

SIILINJÄRVEN PONNISTUS RY MÄKIJAOSTO

Toimintakertomus

1.10.2019–30.9.2020

SISÄLLYSLUETTELO

JOHTAMINEN JA HALLINTO	3
MÄKIJAOSTON ARVOT	3
MÄKIJAOSTON VISIO	3
EETTISET LINJAUKSET	3
SEURATOIMINNAN TAVOITTEET	3
JAOSTON JOHTOKUNTA.....	4
NUORISOVALTUUSTO	4
MÄKIVALMENNUS.....	5
HIIHTOVALMENNUS.....	5
OHEISHARJOITTELU	5
TIEDOTUS.....	5
JÄRJESTELYTOIMIKUNTA.....	6
SIIPON JOHTOKUNNAN JÄSENET	6
PIDETYT KOKOUKSET	6
TOIMINNASSA MUKANA OLEVIENTEN MÄÄRÄ	7
TAVOITTEET KAUDELLA 2019-2020 JOHTAMINEN JA HALLINTO OSA-ALUEELLE OLIVAT	7
SEURAN IHMISET	8
Uudet TOIMIHENKILÖT	8
KOULUTUS	8
MERKITTÄVÄT MUUTOKSET TOIMINNASSA	8
YHTEISTYÖ MUIDEN SEUROJEN KANSSA.....	8
PALKITUT KAUDEN PÄÄTTÄJÄISSÄ.....	8
TAVOITTEET KAUDELLA 2019-2020 OSA-ALUEELLE SEURAN IHMISET OLIVAT:	9
URHEILUTOIMINTA.....	9
URHEILIJAN POLKU SIIPON MÄKIJAOSTOSSA.....	9
PELISÄÄNNÖT	10
MÄKIKOULU	11
PIKKULENTÄJÄT	11
KUILUN KOTKAT	12
HENKILÖKOHTAINEN VALMENNUS.....	12
AIKUISMÄKIKOULU	13
LASTEN LUMIPÄIVÄT	13
Uudet TOIMINTARYHMÄT.....	13
KILPAILUTOIMINTA	13
KANSALLISET AP-KISAT, JUNIOR CUPIN OSAKILPAILU	13
JASKAN 80V JUHLAKISAT	14
KUILUN 92. KISAT	14
JASKAN 14. MUOVIMÄKIKISAT	14
MUIHIN KILPAILUIHIN OSALLISTUMINEN.....	14
TAVOITTEET KAUDELLA 2019-2020 URHEILUTOIMINNAN OSA-ALUEELLE OLIVAT:	14
AINEELLISET RESURSSIT	15
PERITYT MAKSUT.....	15
JAOSTON TUKI JÄSENILLE	16
TAVOITTEET KAUDELLA 2019-2020 AINEELLISET RESURSSIT OSA-ALUEELLE OLIVAT:.....	16
MUU TOIMINTA.....	16

Johtaminen ja hallinto

Mäkijaoston arvot

Mäkijaoston toiminta suunnitellaan arvojemme pohjalta. Mäkijaoston arvot löytyvät sanasta PONKKARI eli

Panostamista laatuun
Onnistumisen elämyksiä
Nautintoa liikunnasta
Kaikki mukaan
Kivaa yhdessä
Avoimin mielin
Rakkaudesta lajiin
Innostavaa toimintaa

Mäkijaoston visio

Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaosto järjestää laadukasta ja monipuolista liikuntaa mäkihypyn ja yhdistetyn lajitoiminnassa urheilijan taitotason huomioiden ja ikään katsomatta.

Seuran kilpailullinen menestys on kansallista tasoa.

Jokainen mukana oleva urheilija saa pätevää ja tasapuolista ohjausta ja valmennusta. Toiminta on liikunnallisesti monipuolista ja innostaa kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia omaehtoiseen liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin.

Tavoitteena on seuran harrastajamäärän kaksinkertaistaminen nykyisestä vuoteen 2024 mennessä. Sekä valmennusresurssien lisääminen ja valmennusosaamisen kehittäminen monipuolisemmaksi, yhteistyössä muiden jaostojen kanssa

Eettiset linjaukset

Kaikki lapset, nuoret ja aikuiset ovat tervetulleita harrastuksen pariin.

Jokainen harrastaja saa ohjausta omalla taitotasollaan (harrastajat on jaettu tasoryhmiin).

Seuran toiminta on päihteetöntä ja terveellisiä elämäntapoja korostava.

Kaikilla valmentajilla on mahdollisuus koulutukseen.

Seuratoiminnan tavoitteet

Urheilulliset tavoitteet:

Lapset ja nuoret saavat hyvät liikunnalliset perustaidot

Mäkihypyn ja yhdistetyn lajitekniikat opitaan oikein

Lasten, nuorten ja aikuisten omaehtoinen liikunta lisääntyy

Seurassa on mahdollisuus edetä lajin huipulle saakka

Kasvatukselliset tavoitteet:

Periaatteena ovat hyvät käytöstavat, tervehtiminen, toisten huomiointi ja kunnioittaminen sekä kiittäminen.

Hyvät käytöstavat leiri ja kisamatkoilla, muistamme, että edustamme itsemme lisäksi myös seuraamme. Käytöstavat näkyvät leireillä ja kisamatkoilla majoituspaikoissa, ruokailutilanteissa sekä tietenkin kilpailupaikalla

Harjoituksissa seuramme mielestä tärkeää on, että urheilijat keskittyvät harjoitteluun, kuuntelevat ohjeita, sekä ottavat toiset huomioon. Muistamme myös, että väsyneenä ei tulla harjoituksiin.

Kaikilla seuran aikuisilla on oikeus puuttua huonoihin käytöstapoihin.

