



Suomen
Aikuisurheiluliitto

Toimintasuunnitelma
2019

Suomen Aikuisurheiluliitto

Yleistä

► Yhdistyksen 48. toimintavuosi

- Suomen Aikuisurheiluliitto ry (SAUL) on 367 jäsenseuran elinvoimainen ja kehittyvä valtakunnallinen seuraverkosto. Jäsenseuroissa aikuisurheilijoita on yli 10 000.

Suomen Aikuisurheiluliitto | Toiminnan tarkoitus

Liiton tarkoituksena on toimia aikuisurheilun valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka edistää aikuisurheilun kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet ja tasa-arvon edistäminen.

Toiminnan osa-alueisiin kuuluvat käytännössä toiminnan johtaminen, tiedottaminen, terveyden edistäminen, koulutus, valmennus ja urheilukilpailut sekä jäsenseurojen ja urheilijoiden palvelu käytännön asioissa.

SAUL:n toiminnan iskulause ”liikuntaa koko elämänkaari” kuvaa osuvasti liiton toiminnan kohdistamista koko aikuisikäiseen väestöön ikärajoihin tuijottamatta. Sääntöjensä mukaan liiton tehtävänä on organisoida toimintaa, joka tukee eri-ikäisten toimijoiden hyvän toimintakyvyn säilyttämistä mm. julkaisemalla aikuisurheilua koskevaa materiaalia sekä järjestämällä omakohtaista suoriutumista ja valmentautumista koskevia koulutustilaisuuksia. Siten liiton toiminnan tavoitteet ja itse toiminta vastaavat pitkälti liikuntalain 2 §:ssä esitettyjä lain tavoitteita.

SAUL:n arvot

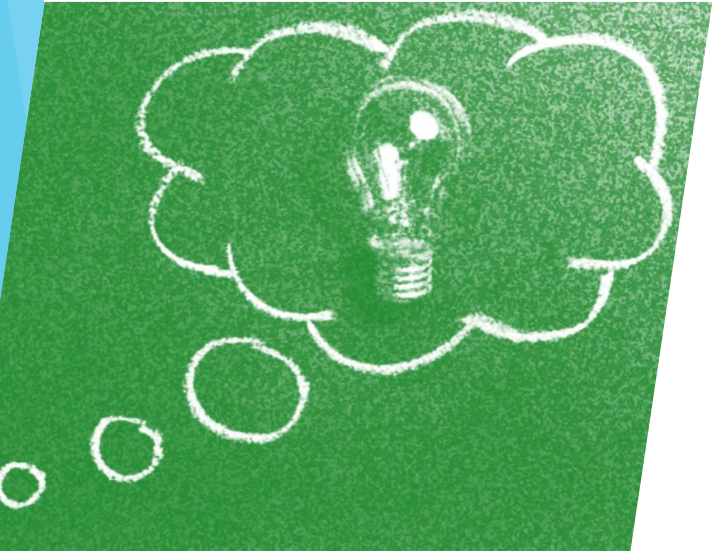
- Tavoitteellisuus
- Eettisyys
- Kannustavuus
- Tasa-arvoisuus
- Elämismyönteisyys

A photograph showing the lower legs and feet of several runners in motion on a paved surface. They are wearing various athletic shoes and socks. The image is positioned on the left side of the slide, partially overlapping a blue geometric background.

Suomen Aikuisurheiluliitto

Visio

SAUL on aktiivinen kansalaisten liikuttaja sekä eri lajien koordinaattori niin kotimaassa kuin kansainvälisesti.

A graphic illustration on a green textured background. It features a white chalk-style outline of a thought bubble containing a glowing lightbulb. Below the main bubble are three smaller circles, suggesting a trail of thought. This graphic is located in the bottom-left corner of the slide.

Suomen Aikuisurheiluliitto

Missio

SAUL edistää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää laaja-alaista harrastus- koulutus- ja kilpailutoimintaa jokaiselle omalla tasollaan.



Suomen Aikuisurheiluliitto

Motto

SAUL:n motto ” Liikuntaa koko elämänkaari”

***Reino Korpelainen miehet 60- sarjassa SAUL:n
moniotteluissa Veikkolassa:***

*”Ennen korkeushyppyä satoi rankasti. Kuuron mentyä
ohitse näkyi idässä täydellinen sateenkaari”. Joku sanoi:
”Täytyisi mennä etsimään sateenkaaren päätä”. Minä
ajattelin itsekseni: ”Tiedän missä aarre on”.*

”Tänä viikonloppuna se on Veikkolan urheilukentällä”.



