

Toiminta-ajatus

Espeen Suunta (EsSu) on espoolainen suunnistuksen erikoisseura, jonka tavoitteena on edistää suunnistusharrastusta Espoossa ja lähialueilla. Seuran toiminnan pääpaino on kesäsuunnistuksessa. Muut lajit ovat hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus sekä tarkkuussuunnistus.

EsSu haluaa laadukkaan nuoris- ja valmennustoiminnan myötä kehittää kilpasuunnistajia ja menestyä seurana arvokisaviesteissä. EsSu haluaa olla koko perheen seura, johon jokaisen on mukava kuulua.

Visio

Espeen Suunta on koko perheen suunnistusseura, joka antaa positiivisia suunnistuselämyksiä kaikenikäisille ja -tasoisille harrastaja- ja kilpasuunnistajille. EsSu panostaa toiminnassa voimakkaasti nuorisotoimintaan sekä valmennukseen ja niiden myötä nuorten kasvamiseen huippu-urheilijoiksi. EsSu tähtää tulevien vuosien aikana menestykseen arvokisaviesteissä.

Arvot ja eettiset linjaukset

EsSussa jokainen saa harrastaa suunnistusta omien tavoitteidensa mukaisesti kilpasuunnistajana, harrastajana, ohjaajana, valmentajana tai muuten seuratyöhön osallistuvana.

Korostamme seuramme toiminnassa hyvää käytöstä, terveellisiä elämäntapoja ja päihteettömyyttä.

Espeen Suunta on sitoutunut noudattamaan kilpailutoiminnassaan Suomen Suunnistusliiton sekä antidopingtoimikunnan sääntöjä.

Ympäristökysymysten huomioonottaminen on keskeinen osa EsSun toimintaa niin kartoitustoiminnassa kuin myös harjoitusten ja kilpailujen järjestämisessä. Huomioimme myös muut luonnossa liikkujat, urheilijat, maanomistajat sekä metsästysseurat toiminnassamme.

Nuorisotoimintamme on kasvattavaa, opettavaa, hauskaa ja kannustavaa. Nuorisotoiminnalle tärkeitä asioita ovat turvallisuus, leikinomaisuus, myönteisten elämysten saaminen, luonto ja ystävät. Suunnistuskoulussamme lapset ja nuoret sopivat yhdessä ohjaajien kanssa toiminnan pelisäännöistä ja näiden noudattamista seurataan.

Kannustamme lasten vanhempia osallistumaan aktiivisesti seuran toimintaan, mikä antaa koko perheelle mahdollisuuden terveen ja luonnonläheisen liikunnan harrastamiseen.

Kaikille ohjaajille ja valmentajille tarjotaan yhtäläiset mahdollisuudet osallistua ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin. Seuraamme ohjaajien ja valmentajien toimintaa varmistaaksemme laadukkaan ja asiaankuuluvan ohjaustoiminnan.

Seuran organisaatio ja toimintatavat

Seura on Suomen Suunnistusliiton ja sen alueorganisaation Suunnistava Uusimaa ry:n jäsen sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen.

Seuraa koskevat päätökset tehdään yleiskokouksissa. Syyskokouksessa valitaan seuran puheenjohtaja ja johtokunta, hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä jäsenmaksujen suuruus. Kevätkokouksessa vahvistetaan edellisen kauden toimintakertomus ja tilinpäätös.

Seuran toimintaa johtaa johtokunta, jonka alaisuudessa toimivat nuoris-, valmennus-, ja kilpailunjärjestämisjaostot. Jaostot laativat johtokunnan ohjauksessa omat osuutensa vuosittaiseen toimintasuunnitelmaan ja talousarvioon, jotka seuran syyskokous hyväksyy. Jaostot valmistelevat

omat osuutensa vuoden alussa laadittavaan edellisen vuoden toimintakertomukseen. Toimintasuunnitelmasta ja -kertomuksesta selviävät yksityiskohtainen toiminta sekä harjoitusten, leirien ja erilaisten tapahtumien määrä.