Pelissäntökeskustelut pidetään vuosittain, joissa sovitaan myös miten toimitaan jos sovittuja tapoja/sääntöjä ei noudateta

Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet:

Hyvä yhteishenki

Harjoituksiin on mukava tulla

Kaikki huomioidaan

Kukaan ei ole toista tärkeämpi

Taloudelliset tavoitteet:

Harrastusmaksu ei nouse liian kalliiksi ja on hinta- laatusuhteessa toimintaan nähden

Saadaan uusia yhteistyökumppaneita

Seuratoiminnan vuosikello löytyy jaoston nettisivuilta,

http://siipo2015.bonsait.fi/toimihenkiloiden_tyonjako

Jaoston johtokunta

Johtokunta valittiin jaoston syyskokouksessa. Johtokunnan tehtävänä on ohjata ja suunnitella toimintaa. Johtokunta pitää huolta myös jaoston taloudesta sekä tiedottamisesta.

Esimies: Niina Meis

Varalla: Sam Korhonen

Rahastonhoitaja: Irina Saarenkoski

Sihteeri: Irina Saarenkoski

Jäsen, mäkien kunnostuksen ohjaus: Timo Thure ja Harri Pakarinen

Jäsen, tiedottaja, sponsorivastaava: Jari Meis ja Petri Hanttu

Jäsen, varainhankinta Terhi Hyvärinen ja Aiki Salumäe

Valmentajien edustaja Joonas Ikonen

Nuorisovaltuusto

Jaoston nuoret harrastajat äänestivät keskuudestaan Nuorisovaltuuston jäsenet.

Nuorisovaltuustoon valittiin kuusi eniten ääniä saanutta urheilijaa. Nuorisovaltuuston tehtävä on tuoda lasten ja nuorten ääntä jaoston päätöksentekoon sekä ideoita jaoston toimintaan.

Nuorisovaltuuston ideat ja ehdotukset tuo jaoston johtokunnan kokokseen nuorisovaltuuston puheenjohtaja tai nuorisovaltuuston valtuuttama jäsen. Jaoston johtokunta päättää miten asioita lähdetään viemään eteenpäin.

Otso Thure puheenjohtaja

Tuomas Meis varapuheenjohtaja

Vilma Meis sihteeri

Valtteri Holopainen tähtiseuravastaava

Minja Korhonen somevastaava
Oosa Thure somevastaava

Mäkivalmennus

Jaostossa tällä kaudella toimineet valmentajat.

Joonas Ikonen
Eemeli Tainio
Jari Meis
Timo Thure
Jens Salumäe
Kai Kovaleff
Markus Virrantalo
Vilma Meis
Tuomas Meis
Otso Thure
Matti Herola

Hiihtovalmennus

Yhdistetyn urheilijamme harjoittelivat hiihtoa Siilinjärven Hiihtoseuran tai Puijon hiihtoseura hiihtojaoston harjoituksissa. Mäkijaoston harjoituksissa hiihto-suksilla tapahtuvista harjoituksista vastasivat Aiki ja Jens Salumäe sekä Joonas Ikonen.

Oheisharjoittelu

Kuopiohallin telinevoimistelualueelle oli varattu vuoroja jaoston käyttöön, joihin saimme ohjaamaan telinevoimistelualmentaja Anna-Stiina Rasin. Salivuoron ohjaajina toimivat myös Markus Virrantalo ja Eemeli Tainio. Jaostolla oli käytössä myös kaksi salivuoroa Pöljän koulun liikuntasalissa.

Tiedotus

Tiedotuksessa jaostolla on käytössä useita eri kanavia. Harjoituksista tiedotamme nimenhuudossa sekä whatsapp ryhmissä. Seuran sisäiseen tiedotukseen käytetään sähköpostia ja whatsapp ryhmiä. Whatsapp ryhmiä on muutamia erilaisia. Yksi ryhmä on vapaampi, jossa voidaan vaihtaa mielipiteitä, jakaa kokemuksia ja vaikka valokuvia. Virallisen tiedotuksen ryhmä on sellainen, jossa vältetään suurempaa keskustelua eli ryhmä on tarkoitettu viralliseen tiedottamiseen. Kilpailutapahtumissa käytämme omaa whatsapp ryhmää, jossa tiedotetaan kilpailuun liittyviä asioita mm. aikatauluja, viime hetken muutoksia yms. Ryhmien käyttötavoista kerrotaan uusille jäsenille perehdytystiedotteessa. Jaostolle on tehty tiedotussuunnitelma, sekä kriisiviestinnän suunnitelma.

Ulkoista tiedotusta tehdään sähköpostilla tai puhelimitse eri medioihin. Some kanavina käytössä on Facebook sekä Instagram.

Tiedotuksesta vastaavat jaoston johtokunnasta valitut henkilöt, sekä vanhimmat juniorit.

Tiedottajien kesken on sovittu työnjako.

Tiedotuksesta vastaavat henkilöt ovat:

Jari Meis

Irina Saarenkoski

Sam Korhonen

Aiki Salumäe

Niina Meis

Vilma Meis

Otso Thure

Valtteri Holopainen

Minja Korhonen

Oosa Thure

Tiedotussuunnitelma päivitettiin kauden aikana. Samassa suunnitelmassa on myös kriisiviestinnän suunnitelma. Tiedotussuunnitelma on toimintakertomuksen liitteenä. Jaostolle tehtiin myös jokaiselle jaoston jäsenelle / jäsenperheelle sähköpostilla lähetettävä kirje, jossa kerrotaan tärkeimmät jaoston toimintalinjaukset ja ohjeet toiminnassa mukana oleville. Päätettiin, että kirje jaetaan aina kauden alussa kaikille mäkijaoston jäsenille sekä kaikille uusille harrastajille kauden aikana.

Järjestelytoimikunta

Järjestelytoimikunnan tehtävänä on järjestää mm. kilpailutapahtumien kahviotoimintaa ja arpajaisia yms. Järjestelytoimikunta rekrytoi tapahtumiin lisää tekijöitä tarpeen mukaan.

Mervi Ojala

Irina Saarenkoski

Terhi Hyvärinen

Siipon johtokunnan jäsenet

Vuosikokouksessa valittiin kaksi jäsentä emoseuran johtokuntaan. Emoseuran johtokuntapaikat ovat kaksivuotisia. Pääsääntöisesti on pyrkimys, että emoseuran johtokuntaan valitaan jaoston puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja tai sihteeri/rahastonhoitaja. Lisäksi heille valitaan henkilökohtaiset varajäsenet.