Suomen Aikuisurheiluliitto | Hallinto

SAUL:n sääntömääräiset kokoukset

- Kevätkokous maalis-huhtikuussa
- Syyskokous loka-marraskuussa
- Kauden palkitsemiset syyskokouksen yhteydessä

Hallitus

- 7 jäsentä, valitaan syyskokouksessa
- Kokoontuu 4 – 6 kertaa
- Vastaa liiton päätöksenteosta

Toimihenkilöt

- Vastaa operatiivisista päivittäisistä toiminnoista
- 2,5 palkattua työntekijää

Strateginen työryhmä

- Strategisen työryhmän tehtävänä on valmistella, arvioida ja raportoida hallitusta strategiatyöhön liittyen
- Tapaamisia ja kuulemisia on tarpeen mukaan

Työvaliokunta

- Valmistelee hallituksen kokoukset
- Valmistelee talousasiat
- Liiton tiedotus- ja markkinointiasiat
- Valmistelee liiton antidoping, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo-ohjelman

Koulutusvaliokunta

- Vastaa koulutus- ja valmennustoiminnasta
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 4-5 kertaa

Kilpailuvaliokunta

- Vastaa kilpailutoiminnasta
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 3-5 kertaa
- Hiihdolla ja luistelulla lajivastaava

Ikiliikkujan toimituskunta

- Vastaa Ikiliikkua-lehden toimittamisesta
- Valmistelee tiedotus- ja viestintäasioita
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 6 kertaa

Suomen Aikuisurheiluliitto | Koulutusvaliokunta

Toiminta-ajatus

SAUL:n koulutusvaliokunnan toiminnan tarkoituksena edistää aikuisurheilijoiden kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Tarkoitustaan se toteuttaa toimimalla liiton hallitukselle ja toiminnanjohtajalle ohjausryhmänä (valiokunnan jäsenten asiantuntevuuden mukaan) koulutus- ja valmennustoiminnan toimeenpanemisessa ja kehittämisessä.

Tehtävät ja tavoitteet 2019

Koulutus ja valmennus

- Saattaa aikuisia liikunnan piiriin
- Valmennuksen kehittäminen
 - Valmennuksen ammattimaistaminen, valmennuksen kumppanien kanssa
- Jäsenseurojen tukeminen:
 - Ylläpitää vuoropuhelua valtakunnallisesti seuroihin
 - Varmistaa, että toimintaa, liikuntaa ja koulutusta järjestetään valtakunnallisesti kaikkialla Suomessa
- Vastaa koulutustoiminnan suunnittelusta, tavoiteasettelusta, toteutuksesta ja raportoisesta yhdessä liiton toiminnanjohtajan kanssa.
- Toteuttaa asiakaspalvelu – ja tuoteneuvontaa
- Välittää kentän koulutus- ja valmennustoiveita liiton toimihenkilöille ja hallitukselle
- Tuottaa, ylläpitää ja päivittää liiton koulutusmateriaalia
- Toteuttaa valtakunnallisia ja alueellisia leirejä, valmennuspäiviä, lajiklinikoita, ohjaajakoulutusta ja muuta koulutusta
- Valmennustoiminnan palvelukonseptien esim. aikuisten yleisurheilu ohjaajakoulutusten organisointi ja toteutus
- Toteuttaa ja analysoi seurakyselyjä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Organisoii seurafoorumia yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Järjestää muita koulutustilaisuuksia yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Kannustaa liiton jäsenistöä osallistumaan liiton sidosryhmien ja kumppanien koulutuksiin
- Kannustaa liiton jäsenistöä ottamaan käyttöön liiton sidosryhmien ja kumppanien palvelukonsepteja ja laatuohjelmia
- Jakaa tietoa urheilun eettisistä ja antidoping asioista

Terveysliikunta

- Terveystiedon välittäminen ja valistustyö
- Tiedon tuottaminen ja jakaminen Ikiliikkuja- lehdessä, koulutustapahtumissa, kotisivuilla ja somessa
- Terveystorien järjestäminen SM-kilpailutapahtumien yhdessä
 - Terveystorien sisällön suunnittelu, organisointi, toteutus ja jälki-toimet
- Osallistuu kansanterveysjärjestöjen ja terveyttä edistävien järjestöjen yhteistyöhön toiminnanjohtajan kanssa

Suomen Aikuisurheiluliitto | Kilpailuvaliokunta

Toiminta-ajatus

Liiton tarkoituksena on toimia aikuisurheilun valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka edistää aikuisurheilijoiden kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi liitto ohjaa aikuisurheilijoiden kilpailutoimintaa, myöntää kilpailujen järjestämisoikeudet sekä hoitaa ulkomaisiin kilpailuihin osallistuvien jäsenten puolesta osallistumisen vaatimat käytännön toimenpiteet ja valvoo urheilijoiden edustus- ja kilpailukelpoisuutta.

