

Toimintakäsikirja

Yleisurheilujaosto

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0



Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	2 (12)

1. JOHDANTO	4
2. VISIO	4
2.1 YLEISTÄ	4
2.2 LÄHITULEVAISUUDEN TAVOITTEET 2024-2028	4
3. YLEISURHEILUJAOSTON ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄNJAOT	4
3.1 PUHEENJOHTAJA	4
3.2 VARAPUHEENJOHTAJA	5
3.3 SIHTEERI	5
3.4 NUORISOPÄÄLLIKKÖ	5
4. MUUT TEHTÄVÄT JA VASTUUHENKILÖT	5
4.1 TALOUS- JA RAHASTONHOITO	5
4.2 VARAINHANKINTATIIMI	5
4.3 KILPAILUTOIMIKUNTA	5
4.4 ASUVASTAAVA	5
4.5 KIOSKIVASTAAVA	5
4.6 KOTISIVUVASTAAVA	6
4.7 TILASTOJA	6
5. URHEILUKOULU JA TREENIRYHMÄT	6
5.1 URHEILUKOULU 6-7-VUOTIAAT	6
5.2 URHEILUKOULU 8-9-VUOTIAAT	6
5.3 TREENIRYHMÄ 10-13 -VUOTIAAT	7
5.4 TREENIRYHMÄ 14-17 -VUOTIAAT	7
6. VALMENNUSRYHMÄT	8
6.1 TEAM EMMA	8
7. AIKUISURHEILU	8
8. KILPAILUTOIMINTA	9
9. KORVAUKSET OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE	9
10. MUUT URHEILIJAN JA VALMENTAJAN KULUKORVAUKSET	9
10.1 HALLIMAKSUT	9
10.2 LEIRITYKSET	9
10.3 KILPAILUMAKSUT	9
10.4 MAJOITUSKORVAUS	9
10.5 KILOMETRIKORVAUS	10
10.6 KILOMETRI - JA MAJOITUSKORVAUS SEKÄ RUOKARAHA	10
11. PALKITSEMINEN	11
11.1 VALMENNUSTUKIJÄRJESTELMÄ	11



Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	3 (12)

11.1.1 Urheilijan valmennustuki 11

11.1.2 Valmennustuki valmentajalle..... 12

12. KOULUTUS JA SEURAN EDUSTUSTEHTÄVÄT 12

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	4 (12)

1. JOHDANTO

Tämä julkaisu on Vaasan Vasaman toimintakäsikirja. Toimintakäsikirjan tarkoituksena on kuvata yleisurheilujaoston toimintatavat sekä määrittää keskeiset vastuualueet. Se kuvaa, miten Vaasan Vasama ry ja yleisurheilujaosto toimii ja päättää asioista.

Tämän toimintakäsikirjan avulla selkiytämme jäsentemme tehtävänjakoa ja helpotamme uusien jäsenten perehdyttämistä tehokkaammin tehtäviinsä. Toimintakäsikirjan avulla kaikki saavat selkeämmän kuvan toiminnastamme. Se auttaa meitä tarkastelemaan, arvioimaan ja kehittämään toimintaamme entistä laadukkaammaksi. Jatkossa toimintakäsikirja toimii myös seuratoiminnan yhtenä kehitystyökaluna.

Haluamme toimintakäsikirjan avulla korostaa toimintamme avoimuutta ja tasapuolisuutta jäseniämme kohtaan. Tämä toimintakäsikirja päivitetään ja hyväksytään vuosittain jaoston syyskokouksessa.

2. VISIO

2.1 Yleistä

Vaasan Vasama on yli 100-vuotias yleisurheiluseura, jonka tavoitteena on seuran harrastajien ja urheilijoiden tukeminen niin, että heillä on hyvät edellytykset jatkuvalle harrastamiselle ja kehittymiselle kohti menestystä. Seuran toiminta-ajatuksena on järjestää laadukasta harrastus-, valmennus- sekä kilpailutoimintaa kaiken ikäisille ja tasoisille urheilijoille sekä luoda toimintaympäristö, jossa kaikilla, sekä urheilijoilla että seuratoimijoilla, on innostava ja positiivinen ilmapiiri.