Varsinainen jäsen Niina Meis

Henkilökohtainen varajäsen Irina Saarenkoski

Varsinainen jäsen Sam Korhonen

Henkilökohtainen varajäsen Harri Pakarinen

Pidetyt kokoukset

Jaoston kokouksia pidetään vähintään kolme kaudessa. Tarvittaessa kokouksia pidetään enemmän. Jaoston kokouksissa voidaan päättää kasata työryhmiä eri johtokunnan jäsenten ympärille kehittämään toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisia asioita.

4 kappaletta jaoston johtokunnan kokouksia, sekä jaoston syyskokous
1 nuorisovaltuuston kokous

Toiminnassa mukana olevien jäsenten määrä

Jaostossa oli 68 jäsentä, joista aktiivisesti seuratoiminnassa mukana oli 35 urheilijaa, joista alle 18 vuotiaita oli 31 henkilöä ja yli 18 vuotiaita oli 4 henkilöä. Alle 18 vuotaista tyttöjä oli 11 henkilöä ja poikia 20 henkilöä. Yli 18 vuotiaissa on yksi nainen ja 3 miestä. Jaostossa toimi tällä kaudella 20 vapaaehtoista toimijaa, joista naisia on 9 henkilöä ja miehiä 11 henkilöä.

Tavoitteet kaudelle 2019-2020 Johtaminen ja hallinto osa-alueelle olivat

Nuorisovaltuuston toimintaa kehitetään, kokousten ajankohdat sovitaan koko kaudelle valmiiksi ja toiminnalle luodaan tavoitteet. Nuorisovaltuusto aktivoi myös seuran muita nuoria olemaan mukana seuran toiminnan kehittämisessä, tähän mietitään erilaisia keinoja. Tämä tavoite ei täytynyt kaikilta osin. Nuorisovaltuusto kokoontui vain kerran kauden aikana, koska koronavirus pandemia sotki kauden suunnitelmat. Yhdessä pitämässään kokouksessa nuorisovaltuusto määritteli toiminnalleen tavoitteet sekä jäsenten työnjaon.

Jaoston tiedotussuunnitelma päivitetään sekä tehdään kriisiviestinnänsuunnitelma. Tämä tavoite toteutui kauden aikana.

Jaoston johtokunta kokoontuu neljä kertaa kauden aikana. Myös tähän tavoitteeseen koronavirus pandemia vaikutti. Johtokuntatyöskentelyä tehtiin paljon whatsapp ryhmässä keskustellen.

Seuran ihmiset

Uudet toimihenkilöt

Jaoston johtokuntaan saatiin uusia jäseniä nuorempien harrastajien vanhemmista. Kauden lopulla Kai Kovaljeff tuli avuksi valmennustiimiin.

Koulutus

Nina Meis kävi Pohjois-Savon liikunnan järjestämän kriisiviestinnän etäkoulutuksen Jens Salumäe, Otso Thure, Vilma Meis ja Tuomas Meis aloittivat I- tason valmentajakoulutuksen. I – tason valmentajakoulutus on edelleen kesken. Koulutuksen etenemistä on hidastanut koronavirus pandemia.

Merkittävät muutokset toiminnassa

Marraskuussa 2019 Siipon mäki- jaosto auditointiin olympiakomitean uusien kriteerien mukaisesti. Edellinen auditointi oli tehty kolme vuotta aikaisemmin, kun mäki- jaosto sai tähtiseurattelin ensimmäisen kerran. Maaliskuussa 2020 Suomeen saapunut koronaviruspandemia muutti jaoston toimintaa keväällä. Puijon mäet menivät kiinni maaliskuun puolessa välissä. Harjoittelua jatkettiin pienryhmissä ja niin edettiin maaliskuun loppuun asti. Mäki- jaosto ja Pikkulentäjien yhteiset harjoitukset lopuivat aikaisemmin. Harjoitteita jaettiin etäyhteyksillä. Yhteiset harjoitukset käynnistettiin jälleen kesäkuussa.

Yhteistyö muiden seurojen kanssa

Osallistuimme apuna Puijon hiihtoseuran kilpailuiden järjestämiseen.

Suomenjoe Vasaman mäkihyppyjaoston kanssa olemme tehneet yhteistyötä. Vasaman juniorihyppääjät ovat käyneet Siipon valmentajien valmennuksessa Kuulun hyppymäellä.

Yhteistyö Puijon Hiihtoseuran kanssa jatkuu edelleen. Puijon hiihtoseuran juniorit harjoittelevat yhdessä Siipon mäki- jaostojen kanssa. Harjoitusten suunnittelu ja toteutus on ollut Siipon valmentajien vastuulla.

Palkitut kauden päättäjäsissä

Kauden päättyessä valmentajat valitsevat palkittavia urheilijoita. Tittelin valintaperusteet löytyvät jaoston nettisivuilta. Harrastajat äänestävät keskuudestaan kaksi tsempparia annettujen kriteerien mukaisesti. Tällä kaudella äänet menivät tasan kolmen urheilijan kesken, joten tsemppareita palkittiin kolme. Jaoston puheenjohtaja johtokunnan jäseniä kuunnellen päättää taustatiimin, talkoolaisen ja vuoden mäkihyppyteon. Pyritään siihen, että vuoden talkoolainen ei voi olla sama henkilö kahtena vuonna peräkkäin.