Tehtävät vuodelle 2019

- Vastaa kilpailutoiminnan suunnittelusta, tavoiteasettelusta ja raportoisesta yhdessä liiton hallituksen ja toiminnanjohtajan kanssa
- Toimii operatiivisena toimijana yhdessä liiton toimihenkilöiden kanssa
- Hallinnoi ja ylläpitää SAUL:n kilpailusääntöjä, pistelaskureita, kilpailukalenteria ja tulospalvelua
- Hyväksyy kilpailuhakemukset ja nimeää SM-kilpailuiden ylituomarit
- Ylläpitää yli 30-vuotiaiden kausi tilastoja, ennätyksiä ja Liiton maljapisteitä
- Valvoo urheilijoiden edustus- ja kilpailukelpoisuutta
- Tukee järjestäviä seuroja kilpailujen järjestämisessä
- Vastaa suomalaisten urheilijoiden osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin
- Suunnittelee ja järjestää kansainvälisiä kilpailumatkoja
- Jakaa tietoa urheilun eettisistä ja antidoping asioista
- Tiedottaa kilpailuasioista urheilijoita, seuroja ja muita sidorsyymiä
- Pohjoismaiden komitean puheenjohtajuus ja vetovastuu vuosina 2019- 2020

Tavoitteet vuodelle 2019

- Toteuttaa kilpailutoiminnalle asetetut tehtävät
- Elinvoimainen seurakenttä. Kilpailuja järjestetään valtakunnallisesti kaikkialla Suomessa
- Kilpailevien aikuisurheilijoiden määrän kasvu
- Kansallisten kilpailujen määrän lisääminen
- SM-kilpailujen osallistujamäärien kasvu
- Tuomarikoulutuksen kehittäminen yhdessä Lajiliittojen kanssa
- Sääntötuntemuksen kehittäminen yhteistyössä Lajiliittojen kanssa
- SM-Kilpailutapahtumien kehittäminen
 - Suurempien arvokisojen jälkeen säännöllinen debriefing toimintatavaksi
- Uudet kilpailutyypit tuotteistuspöydälle
- Suomalaisurheilijoiden osallistujamäärien kasvu kansainvälisissä kilpailuissa
- Olla paras pohjoismaa WMA:n ja EMA:n arvokilpailuissa



KANSALLINEN KILPAILUKALENTERI 1.1- 30.12.2019

- 17 SM-kilpailua ja yli 30 kansallista kilpailua.
- Heittolajien maaottelukarsinnat lajeittain, toukokuussa
- Painonheittocup, pikajuoksucup ja matalan kynnyksen painonheittokilpailuja.

SM - KILPAILUKALENTERI 2019

laji	järjestäjä		paikka
SM-vauhdittomat	LahtiSport	19.1	Pajulahti
SM-hiihto, sprintit ja pitkät matkat (P)	Kunto-Pirkat	2.-3.2	Tampere
SM-pikaluistelu	Valkeakosken Haka	16.2	Valkeakoski
SM-hallit	Jyväskylän Kenttärheilijat	22.-24.2	Jyväskylä
SM-hiihto, lyhyet matkat ja viestit (V)	Kunto-Pirkat	23.3-24.3	Tampere
SM-halli5ottelu	auki		
SM-puolimaraton	Helsingin Jyry	13.4.	Helsinki
SM-maastot	Janakkalan Jana	4.5.	Janakkala
SM-maantiekävely	Savonlinnan Riento	5.5.	Savonlinna
SM-viestit	päätetään 19.12		
SM-maraton	päätetään 19.12		
SM-rullat	Kunto-Pirkat		Nokia
SM-heitto5ottelu	LahtiSport	24.8.	Nastola
SM-maantiejuoksu	Ristiinan Urheilijat	31.8.	Mikkeli
SM-moniottelut	auki		
SM-polkujuoksu	Kunto- Pirkat		Tampere

KANSAINVÄLINEN KILPAILUKALENTERI 2019

aika	laji	paikka	maa
24.3- 30.3	MM-halliyleisurheilu	Torún	Puola
15.6	Yleisurheilu, heittolajien maaottelu Suomi - Viro	Kohila	Viro
26.7- 4.8	European Masters Games	Torino	Italia
5.-15.9	EM-yleisurheilu	Venetsia	Italia
marraskuu	PM-maastot	Vierumäki	Suomi

Suomi- Viro heittolajien maaottelu



Aikuisurheilussa aloitetaan maaottelutoiminta. Toiminta alkaa heittolajeilla 15.6.2019 Virossa. Toiminnalla haetaan vuosittaista jatkuvuutta.

