

# **TOIMINTASUUNNITELMA 1.1.-31.12.2022**

## **1 ALUKSI**

Länky Taekwondo ry on voittoa tavoittelematon aatteellinen yhdistys, ja se on perustettu 22.11.2016 kotipaikkana Kangasala. Seura on Suomen Taekwondoliiton jäsenseura. Se toimii ns. SimUU-taekwondoperheessä eli opetuksellisesti seurataan tanskalainen mestari Ko Tae-Jeong, 9. dan, opetusta. Teknisissä linjauksissa noudatetaan lajin päämajan, Kukkiwonin, tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa World Taekwondon (WT) kilpailusääntöjä. Seurassa harjoitellaan olympiataekwondo.

Suomen Taekwondoliiton alaisuudessa seura kuuluu myös Suomen Olympiakomiteaan (OK), Maailman Taekwondoliittoon (WT) ja Euroopan Taekwondounioniin (WTE) sekä Olympiakomiteaan kautta myös Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:een (HLU).

## **2 TOIMIHENKILÖT**

### **Hallitus ja vastualueet**

- Mikko Taipale, puheenjohtaja, tiedottaja, turvallisuus, facebook-sivustojen pääkäyttäjä, tähtiseura-asiat.
- Veli-Matti Mytty, sihteeri, jäsenrekisteri, tyytyväisyys- sekä lopettamiskyselyt, harrastusseuranta.
- Taru Lappalainen, varapuheenjohtaja, soveltavan taekwondon yhteyshenkilö,
- Esa Lappalainen, jäsen, talousvastaava, opetus ja koulutus, toimintakäsikirjan ylläpito.
- Ari Sorvari, jäsen, hankinta-asiat ja varaston ylläpito, kotisivun pääkäyttäjä, palkitsemiset.
- Juha Reijasto, jäsen, kilpailutoiminta.
- Kari Mannermaa, jäsen, rikostaustan selvitykset, tasa-arvoasiat, eettiset asiat.
- Harri Hellsten, jäsen, it-asiat, leiri- ja harrasteasiat, kuljetukset.

## Opettaja ja ohjaajat

- Esa Lappalainen, 5. dan; opettaja,
- Juha Reijasto, 4. dan; opettaja,
- Taru Lappalainen, 2. dan; ohjaaja,
- Ari Sorvari, 2. kup; ohjaaja,
- Mikko Taipale, 1. kup; ohjaaja,
- Sirkka Mytty, 1. kup; ohjaaja,
- Veli-Matti Mytty, 1. kup; ohjaaja,
- Jani Vaittinen, 4. kup; soveltavan ryhmän ohjaaja,
- Nea Sorvari, 2. kup; lasten ohjaaja,
- Aleksi Honkanen, 2. kup; lasten ohjaaja,
- Lassi Jokinen, 7. kup; soveltavan ryhmän apuohjaaja,
- Usea avoin; ohjaaja ja apuohjaaja, nuori aloitteleva ohjaaja.

## Muut toimihenkilöt

- Heidi Lehtiniemi-Eerola, rahastonhoitaja, laskujenmaksu.
- Sirkka Mytty, juhlat ja tapahtumat.
- N. Sorvari, kuvaaja, Instagram-tiimi, Watsapp-tiimi.
- Sanna Pohja, kirjanpito, Eräjärven Kehittämisyhdistys ry.

## 3 HARJOITTELU

Seuran harjoitukset pidetään Huutijärven koululla, Jokioistentie 7, 36270 Kangasala.

### Harjoitusryhmät

Alkeiskurssin voi aloittaa milloin vain. Kurssit toteutetaan modulaarisena eli kaikki moduulit ovat itsenäisiä, ja ne voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Kussakin moduulissa keskitytään yhden teeman mukaisesti asioihin. Moduulit toistetaan vähintään kolme kertaa, jonka jälkeen on vyönäyttöharjoitus ja vyönäyttö.

Lapsille (7–12 v) suositellaan yhden tunnin pituista alkeiskurssin moduulia, jolloin myös moduulikokonaisuus pitenee. Lapset (7–12 v) voivat olla kurssilla mukana myös 'iltapäiväkerhon' tyyppisesti, jolloin harjoittelu ei tähtää vyönäyttöön.