Seuran menestynein: Vilma Meis
 Menestynein Kuilun Kotka: Minja Korhonen
 Menestynein Pikkulentäjä: Viivi Hyvärinen
 Kuilun Kotkat aktiivinen harjoittelija: Tuomas Meis
 Pikkulentäjät aktiivinen harjoittelija: Hannes Pakarinen
 Seuran kehittyjä: Oosa Thure ja Veeti Hyvärinen
 Taistelijapalkinto: Vilma Meis
 Kauden yllättäjä: Henri Salumäe
 Tason nostaja: Valtteri Holopainen
 Kauden lupaus: Eevi Hanntu
 Kauden tulokas: Paavo Laasanen
 Kauden telemark: Juho Ojala
 Tsemppari: Valtteri Holopainen, Tuomas Meis, Olli Kuronen
 Sukkelasuksi: Viivi Hyvärinen
 Kauden taustatiimi: Netta Korhonen ja Otava Thure
 Kauden talkoolainen: Irina Saarenkoski
 Kauden mäkihyppyteko: Otepäähän järjestetty leiri kesällä 2019
 Vuoden JOKU: Timo Thure
 Seuramestari: Valtteri Holopainen

Tavoitteet kaudelle 2019-2020 osa-alueelle seuran ihmiset olivat:

Siilinjärven hiihtoseuran kanssa käydään yhteistyökeskusteluja ja pyritään luomaan yhteinen suunnitelma yhdistetyn urheilijoiden harjoitteluun. Tämä tavoite ei toteutunut. Seuratoiminnassa jouduimme uuteen tilanteeseen koronavirus pandemian vuoksi. Tämä aiheutti uudelleen organisoitumisen tarvetta, jolloin uusien toimintamallien kehittäminen toisen lajin kanssa jäi tekemättä.

Tarpeiden mukaan etsitään tarjolla olevia koulutuksia, joihin halukkaat voivat osallistua koulutussuunnitelman mukaisesti. Tarjolla olleista koulutuksista jaettiin tietoa kaikille valmentajille ja seuratoimijoille.

Kolme henkilöä suorittaa aloittamansa I-tason valmentajakoulutuksen loppuun. Mahdollisuuksien mukaan 1-3 valmentajaa aloittaa II-tason valmentaja koulutuksen, mikäli sellaista järjestetään. I tason koulutus on edelleen kesken, koska koronavirus pandemia esti koulutuksen pitämisen. Samoin II – tason koulutusta Hiihtoliitto ei ole pystytty aloittamaan, koska I- tason koulutus on kesken.

Urheilutoiminta

Urheilijan polku Siipon mäkiajaostossa

Siilinjärven Ponnistuksen mäkiajaosto tarjoaa mahdollisuuden mäkihypyn ja yhdistetyn harrastamiseen. Harjoitukset tapahtuvat pääsääntöisesti Siilinjärvellä Kuilun mäissä sekä Puijon mäkiakeskuksessa. Siilinjärven ponnistuksen toiminta pyörii tiiviillä vanhempien mukanaololla lasten

harrastustoiminnassa. Valmennuksesta vastaavat koulutetut ja vahvan lajitietämyksen omaavat valmentajat apuvalmentajineen. Valmentautuminen tapahtuu pääsääntöisesti kahdessa ryhmässä: Pikkulentäjissä ja Kuilun kotkissa. Mäkihyppääjät ja yhdistetyn harrastajat harjoittelevat hyppy- ja hiihtoharjoittelun lisäksi monipuolisesti oheisharjoituksissa. Mäkihyppääjän ja yhdistetyn urheilijan ominaisuuksia ovat mm. ketteryys, kehonhallinta, koordinaatio, tasapaino, nopeus, kimmoisuus ja liikkuvuus. Näitä kaikkia ominaisuuksia harjoitellaan innostavissa harjoituksissa mukavassa porukassa.

Mäkihypystä kiinnostuneet tytöt ja pojat pääsevät kokeilemaan mäkihyppeä talvella järjestettävässä tutustu mäkihyppeyn -tapahtumassa Kuilun mäkimontussa. Tapahtumasta ilmoitamme tarkemmin, kun tapahtuman päivämäärä talven tultua selviää. Lisätietoja tästä löytyy www.sijpo.com/mäki nettisivuilta. Tutustumispäivän jälkeen lajin harrastamista voi jatkaa läpi talven kestävässä Mäkikoulussa. Lajin kokeileminen onnistuu myös mäkikoulun harjoitusiltoina läpi kauden.

Mäkikoulusta on mahdollista siirtyä taitojen karttuessa valmennusryhmä Pikkulentäjiin.

Pikkulentäjien jälkeen lajin harrastaminen jatkuu Kuilun kotkissa.

Aikuisilla on mahdollista aloittaa harrastus aikuismäkikoulussa, ja innostuksen syttyessä osallistua seuran valmennuskertoihin oman innostuksen ja taitotason mukaisesti.

Pelissäännöt

VANHEMPIEN/HUOLTAJIEN PELISÄÄNNÖT:

1. Kannustamme kaikkia.
2. Muistamme kauniit käytöstavat, kiroilu ei kuulu kielenkäyttöömme.
3. Huolehdimme lastemme riittävästä unesta (lapsen ja nuoren unentarve 9 h/yö).
4. Huolehdimme säännöllisestä ruokailusta sekä kotona, että leiri- ja kilpailumatkoilla. Lisäksi kiinnitämme huomiota ruuan terveellisyyteen.
5. Ilmoitamme valmentajalle, mikäli lapsemme ei pääse harjoituksiin.
6. Kilpailuihin voivat osallistua kaikki jotka haluavat.
7. Urheilijat maksavat itse seuran ulkopuolisiin kilpailuihin osallistumisen.
8. Saavumme harjoituksiin hyvissä ajoin ja ilmoitamme valmentajille, mikäli tiedämme myöhästyvämmme.
9. Käytän Nimenhuutoa.
10. Seuran mäkihyppevälineet säilytetään Kuilulla, koska harrastajia paljon ja eri hypääjät käyttävät välineitä eri päivinä (puvut kotona, koska koppi homeessa).
11. Huolehdin lapsen varusteista, voitelu, siteiden kunto, kypärä yms. tarvittaessa pyydän neuvoja.
12. Kuilun mäkimonttu on savuton alue harjoitusten, kilpailuiden ja muiden tapahtumien aikana.
13. Alkoholien nauttiminen ei kuulu kilpailu- ja leirimatkoille.
14. Suosimme kimpakyytejä, Nimenhuudossa viesti-kenttään ilmoitus kyydin tarpeesta tai kyytiin mahtuvien määrästä.
15. Omaehtoisen liikunnan seurantalomaketta täytetään valmentajien ohjeiden mukaisesti.
16. Leireillä ja kilpailumatkoilla keskitytään hyppäämään. Ei karkkeja kesken treenien, mielellään vasta kotimatalla.
17. Kilpailuihin ilmoittaudutaan hyvissä ajoin, jokainen perhe on itse vastuussa ilmoittautumisesta. Leiri ja kilpailuilmoittautumiset ovat sitovia.
18. Vanhemmat kertaavat lastensa kanssa yhdessä sovittuja pelisääntöjä kotona.