Kilpailu käydään viisihenkisin joukkuein miehissä ja naisissa. Lajit ovat keihäs, kiekko, kuula, moukari ja painonheitto. Tulokset määräytyvät WMA:n ikäkertoimen mukaan.

Maaottelukarsinnat käydään lajeittain toukokuussa.

Suomen joukkueen kapteeni on Seppo Rätty ja Viron joukkueen kapteeni Gert Kanter.



Ikiliikkuja Liiton virallinen tiedotuslehti

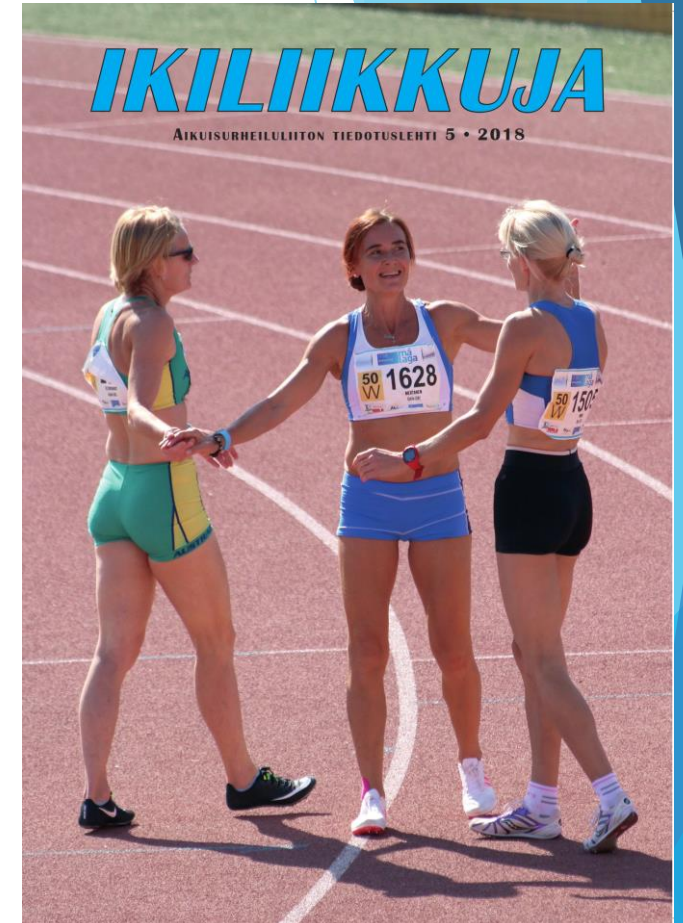
- ▶ Lehti, jossa on kaikki: liiton toiminta, sääntötietoutta, henkiläjuttuja, veteraanikilpailujen ilmoitukset ja täydelliset tulokset, lukijoiden kirjoituksia, valmennustietoutta jne.
- ▶ Ilmestyy kuudesti vuodessa.

Muut tiedotuskanavat

- ▶ Muissa tiedotuskanavissa päävastuu on Liiton toimihenkilöillä ja hallituksella. Toimituskunnan roolina on sparrata ja tuottaa tiedotusmateriaalia toimihenkilöiden avuksi.
- ▶ Muita SAUL:n tiedotuskanavia ovat kotisivut, some, sähköposti, puhelin.

Muu tiedotus

- ▶ Nykyisessä teknisessä yhteiskunnassa kaikilla SAUL:n luottamushenkilöillä, jäsenillä ja sidosryhmillä on myös mahdollisuus olla tiedottajia. SAUL kannustaa jäsenistöään olemaan myös itse aktiivinen sisällöntuottaja
- ▶ Materiaalin tuottaminen Liiton ulkopuolisille tiedotusvälineille
 - ▶ Keskiössä paikallismediat
- ▶ Aikuisurheilijoiden vuositilastot tuotetaan yhteistyökumppanin Suomen Yleisurheiluarkiston kanssa.



