

Nurmijärven Latu ja Polku ry

Toimintasuunnitelma 2021



YLEISTÄ

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

HALLINTO JA TALOUS

Nurmijärven Latu ja Polku ry:n hallitus huolehtii toiminnan organisoinnista. Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä 6–10 varsinaista jäsentä ja 0–7 varajäsentä. Hallitus kokoontuu toimintavuoden aikana keskimäärin kerran kuussa kesäkuukausia lukuun ottamatta. Tarvittaessa hallitus käyttää etäyhteyksiä kokouksissaan. Yhdistyksellä on vuosittain kaksi varsinaista kokousta, kevät- ja syyskokous. Hallituksen lisäksi yhdistyksellä on maastopyöräily-, melonta-, perheliikunta-, polkujuoksu-, retkeily-, ja talviuintijaostot. 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 (kokoukset, postitus ym.).

Nurmijärven Latu ja Polku ry 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. Hallitus käsittelee koulutushakemuksia kokouksissa ja tekee päätökset osallistumisesta jaostojen vetäjien esityksestä.

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyjaosto jatkaa toimintaansa samaan tapaan kuin edellisinä vuosina. Viikkopyöräilyjä ajetaan viikoittain huhtikuun alusta lokakuun loppupuolelle. Toimintavuonna pyöräillään kaksi kertaa viikossa. Maanantaina ajetaan peruslenkki eli viikkopyöräily ja torstaina matalan kynnyksen lenkki eli kilppari-lenkki. Muuna aikana pyöräillään sää- ja aikatauluvarauksella. Talvikuukausina ajamme vähintään kerran kuussa. Kauden aikana on tarkoitus järjestää 1–2 erilaista tutustumistilaisuutta maastopyöräilyyn aloittelijoille ja vähemmän ajaneille. Tutustumiset voivat sisältyä matalan kynnyksen lenkkeihin. Olemme mukana myös lajille sopivissa tilaisuuksissa esittelemässä maastopyöräilyä. Pyöriä tilaisuuksiin pyritään lainaamaan, käyttämään omia kakkospyöriä tai vuokraamaan.

Lisäksi koulutamme Nurmijärven Latu ja Polun jäsenistöön kuuluvista maastopyöräilijöistä ohjaajia/ apuohjaajia lisää sisäisellä kurssituksella. Innostamme kiinnostuneita kokeneempia maastopyöräilijöitämme Suomen pyöräilynohjaat ry:n/Suomen Ladun järjestämille maastopyöräilyn ohjaajakursseille. Tavoitteena on toimintavuonna saada 1–2 uutta ohjaajaa.

Jaoston tarkoituksena on järjestää muutamia tapahtumia, kuten kesäkauden aloitus huhtikuussa ja lopetus lokakuussa. Muita mahdollisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi ”Hela Valkjärvi ympäri” -tapahtuma toukokuussa ja joku muu tai muut retket elo-syyskuussa. Perinteeksi muodostuneita tapahtumia ovat myös Poronpolunpolkaisuun osallistuminen omalla porukalla ja retki Rokokalliolle. Pyöränhuoltokurssi toteutetaan kauden aikana. Myös muiden järjestämiin tapahtumiin osallistutaan, tehdään retkiä lähialueille ja ehkä kauemmaksikin. Yhteistyötä tehdään Nurmijärven kunnan, latuyhdistysten, seurojen, ajoporukoiden ja yhdistyksen sisällä.

MELONTA

Vuoden 2021 aikana järjestetään perinteinen keskiviikkomelonta toukokuun alusta elokuun loppuun.

Melontakursseja järjestetään kolme kajakkimelonnin kurssia touko – elokuun aikana. Melontakurssit toteutetaan EPP1 -tasoisina (Euro Paddle Pass -järjestelmään perustuva taitokoejärjestelmä). EPP2 ja 3 –koetilaisuudet järjestetään, mikäli löytyy halukkaita. Melontajaoston ohjaajille tarjotaan koulutusta mielenkiinnon ja tarpeen mukaan (esim. Meriturva).

Perhemelonta- ja matalan kynnyksen tapahtumia järjestetään lämpimien vesien aikana. Melontaretkiä järjestetään kesän aikana myöhemmin ilmoitettaviin kohteisiin.

Melontakalustoa vuokrataan jäsenistölle. Kalustoa voidaan vuokrata myös ulkopuolisille harkinnan mukaan.

Suomi Meloo -tapahtuma järjestetään 12 - 18.6.2021 Kymijoen vesistöissä välillä Jyväskylä – Ruotsinpyhtää. Tapahtumaan osallistutaan yhdellä joukkueella. Erämelonnan SM/Jotos järjestetään elokuussa.