19. Kilpailutilanteessa annetaan lapselle keskittymisrauha.
20. Valmentajalle valmennusrauha, valmentaja valmentaa, vanhemmat voivat keskustella valmentajan kanssa harjoituksen päätyttyä.
21. Leireillä ja kisoissa hiljaisuusaika sovitaan ja siitä pidetään kiinni.
22. Valmentajalla on oikeus keskeyttää lapsen harjoituskerta, mikäli lapsi ei toistuvista huomautuksista huolimatta noudata valmentajan ohjeita tai häiritsee harjoituksia.
23. Ei väsyneenä eikä kipeänä harjoituksiin.
24. Sanomme ei energiajuomille.

URHEILIJOIDEN PELISÄÄNNÖT:

1. Tulen ajoissa harjoituksiin
2. Ilmoitan Nimenhuudon kautta harjoituksiin osallistumisesta.
3. Muistan kauniit käytöstavat, en myöskään kiroile.
4. En tule kipeänä tai väsyneenä harjoituksiin.
5. Kuuntelen ja noudatan valmentajan ohjeita
6. Teen harjoitteet kunnolla ja keskittyneesti, yritän aina parhaani. Epäonnistuaikin saa!
7. Annan toiselle harjoitusurauhan.
8. Puomilla olijalle ei jutella.
9. Puomilla istuessani keskityn, en juttele enää muille.
10. En kiusaa ketään, enkä töni.
11. Kysyn, jos en ymmärrä.
12. Puhelimella yms. pelivälineellä ei pelata harjoituksissa/leireillä.
13. Huolehdin välineistäni ja varusteistani.
14. Karkit ja herkut eivät kuulu harjoituksiin.
15. Kilpailu- ja leirimatkoilla karkit, herkut ja roskaruoka vasta kotimatalla.
16. Sanomme EI energiajuomille.
17. Mikäli en noudata valmentajien ohjeita ja olen saanut siitä huomautuksen, valmentajalla on oikeus laittaa minut kotiin kesken treenien.
18. Kannustan kaikkia.
19. Muistan syödä säännöllisesti ja monipuolisesti sekä kotona, että kilpailu- ja leirimatkoilla.

Mäkikoulu

Mäkikoulu on kausittain alkava uusille lajin pariin mukaan tuleville lapsille ja nuorille suunnattu harjoitusryhmä, jossa opetellaan lajin alkeet oikeilla mäkihyppyvälineillä, jotka harrastaja saa seuran puolesta käyttöönsä.

Mäkikoulu alkoi 25.1.2020 tutustu mäkihyppyyn tapahtumalla. Mäkikoulun osallistujamäärä vakiintui 10 uuteen mäkikoululaiseen. Harjoitukset pyörivät keskiviikkoina. Valmennusvastuu oli Vilma Meisillä, Tuomas Meisillä ja Otso Thurella. Mäkikoulun harjoitukset ovat jatkuneet kevään koronapandemia tauon jälkeen kesän ja syksyn ajan. Osa mäkikoululaisista on käynyt myös Pikkulentäjien harjoituksissa.

Pikkulentäjät

Pikkulentäjät ovat noin 5-11-vuotiaita mäkihyppyn ja yhdistetyn harrastajia. Tässä ryhmässä opetellaan lajin perustekniikat oikein, harjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti määssä K7-K28. Hyppyharjoitusten ohella pikkulentäjät osallistuvat hiihtoharjoituksiin sekä lajia tukevaan

oheisharjoitteluun. Ryhmällä on käytössä talvikauden ajan salivuoro Siilinjärven koululla. Mahdollisuuksien mukaan ryhmäläiset pääsevät mukaan oheisharjoituksiin Kuopiohalliin. Harjoittelu on ympärivuotista. Pikkulentäjiä kannustetaan osallistumaan kansallisiin mäkihypyn ja yhdistetyn kilpailuihin (kilpailuihin osallistuminen on vapaaehtoista).

Pikkulentäjät–valmennusryhmään kuului kauden aikana 11 urheilijaa SiiPosta ja kaksi urheilijaa Puijon hiihtoseurasta. Ryhmässä harjoittelee myös veteraanihyppääjiä, kenen harjoittelumäet ovat tämän ryhmän mäkikokoja. Valmennusvastuu on Jens Salumäellä, Timo Thurella, ja Jari Meisillä yhdessä.

Harjoituksia talvikaudella oli kolmesta neljään kertaa viikossa. Kesäkaudella harjoittelua oli ohjatusti kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kesäkaudella urheilijat osallistuivat Siipon järjestämille omille leireille Vuokatissa ja Kuilulla. Lisäksi urheilijoilla oli mahdollisuus osallistua Hiihtoliiton järjestämille alueleireille.

Kuilun Kotkat

Kuilun Kotkat ovat n. 11-18 –vuotiaita mäkihypyn ja yhdistetyn harrastajia. Tarkoituksena on jatkaa lajitaitojen opettelu. Omatoimisten harjoitteiden tekeminen lisääntyy valmentajien tekemän harjoitusohjelman mukaisesti. Hyppyharjoitukset tapahtuvat pääsääntöisesti seuran omasta K42 mäestä sekä Puijon mäistä. Ryhmälle on varattu Siilinjärven koululta liikuntasalivuoro talvikaudelle. Kuopiohallista oli varattuja vuoroja sen mukaan miten telinevoimistelualueelle vuoroja oli saatavilla. Harjoittelu on ympärivuotista. Kuilun Kotkia kannustetaan osallistumaan kansallisiin mäkihypyn ja yhdistetyn kilpailuihin (kilpailuihin osallistuminen on vapaaehtoista).

