



Pyhäselän
Urheilijat

Toimintakäsikirja

PYHÄSELÄN URHEILIJAT, HIIHTOJAOSTO



IIIHTOJAOSTON TOIMINTAKÄSIKIRJA

Sisällys

1 JOHDANTO	2
2 SEURAN STRATEGIA JA TOIMINNAN SUUNNITTELU	2
3 ORGANISAATIO	3
4 TALOUS	3
5 IIIHTOHARJOITUKSET JA VALMENNUS	4
6 KILPAILUTOIMINTA	4
7 SEURA-ASUT	5
8 VIESTINTÄ	6

Toimintakäsikirja 28.1.2026

Valmisteluun ja kokoamiseen ovat osallistuneet Katri Mäntylä, Ari Lyytikäinen, Maija Halonen, Hilkka Honkanen, Henna Miettinen, Hannes Rossi, Miika Rutanen ja Matti Suomalainen.

1 JOHDANTO

Pyhäselän Urheilijat on lähinnä entisen Pyhäselän kunnan alueella vaikuttava joensuulainen seura Pohjois-Karjalassa. Pyhäselän Urheilijat ry perustettiin vuonna 1945. Tällä hetkellä aktiiviset lajit ovat hiihto ja yleisurheilu.

Hiihtojaoston toiminta Pyhäselän Urheilijoilla keskittyy Niittylahti-Reijola alueelle. Hyviä harjoitusolosuhteita haetaan myös mm. Hammaslahdesta, Kontiolahdelta, Lehmosta, Lykynlammelta, Mustavaarasta ja Pärnävaaralta.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on tuoda läpinäkyvyyttä ja selkeyttä hiihtojaoston toimintatapoihin sekä siirtää tietoa tuleville jaoston toimijoille. Toimintakäsikirjasta kuka tahansa seuran hiihdossa mukana oleva tai seuran hiihtotoiminnasta kiinnostunut voi käydä lukemassa jaoston toimintaperiaatteista, seuramme yleisarvoista, käytännön periaatteista ja seuran tuesta. Toimintakäsikirjan avulla myös selviää, miten jaosto toimii.

Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisyyn ja käsittelyyn löytyy ohje yleisurheilun toimintakäsikirjasta: <https://www.pyhaselanurheilijat.fi/lajit/yleisurheilu/toimintakäsikirja/>

Hiihtojaosto noudattaa toiminnassaan Hiihtoliiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaa Yhteinen latu <https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2024/10/Yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma-Yhteinen-latu-2024-1.pdf> ja sivustolla SnowSafe - Turvallista lumilajiturheilua olevaa ohjeistusta seuratoimijoille, valmentajille ja ohjaajille <https://hiihtoliitto.fi/hiihtoliitto/vastuullisuus/>

Vastuullisen toiminnan käsite pitää sisällään myös vastuun ympäristöstä. Suurin osa jaoston toiminnan päästöistä tulee kilpailuista. Omissa kilpailuissa kilpailijoiden ja toimitsijoiden kulkeminen kilpailupaikalle ja suorituspaikkojen kunnostaminen ovat merkittävimmät päästöjen aiheuttajat. Harjoituksissa ja muiden järjestämissä kilpailuissa päästöjä aiheuttaa kulkeminen harjoitus- tai kilpailupaikalle. Luonto- tai metsäkatoa jaoston kilpailu- ja harjoitustoiminta ei juurikaan aiheuta. Käytämme pääasiassa valmiiksi rakennettuja suorituspaikkoja ja luonnonsuojelualueilla harjoitellessa noudatamme alueiden järjestyssääntöjä ja rauhoitusmääräyksiä. Pyrimme rajaamaan toiminnan ilmasto- ja luontovaikutukset mahdollisimman pieniksi. Noudatamme soveltuvien osin Hiihtoliiton ympäristövastuuohjelmaa <https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2022/12/Hiihtoliiton-ymparistovastuuohjelma.pdf>.