Alkeiskurssin jälkeen loppukausi jatketaan samassa ryhmässä modulaarisesti. Harjoittelu sisältyy alkeiskurssin maksuun, päättyen toiseen vyönäyttömahdollisuuteen. Tähän jälkeen siirrytään jatkokurssille, joissa harjoittelu toteutetaan samalla periaatteella teemaperusteisesti.

Vyönäytöt järjestetään muille värivoille kevät- ja syyskauden päätteeksi. Vyönäyttöihin kutsutaan noin kuukausi ennen vyönäyttöä. Vyönäyttöä edeltää pakollinen vyönäyttöharjoitus, jossa varmistetaan, että harrastajalla on riittävät valmiudet onnistuneeseen suoritukseen.

Vyönäytössä vaaditaan erityisesti oikeaa asennetta, aktiivisuutta ja riittävää osaamista. Lisäksi kutsuun vaikuttaa harjoittelun määrä, säännöllisyys ja aika edellisestä vyönäytöstä. Valta-osa harjoituksista toteutetaan perhetaekwondona, lisäksi aikuisille ja lapsille on omat treenivuorot.

## Harjoitusajat

### Kevät-kausi (tammi-toukokuu)

- Tiistai klo 18.30–19.15 Alkeiskurssi (Valkoiset)
- Tiistai klo 19.15–20.00 Jatkokurssi (Keltaiset)
- Keskiviikko klo 16.30–17.15 Lapset
- Keskiviikko klo 17.15–18.00 Soveltava taekwondo
- Keskiviikko klo 18–19.00 Värikyöt (Vihreät-Punaiset),
- Lauantai klo 12–13.00 Alkeiskurssi (Valkoiset)
- Lauantai klo 13.00–14.00 Jatkokurssi (Keltaiset)
- Lauantai klo 14–14.45 Kehonhuolto (kaikki)
- Lauantai klo 14.45–16 Ylemmät vyöt (vih-sin)
- Lauantai klo 16–16.30 Vapaavuoro (kaikki)
- Sunnuntai klo 12–14.00 Vapaavuoro (kaikki)
- Sunnuntai klo 18–20.00 Aikuiset

### Kesä: Huutijärven koulu (kesäkuu - noin elokuun puoliväli)

Päätetään myöhemmin kevään kuluessa jäsenten toiveiden mukaan. Heinäkuu lomailaan.

### Syksy: Huutijärven koulu (noin elokuun puoliväli-joulukuu)

Päätetään myöhemmin kevään kuluessa jäsenten toiveiden mukaan.

Länkyn Taekwondo noudattaa Kamppailuliittojen yhteisiä ohjeita sekä omia täsmentäviä ohjeita seuratoiminnassaan mahdollisen COVID-19-viruksen aikana. Hallitus voi tarvittaessa tehdä muutoksia harjoitusvuoroihin ja niiden järjestelyihin. Sairaana ei saa harjoitella. Sairauksista ja niiden ottamisesta huomioon ja ensiavusta tulee ilmoittaa ohjaajille riittävin osin.

### Erityisryhmät

Soveltavan taekwondon ryhmä on tarkoitettu erityistukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

### Leirit ja koulutus

Keväisin järjestettävä SimUu-leiri on tärkein ulkopuolinen leiritapahtuma, jonne jäsenistön toivotaan osallistuvan. Lisäksi kannustetaan osallistumaan muillekin leireille. Kaikilta leireiltä saa uutta oppia ja virikettä omakohtaiseen kehittymiseen sekä tapaa vanhoja ja saa uusia ystäviä ja harjoituskavereita.

Lisäksi Pirkanmaan taekwondoseurojen järjestämät mahdolliset alueelliset leirit ja tapahtumat, jolloin omien leirien järjestäminen siltä osin vähenee.

Ohjaajille leirit ovat itsensä kehittämisen koulutustapahtumia.

Järjestetään mahdollisuuksien ja harrastajien toiveiden mukaisesti yksi tai useampi oma leiri Huutijärven koululla:

- talvi-kaudella kehon huolto,
- talvi-kaudella poomse-leiri,
- kevät-kaudella aikuisten hosinsul-leiri (lapsille taito, temppu/vast. leiri),
- kesä-kaudella aikuisten murskaus-leiri (lapsille taito, temppu/vast. leiri),
- syksy-kaudella ottelu-leiri,

- Next Step -leirit vyönäyttöihin valmistautumiseen eri suunnitelman mukaan.
- dan-kokeisiin valmistavat leirit eri suunnitelman mukaan.