Johtokunnan jäsenet ja heidän vastuualueensa ovat:

- Puheenjohtaja johtaa seuran toimintaa, huolehtii sponsoreista ja edustaa seuraa ulospäin,
- Valmennusjaoston toiminnasta vastaava johtokunnan jäsen,
- Nuorisajaoston toiminnasta vastaava johtokunnan jäsen,
- Kilpailunjärjestämisjaostosta vastaava johtokunnan jäsen,
- Tiedotuksesta vastaava johtokunnan jäsen,
- Kartoitustoiminnasta vastaava johtokunnan jäsen,
- Seuratoiminnasta ja asuista vastaava johtokunnan jäsen ja
- Seuramajasta ja rakentamisesta vastaava johtokunnan jäsen.

Muita keskeisiä vastuuhenkilöitä ovat kilpailuilmoittaja, rahastonhoitaja, maksuliikennevalvoja, palkintovastaava, kalustovastaava, seura-asuvastaava, webmaster, karttavastaava, valmentajat, suunnistuskoulun rehtori, pienryhmien vetäjät ja ohjaajat.

Seuran toimintamuodot ja tavoitteet

Nuoret

Espon Suunta on ollut suunnistuksen sinettiseura vuodesta 1998 alkaen. Sinetti merkitsee tunnustusta laadukkaasta nuorisotoiminnasta. Sinetin on seuralle myöntänyt Suomen Suunnistusliitto ja Valo (valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry). Sinettitoiminnan toteutumista arvioidaan säännöllisesti 2-3 vuoden väliajoin.

Nuorisotoiminnan ytimenä on ympärivuotinen 6-14-vuotiaille suunnattu suunnistuskoulu. Suunnistuskaudella suunnistuskoulussa järjestetään eri tasoryhmille ohjattuja suunnistusharjoituksia ja talvikaudella lisäksi sisäharjoituksia.

Suunnistuskoulun jatkeena toimii aktiivisesta harjoittelusta ja kilpailemisesta kiinnostuneille 11-14-vuotiaille valmennusryhmä eGroupJr. Ryhmään pääsyn edellytyksenä on ensisijaisesti nuoren oma halu kehittyä urheilijana. eGroupJr tarjoaa nuorille useita viikoittaisia harjoituksia omien ryhmävalmentajien vetäminä. Nuoria kannustetaan osallistumaan kilpailutoimintaan. EsSun nuoret osallistuvat aktiivisesti nuorille järjestettyihin viestikilpailuihin, joihin jokaiselle halukkaalle pyritään löytämään sopiva joukkue.

EsSun nuorisotoiminnan tavoitteena on, että toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten itsetunto kehittyy terveesti ja heistä kasvaa sosiaalisia ja liikunnalliset elämäntavat omaavia nuoria, jotka osaavat arvostaa myös luontoarvoja ja ympäristön suojelua. EsSussa huolehditaan jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta. Nuoria kannustetaan mukaan kilpailutoimintaan ja pyrimme edistämään liikunnan saamista luonnolliseksi ja myönteiseksi osaksi nuoren elämää.

Seura tukee ja kannustaa myös lasten vanhempia osallistumaan ohjaajakoulutuksiin.

Kilpasuunnistus

EsSun valmennusryhmät vastaavat 16-, 18-, 20-, ja 21-sarjoissa aktiivisesti kilpailevien urheilijoiden valmennustoiminnasta. eGroup-ryhmä on tarkoitettu harjoitteluun ja kilpailemiseen selkeästi sitoutuneille, kansalliseen tai kansainväliseen kilpailumenestykseen tähtääville urheilijoille. eGroupH on haastajaryhmä, jossa tavoitteena on kilpailumenestys ja urheilijoina kehittyminen.

Valmennusryhmiin haetaan vuosittain ja seuran johtokunta valitsee urheilijat hakemusten perusteella. Ryhmissä järjestetään säännöllisesti ympäri vuoden monipuolisia harjoituksia panostaen monipuoliseen taitoharjoitteluun. Lisäksi järjestetään säännöllistä leiritystä, pyritään

antamaan mahdollisuus henkilökohtaiseen valmennukseen ja seurataan urheilijoiden kehittymistä säännöllisellä testauksella ja raportoinneilla.