Asiakasmelotuksia ja SUP-kursseja järjestetään mahdollisuuksien mukaan tilauksesta. Kesän jälkeen kokoonnutaan muistelemaan valokuvien muodossa menneen kesän tapahtumia. Talvikaudella melontataitoja harjoitellaan Rajamäen uimahallissa.

PERHELIIKUNTA

Perheille tullaan järjestämään luontoliikuntaa eri vuodenaikoina erilaisin teemoin. Tavoitteena on järjestää toimintaa kerran kuussa (toiminta voi olla esimerkiksi iltapalaretkiä, muumiretkiä ja perheiden metsäretkipäiviä).

Yhdistyksemme on mukana Suomen Ladun ja Syklin ”Ilo kasvaa ulkona” kolmivuotisessa hankkeessa. Jaosto pyrkii toimimaan hankkeen myötä yhteistyössä Nurmijärven kunnan varhaiskasvatuksen kanssa.

Sanna Puhakka kuuluu Suomen Ladun perheliikunnan työryhmään. Toimintakausi on kolmivuotinen.

POLKUJUOKSU

Tavoitteena on edistää polkujuoksuharrastusta ja luonnossa liikkumista Nurmijärvellä.

Ohjatut viikkolenkit

Ohjatut lenkit on tarkoitettu vain Suomen Ladun jäsenille. Toimintaan voi tulla tutustumaan ilman jäsenveloitetta. Vuonna 2021 pyritään järjestämään viikoittaisia ohjattuja polkujuoksua. Näillä lenkeillä on tarkoituksena edetä rauhallisesti ja nauttia luonnosta yhtenä ryhmänä.

Mahdollisuuksien ja ohjaajatilanteen mukaan järjestämme matalan kynnyksen lenkkien ohella myös peruslenkkejä. Vaihtelua lenkkeihin saadaan järjestämällä vauhdikkaampia tai erilaisia tekniikkaharjoituksia sisältäviä ohjauksetoja. Myös kilometrimääräisesti pidempiä treenejä voidaan järjestää.

Matalan kynnyksen lenkkien pituus on 5-7 km, peruslenkki 6-10 km ja pitkikset 12+ km.

Viikkolenkeistä tiedotamme muutamaa päivää aikaisemmin NurLa:n Facebook-sivuilla sekä nettisivuilla. Liikumme pääasiassa Nurmijärven alueella, mutta saatamme vieraila myös lähikuntien metsissä. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita ohjattuun toimintaan ikään katsomatta. Plogging, eli roskien keruu juoksun ohella jatkuu.

Polkutarvallisuus

Lenkkien yhteydessä palautetaan mieleen erilaisia turvallisuuteen ja varusteisiin liittyviä asioita. Käydään läpi mm. sopiva vaatetus, kengät, turvallisuusvälineet. Kerromme myös oikeaoppisesta etiketistä polkujuoksun suhteen. Polkujuoksun turvallisuussuunnitelmaa päivitetään tarvittaessa. Toiminnassa otetaan huomioon viranomaisten antamat ohjeistukset Korona-pandemiaan liittyen.

RETKEILY

Yhdistys järjestää erilaisia päivä- ja viikonloppuretkiä lähimaastoihin. Myös retkiä kauemmas, Lappiin ja muuallekin tehdään, mikäli kiinnostusta ja innokas vetäjä löytyy. Perinteinen aamupatikka keväällä ja pikkujoulupatikka ovat myös ohjelmassa. Mikäli talvesta tulee luminen, järjestämme tutustumistilaisuuden lumikenkäilyyn, sekä lumikenkäretken. Mikäli lumitilanne on heikko lumikenkäilemme suolla. Alueemme eri yhdistysten tapahtumissa retkeilyn, hiihdon ja lumikenkäilyn esittelyihin osallistumme ohjaajien resurssien mukaan.

Mikäli Suomen Ladun yhdessä Martat ry:n kanssa suunnittelema ”Sienimarkkinat” yhteistyö toteutuu, osallistumme sienestyskampanjaan 4.9.–3.10.21 Osallistumme Suomen Ladun ”Kutsu päättäjät ulos” -tapahtumaan maaliskuussa ja yritämme järjestää ulkoilu- ja liikuntapaneelikeskustelun uusille kunnallisvaaliehdokkaille.

Lisäksi järjestämme retkeilyaiheisen teemaillan talviretkeilystä ja riippumatossa majoittumisesta. Nuku yö ulkona -tapahtumaan osallistutaan myös vuonna 2021.

