

# Nurmijärven Latu ry

## TOIMINTASUUNNITELMA 2019



### YLEISTÄ

Nurmijärven Latu ry:n toiminnan muodostaa virkistys-, luonto- ja kuntoliikunta. Toiminnan pääalueita ovat avantouinti, melonta, retkeily, maastopyöräily ja polkujuoksu. Yhdistys seuraa toimintamuotojen kehitystä ja ottaa tarvittaessa kantaa alueen virkistys- luonto- ja kuntoliikuntaa edistäviin hankkeisiin.

### HALLINTO JA TALOUS

Nurmijärven Ladun hallitus huolehtii toiminnan organisoinnista. Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä 6-10 varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Hallitus kokoontuu toimintavuoden aikana keskimäärin kerran kuussa kesäkuukausia lukuun ottamatta. Yhdistyksellä on vuosittain kaksi varsinaista kokousta, kevät- ja syyskokous. Hallituksen lisäksi yhdistyksellä on avantouinti-, melonta-, maastopyöräily-, polkujuoksu- ja retkeilyjaostot. Jaostojen toimintaa organisoii nimetty vetäjä ja ne kokoontuvat tarvittaessa.

Turvallisuusasioita koordinoi erikseen nimetty turvallisuusvastaava. Turvallisuuskoulutusta annetaan uusille hallituksen jäsenille ja jaostojen vetäjille. Turvallisuusasiakirjoja päivitetään ja tapahtumille laaditaan turvallisuussuunnitelmat tarvittaessa.

Yhdistyksen tulot muodostuvat jäsenmaksuista, avustuksista, erilaisista kurssi- tai osallistumismaksuista ja kaluston vuokrista.

Menot syntyvät vuokrista, osallistumismaksuista, kalustohankinnoista, ilmoituksista ja jäsentiedotteista sekä erilaisista hallinnollisista kuluista (mm. kokouskulut, postitus ym.).

# Nurmijärven Latu ry

Nurmijärven Latu osallistuu Suomen Ladun alueellisiin ja valtakunnallisiin tapahtumiin, kokouksiin ja koulutuksiin tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Koulutuksiin voivat osallistua ladun aktiivijäsenet, jotka sitoutuvat toimimaan retkien vetäjinä ja kurssien ohjaajina.

## VETERAANIMAJA

Yhdistyksellä on talvikautena 1.10. – 30.4. käytettävissä pitkäaikaisella vuokrasopimuksella Veteraanimaja, joka sijaitsee Sääksjärven rannalla Röykässä. Majaa saunaa ja ympäristöstä huolehditaan talkoilla. Yhdistyksen tapahtumat, koulutukset ja kokoukset järjestetään ensi sijaisesta majalla. Saunaa ja avantoa ylläpidetään tarvittaessa. Rannassa ylläpidämme myös polttopuvin varustettua nuotiopaikkaa. Nuotiopaikka on kaikkien ulkoilijoiden käytettävissä. Majan käytöstä vastaa majaisäntä tai -emäntä. Muu kuin nuotiopaikan käyttö on sovittava isännän kanssa.

## AVANTOUINTI

Avantouintia harrastetaan Märkiössä Kiljavan leirikeskuksesta pääsääntöisesti keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Saunanlämmitystoimintaa jatketaan edellisvuonna aloitettuun tapaan siten, että useampia yhdistyksen jäseniä aktivoidaan mukaan toimimaan saunaisäntänä/emäntänä suunnitelluissa talkoovuoroissa.

Nurmijärven Latu pyrkii osallistumaan joukkueena talviuinnin SM-kisoihin. Kilpailut järjestetään Turussa 1.-3.2.2019. Lisäksi jäsenistön kiinnostuksen mukaisesti ja edellyttäen että ryhmänvetäjä saadaan kulloinkin järjestettyä, osallistutaan edellisvuosien tapaan muihin lähialueiden avantouintitapahtumiin.

## MELONTA

Kesällä 2019 järjestetään viikkomelonnat keskiviikkoisin Sääksjärvellä sekä kaksi melontakurssia touko- ja kesäkuussa. Melontakurssit toteutetaan EPP1 -tasoisina (Euro Paddle Pass -järjestelmään perustuva taitokoejärjestelmä). Mikäli halukkaita osallistujia löytyy riittävästi EPP2 -koetilaisuuteen, sekin on mahdollista toteuttaa kesällä 2019.