Valmennustoiminnan tavoitteena on antaa urheilijoille mahdollisuus kehittyä lajissaan kansainväliselle huipulle saakka ja menestyä seurana arvoviesteissä. Tavoitteen saavuttamisessa keskeistä on hyvin organisoitu valmennus, monipuolinen ja säännöllinen harjoitustoiminta, säännöllinen leiritus, henkilökohtainen valmennus, osallistuminen kansainvälisiin kilpailuihin, urheilijoiden tukeminen ja kannustaminen sekä valmentajien koulutus.

Seura panostaa kilpasuunnistajien kehittymiseen laadukkaana valmennuksen, harjoitusten ja leirien myötä. Vuonna 2016 urheilullisena tavoitteena on sijoittua arvokisaviesteissä (Jukola ja Tiomila) 25:n parhaan joukkoon ja SM-kilpailumenestyksessä (SM-tilasto, Antti Nieminen) olla Suomen paras veteraanisuunnistusseura (SM/R2) ja sijoittua pääsarjoissa (SM/R1) kymmenen parhaan joukkoon.

Seuratoiminta ja harrastussuunnistus

EsSussa eri ryhmien harjoitukset ovat kaikille avoimia ja harjoituksista tiedotetaan seuran sivuilla. EsSu järjestää lisäksi jäsenistölleen ilmaisia seurapooliharjoituksia yhteistyössä lähiseurojen kanssa. Kunto-, aikuis- ja veteraanisuunnistajille tarjoammekin mahdollisuuden harrastaa lajia säännöllisesti ja kehittää itseään omien resurssien mukaan laadukkaissa harjoituksissa.

EsSu järjestää jäsenilleen mestaruuskilpailut suunnistuksessa, yösuunnistuksessa, hiihtosuunnistuksessa, hiihdossa ja maastajuoksussa.

EsSun jäsenillä on mahdollisuus saada koulutusta ratamestarityöskentelyssä, kartoitustoiminnassa, nuorten ohjaamisessa ja valmennuksessa. Seuralaisia kannustetaan talkootyöhön seuran tapahtumissa. Talkootyöstä ei makseta palkkioita. Espoon Suunnan seuramaja toimii seuran tukikohtana ryhmille, jaostoille ja johtokunnalle.

Seuratoiminnan tavoitteena on luoda EsSulaisten keskuudessa myönteinen ja viihtyisä ilmapiiri jossa yhteisillä urheilullisilla tapahtumilla pyritään antamaan myönteisiä fyysisiä ja psyykkisiä kokemuksia lajin ja seuran parissa. Seuran yhteinen toiminta antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Laaja-alainen iästä ja osaamisen tasosta riippumaton seuratoiminta edistää myös kansanterveyttä. EsSu on voittoa tavoittelematon yhdistys ja toiminnassamme tavoitteena on tarjota jäsenille edullinen tapa harrastaa suunnistusta.

Kilpailujen järjestäminen

Kilpailuiden järjestäjinä tavoitteena on jatkaa laadukasta toimintaa, joka tukee seuran hyvää imagoa. Kilpailunjärjestämisjaoston järjestämistä tapahtumista tärkeimmät ovat elokuussa järjestettävät kaksipäiväiset kansalliset eGames–kilpailut. Lisäksi EsSu järjestää tietysti väliajoin SM-kilpailuja sekä alueen arvokilpailuja. Vuonna 2017 järjestämme suunnistuksen SM-viestin.

Kartoitustoiminta

Kartoitustoiminnan tavoitteena on vastata siitä, että seuran käytössä on kilpailu- ja kuntosuunnistustoimintaan ajantasaisia ja laadukkaita karttoja. Lisäksi tuotamme karttoja Espoon koulujen opetuskäyttöön. Tavoitteena on karttaoikeuksien määrän kasvattaminen harrastusmahdollisuuksien lisäämiseksi.

Viestintä

Seuran sisäisen tiedotuksen tärkein kanava on Espoon Suunnan kotisivut www.espoonsuunta.fi erilaisine osioineen. EsSun toiminnasta ja tapahtumista tiedotetaan jäsenille myClub-jäsenpalvelun kautta. EsSulla on myös omat Facebook-sivut.