Pyrimme saamaan retkiluistelun harrastuksen virallisesti lajistallemme ja edistämään paikallista lajin harrastamista. Pyrimme saamaan Suomen Ladun ja Suomen Retkiluistelijat ry:n toteuttaman retkiluistelun alkeiskurssin alueellemme. Mikäli jäätilanne sallii, osallistutaan yhteistyökumppaneiden kanssa Sääksin matkaluisteluradan ylläpitoon. Yhteistyötä Kiljavan opiston kanssa jatketaan koulutuksien sekä Mustasaaren tulipaikan ylläpidon osalta. Klaukkalan Isosuo reittihankkeen toteutuksessa olemme edelleen mukana. Muita retkiä lähikohteisiin sekä koulutus- ja kurssitilaisuuksia pyritään toteuttamaan jäsenten toiveiden mukaisesti.

TALVIUINTI

Talviuintia harrastetaan Märkiössä Kiljavan leirikeskuksessa tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin. Korona-viruksen takia kävijöiden määrää rajataan illan aikana. Tämän vuoksi

voimme tarjota harrastusta ainoastaan jäsenillemme, jotka voivat valita kolmesta uimapäivästä kaksi/viikko.

Saunanlämmitystoimintaa jatketaan, kun se on mahdollista, tuttuun tapaan siten, että useampia yhdistyksen jäseniä aktivoidaan mukaan toimimaan saunaisäntänä/emäntänä suunnitelluissa talkoovuoroissa.

Nurmijärven Latu ja Polku ry pyrkii osallistumaan joukkueena talviuinnin SM- ja EM-kisoihin. Kilpailut järjestetään Laukaassa 5.-7.2.21.

Kuuntelemme THL:n, Suomen hallituksen ja Suomen Ladun ohjeistuksia sekä muutamme tarvittaessa toimintaamme. Koska viimeisin toimintasuunnitelman julkaisua ennen annettu ohje 15.10.20 viranomaisilta suosittaa aikuisten ryhmäharrastusten keskeyttämistä, jaosto päätti keskeyttää suunnitellun talviuinnin aloittamisen 18.10.20. Lainaus Ylen uutisten hallituksen ilmoituksesta: "Leviämis- ja kiihtymisvaiheissa sisätiloissa suositellaan aikuisten ryhmäharrastusten keskeyttämistä, jos niihin liittyy korkea tartuntariski eli esimerkiksi lähikontakti tai voimakas äänenkäyttö." Talviuintijaosto seuraa koronatilannetta ja tekee päätöksen aloituksesta, kun Uudenmaan tautitilanne helpottaa ja ei ole leviämis- tai kiihtymisvaiheessa.

VETERAANIMAJA

Yhdistyksellä on talvikautena 1.10.–31.12.20 käytettävissä vuokrasopimuksella Veteraanimaja, joka sijaitsee Sääksjärven rannalla Röykässä. Majan vuokrasopimus on päättymässä ja jatkosta neuvotellaan syksyn 2020 aikana. Hallituksen pyrkimyksenä on saada maja käyttöön ympärivuotisesti, ja vuokrasopimuksen jatko selviää ennen vuoden vaihdetta. Majasta, saunasta ja ympäristöstä huolehditaan talkoilla. Yhdistyksen tapahtumat, koulutukset ja kokoukset järjestetään ensisijaisesti majalla. Saunaa ja avantoa ylläpidetään tarvittaessa. Rannassa ylläpidämme myös polttopuin varustettua nuotiopaikkaa. Nuotiopaikka on kaikkien ulkoilijoiden käytettävissä.

Alueella ei ole jätehuoltoa, joten toimimme roskattoman retkeilyn periaatteella. Majassa toimittaessa on huomioitava, että siellä on myös muiden käyttäjien omaisuutta. Majan käytöstä vastaa majaisäntä tai -emäntä. Muu kuin nuotiopaikan käyttö on sovittava avaimia hallinnoivan isännän kanssa.

MUUT

Järjestetään nuotiotapahtumia ja esimerkiksi joidenkin uusien lajien kokeilua, esittelyä, koulutusta yms. kiinnostuksen ja ajankohtien mukaisesti. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta toiminnasta on vuosittainen Nuku yö ulkona -tapahtuma. 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.

Nurmijärven Latu ja Polulla on tarkoitus järjestää valtakunnallinen Etelä-Suomen tapahtuma Nuku yö ulkona ja metsähotelli Suomen luonnon päivänä 28.8.2021.

Osallistutaan Uudenmaan latualueen yhteisiin tapahtumiin. Yhteistyötä Nurmijärven kunnan liikuntatoimen ja lähialueen muiden saman henkisten yhdistysten ja toimijoiden kanssa kehitetään edelleen mm. yhteisten tapahtumien merkeissä. Osallistutaan lähialueen liikuntatapahtumiin ja mahdollisesti tuetaan osallistuvaa joukkuetta hallitukselle saapuneen esityksen pohjalta, esimerkiksi perinteinen Valkjärvi-soutu.

Hyväksytty NurLa:n syyskokouksessa 2020 (Toimintasuunnitelmaa päivitetty kieliopillisesti 25.1.2021)