Omat leirit pyritään järjestämään omakustannushintaan. Ohjaajiksi pyritään samaan alansa kokeneimpia asiantuntijoita. Osallistutaan muihinkin leirijärjestelyihin mahdollisuuksien mukaan.

### **Kilpailut**

Kannustetaan osallistumaan erilaisiin kilpailutapahtumiin. Tällaisia ovat harrastajalle tarkoitetut salikisat ja harrastajakilpailut. Kannustetaan myös urheilijauran valinnassa, jolloin lajia voi harrastaa joko ottelu- tai poomse-kilpailijana aina arvokisoja myöten.

### **Kauden päättäjaiset**

Kevät-kauden päättäjaiset pidetään toukokuussa/kesäkuussa. Syys-kauden ja koko toimintavuoden päättäjaiset pidetään joulukuussa, ja ne ovat samalla seuran pikkujoulut. Päättäjäisissä palkitaan edistyneitä harrastajia.

### **Palvelut muille tahoille**

Tarjotaan taekwondoan liittyvää osaamista eri seuroille, yhteisöille ja muille tahoille.

## **4 HANKINNAT**

### **Hankinnoissa noudatetaan seuraavaa:**

- harjoitteluvälineiden hankinnat varojen puitteissa,
- puku- ja vyöhankinnat sekä henkilökohtaisten suojien hankinnat on ulkoistettu ProDobok Oy:lle (linkki Kotisivulla, seuran oma sopimus),
- Liiton sopimustoimittajana on Sabe Oy (liiton sopimus), josta voidaan myös tilata tkd-varusteita ProDobokin lisäksi,
- vyö sisällytetään vyökoemaksuun aina kun vyön väri vaihtuu,
- seuran yhtenäisten edustusasujen ja -varusteiden hankinta on ulkoistettu Stadiumille (linkki Kotisivulla, seuran oma sopimus),
- lääkintävarusteiden ylläpito hankinnat Kangasalan ja Sahalahden Apteekit: sidetarpeet ja kylmäpussit

## **5 TIEDOTTAMINEN**

- 1 **lankyntaekwondo@gmail.com**. Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen, viralliset tiedotteet harrastajille. Vuoden 2022 aikana toteutuvan kotisivuprojektin yhteydessä seuran ja seuratoimijoiden sähköpostit päivittyvät muotoon [etunimi.sukunimi@lankyntaekwondo.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lankyntaekwondo.fi) tästä tiedotetaan tarkemmin, ennen muutosta ja vanhaan sähköpostiin tulevat mailit uudelleen ohjataan uuteen myöhemmin sovittavan siirtymäajan puitteissa.
- 2 **Länkyn Taekwondo - Aloita Vaikka Heti**, Facebook-ryhmä, julkinen. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen.
- 3 **Länkyn Tkd Harrastajat**. Facebook-ryhmä, salainen. Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.