Perhemelontatapahtumia järjestetään lämpimien vesien aikaan.

Melontaretkiä pyritään järjestämään. Melontakalustoa myös vuokrataan jäsenistölle, vuokraus onnistuu helpoiten, kun on kausimaksu ja avainpantti maksettu. Kalustoa voidaan vuokrata myös ulkopuolisille harkinnan mukaan.

Suomi Meloo-kanoottiviestiin reitillä Kihniö-Salo 8.-14.6.2019 osallistutaan yhdellä joukkueella.

Retki Inarinjärvelle tehdään 7.-15.9.2019.

Asiaksmelontuksia järjestetään mahdollisuuksien mukaan tilauksesta.

SUP-kursseja toteutetaan kiinnostuksen mukaan.

Talvikaudella melontataitoja pääsee harjoittelemaan Rajamäen uimahallissa.

# Nurmijärven Latu ry

## RETKEILY

Yhdistys järjestää erilaisia päivä- ja viikonloppuretkiä lähimaastoihin. Myös retkiä kauemmas, Lappiin ja muuallekin tehdään, mikäli kiinnostusta ja innokas vetäjä löytyy. Perinteiset aamupatikka keväällä ja pikkujoulupatikka ovat myös ohjelmassa.

Kevättalvella järjestetään kolme retkeilyn teoriailtaa/päivää. Teoriat toteutetaan teemoittain. Kurssiin liittyvä viikonloppuretki järjestetään alkukesästä johonkin lähialueen kansallispuistoista tai retkeilyalueista.

Mikäli talvesta tulee luminen järjestämme yhden lumikenkäilyyn tutustumiskurssin. Muiden yhdistysten tapahtumissa retkeilyn ja lumikenkäilyn esittelyihin osallistumme ohjaajien resurssien mukaan.

Lokakuussa osallistumme Suomen Ladun ”Kutsu päättäjät ulos” -tapahtumaan kutsumalla kunnan viranhaltioita johonkin (joihinkin) tapahtumaamme.

Naapuriyhdistyksiä kutsutaan vierailulle tutustumaan lähiympäristöön ja Veteraanimajaan. Mikäli jäätilanne sallii, osallistutaan yhteistyökumppaneiden kanssa Sääksin matkaluisteluradan ylläpitoon.

Muita koulutus- ja kurssitilaisuuksia pyritään toteuttamaan jäsenten toiveiden mukaisesti.

## MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyjaosto jatkaa toimintaa samaan tapaan kuin edellisvuosina on toimittu. Säännöllisiä viikkopyöräilyjä ajetaan viikoittain huhtikuun alusta lokakuun loppupuolelle. Pääsääntöisesti pyöräillään 1-2 kertaa viikossa. Muuna aikana pyöräillään säätilan ja väljemmän aikataulutuksen mukaisesti.

Kauden aikana on tarkoitus järjestää 1-2 tutustumistilaisuutta maastopyöräilyyn aloittelijoille ja vähemmän ajaneille. Pyöriä tilaisuuksiin pyritään lainaamaan, käyttämään omia kakkospyöriä tai vuokraamaan (myös sponsorointia, tms. tapaa pyritään hyödyntämään).

Jaoston tarkoituksena on järjestää muutamia tapahtumia, kuten kesäkauden aloitus huhtikuussa ja –lopetus lokakuussa (kuten ”Handen pyöräily”), sekä jokin muu tapahtuma kauden aikana. Mahdollisia ovat Ympäri Nurmijärven MTB, osallistuminen yhdistyksen porukalla Poronpolun polkaisuun jne. Myös muiden järjestämiin tapahtumiin osallistutaan ja tehdään retkiä lähialueelle ja ehkä kauemmaksikin, esimerkiksi Fiskars jne. Toimintavuonna voisi olla yhtenä mahdollisuutena yöpymisen käsittävän maastopyöräretken järjestäminen. Yhteistyötä tehdään eri Latuyhdistysten ja maastopyöräilijöiden kanssa.

Toimintavuoden aikana koulutetaan useampia maastopyöräilyn starttikurssin käynnyttä ohjaajaa (1.taso) ja tavoitteena on yhden pyöräilyohjaajan koulutus (2. taso). Jos kiinnostusta löytyy, voidaan ohjaajia lähettää esim. lasten pyöräilyohjaajakoulutukseen, tms. (1 henkilö). Starttikurssin järjestämismahdollisuus seuran omille jäsenille on Hannu

# Nurmijärven Latu ry

Malisella, joten kurssista ei muodostu isoja menoja. Kaluston hankintaa/ liisausta, tms. mahdollisuutta tutkitaan.