2 SEURAN STRATEGIA JA TOIMINNAN SUUNNITTELU

Seuran arvot, visio (tulevaisuuden kuva tai tavoitteet) ja säännöt löytyvät nettisivuiltamme: <https://www.pyhaselanurheilijat.fi/seura/arvot/>

Jaostomme perustehtävänä (”missiona”) on tarjota kaikille halukkaille myönteisiä elämyksiä hiihdon parissa. Valmentamisessa ja ohjaamisessa sekä muussa seuratoiminnassa nuoria kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan. Pyrkimyksenämme on tukea lapsia, nuoria ja aikuisia antamalla heille mahdollisuuksia kehittää itseään sekä kokeilla omia rajojaan mahdollisimman monipuolisesti urheilijan polulla. Seurassamme lapsia ja nuoria tuetaan ja kannustetaan urheilussa tasapuolisesti riippumatta siitä, onko hänellä tavoitteena urheilussa elämysten hakeminen, urheilun harrastaminen, kilpaileminen tai tavoitteellinen kilpaurheilu.

Hiihtojaosto laatii syksyllä, yleensä lokakuussa toimintasuunnitelman ja talousarvion pääseuran syyskokoukseen mennessä aina yhdeksi toimintakaudeksi (1.1.–31.12.) kerrallaan. Jaosto laatii toimintasuunnitelman puheenjohtajan johdolla. Toimintasuunnitelma sisältää esittelyn jaoston seuraavan vuoden toiminnasta ja pitää sisällään seuraavat osa-alueet: jaoston toiminta-ajatus, jaoston kokoonpano ja vastuualueet, harjoitustoiminta, kilpailutoiminta, talous ja varainhankinta sekä tiedotustoiminta.

Toimintasuunnitelma sisältää myös tulevan vuoden budjettiehdotuksen. Suunnitelmat lähetetään pääseuran sihteerille.

Toimintakertomuksessa selvitetään toimintavuoden toimintasuunnitelman toteutumista ja tehdään katsaus budjettiehdotuksen toteutumiseen. Varsinaisen tilinpäätöksen tekee seuran kirjanpidosta vastaava tilitoimisto. Toimintakertomuksessa on yhteenveto hiihtojaoston toiminnasta ja menestyksestä. Toimintakertomuksen laatii puheenjohtaja jaoston tuella. Toimintakertomus toimitetaan pääseuran johtokunnalle yleensä maaliskuussa, hyvissä ajoin ennen pääseuran kevätkokousta.

3 ORGANISAATIO

Seuramme toimintaa ja taloutta johtaa johtokunta. Hiihtojaostolla on edustajia seuran johtokunnassa. Pyhäselän Urheilijoiden syyskokous hyväksyy hiihtojaoston toimintasuunnitelman ja budjettiehdotuksen aina seuraavalle toimintakaudelle. Kevätkokouksessaan pääseura käsittelee hiihtojaoston edellisen vuoden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen.

Pyhäselän Urheilijoiden syyskokous vahvistaa jaoston kokoonpanon aina yhdeksi toimintakaudeksi kerrallaan.

Hiihtojaosto pitää kokouksia noin 2-3 kertaa vuodessa. Aiheina ovat muun muassa harrastus-, kilpailu-, valmennus- ja leiritystoiminta sekä talouteen liittyvät asiat. Pyhäselän Urheilijoiden hiihtojaosto on Pohjois-Karjalan hiihto ry:n (P-K hiihto) ja Suomen Hiihtoliiton jäsenseura.

Jaoston jäsenten tehtävänjako muokkaantuu hieman jokaisella toimintakaudella jäsenten kiinnostuksen kohteiden ja osaamisen mukaan. Jokaisen jaoston jäsenen vastuulla on toimia erilaisissa toimitsijatehtävissä seuran omissa kilpailuissa ja tapahtumissa. Jokainen jaostolainen osallistuu omalta osaltaan myös liikunnallisesti lahjakkaiden tai muuten liikunnasta kiinnostuneiden lasten ja nuorten tunnistamiseen ja seuran toimintaan rekrytoimiseen sekä kannustaa lasten vanhempia mukaan jaoston toimintaan.

4 TALOUS

Taloutta hoidetaan pääseuran laatiman talousohjeen mukaan.

Hiihtojaoston suurimpia tulonlähteitä ovat talkoot, kausimaksut, omien kilpailujen osallistumismaksut, kaupungin ohjaaja- ja koulutusavustukset sekä pääseuran vuosittainen avustus jaostolle. Tärkeimmät talkoot ovat hiihtokilpailujen toimitsijatehtävät, harjoitusten ohjaustoiminta sekä koko seuran talkoot esim. uuden vuoden rakettimyyni ja Lemmenlavan grillivuorot.