- 4 **MyClub**-palvelu Länkyn Taekwondo siirtyy käyttämään Myclub palvelua vuoden 2022 alussa. Palveluun tullaan liittämään seuran sisäiset tiedotteet, jäsenrekisterin hallinta, tapahtuma ilmoittautumiset, harjoituksissa käynnin seuranta, harjoitus-, jäsen- ja vyökoemaksujen laskutus. Lisäksi käyttöön tulee Myclub applikaatio joka mahdollistaa ilmoittautumisten, käyntiseurantojen ja tiedotteiden seuraamisen harrastajan mobiililaitteella. Myclub palvelun käyttöönotto edellyttää jäseniltä, palveluun rekisteröitymistä, tarkemmat ohjeet tähän julkaistaan viimeistään joulukuun 2021 alussa.
- 5 [www.lankyntaekwondo.fi](http://www.lankyntaekwondo.fi) – uusi kotisivu  
Seuran kotisivut ja niiden osoite päivittyvät vuoden 2022 aikana. Uuden kotisivun valmistuessa, nykyinen ajetaan alas niin että, ylimenokaudella vanhalta sivulta uudelleenohjataan uudelle kotisivulle. Uudet kotisivut on tarkoitettu seuran julkiseen tiedottamiseen. Vastaavasti vanhan kotisivun jäsensivuilla oleva materiaali on jatkossa käytettävissä MyClub palvelussa.
- 6 [www.lankyntaekwondo.sporttisaitti.com](http://www.lankyntaekwondo.sporttisaitti.com) -kotisivu, julkinen/salainen.  
Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen. Sisältää **jäsensivut**, joka on tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen kuten vuosikokousilmoitukset, tapahtumat, varusteiden hankintalomakkeet, suunnitelmat jne. Sisäiseen sivustoon kirjaudutaan sähköpostiosoitteella ja itse annettavalla salasanalla.  
**www.lankyntaekwondo.sporttisaitti.com-kotisivu ajetaan alas vuoden 2022 kuluessa, kun uudistetut kotisivut saadaan käyttöön.**
- 7 **Whatsapp**. Whatsapp-ryhmä, joka on tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun ohjaajien ja harrastajien kesken.
- 8 **@lankyntaekwondo**. Instagram, tarkoitettu sisäiseen ja ulkoiseen viestintään.
- 9 Suomen Taekwondoliiton ja Kangasalan liikuntatoimen kotisivut. Linkit seuran nettisivulle.
- 10 Kangasalan Sanomat ja Sydän Häme -lehden Menyt. Kurssi-ilmoitukset/vast tarvittaessa.
- 11 'Tolppamainonta'. Kurssi-ilmoitukset tarvittaessa.
- 12 **Länkyn Tkd Hallitus**, Facebook-ryhmä ja Mese-ryhmä, salainen. Tarkoitettu hallituksen keskusteluun.
- 13 **Länkyn Danit ja ohjaajat**, Mese-ryhmä, salainen. Tarkoitettu ohjaajien keskusteluun.

## 6 KOULUTUS

Kehitetään edelleen kannustejärjestelmää. Ohjaajia ja toimihenkilöitä kannustetaan kehittämään itseään kursseilla ja leireillä/vast. tapahtumissa.

Jatketaan ohjaajien kouluttamista Taekwondoliiton ohjaajakursseilla tarpeen mukaan.

Jatketaan ohjaajien ensiapukouluttamista keväällä 2022. Tarjotaan osallistumismahdollisuus myös harrastajille ja perheenjäsenille.

Uusia ohjaajia ja apuohjaajia pyritään saamaan aktiivisista harrastajista.

## 7 MAKSUTOIMINTA

Kaikki maksut hoidetaan vuoden 2022 alusta lukien MyClub-palvelun kautta harrastajan ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen lähetettävällä laskulla. Kaikki laskut maksetaan seuran pankkitilille, **IBAN FI 46 5104 0020 1441 13. Maksuja maksettaessa on käytettävä viitenumeroa. Käteismaksuja ei oteta vastaan.** Esimerkiksi vyönäyttömaksujen osalta voidaan edellyttää että, maksusta näytetään kuitti ohjaajalle.

Aloitettaessa alkeiskurssi kesken kevät- tai syyskautta, eikä sen vuoksi ehditä 8. kup vyökokeeseen, voi samalla maksulla jatkaa alkeisryhmässä seuraavalla kaudella.

Perhealennus otetaan huomioon silloin, kun samalla maksukerralla maksetaan perheen alkeiskurssi- tai harkkamaksuja. Perhealennus on 50% kolmannen jne. perheenjäsenen normaalista maksusta.

Seura osallistuu taloudellisen tilanteen salliessa ohjaajien matkakuluihin sekä leirien ja kilpailujen osallistumis- ja matkakuluihin.

## 8 LISENSSI JA VAKUUTUKSET

Harrastaminen edellyttää taekwondolisenssiä ja asianmukaista tapaturmavakuutusta

**Lisenssin kukin hankkii itse** Suomen Taekwondoliiton kotisivulta (<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/harrastajille/lajilisenssi/>). Samalla voi hankkia lisenssiin liittyvän tapaturmavakuutuksen. Tapaturmavakuutuksen voi hankkia myös muualta (huomaa, että kaikki tapaturmavakuutukset eivät korvaa kamppailulajeissa sattuneita tapaturmia). Seura ei vastaa harjoitusten ja matkojen/vast. tapaturmavakuuttamisesta. Sairaana ei saa harjoitella.