Kuilun Kotkat–valmennusryhmään kuului kauden aikana kahdeksan urheilijaa SiiPosta sekä kaksi urheilijaa Puijon hiihtoseurasta. Valmennusvastuu on Joonas Ikosella. Apuvalmentajina toimivat: Eemeli Tainio, Markus Virrantalo sekä Jari Meis ja Timo Thure. Kauden lopussa valmennustiimiin liittyi myös Kai Kovaljeff. Ryhmään kuuluvien urheilijoiden kanssa käytiin henkilökohtaiset keskustelut liittyen harjoitteluun ja omiin tavoitteisiin.

Harjoittelu oli ympärivuotista, talvella harjoituksia oli ohjatusti neljästä viiteen kertaa viikossa. Kesällä ohjattuja harjoituksia järjestettiin kolmesta kuuteen kertaa viikossa. Hyppyharjoitusten ohella Kuilun Kotkat osallistuvat hiihtoharjoituksiin ja lajia tukevaan oheisharjoitteluun sekä sitoutuvat omatoimiseen harjoitteluun valmentajan laatiman harjoitusohjelman ja omien tavoitteiden mukaisesti. Kesällä kuilun kotkat osallistuivat SiiPon omille leireille. Osa urheilijoista kuuluu hiihtoliiton yhdistetyn tai mäkihypyn valmennusryhmään, jonka vuoksi heillä oli Hiihtoliiton järjestämiä omakustanteisia leirejä. Lisäksi kaikilla urheilijoilla oli mahdollisuus halutessaan osallistua Hiihtoliitonliiton järjestämille alueleireille.

Henkilökohtainen valmennus

Urheilijat, jotka ovat motivoituneita ja sitoutuneita tavoitteelliseen harjoitteluun mäkihypyn ja yhdistetyn lajeissa voivat siirtyä urheilijan, valmentajan ja vanhempien yhteisellä sopimuksella henkilökohtaiseen valmennukseen.

Kuluneella kaudella ei ollut urheilijoita henkilökohtaisessa valmennuksessa.

Aikuismäkikoulu

Aikuisilla on mahdollista aloittaa harrastus aikuismäkikoulussa. Aikuismäkikoululaisilta ei edellytetä aikaisempaa hyppykokemusta. Aikuismäkikoulua järjestetään kysynnän mukaan. Kurssi aloitetaan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 5 henkilöä. Aikuismäkikoulun jälkeen aikuiset voivat jatkaa harrastamista Pikkulentäjien tai Kuilun kotkien harjoituksissa.

Tällä kaudella aikuismäkikouluun ei ollut tulijoita

Lasten lumipäivät

Tällä kaudella järjestettiin Siilinjärvellä toista kertaa lasten lumipäivät tapahtuma. Tapahtuma on Suomen Hiihtoliiton kehittämä lapsille suunnattu lumiliikuntaan innostava tapahtuma, joka on voittanut kahtena vuonna peräkkäin Fisin myöntämän palkinnon maailman parhaasta lasten lumiliikuntatapahtumasta. Tapahtuma järjestettiin Siilinjärvellä 4.-5.2.2020 Aamupäivän ja päivän aikana tapahtumassa liikkuvat koululaiset. 4.2.2020 järjestettiin myös kaikille avoin iltatapahtuma. Koululaisia tapahtumassa kävi kahden päivän aikana noin 400 lasta. Iltatapahtumassa kävijöitä oli noin 40 henkeä. Kyseisellä viikolla Siilinjärven kunnan kulttuuri- ja liikuntatoimi järjestivät Lasten ja nuorten toimintaviikon. Lasten lumipäivät olivat mukana toimintaviikon tarjolla olevana tapahtumana. Tapahtuma sai markkinointiapua kunnan toimintaviikon markkinoinnin kautta.

Uudet toimintaryhmät

Tällä kaudella meillä ei alkanut uusia ryhmiä

Kilpailutoiminta

Siilinjärvellä on järjestetty perinteisesti kolme kansallista kilpailua kauden aikana. Tämän lisäksi järjestetään vuosittain seuran mestaruuskilpailut, jossa kaikki kilpailevat samassa sarjassa, mutta jokaiselle oikean kokoisessa mäessä. Mittapisteitä on muokattu hieman K8 ja K17 mäissä, jotta kilpailusta saadaan kaikille reilu. Kilpailussa on aina mukana myös lumihyppyri. Näiden lisäksi voidaan järjestää ns. viikkokisoja tai karsintakilpailuja esim. joukkuekilpailuihin. Tänä vuonna juhlistimme pitkäaikaisen mäkihypyn ystävän ja tukijan Jaakko Juvosen 80-vuotis syntymäpäivää juhlakisojen merkeissä.

Kansalliset AP-kisat, junior cupin osakilpailu

9.2.2020 järjestettiin kansalliset Ari-PekkaNikkolan nimeä kantavat AP-kisat. Kilpailuiden ajankohtaa täytyi siirtää alkuperäisestä ajankohdasta hyvin leudon ja vesisateisen talven vuoksi. Onneksemme 9.2.2020 sää suosi kilpailuiden järjestämistä. AP-kisan erikoismäkeen osallistui 101 kilpailijaa, joista 61 oli poikia ja heistä 5 oli kiinalaista.

Jaskan 80v Juhlakisat

Jaakko Juvosen 80v syntymäpäivien kunniaksi järjestettiin alueelliset kilpailut 18.2.2020. Kilpailuihin osallistui 36 urheilijaa pääsääntöisesti omasta seurasta.

Kuilun 92. kisat

15.3.2020 järjestettiin kansalliset Kuilun 92. Kisat. Kilpailuiden piti olla myös N18 sarjan pienmäen ja yhdistetyn SM kilpailut, mutta koronapandemian vuoksi kansalliset kilpailut täytyi perua. 92. Kuilun kisat päätettiin järjestää seuranmestaruuskisojen merkeissä. Sää oli kaunis ja aurinkoinen. Mäkien ladut oli talkoiltu lämpimän ja vesisateisen talven takia uudelleen huippu kuntoon. Ennen kilpailuja yöpaikkaset pitivät mäet hyvässä kunnossa. Kilpailuun osallistui 32 osallistujaa Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaostosta.

