

## **OUNASVAARAN LATU RY**

### **TOIMINTASUUNNITELMA 2020**

Ounasvaaran Ladun perustehtävänä on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Haluamme, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Yhdistyksemme toimijoiden toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.

Huomioimme toiminnassamme Suomen Ladun ja Sydänliiton yhteistyösopimuksen.

Pyrimme saamaan kaikkien yhdistyksen kouluttamien ohjaajien tiedot Suomen Ladun ohjaajarekisteriin.

### **VARSINAINEN TOIMINTA**

#### **TALVIUINTI**

Talviuintijaosto, Hilehiset, tekee tunnetuksi lajia suomalaisena terveysliikuntamuotona ja sitä kautta pyrkii kasvattamaan lajin aktiivista harrastajamäärää.

Hilehiset järjestää Ystävänpäivänä uinnit 14.2.2020 ja pikkujoulu-uinnit 3.12.2020.

Kevätkausi päättyy huhtikuun puolivälissä ja syyskausi alkaa lokakuun alkupuolella; valtakunnalliset avajaiset ovat 10.-11.10.2020. Yhdistyksemme jäseniä osallistuu SM-kilpailuihin Joensuussa 7.-9.2.2020.

Suomen Latu (SL) julkaisee talviuinnin uutiskirjeen syksyllä 2020, minkä jälkeen se julkaistaan verkossa kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi SL uudistaa talviuinnin verkkokurssin, joka on syksystä 2020 alkaen maksuton ja itseopiskeltava. Talviuinti on yksi Suomen Ladun aikuisliikunnan avainlajeista.

#### **HIIHTO**

Pyrimme järjestämään alkutalvesta aikuisille sekä perinteisen että vapaan hiihtotavan peruskurssin. Lisäksi tavoitteemme on saada osallistujia Suomen Ladun kaksipäiväisille hiihdon ohjaajakurssille. Hyödynnämme Suomen Ladun verkkosivuilleen keräämää materiaalia. Hiihto on yksi Suomen Ladun aikuisliikunnan avainlajeista. Järjestämme yhteistyössä Ounasvaaran Hiihtoseuran 65. Napapiirin Hiihdon 14.3.2020. Matkavaihtoehdot molemmilla hiihtotavoilla ovat 20 km, 40 km ja 60 km.

## POLKUJUOKSU

Rovaniemellä on upeat puitteen polkujuoksulle ja jatkamme ko. toimintaa sulanmaan aikana. Lisäksi toteutamme mahdollisesti polkujuoksuretken jollekin Lapin vaellusreiteistä. Yhdistyksellä on kaksi koulutettua ohjaaja ja tavoitteena olisi tuplata ohjaajien määrä. Suomen Ladun polkujuoksukurssi toteutetaan osin verkkokurssina. Polkujuoksu on yksi Suomen Ladun aikuisliikunnan avainlajeista.

## RETKEILY

Yhdistys nimeää retkeilytoiminnan työryhmän, jonka tehtävänä on kehittää yhdistyksen retkeilytoimintaa. Työryhmä hyödyntää mahdollisuuksien mukaan Rakastu retkeilyyn kurssin materiaalia.

Yhdistys järjestää retken Hossan kansallispuistoon 20.-24.5.2020 ja päiväretken Pisan Luonnonpuistoon elokuussa, sieniretken Rovaniemen ympäristössä elo-syyskuussa ja karpaloretken lokakuussa.

Tavoitteenamme on kouluttaa retkimelonnin ohjaajia, joko yksi tai kaksi henkilöä.

Melontaretkien järjestämisessä teemme tarvittaessa yhteistyötä Rovaniemen melojien kanssa.

Retkeily on yksi Suomen Ladun aikuisliikunnan avainlajeista.

## MAASTOPYÖRÄILY

Yhdistyksen tavoitteena on edistää maastopyöräilyä matalan kynnyksen ulkoilulajina ja luontoliikuntana. Yhdistyksen kolme koulutettua ohjaaja järjestävät eri tasoisia maastopyörälenkkejä ympärivuoden Rovaniemen ympäristössä. Yhdistys kouluttaa aktiivisia maastopyöräilijöitä ohjaajiksi yhdistyksen toimintaan.

## GEOKÄTKÖILY

Geokätköilijät kokoontuvat kuukausittain OuLan tiloissa Vartiokadulla tutustumaan erilaisiin apuohjelmiin/käyttöjärjestelmiin ja kouluttautumaan.

Geokätköilijät edistävät Napapiirin alueen kätköilymahdollisuuksia. Keväällä on useampi tapaaminen ja uusien kätköjen rakentaminen alueelle, mm. Joulupukin metsään.

Tavoitteena on tehdä geokätköilyä tutuksi alueella kävijöille ja lisätä alan harrastajien kätköilymahdollisuuksia Rovaniemelle

## SAUVAKÄVELY

Järjestämme yhteislenkkejä eritasoisissa maastoissa kesäkuussa ja elo-syyskuussa.

## PERHE- JA LASTENLIIKUNTA

Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset lähiluontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Keskeistä toiminnassa on ilo, kiireettömyys ja kokemuksellisuus. Järjestämme metsämörri-toimintaa 5–7-vuotiaille lapsille; ryhmä kokoontuu maaliskuu-toukokuussa viisi kertaa Ounasvaaralla.

