Jäälän keskustan kartta sprinttikartaksi. Kurkiselän ja Kolehmainen kartat päivitetään Oulurasteja varten. Jäälissä laajennetaan Laivakankaan/Kalamäen karttaa. Huttukylässä jatketaan Kalliomaan uudelleen kartoitusta ja aloitetaan Pajukallion uuden kartan maastotyöt. Kartoitukseen liittyen osallistutaan P-P piirin järjestämään OCAD-koulutukseen.

LASTEN TOIMINTA

Talvella lapsille järjestetään viikoittainen liikuntakerho Jäälän koululla. 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. Lisäksi tavoitteena on järjestää suuren suosion saavuttaneet koulujen väliset suunnistuskilpailut.

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. Suunnistuskoulu huipentuu Vierumäellä järjestettävään Leimaus-leiriin.

AIKUISTEN JA VETERAANIEI TOIMINTA

Muille suunnistajille tarjotaan mahdollisuus osallistua harrastus- ja kilpailutoimintaan. KiimU hakee järjestettäväkseen 4-5 Oulurastit kesälle 2013. Oulurastien yhteydessä opastetaan vasta-alkajia suunnistuksen saloihin. Jukolan ja Venlojen viestiin osallistutaan usealla joukkueella. Ensi kesän kohokohta on Vuokatissa järjestettävät suunnistuksen MM-kilpailut, joiden yhteydessä järjestetään Kainuun Rastiviikko. Veteraanit järjestävät Eläkeliiton Pohjois-pohjanmaan piirin suunnistuskilpailut.

TERVEYSLIIKUNTA

JAOSTO

Henna Ervasti pj, Tuula Katiska varapj, Päivi Mikkonen siht, Minna Heikkilä ja Aila Postareff-Jurvelin.

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 hien pintaan. 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. Lapset saavat jokaiselta tunnilta hauskan liikunnallisen kotitehtävän, joten iloinen liikunta jatkuu myös kotona yhdessä perheen kanssa. Vanhemmat saavat oman tietopaketin lasten liikunnasta.

Kouluikäiset

6–11 -vuotiaat

6–11-vuotiaille tarjotaan liikuntakerhoja.

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 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 lihakuntotunteja, 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

Seniori-ikäisille (65+) tarjotaan kevennettyä kuntojumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön. Ikääntyneiden liikuttamisessa tehdään yhteistyötä kunnan liikuntatoimen kanssa. Terveysliikuntajaosto tarjoaa muun muassa ohjauspalveluja liikuntatoimelle.

Muuta

Erilaisten jumpparyhmien lisäksi järjestetään lajiesittelyitä, terveyteen liittyviä luentoja, Inbody-mittaukset maaliskuussa. Tammikuussa tammitempaus tapahtuma 12.1. Lajiesittelyjä (freestyle, hiihto, lumikenkäkävely, kuntosali) ja Jorma Uotisen luento.

Aikuisten ryhmäliikuntapalvelujen pääpaino Kimmokkeessa. Ryhmäliikuntaa tarjotaan ympäri vuoden. Lasten ryhmiä pyritetään koulujen liikuntasaleissa.

Käynnistetään liikuntakioski hanke:

Kiimingin Urheilijat tarjoaa lajikouluja yksityisille henkilöille ja ryhmille. Opastetut liikuntatunnit sisältävät liikuntalajeja, joita voi harrastaa omatoimisesti tai ohjatusti Kiimingin Urheilijoissa ja urheiluseuran tiloissa.

Liikuntakioskissa henkilö voi kokeilla/tutustua erilaisiin lajeihin saaden samalla henkilökohtaista ohjausta ja kannustusta. Liikuntakioskista voi myös lainata pieniä liikuntavälineitä omatoimiseen harjoitteluun muutamaksi viikoksi.

Liikuntakioski on avoinna kolmena arkipäivänä viikossa 1- 4 tuntia päivässä, jolloin palvelua voivat käyttää vapaapäiväläiset, iltavuorolaiset, eläkeläiset, sairaslomalla olevat sekä muun muassa kunnan liikuntatoimen erityisliikunnanohjaaja, ja nuorten työpajan yksilövalmentaja voivat ohjata asiakkaitaan KiimU:n liikuntakioskiin.

Liikuntakioskiin voi varata liikuntakokeilun netistä, jossa henkilö näkee ajanvarausohjelma heti vapaana olevat ajat. Lisäksi ajanvaraus on mahdollista sähköpostilla ja puhelimella. Lajikokeilun hinta 4-5 euroa/henkilö.

Hankkeen tavoitteena on madaltaa kynnystä osallistua ohjattuun ryhmäliikuntaan, antaa opastusta omatoimiseen liikuntaan ja edistää yksilön mahdollisuuksia saada kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista. Hankkeelle saatu kaupungin liikuntavirastolta avusta ajanvarausohjelman ja lainattavien välineiden hankintaan 1000 euroa.