2.2 Lähitulevaisuuden tavoitteet 2024-2028

- Kasvattaa ja vakiinnuttaa lisenssiurheilijoiden määrä 100 - 120:een
- Olla piirin 10 parhaan seuran joukossa sisupisteissä mitattuna sekä saada nostettua muutama uusi urheilija SM-tasolle
- Lisätä toimivien seuravalmentajien määrää 3-5 valmentajalla
- Seura-aktiivien määrää pyritään lisäämään edelleen, jotta voidaan jatkossakin taata seuran laadukas toiminta
- Yu-jaoston talouden kehittäminen vakaalle tasolle turvaamaan seuran toiminnan laatu ja kehittäminen
- SM-tasoisien kilpailun järjestämiseen osallistuminen

3. YLEISURHEILUJAOSTON ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄNJAOT

3.1 Puheenjohtaja

- Pj johtaa jaoksen kokoukset, laatii esityslistat ja kokouskutsut
- valmistelee toimintakertomuksen kevätkokoukseen, toimintasuunnitelman ja budjetin syyskokoukseen sekä järjestäytymiskokouksen tammikuussa
- kuuluu seuran johtokuntaan
- vastaa jaoston sisäisestä ja ulkoisesta viestinnästä
- toiminnallisten sopimusten allekirjoitusoikeus (esim. valmentajasopimus)
- yhteistyö seuran puheenjohtajan kanssa

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	5 (12)

3.2 Varapuheenjohtaja

- on tarvittaessa puheenjohtajan varahenkilö

3.3 Sihteeri

- laatii pöytäkirjat kokouksista
- yhteistyö puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan kanssa

3.4 Nuorisopäällikkö

- vastaa urheilukoulun ja nuorten harrastus- ja valmennustoiminnasta
- on yhteyshenkilö vapaa-aikavirastoon
- huolehtii harjoitusvuorojen hausta Urheiluhalliin, saleihin ja Kaarlen kentälle
- hoitaa Suomisportiin liittyvät tehtävät (ryhmien ylläpito, kausimaksut ja kilpailulisenssit)
- ilmoittaa pm - kilpailujen osallistujat ja maksut talousvastaavalle
- järjestää tarvittaessa kuljetukset pm – kilpailuihin
- hankkii harjoituksissa mahdollisesti tarvittavat välineet
- päivittää kotisivut ajankohtaisiin asioihin liittyen
- SUL/EPU:n ajankohtaisista asioista tiedottaminen esim. leirit, koulutukset

4. MUUT TEHTÄVÄT JA VASTUUHENKILÖT

4.1 Talous- ja rahastonhoito

Maksut ja raha-asiat hoitaa **johtokunnan** valitsema seuran taloudesta vastaava henkilö

4.2 Varainhankintatiimi

Vastaa ja organisoi ja ideoi yleisurheilujaoston varainkeräyksestä. Esim. sponsorit/muut tukijat, tempaukset/talkoot yms.

4.3 Kilpailutoimikunta

Toimikunta hakee ja organisoi nuorten, lasten sekä aikuisurheilijoiden kilpailut. Toimikunta hakee järjestettävät kilpailut, jotka päätetään kausittain yleisurheilujaostossa. Yleisurheilujaosto päättää haettavat/järjestettävät kilpailut tammikuun järjestäytymiskokouksessa. Suurempia kilpailuja varten ovat erilliset järjestelytoimikunnat (esim. Vaasa maraton).

4.4 Asumistaava

Asumistaava organisoi seuravaatteiden hankkimisen. Asumistaava valitsee seuran virallisen edustusasun (verryttely puku tms.). Asumistaava neuvottelee sopimukset toimittajien kanssa sekä organisoi asujen tilaukset ja painatukset.

4.5 Kioskivastaava

Hankkii kilpailuihin kioskiiin tarvittavat tuotteet. Kioskivastaava toimittaa kuitit talousvastaavalle ja laatii raportin kuluista ja menoista yleisurheilujaostolle. Kioskivastaava hankkii tarvittavan henkilökunnan kioskeihin.



Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	6 (12)

4.6 Kotisivuvastaava

Ylläpitää seuran kotisivuja. Toimii yhteyshenkilönä, kun lisättävää infoa lisätään seuran kotisivuille. Pitää yllä seuraennätyksiä, pitää yllä valokuva galleriaa yms.

4.7 Tilastoija

Ylläpitää seuraennätyksiä ja kauden parhaita tuloksia.

Lista em. tehtävistä ja vastuuhenkilöistä päivitetään seuran verkkosivuille.

5. URHEILUKOULU JA TREENIRYHMÄT

5.1 Urheilukoulu 6-7-vuotiaat

Ryhmä on tarkoitettu yleisurheilun aloittaville. Ryhmässä tutustutaan yleisurheiluun leikinomaisesti.