Jaskan 14. muovimäkikisat

Jaakko Juvonen on siilinjärveläinen yrittäjä ja mäkihypyn ja yhdistetyn pitkäaikainen ystävä ja tukija. Jaakko Juvonen oli merkittävässä osassa Kuilun K8, K17 ja K21 mäkien muovitushankkeessa. Jaakko Juvosen nimeä kantavat 14. Jaskan muovimäkikisat järjestettiin 19.9.2020. Kilpailu järjestettiin paikallisena kilpailuna koronapandemian vuoksi. Kilpailuun osallistui 14 urheilijaa, 7 tyttöä ja 6 poikaa sekä yksi mies. Tällä kertaa yhdistetyn kilpailua ei järjestetty.

Muihin kilpailuihin osallistuminen

Seuran urheilijat osallistuivat oman seuran järjestämien kilpailujen lisäksi kilpailuihin Taivalkoskella, Kuopiossa, Lahdessa, ja Jyväskylässä.

Junior cupin osakilpailuihin osallistui 12 Siipon urheilijaa.

Talvikauden päätapahtumaan Hopeasompa kilpailuja Taivalkoskella ei järjestetty Koronapandemian vuoksi.

Hiihtoliiton seuraluokittelua ei tehty tällä kaudella, koronaviruspandemian vuoksi koska kausi jäi kesken ja suurin osa pisteitykseen vaikuttavista tapahtumista jäi koronaviruksen takia järjestämättä.

Tavoitteet kaudelle 2019-2020 urheilutoiminnan osa-alueelle olivat:

Kuukausittain järjestetään urheilijoiden toiveiden mukainen treeni. Toiveiden selvittämisessä hyödynnetään nuorisovaltuustoa. Tämä tavoite toteutui osittain. Pikkulentäjien ja mäkikoululaisten treeneissä. Heidän mielipiteitään kysyttiin ajoittain alkuverryttelyiden sisältöihin. Kuilun Kotkat ovat aloittaneet alkuverryttelynsä omatoimisesti valitsemallaan pelillä.

Toteutetaan kaveritapahtuma sekä talvi- että kesäkaudella. Jokainen harrastaja saa tuoda yhden kaverin mukaan harjoituksiin. Koronavirus pandemian takia kaveritapahtumia ei järjestetty. Omaehtoisen liikunnan seurantalomaketta käytetään ainakin neljänä kuukautena kauden aikana. Kotiharjoitteluun tehdään taitohaasteita erityisesti hyppytaukojen aikana. Omaehtoisen liikunnan lomake oli käytössä. Kotiharjoittelu haasteita tehtiin kaikille ryhmille. Koronavirus pandemian vuoksi kotiharjoitteluohteilla oli entistä suurempi tarve.

Aineelliset resurssit

Kuluneen kauden aikana mäkijaosto on jatkanut laadukkaaseen valmennustoimintaan panostamista, johon on käytetty kausimaksuista saatuja tuloja, yhteistyökumppaneilta saatua tukea sekä talkoilla hankittuja varoja.

Varainhankinnassa pääpaino on ollut talkootöissä, mutta koronan takia talkoita ei ollut tarjolla, myös yhteistyökumppaneiden löytäminen on ollut hankalaa samasta syystä.

Valmentajat ovat omasta halustaan tukeneet jaoston toimintaa majoittumalla osalla kilpailu- ja leirimatkoista sukulaistensa tai ystäviensä luona, jolloin majoituskulut ovat säästyneet. Jaosto on maksanut kilpailu- ja leirimatkojen valmentajien matka ja ruokakulut sekä tarvittaessa majoituskulut. Kilpailijat ovat itse maksaneet kilpailuiden osallistumismaksut sekä majoitus-, ruoka- ja matkakulut. Leiri- ja kilpailupäiviltä on maksettu Joonas Ikoselle palkkaa. Valmentajien autossa on leireille ja kilpailuihin matkannut urheilijoita tarpeen mukaan. Urheilijat maksavat kaikki leireistä koituvat kulut itse.

Perityt maksut

Jaoston syyskokous hyväksyi jaoston johtokunnan laatiman ja esittelemän talousarvion ja perittävät maksut.

Tällä kaudella perittiin:
13 henkilöjäsenmaksua
12 perhejäsenmaksua

Maksut:

Jäsenmaksu joko 15 euroa/henkilö tai 30 euroa/perhe

Kuilun kotkat 195 euroa 2 x kaudessa, tai 41 euroa 10 x kaudessa

Pikkulentäjät 170 euroa 2 x kaudessa, tai 36 euroa 10 x kaudessa

Kerran viikossa harjoittelevat junioriharrastajat 75 euroa 2 x kaudessa

Veteraaniurheilijat, jotka käyvät ohjatuissa harjoituksissa 200 euroa kaudessa, voi maksaa 2 erässä

Veteraaniurheilijat, jotka eivät käy ohjatuissa harjoituksissa maksavat vain jäsenmaksun

Välinemaksu kaikki välineet 70 euroa kausi, vain sukset 40 euroa kausi, vain puku, monot tai kypärä 10 euroa kausi/tuote

Mälikoulu 90 euroa (sisältää valmennuksen, välineet, ski-passin ja mäkijaoston pipon)

Mälikoulun jälkeen kesäkausi 50€

Aikuisten mälikoulu 130 euroa

Vain oheisharjoituksissa käyvät harrastajat 50 euroa kaudessa

Tuisku Lumilajikoulu 35 euroa

Sisaralennus on 25 euroa 2 x kaudessa

Veteraaneilta peritään ainoastaan jäsenmaksu
 Henkilökohtaisen valmennuksen maksu 600 euroa/kk
 Seuran ulkopaikkakunnilla järjestämistä leireistä peritään 50 euroa/urheilija valmennusmaksua, jolla katetaan valmentajien matka, majoitus ja ruokakulut.
 K42 mäen hissimaksu muiden seurojen urheilijoille 50 euroa/kausi/urheilija
 Mäkijaoston johtokunta voi myöntää helpotusta vähävaraisten perheiden harrastusmaksuun.
 Vapaamuotoinen kirjallinen hakemus tulee toimittaa puheenjohtajalle
 Jokainen harrastaja maksaa itse kaikki kilpailuista aiheutuvat kulut.