Suomen Aikuisurheiluliitto | Hallinnon tavoitteet

- ▶ Järjestön hallinnon elettävä ajassa ja keskityttävä oleelliseen: valiokunnille ja työryhmille luodaan tarkemmat toimenkuvat, tavoitteet ja toiminnan seuranta => tuo tuloksia ja lisää motivaatiota.
- ▶ Kehittämispöydälle otettava myös uusi SAUL-keskeinen aikuisurheilu / masters-palveluntuottajastrategia, jossa SAUL nousee keskeiseksi aikuisurheilupalveluiden yhteiseksi palveluntuottajaksi eri aikuisurheilulajien osalta Suomessa (=muidenkin kuin yleisurheilun, luistelun ja hiihdon osalta).
- ▶ Kasvavalle aikuisurheilun harrastamisen sektorille on mahdollista löytää lisää yhteistyökumppaneita ja yhteistyövaroja: oman varainhankinnan kehittämiseen etsittävä innovatiivisesti uusia ideoita, keinoja ja panoksia.
- ▶ Media- ja markkinointiviestinnän kehittäminen osana viestintäsuunnitelmaa.



Suomen Aikuisurheiluliitto

SAUL:n seura- ja kenttätöiminnan tavoitteet

Vuorovaikutuksen parantaminen

SAUL panostaa liiton näkyvyyteen kentällä ja viestintäkanavissa. Vuoropuhelussa keskeisiä ovat toimihenkilöt, luottamusjohto/hallitus.

Valmennustoiminnan kehittäminen

Valmennustoiminnan valtakunnallinen sekä alueellinen kehittäminen seurojen osaamista tukemalla.

SAUL ja palvelutuottajaverkosto tuottavat eri tasoisia valmennuspalveluja harrastajista kilpaurheilijoihin. SAUL johtaa ja koordinoi toimintaa.

Menneiden tähtiurheilijoiden hyödyntäminen on ollut menestystarina, jota jatketaan laajentamalla ”tähtikaartiverkostoa”.

Aikuisliikunnan koulutus

Palvelukonseptien kehittäminen ja koulutus seuroille jäsenhankintaan sekä toiminnan kehittämistä varten: Aikuisten yleisurheilukoulu, juoksukoulu, valmennuspäivät.

Liitto kannustaa jäsenseuroja osallistumaan Olympiakomitean, aluejärjestöjen ja muiden sidosryhmien koulutuksiin.



Suomen Aikuisurheiluliitto

Viestinnän kehittämisen tavoitteet

- ▶ Laaditaan kattava viestintä- ja markkinointisuunnitelma
- ▶ Lisätään toimia aikuisurheilun tunnettuuden ja merkityksen vahvistamiseksi ja ulkoisen kuvan kehittämiseksi
- ▶ Lajin kansainvälinen kilpailumenestys nostetaan vahvemmin esille ulkoisessa ja sisäisessä viestinnässä
- ▶ Aikuisurheilun terveyshyödyt ja positiiviset sote-näkökulmat esille/hyötykäyttöön
- ▶ Ikiliikkuja ja viestinnän monet uudet ideat (esim. SAUL Uutiset) ja uudet kanavat (esim. some) käyttöön
- ▶ Mediaviestinnän kehittämisessä painopisteenä on sosiaaliseen median laajempi hyödyntäminen ja Liiton jäsenten aktivoiminen itse sisällön tuottajina
- ▶ Markkinointiviestinnän kehittämisellä haetaan myynnin ja varainhankinnan tehostamista



Suomen Aikuisurheiluliitto | Aikuisliikuntaverkosto

- ▶ **Jäsenseurat**
 - ▶ Yhteistoiminta, jäsenseurojen palvelu
- ▶ **Opetus- ja kulttuuriministeriö**
 - ▶ Aikuisliikuntatyön merkitys osana valtionavun jakoperusteita / Liikuntaa edistävän järjestön toiminta- avustus
- ▶ **Olympiakomitea**
 - ▶ Suomisport palvelu, Olympiakomitean verkostot esim. liikkujan polku-verkosto, aikuisten liikunta, koulutuksellinen yhteistyö
- ▶ **Lajiliitot**
 - ▶ SAUL on aktiivisena toimijana Olympiakomitean kanssa lajiliittojen välisessä yhteistyössä
 - ▶ Aikuisliikunnan kehittäminen yhteistyössä mm. viestinnän eri muodoissa, tiedonvälityksessä ja kilpailu – ja koulutustoiminnassa
 - ▶ SAUL - SUL yhteistyössä yleisurheilun julkisuuskuvan kehittäminen, koulutus- ja kilpailutoiminnan kehittäminen 30+ ikäisille sekä aktivoidaan aikuisliikkuja osallistumaan SUL:n tuomarikoulutukseen
- ▶ **Terveysjärjestöt**
 - ▶ Tehdään tiedotuksellista ja toiminnallista yhteistyötä
- ▶ **Urheiluopistot ja yliopistot**
 - ▶ Liikunta- ja valmennusleirit, yhteistyö liikuntatutkimusten, työharjoitteluun ja lopputyön osalta
- ▶ **Yhteistyökumppanit**
 - ▶ Valmennuksen ja koulutuksen kumppanit
- ▶ **Muut sidosryhmät**
 - ▶ Koulutusyhteistyö