Ohjaajia kannustetaan osallistumaan kursseille ohjaustaitojen ja terveystoimintajaooston toiminnan laadun kehittämiseksi.

VOIMAILU

JAOSTO

Outi Tiihonen puheenjohtaja, Jouko Piri sihteeri, Matti Koivisto, Ville Sihvoma, Ilkka Jaakola, Tomi Kurkela, Ville Vahtola, Mikko Keränen, Ville Koivisto, Kimmo Röppänen

TAVOITE

Pyrimme kehittämään Kiimingin alueen voimailutoimintaa ja edesauttamaan voimailijoita, joilla on mahdollisuuksia menestyä eri voimailulajeissa sekä opastaa ja ohjata uusia ja jo olemassa olevia lajin harrastajia. Haluamme tuoda sekä eri voimailulajeja että seuraamme tunnetuksi oman toiminnan ja etenkin erilaisten kisojen järjestämisen ja kisoihin osallistumisen kautta.

Tulevallakin kaudella tavoitteena on uusia Suomen mestaruuksia ja Maailman mestaruuksia erilaisissa rautakoura- ja leuanveto lajeissa. RAW voimanosto (voimanostokilpailut ilman apua antavia asusteita) on nousemassa suosittumaksi lajiksi kuin perinteinen varusteilla tehtävä voimanosto ja voimailujaoston tavoitteena on saada vähintään 3 kilpailijaa RAW voimanoston SM kisoihin sekä tuoda ainakin yksi mitali kisoista. Lisäksi osallistutaan kansallisiin RAW voimanostokilpailuihin ja mahdollisiin Pohjois-Suomen aluemestaruuskisoihin.

Kiiminki-päivillä järjestämme jälleen Leuanvedon toisto SM-kisat ja syksyllä Voimaleuanvedon ja Rautakouralajien SM kisat. Suunnitelmissa on järjestää salin ”Örmy” kisat vähintään kerran (joko toistokisana ja/tai maksimivoimakisana). Pohjois-Suomen RAW penkki-punnerruksen aluemestaruuskisojen järjestäminen on myös suunnittelun alla.

Varainhankinta koostuu suurimmaksi osaksi sponsorituloista sekä talkotoiminnasta

YLEISURHEILU

JAOSTO

Kimmo Koivisto pj , Keijo Aaltonen siht, Eero Eskola , Heimo Hanhela, Mirja Happonen, Ilmari Hyvärinen, Seppo Matilainen , Arto Männistö ja Matti Eskola.

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 kahtena iltana viikossa. Kerho on maanantaisin klo 18.00-19.30 ja torstaisin kaksi ryhmää klo 17. 00-18.00 ja 18.00-19.30 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 1 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 ja kesän aikana kahdesti viikossa ulkoharjoituksiin. Harjoitusten pohjana on edelleenkin leikinomainen monipuolinen tekeminen. Tyypillistä ovat erilaiset pelit, juoksut, hypyt ,loikat, kuntopiirit, temppuradat jne, joilla pohjustetaan lajiharjoittelua. Lajiharjoittelua on noin puolet harjoitusajasta.

Myös Kimmokkeen kuntosalia voidaan hyödyntää henkilökohtaisessa harjoittelussa. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus harrastaa kilpailutoimintaa.

Aikuiset ja veteraanit

Aikuiset ja veteraanit harjoittelevat yhdessä nuorten kanssa talvella maanantaisin 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 elokuussa. Omien urheilijoiden kehittymistä seurataan seuran sisäisillä viikkokisoilla.

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

VALMENNUS JA KOULUTUS

Kerhojen vetäjinä toimivat Tuuli Niemelä, Ville Mäkelä, Eero Eskola ja Kimmo Koivisto. Ilmari Hyvärinen, Matti Eskola ja Keijo Aaltonen 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. Kerhomaksut kattaa myös seuran vakuutuksen.

5.TALOUS

Seuran talousarvio päättyy tuottojen ja kulujen osalta summaan 355 500,00 euroa. Kaupungin liikuntaviraston toiminta-avustukseksi talousarvioon on merkitty 5000,00 euroa.

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

Seuran tilintarkastajina toimivat Anneli Rajakangas ja Martti Väänänen sekä varatilintarkastajina Sirpa Keminkoski ja Sirpa Lassila.

Jäsenmaksut vuodelle 2013 ovat seuraavat

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

Toimintasuunnitelma hyväksytty seuran syyskokouksessa 18.11.2012

6.MUUTA

Seurantoiminnassa huomioidaan Oulun kaupunkiin liittyminen vuonna 2013. Seuran kaikista harjoituksista ja kilpailumatkoista pidetään tilastoa, koska toiminnan määrä on yksi kriteeri toiminta-avustusten myöntämisessä.

KiimU hankkii toiminnalleen Liikunnan Ekomerkki –tunnustuksen, jonka myöntää SLU.