- Ohjatut harjoitukset 1 kerta/viikko
- Ilmoittautumismaksu 30 €
- Kausimaksu 2025-2026 on 180 € (sisaralennus 30 €)

Hintaan sisältyy harjoitusten lisäksi:

- T-paita seuran logolla
- Osallistumismaksut sisu- ja pm - kisoihin
- Kilpailulisenssi ja vakuutus
- Seuran jäsenmaksu (osuus 30 €)

5.2 Urheilukoulu 8-9 -vuotiaat

Ryhmä on tarkoitettu yleisurheilun aloittaville sekä yleisurheilukoulun 6-7-vuotiaiden jatkoryhmäksi. Ryhmän harjoitusohjelmaan kuuluu kaikki yleisurheilulajit.

- Ohjatut harjoitukset 1 kerta/viikko
- Ilmoittautumismaksu 30 €
- Kausimaksu 2025-2026 on 195 € (sisaralennus 30 €)

Hintaan sisältyy harjoitusten lisäksi:

- T-paita seuran logolla
- Osallistumismaksut Sisu- ja PM- kisoihin
- Kilpailulisenssi ja vakuutus
- Seuran jäsenmaksu (osuus 30 €)

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	7 (12)

5.3 Treeniryhmä 10-13 -vuotiaat

Ryhmä on tarkoitettu uusille yleisurheilun aloittaville ja on jatkoryhmä urheilukouluun osallistuneille.

- Ohjatut harjoitukset 2 kertaa/viikko
- Ilmoittautumismaksu 40 €
- Kausimaksu 2025-2026 on 280 € (sisaralennus 30 €)

Hintaan sisältyy harjoitusten lisäksi:

- T-paita seuran logolla
- Osallistumismaksut Sisu- ja PM- kisoihin
- Kilpailulisenssi (lisäksi vakuutus 2012 ja myöhemmin syntyneille)
- Seuran jäsenmaksu (osuus 30 €)

5.4 Treeniryhmä 14-18 -vuotiaat

Ryhmä on tarkoitettu uusille yleisurheilun aloittaville ja on jatkoryhmä urheilukouluun osallistuneille

- Ohjatut harjoitukset 3 kertaa/viikko
- Ilmoittautumismaksu 45 €
- 2025-2026 on 320 € (sisaralennus 30 €)

Hintaan sisältyy harjoitusten lisäksi:

- T-paita seuran logolla
- Osallistumismaksut Sisu-, PM- ja SM- kisoihin
- Kilpailulisenssi
- Seuran jäsenmaksu (osuus 30 €)
- Sisäänpääsy Botniahalliin 1x / vk

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	8 (12)

6. VALMENNUSRYHMÄT

Ryhmät on tarkoitettu niille nuorille, jotka haluavat harjoitella yleisurheilua tavoitteellisemmin. Valmennusmaksut sisältyvät kausimaksuun.

6.1 Team Emma

Team Emma on Vaasan Vasaman nuorisovalmennusryhmä, joka harjoittelee tavoitteellisesti 5-8 kertaa viikossa. Ryhmän päälaajat ovat pituushyppy, 3-loikka ja pikajuoksut. Ryhmän tavoitteena on ikäluokan Suomen taso.

- Ohjatut harjoitukset 5-8 kertaa/viikko
- Kausimaksu erillisen sopimuksen mukaan

Hintaan sisältyy harjoitusten lisäksi:

- T-paita seuran logolla
- Osallistumismaksut seuran toimintasääntöjen mukaisesti
- Kilpailulisenssi
- seuran jäsenmaksu
- Botniahallin sisäänpääsymaksut ohjattuihin harjoituksiin Vasaman jäsenille

Uusia urheilijoita otetaan mukaan valmentajan harkinnan mukaan.

Ryhmän valmentajana toimii Emma Pullola.

Yllä mainittuun valmennusryhmään kuulumattomat seuran muut urheilijat maksavat seuramaksun 150 EUR. Seuramaksuun sisältyvät:

- Seuran jäsenmaksu
- Osallistumismaksut seuran toimintasääntöjen mukaisesti
- Kilpailulisenssi
- Botniahallin sisäänpääsymaksut
- SM-, pm ja aluemestaruuskilpailujen osallistumismaksut

7. AIKUISURHEILU

Tällä hetkellä seura ei järjestä aikuisurheilijoille yhteisharjoituksia tai valmennusta, vaan he harjoittelevat omatoimisesti. Heille maksetaan osallistumismaksu kesällä pidettäviin SM-, PM-, EM- ja MM-kilpailuihin, mutta ei matkakorvauksia eikä muita korvauksia.