Suomen Aikuisurheiluliitto | Valmennuksen kumppanit



”
ON HELPOMPI
PÄÄSTÄ PERILLE
KUN TUNTEE TIET
Seppo Rätty

Aikuisurheilijat löysivät paljon uusia heittoteitä Tanhuvaarasta tänä vuonna!

Tule aloittamaan valtakunnan parhaassa opissa ja ympäristössä uusi harjoituskausi tai tule kokeilemaan heittolajien mukaansatempaava viehätys parhaiden kavereiden kesken!

LEIRIN JOHTAJA: Seppo Rätty



Markus Pöyhönen



Valmennusapu



Olli Leino



Alpo Pirttinen



Auli Marttinen



Björn Andersson



Raimo Koskela



Tiina Lampén



Tiia Hautala



HYPPYJEN VALMENTAJANA
MATTI MONONEN



Annemari ja Mika Kiekara

Suomen Aikuisurheiluliitto | Urheilun eettiset ja antidoping asiat

Yhdenvertaisuuden, monikulttuurisuuden, yhteisöllisyyden ja kestävän kehityksen edistäminen

Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet ja tasa-arvon edistäminen. Liiton yksi perusarvo, kannustavuus, tukee monikulttuurista ja osallisuuden tuntemista. Liiton toiminnassa korostuu yhteisöllisyys niin oman kuin muiden ikäluokkien kesken. Liiton toiminnassa tapahtuu sukupolvien välisiä kohtaamisia, johtuen kohderyhmän luonteesta.

Liitolla on oma yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-ohjelma sekä antidoping ohjelma. Liitto kiinnittää huomiota sukupuolten väliseen tasa-arvoon ja samalla eri ikäisten tasavertaiseen osallistumiseen. Liiton toimintaan saavat osallistua kaikki halukkaat eikä liiton toiminnassa hyväksytä syrjintää.

Liiton toiminnasta valta osa on matalan kynnyksen toimintaa, tavoitteellinen kilpailutoiminta kuitenkin huomioiden. Liikunta ja varsinkin ulkoliikunta sekä yhdessä tekeminen ovat keskeisiä liiton toiminnassa. Liitto mahdollistaa myös sukupuolenvaihdon läpikäyneelle osallistumisoikeuden kaikkiin liiton tapahtumiin. Liiton hallitukseen ja valiokuntien henkilövalinnoissa sekä toiminnan suunnittelussa huomioidaan valtakunnallinen alueellinen kattavuus ja sukupuolinen tasa-arvoisuus.

Liiton toiminnassa olevat kilpailulajit suosivat ihmisen luontaista oma- energiaista toimintaa.

Tehtävät ja tavoitteet 2019:

- ▶ Urheilun eettisten asioiden esille tuominen jäsenistölle sekä tunnettavuuden lisääminen Liiton viestinnässä ja tapahtumissa
- ▶ Oma antidoping-ohjelma tarkastelu ja päivitys
- ▶ Liiton yhdenvertaisuusohjelman tarkastelu ja päivitys
- ▶ Yhteyshenkilö Liiton toiminnanjohtaja, Oki Vuonoranta
- ▶ SAUL:n antidoping-lääkäri Christer Strömberg

- ▶ Puhtaasti paras verkkokoulutuksen suorittamiseen kannustaminen
- ▶ KAMU – Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa tiedoksi tekeminen jäsenistölle
- ▶ Erivapaus (TUE) urheilussa tiedoksi tekeminen jäsenistölle

PUHTAASTIPARAS



Suomen Aikuisurheiluliitto | Yhteistyökumppanit



**Suomen Aikuisurheilun
Valmennusapu**

VIKING LINE



OKM

Opetus- ja kulttuuriministeriö

VEIKKAUS



Sporttiturva