Kun harrastaja lopettaa harrastuksen siitä on ilmoitettava valmentajalle ja puheenjohtajalle. Kausimaksut laskutetaan noin puolen vuoden välein. Jos ilmoitus harrastuksen lopettamisesta tulee ennen joulukuuta, kausimaksun puolikasta ei peritä, mutta jos ilmoitus tulee joulukuussa tai sitä myöhemmin kausimaksun puolikas peritään harrastajalta. Samoin keväällä, jos ilmoitus harrastuksen lopettamisesta tulee ennen toukokuuta, kausimaksun puolikasta ei peritä, mutta jos ilmoitus tulee toukokuussa tai sen jälkeen kausimaksun toinen osa laskutetaan. Mäkiopiskelun osalta mäkiopiskelua saa käydä kokeilemassa tutustumistapahtuman lisäksi kaksi kertaa ilmaiseksi, tämän jälkeen mäkiopiskelulta peritään mäkiopiskelumaksu. Jokaiselta mäkiopiskelulta, jolle on otettu seuran toimesta Ski passi (25 euroa/lapsi, 32 euroa/aikuinen) laskutetaan passin hinta, vaikka harrastus ei mäkiopiskelussa ei jatkuisikaan. Ne jotka jäävät mäkiopiskeluun ski passin hinta sisältyy mäkiopiskelumaksuun.

Jaoston tuki jäsenille

Seura on maksanut valmentajien kilpailu ja leirimatkat, majoitus- ja ruokakulut. Kulut on katettu seuran varoista.

Seuran valmentajille ja toimihenkilöille on kustannettu koulutusta.

Seuran jäsenkortilla saa alennusta Siilinjärven Intersportista, Fontanellasta ja Siilinjärven Kotipizzasta

Tavoitteet kaudelle 2019-2020 aineelliset resurssit osa-alueelle olivat:

Yhteistyökumppanihakintaan löydetään henkilö, jota tehtävä kiinnostaa ja joka kokee asian omakseen. Markkinointiin ja yhteistyökumppaneiden hankintaan tehdään yhdessä suunnitelma ja markkinointimateriaali. Tämä asia ei edennyt tämän haasteellisen kauden aikana.

Muu toiminta

Siipon mäkiopiskelu auditointiin ensimmäisenä mäkihypyyn ja yhdistetyn seurana uusien kriteerien mukaisesti Sinettiseuraksi 17.11.2016. Olympiakomitea on kehittänyt seurojen laatukriteeristöjä ja 2018 vuoden alusta Sinettiseura nimike muuttui Tähtiseuranimikkeeksi. Koska Siipo oli juuri auditoitu, saimme suoraan Olympiakomitean Tähtiseuranimikkeen. Uusi Tähtiseura-auditointi

järjestettiin ohjeiden mukaisesti 9.11.2019. Toiminnan kehittäminen tähtiseurakriteerien mukaisesti jatkuu. Tähtiseuratuksen säilyttäminen vaatii jatkuvaa kehittämistä. Auditointitilaisuudessa saimme muutamia lisätehtäviä, joiden palautus oli tehtävä 15.12.2019 mennessä, jonka jälkeen auditointi joko hyväksytään tai hylätään. Mäki jaoston auditointi meni läpi, joten saamme jatkaa Tähtiseurana edelleen. Toiminnan kehittäminen tähtiseurakriteerien mukaisesti jatkuu, sillä tähtiseuratuksen säilyttäminen vaatii jatkuvaa kehittämistä. Seuraava Tähtiseura-auditointi on kolmen vuoden päästä.

K42 mäen muovitushanke ei ole edennyt menneen kauden aikana.

22.12.2019 olimme järjestämässä yhdessä Siilinjärven kunnan ja Siilinjärven yrittäjien kanssa Siilinjärven Joulukauden avajaiset. Vastuullamme oli osan ohjelman järjestämisestä. Nuoret urheilijamme juonsivat tapahtuman. Lisäksi tapahtumassa oli Siipon järjestämä tempurata. Joulukauden avausta edeltävällä viikolla järjestimme yhdessä yrittäjien kanssa tähtisuunnistuksen, jonka palkinnot arvottiin joulukauden avauksessa.

25.1.2020 järjestettiin Kuilulla perinteinen tutustu mäkihyppyyn tapahtuma, jossa kaikki halukkaat pääsivät kokeilemaan mäkihyppyä oikeilla mäkihyppyvälineillä turvallisesti lumihyppyristä. Tapahtumaan osallistui noin 30 henkeä.

Lasten Lumipäivät järjestettiin Kuilulla 5.-6.2.2020 yhteistyössä Savonia Amk opiskelijoiden sekä Siilinjärven hiihtoseuran kanssa.

Perheliikuntatapahtumat järjestimme 13.10.2019 ja 9.2.2020. Perheliikuntatapahtumat ovat Siilinjärven liikuntatoimen organisoima, mutta eri urheiluseurojen järjestämistä tapahtumista. Mäki jaostolla oli ensimmäisellä perheliikuntakaudella kaksi tapahtumaa. Lokakuun tapahtumassa paikalla oli noin 30 henkeä. Helmikuussa osallistujia oli huomattavasti vähemmän.

Jaostolle on tehty kriisiviestinnän suunnitelma. Samalla jaostolle on luotu kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli. Jaoston ulkopuolelta on nimetty kaksi luottohenkilöä keneen jaoston väki voi olla yhteydessä, mikäli he kokevat tai huomaavat kiusaamista tai epäasiallista käytöstä. Nämä henkilöt ovat Heli Pomell Kuopiosta sekä Pauli Soranta Siilinjärven seurakunnasta.