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	9 (12)

8. KILPAILUTOIMINTA

Kilpailutoimintaa organisoii kilpailutoimikunta, joka on kilpailujen toimeenpanija. Kilpailutoiminnalla pyritään keräämään seuralle varoja. Kilpailujen hakemisesta päätetään vuosittain jaostossa. Vuosittain järjestettäviä kilpailuja ovat mm. BJIG ja Vaasa maraton. Lisäksi urheilukoulun toimesta järjestetään seurakisoja. Kilpailutoimikunnan jäsenet valitaan vuosittain jaoston tammikuun järjestäytymiskokouksessa.

9. KORVAUKSET OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE

Korvaukset päätetään vuosittain jaoston syyskokouksessa.

Urheilukoulussa ja treeni- ja valmennusryhmissä toimiville ohjaajille ja valmentajille maksetaan palkkaa erikseen tehdyn sopimuksen mukaisesti. Palkka maksetaan kuukausittain tuntilistan perusteella.

Seura kannustaa ohjaajia ja valmentajia kouluttautumaan ja kehittämään itseään. Seura maksaa koulutuskulut ja tarvittaessa matkakulut, mutta näistä on aina sovittava etukäteen yleisurheilujaoston puheenjohtajan kanssa.

10. MUUT URHEILIJAN JA VALMENTAJAN KULUKORVAUKSET

Korvauksien suuruus päätetään aina uuden toimintakauden alkaessa.

10.1 Hallimaksut

Seura tukee ryhmien harjoittelua maksamalla Botniahallin hallimaksut. Näistä sovitaan vuosittain yleisurheilujaostossa ja päätöksistä informoidaan ryhmien valmentajia.

10.2 Leiritykset

- Piirileiritys: Urheilija maksaa itse leireistä aiheutuvat kulut. Seura ei maksa matkakuluja.
- Alueleiritys: Seura maksaa 50 % leirikuluista. Seura ei maksa matkakuluja. Leireistä laskutetaan seuraa ja seura laskuttaa urheilijaa em. perusteella kerran vuodessa.
- Nuoriso MJ/MJ- leiritys: Pääsääntöisesti seura korvaa leireistä aiheutuvat kulut, mutta niistä on aina sovittava erikseen yleisurheilujaoston puheenjohtajan kanssa. Ei koske ulkomaanleiritystä.

10.3 Kilpailumaksut

Seura maksaa SM-kilpailujen, halli SM-kilpailujen, aluemestaruuskilpailujen ja pm – kilpailujen (sisuikäiset) osallistumismaksut. Urheilija hoitaa itse ilmoittautumisen kilpailuihin määräaikaan mennessä, pois lukien sisuikäisten pm-kilpailut. Jälki-ilmoittautumismaksun urheilija maksaa itse. Tämän lisäksi urheilija on velvollinen ilmoittamaan osallistumistietonsa **nuorisopäällikölle** ilmoittautumismaksujen ja mahdollisten yhteiskuljetusten järjestämistä varten sekä kulukorvauskäytäntöjen sopimiseksi.

10.4 Majoituskorvaus

Majoituskorvausta maksetaan SM-kilpailuista (ei halli SM), jotka pidetään yli 200 kilometrin etäisyydellä korvauksen saajan asuinpaikasta. Majoituskorvauksen saamisen ehtona, että matkajärjestelyt sovitaan etukäteen **nuorisopäällikön** kanssa.



Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	10 (12)

10.5 Kilometrikorvaus

Korvausta maksetaan SM- ja aluemestaruuskilpailujen matkoista (Yleinen sarja). Korvausta ei makseta halli SM-kilpailuista. Kilometrikorvausta maksetaan, jos kilpailumatkan yhden suuntainen matka ylittää 100 km.

10.6 Kilometri - ja majoituskorvaus sekä ruokaraha

Edellä kuvattujen korvausten suuruus:

- kilometrikorvaus 0,11 € / km
- majoituskorvaus maksimi 80 € /yö

Em. korvaukset haetaan erillisellä matkalaskulomakkeella kuitteineen. Kilpailuista aiheutuvat kulukorvaukset täytyy hakea kuukauden sisällä kyseisestä kilpailusta.

	Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu				
Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	11 (12)

11. PALKITSEMINEN

- Yleisurheilujaosto järjestää syksyllä, yleensä lokakuussa, yhteisen kauden päätös - ja palkitsemisjuhlan. Palkitsemisessa urheilijoiden osalta huomioidaan pääsääntöisesti menestys kesän SUL:n alaisissa kilpailuissa. Nuorten ja lasten osalta palkitsemisessa huomioidaan myös aktiivinen osallistuminen seurakilpailuihin, sisukilpailuihin sekä nuorten SM-kilpailuihin. Urheilijalta vaaditaan osallistuminen oman ikäluokkansa SM-kisoihin, aluemestaruus- ja piirinmestaruuskilpailuihin sekä viesteihin. Ei koske hallikisoja. Jaostolla silti lopullinen päätäntävalta myöntää ja evätä stipendejä.

Kauden päätöstilaisuudessa jaetaan seuraavat palkinnot/tunnustukset:

- Vuoden urheilija (Yleinen sarja)
- Vuoden nuori urheilija (sarjat M/N 16 ... M/N 22)
- Vuoden valmentaja
- Vuoden Sisu-urheilija
 - Sisu-urheilijaksi valitaan henkilö, joka on kerännyt eniten henkilökohtaisia sisupisteitä. Tasatilanteessa päätöksen tekee nuorisopäällikkö.
- VESA-Kilpi
 - VESA-kilven saa nuori urheilija, joka on reilu, hyvä kaveri ja joka harjoittelee ahkerasti ja osallistuu aktiivisesti kilpailuihin.
- Sisukisojen mitalistit
- Osallistuminen Nuorten SM-kilpailuihin
- Osallistuminen Sisukilpailuihin
- Viikko/seurakisoihin osallistuneet
- Ohjaajat ja valmentajat

11.1 Valmennustukijärjestelmä

11.1.1 Urheilijan valmennustuki

Valmennustuen edellytyksenä on, että urheilija on seuran jäsen ja edustaa Vasamaa myös tulevalla kaudella. Valmennustukea maksetaan urheilijalle perustuen kesän kilpailukauden saavutuksiin seuraavien perusteiden mukaisesti

- urheilijan menestys kesän SM- kilpailuissa
- urheilijan saavuttama tulos parhaassa lajissaan (luokkatulokset)

Valmennustuen suuruus määräytyy erillisen taulukon mukaisesti.

Luokkatuloksesta maksettava valmennustuki edellyttää, että urheilija on osallistunut oman ikäluokkansa aluemestaruus- ja SM kilpailuihin sekä muihin seuran määrittelemiін kilpailuihin. Valmennustuki voidaan maksaa poissaolosta huolimatta, jos urheilija esittää poissaolostaan hyväksyttävän syyn esim. loukkaantuminen.

Valmennustuki maksetaan urheilijan tilille hyväksyttäviä kuitteja vastaan. Kuiteiksi kelpaavat: urheiluväline - ja varustekuitit, harjoittelu- ja kilpailumatkat, leirikulut, sekä muut urheilusta ja valmentautumisesta aiheutuneet kulut. Luokkatuloksesta maksettava tuki maksetaan vain yhdestä lajista vain kertaalleen/ taulukon porras. Tuki maksetaan seuraavan kalenterivuoden alusta lähtien. Sisuikäiselle (alle 16v) maksettava tuki on maksimissaan 1000 €.



Toimintakäsikirja Vaasan Vasama, yleisurheilu

Käsittelijä:	Pvm:	Kieli:	Status:	Versio no:	Sivu:
Yleisurheilujaosto	01.10.2025	Fi	Julkaistu	Ver.4.0	12 (12)

11.1.2 Valmennustuki valmentajalle

Seurassa toimiville valmentajille maksetaan valmennustukea kaudelle 2024-2025 SM- mitali määrän perusteella seuraavasti:

100 €/SM mitali, sarjat TP14-15

200 €/SM mitali sarjat MN16-22

300 €/SM mitali MN yleinen

12. KOULUTUS JA SEURAN EDUSTUSTEHTÄVÄT

Seura on halukas järjestämään koulutusta ohjaajille, valmentajille ja muille seura-aktiiveille joko itse tai tarjoamalla SUL:n / EPU:n piirin koulutusta.

Seura maksaa koulutuksesta aiheutuneet koulutuskulut ja tarvittaessa matkakulut, mutta näistä on aina sovittava etukäteen yleisurheilujaoston puheenjohtajan kanssa. Myös mahdollisista seuran edustustehtävistä aiheutuvista kuluista on sovittava em. tavalla.