Metsämieli-rasteja tai kävelyjä; metsämieli-menetelmä yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset mielentaitojen vahvistamiseen. Menetelmän mukaiset harjoitukset tehdään 1,5 km – 2 km matkalla ja siellä tehdään 3-5 harjoitusta. Tapahtuma kestää 1.5-2 tuntia.

Nuotioretkiä perheliikuntana lähialueen laavuilla. Pihapelejä kesän ja syksyn aikana eri puolilla kaupunkia.

Perheliikuntajaosto kehittää ja monipuolistaa sekä lapsille että perheille suunnattua toimintaa.

Yhdistyksellä on viisi koulutettua perhe- ja/ta lastenliikunnan ohjaajaa. Yhdistys kouluttaa halukkaita perhe- ja lastenliikunnan ohjaajiksi; ilmaispaiikkoja 2/kurssi.

## LENTOPALLO

Yhdistyksellä on kevätkaudella kaksi viikoittaista lentopallovuoroa ja tavoitteena saada sama määrä myös syyskaudeksi. Yhdistys järjestää VI Ensilumen lentopalloturnauksen Lapin Urheiluopistolla marraskuussa.

## SUOMEN LADUN VALTAKUNNALLISET TEEMA- JA MASSATAPAHTUMAT

Ulkona kuin lumiukko 1.2.-8.3.2020

Unelmien liikuntapäivä 9.5.2020

Nuku yö ulkona 29.8.2020

## MARRAS-JOULUKUUN VAIHTEESSA VALOKUVA- JA MUISTELUILTA

## KOULUTUS

Suomen Ladun järjestämällä lasten- ja perheliikuntaohjaajien kursseilla on yhdistyksittäin kaksi ilmaispaiikkaa/kurssi. OuLa vastaa kurssilaisten matka- ja majoituskustannuksista. Yhdistys vastaa muiden kurssien osallistumismaksuista ja osallistujan matka- ja majoituskustannuksista.

Koulutetut ohjaajat sitoutuvat toimimaan yhdistyksessä ohjaajina. Pyrimme saamaan kaikkien yhdistyksen kouluttamien ohjaajien tiedot Suomen Ladun ohjaajarekisteriin.

Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan sekä Opintokeskus Siviksen että Lapin liikunnan koulutuksiin.

## **YHDISTYKSEN VIRALLISET KOKOUKSET**

kevätkokous ma 30.3.2020

syyskokous ma 9.11.2020

## **LATUALUEEN TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN**

Kevättapaaminen Korouomassa 6.6.2020

Syystapaaminen Kemijärvellä.3.10.2020

## **SUOMEN LADUN TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN**

Talviuinnin SM-kilpailut Joensuussa 7.-9.2.2020

Kevätkokous Turussa 25.-26.4.2020

Suomen Ladun syyskokous Ikaalisissa 24.-25.10.2020

Kiilopäähiihto 12.12.2020

## **NAPAPIIRI-JUKOLA 2020**

Ounasvaaran Hiihtoseura järjestää Jukolan viestin 2020 Rovaniemellä 13-14.6.2020.

Yhdistyksemme osallistuu tapahtuman toteuttamiseen vastaamalla yhden juomarastin toiminnasta; n. 20 henkilöä. Ilmoittautumiset ko. tehtävään suoraan Napapiiri Jukola 2020 – sivuilla.

## **TIEDOTUS**

Perustetaan työryhmä kehittämään sekä sisäistä että ulkoista tiedottamista. Sisäisen tiedottamisen kehittämiskohteina on erityisesti Oulakka-jäsenlehti, joka lähetetään kerran vuodessa; tammikuussa. Muistetaan jäsenistöä sähköpostin käytön mahdollistamasta nopeasta ja edullisesta tiedottamisesta. Hyödynnämme keskusjärjestön tiedotusmateriaalia soveltuvin osin.

Yhdistyksen viralliset tiedotukset julkaistaan Lapin Kansassa, Uusi Rovaniemi-lehdessä ja sähköpostitiedotteissa.

## **SIJOITUSTOIMINTA**

Yhdistyksellä on Kiilopäällä kelohonkainen rivitalo-osake, joka on Tunturikeskus Kiilopään välityksessä. Tunturikeskus Kiilopään raportoi välityksessään olevien osakkeiden kunnosta/puutteista. Korjaamme todetut puutteet toimintavuoden aikana. Tunturikeskus Kiilopään kanssa neuvotellaan yhdistyksen osuudesta vuokratuloon.

## **TOIMITILAT / INVESTOINNIT**

Venetien kaava vahvistunee toukokuun 2020 loppuun mennessä. Toimitilojen ja alueen käytön suunnittelu viimeistellään kaavan vahvistuttua. Julkista rahoitusta haetaan OKM:n liikuntapaikkarakentamisrahoituksesta ja Lapin Liiton kehittämisrahasta. Lisäksi haemme yksityisiä yrityksiä yhteistyökumppaneiksi. Omarahoitus muodostuu omasta työstä sekä pankkilainasta. Pankkilainalle haetaan Rovaniemen kaupungin takaus.

## **TALOUS**

Varsinaisen toiminta katetaan jäsenmaksutuloilla ja kaupungin yleisavustuksella. Sijoitustoiminnan alijäämä katetaan aikaisempien vuosien ylijäämillä.

**HALLITUS**