Suurimpia kuluja hiihtojaostolla ovat osanottomaksut, matka- ja majoituskulut kilpailuista ja leireistä sekä palkinto- ja koulutuskulut. Jonkin verran käytetään rahaa seura-asujen hankinnan tukemiseen.

5 HIIHTOHARJOITUKSET JA VALMENNUS

Kouluikäisten hiihtoharjoituksia pidetään touko-maaliskuussa pääsääntöisesti tiistai iltaisin klo 18-19.30. Kesällä kokoonnutaan Niittylahti-Reijola alueella, syksyllä Niittylahden koulun salissa ja talvisin Reijola-Hammaslahti alueella. Alkupalvesta hyödynnetään Joensuunseudun ensilumenlatuja ennen luonnonlumien tuloa. Lisäksi noin kerran kuukaudessa pidetään koko perheen leiripäiviä mm. Lykynlammella, Pärnävaaralla ja Kontiolahdella.

10 vuotiaille ja vanhemmille on lisäksi keskiviikko iltaisin oma harjoitus klo 18-19.30 ja seuran omia leiripäiviä/-aamupäiviä noin kerran kuukaudessa sunnuntaisin.

Harjoitusmaksu 2025-26 koko kaudelle (toukokuu-maaliskuu) on nuoremmille 50e (2018-2016) ja muille 60e (2015 ja aiemmin syntyneet) + seuran jäsenmaksu

<https://www.pyhaselanurheilijat.fi/seura/>

Lisäksi suositellaan hiihtoliiton lisenssiä, joka oikeuttaa osallistumaan seuran ulkopuoliseen kilpailutoimintaan ja siihen voi liittää myös vakuutuksen harjoitusten ja kilpailujen ajaksi:

<https://hiihtoliitto.fi/kilpailutoiminta/lisenssit-ja-skipassit/>

Pyhäselän Urheilijat tukee urheilijoiden osallistumista piiri-, alue-, ja akatemialeirityksiin maksamalla urheilijan leirimaksusta puolet, mikäli urheilija/hänen huoltajansa on osallistunut johonkin seuran järjestämään talkootoimintaan kuluneen vuoden aikana. Lisäksi yli 100 km:n matkoista on mahdollista hakea matkakorvauksia seuran kulukorvausohjeiden mukaan:

<https://www.pyhaselanurheilijat.fi/seura/matkalaskuohje/>

Lasten harjoituksissa ja nuorten valmennuksessa sovellamme Hiihtoliiton valmennuslinjausta. Valmentajat ovat käyneet Hiihtoliiton valmentajakurssit.

Valmennuksen suuntaviivoista löytyy materiaaleja ja lisätietoja Hiihtoliiton sivuilta:

[https://suomenhiihtoliitto.kuvat.fi/kuvat/Hiihtoliiton+materiaalipankki/Lajimateriaalit/Maastohiihto/Maastohiihdon+valmennuslinjaus/Suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito_sisu+\(1\).pdf](https://suomenhiihtoliitto.kuvat.fi/kuvat/Hiihtoliiton+materiaalipankki/Lajimateriaalit/Maastohiihto/Maastohiihdon+valmennuslinjaus/Suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito_sisu+(1).pdf)

Suhmuran koululla pidetään kerran viikossa maksutonta matalankynnyksen liikuntakerhoa, johon on saatu AVI:lta tukea mm. salivuokrien ja ohjaajakorvausten maksamiseen. Kerhon harjoituksissa tehdään mm. lihaskuntoa ja liikkuvuutta, taitoharjoitteita, juostaan, pelataan pallopelejä ja käydään uimahallissa ja laskettelurinteessä.

6 KILPAILUTOIMINTA

Hiihtojaosto järjestää tammi-maaliskuussa Tour de Pyhäselkä cupin eli perinteiset sarjahiihdot, jotka ovat kaikille avoimet ja maksuttomat. Sarjahiihtoihin kuuluu viisi kilpailua, joissa on eri hiihtotyylin ja matkojen osakilpailuja. Yksi kilpailu on kuulunut samalla myös Joensuun seudun iltahiihtocupiin. Hiihtokauden päättäjaisissa toukokuussa palkitaan vähintään kolmeen kilpailuun osallistuneet pokalein. Samassa tilaisuudessa palkitaan myös mm. Piirinmestaruus- ja SM-kisoissa menestyneitä urheilijoita.