Tulojen saamiseksi jaostolle harkitaan joihinkin isompiin tapahtumiin, kuten ”Ympäri Nurmijärven MTB” nimellistä osallistumismaksua.

## POLKUJUOKSU

Tavoitteena on edistää polkujuoksuharrastusta ja luonnossa liikkumista Nurmijärvellä.

Ohjatut lenkit ovat tarkoitettu vain Suomen Ladun jäsenille. Toimintaan voi tulla tutustumaan ilman jäsenveloitetta. Vuonna 2019 pyritään järjestämään viikoittaisia ohjattuja polkujuoksujä. Näillä lenkeillä on tarkoituksena edetä rauhallisesti ja nauttia luonnosta yhtenä ryhmänä. Mahdollisuuksien mukaan ja ohjaajatilanteesta riippuen järjestämme peruslenkkien ohella myös matalan kynnyksen toimintaa. Vaihtelua peruslenkkeihin saadaan järjestämällä vauhdikkaampia tai erilaisia tekniikkaharjoituksia sisältäviä ohjauskertoja. Myös kilometrimääräisesti pidempiä treenejä voidaan järjestää.

Peruslenkkien kestot ovat 60-90 min ja pidemmät 90 min eteenpäin.

Kauteen saattaa sisältyä lomaviikkoja ohjauksesta sekä sääolosuhteet otetaan huomioon aina. Viikkolenkeistä tiedotamme muutamaa päivää aikaisemmin yhdistyksen Facebook-sivuilla sekä nettisivuilla. Liikumme pääasiassa Nurmijärven alueella, mutta saatamme vieraila myös lähikuntien metsissä. Kaikki ovat tervetulleita ohjattuun toimintaan ikään katsomatta.

Vuoden 2019 juoksutapahtumista voimme mainostaa omaa ”Matkalla yhdessä ”- tapahtumaamme (28.9), jossa on mahdollisuus juosta myös viikkolenkkejä pidempiä matkoja (13 ja 23km). Plogging, eli roskien keruu juoksun ohella jatkuu. Mahdollisesti järjestämme myöskin erillisiä siivoustempauksia ennen varsinaista lenkkiä.

Kerran vuodessa pidetään majalla polkujuoksun varusteisiin ja turvallisuuteen liittyvä info. Siinä käydään läpi mm. sopiva vaatetus, kengät, turvallisuusvälineet. Kerromme myös oikeaoppisesta etiketistä polkujuoksun suhteen. Polkujuoksun turvallisuussuunnitelmaa päivitetään kausien mukaan tarvittaessa.

## MUUT

Järjestetään nuotiotapahtumia ja esimerkiksi joidenkin uusien lajien kokeilua, esittelyä ja koulutusta yms. kiinnostuksen ja ajankohtien mukaisesti. Hankitaan samalla periaatteella ulkopuolisia esittelijöitä paikalle luennoimaan tai esiintymään. Voidaan järjestää yhteinen teemallinen jäsentapaaminen. Tiedottamisen osalta noudatetaan tiedotussuunnitelmaa.

Tarkemmat tiedot tapahtumista löytyvät tapahtumakalenteristamme

<http://www.nurmijarvenlatu.fi/tapahtumat/> sekä viimeisimmät uutiset Nurmijärven Ladun Facebook-ryhmässä.

Osallistutaan Uudenmaan latualueen yhteisiin tapahtumiin, kuten Oittaaan lajikokeilupäivä 25.5.2019. Yhteistyötä Nurmijärven kunnan liikuntatoimen ja lähialueen muiden samanhenkisten yhdistysten ja toimijoiden kanssa kehitetään edelleen mm. yhteisten tapahtumien merkeissä. Osallistutaan lähialueen liikuntatapahtumiin ja mahdollisesti tuetaan osallistuvaa joukkuetta hallitukselle saapuneen esityksen pohjalta, esimerkiksi

## **Nurmijärven Latu ry**

perinteinen Valkjärvi-soutu. Mikäli alueelle saadaan yhteinen tulipaikka, sen huoltoon ja ylläpitoon osallistutaan talkoohengessä.

Yhteinen tapahtuma suunniteltu pidettävän 2.3.2019. Teema on vielä avoin.