Seura järjestää vuosittain lumiolosuhteiden salliessa kahdet kansalliset hiihtokilpailut. Ensimmäiset ovat tammikuussa perinteisellä ja toiset maaliskuussa vapaalla hiihtotyylillä. Maaliskuussa järjestetään myös perinteiset Hippo-hiihdot yhteistyössä Osuuspankin kanssa. Kesäkaudella järjestetään yhteistyössä PyU yleisurheilun kanssa 4 osakilpailua kattava maastajuoksucup.

Seuran ulkopuolisiin hiihtokilpailuihin ilmoittaudutaan hiihtojaoston puheenjohtajalle viimeistään pari päivää ennen ilmoittautumisaajan sulkeutumista. Tarkemmat ajat ilmoitetaan hiihtäjien WhatsApp-ryhmässä. Puheenjohtaja laittaa ilmoittautumiset könttänä eteenpäin KILMOssa ja maksaa samalla osallistumismaksut. SM-kilpailuihin seura maksaa myös majoitus- ja matkakulut ja ne on mahdollista hakea matkalaskulla seuran kulukorvausohjeiden mukaan:

<https://www.pyhaselanurheilijat.fi/seura/matkalaskuohje/>

Seuran omien kansallisten hiihtojen valmistelu alkaa jo elokuussa, jolloin kilpailujen yhdyshenkilö (puheenjohtaja) tekee kilpailuhakemukset Hiihtoliiton hiihtokalenteriin

<https://www.hiihtokalenteri.fi/> . Keskeisimmät toimitsijat (kilpailunjohtaja, ratamestari, kilpailusihteeri, kilpailutoimiston päällikkö, ajanoton päällikkö, lähdön päällikkö, kanttiinin vastuushenkilö) nimetään 1-2 kuukautta ennen kilpailua. Kilpailukeskuksena käytettävän koulun varaaminen hoidetaan koulun rehtorille tehtävällä hakemuksella mielellään ainakin kuukausi ennen ensimmäistä kilpailua, kaikkiin talven aikana järjestettäviin kilpailuihin samalla hakemuksella. Koulun keittiötilan käyttöön pyydetään lupa Polkka Oy:n ateriapalvelujen kehittämispäällikölle tai tuotantopäällikölle tehtävällä hakemuksella. Ratamestari vastaa kilpailulaturien suunnittelusta ja niiden kunnostamisesta yhdessä Joensuun kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Pohjois-Karjalan Hiihto nimeää kilpailun TD:n.

7 SEURA-ASUT

Seura-asuja tilataan tarpeen mukaan, yleensä 1-2 vuoden välein. Toimitusaika on noin kaksi kuukautta eli tilaus tehdään syyskuussa, jotta vaatteet ennättävät käyttäjille ennen kisakauden alkua. Tällä hetkellä vaatetoimittaja on Noname, joka on suunnitellut seuralle oman musta-oranssin värimaailman asuihin. Kilpailuasun lisäksi valikoimassa on ollut lämmittelytakki ja -housut, liivi sekä pipo ja panta. Tavoitteena on kerätä myös muutamia sponsoreita hiihtoasuihin.

8 VIESTINTÄ

Pyhäselän Urheilijoilla on nettisivut, joissa oma osio hiihtojaostolle:

<https://www.pyhaselanurheilijat.fi/lajit/hiihto/>

Siellä julkaistaan tiedotteita mm. harjoituksista ja tulevista kilpailuista sekä kilpailujen tulokset. Lisäksi viestintää toteutetaan Facebookissa PyU, hiihto ja Instagramissa pyu_hiihto. Jaoston tiedotusvastaava hoitaa www-sivujen, Facebookin ja Instagramin päivitykset. Sisäiseen viestintään käytetään pääsääntöisesti hiihtäjien WhatsApp ryhmää. Lisäksi on oma WhatsApp ryhmä hiihtojaostolle ja koko seuran yhteinen WhatsApp kirppisryhmä, jossa voi myydä tai ostaa mm. käytettyjä seura-asuja ja urheiluvälineitä sekä WhatsApp talkooryhmä, jossa mm. tiedotetaan tulevista talkoista ja voi ilmoittautua talkootehtäviin.