*ESBO IF, yleisurheilujaoston toimintakäsikirja*

[**Tavoitteet, arvot**](#_heading=h.lj20w3vzn07t) **2**

[**Visio**](#_heading=h.o89aisvps6q4) **2**

[**Yleisurheilujaoston johtaminen ja organisaatio**](#_heading=h.kayvuonuglkm) **3**

[Talous](#_heading=h.c4tk7csqggli) 3

[Ilmoittautuminen ja tietosuoja](#_heading=h.mfowmw1zclhp) 3

[Lisenssit ja vakuutus](#_heading=h.5cxc5zwsuob3) 3

[**Harrastustoiminta**](#_heading=h.kayvuonuglkm) **4**

[Yleisurheilukoulut ja harrasteryhmät 4-12-v](#_heading=h.u4cns6jzwq1) 4

[**Valmennus- ja kilpailutoiminta**](#_heading=h.a1bo6hvw6gkq) **4**

[Juniori- ja nuorisovalmennus](#_heading=h.8evvgel77uag) 4

[Aikuisurheilijoiden valmennus](#_heading=h.8evvgel77uag) 5

[Lajivalmennus](#_heading=h.giu5bxi9ic9r) 5

[**Muu toiminta**](#_heading=h.eipilkdzsd5z) **6**

[Lapset](#_heading=h.jzqlatvptnos) 6

[Aikuiset](#_heading=h.m7jdiyh2luoa) 6

[**Kilpailujen ja muiden tapahtumien järjestäminen**](#_heading=h.j4b3x843p8kg) **7**

[**Valmennustuki**](#_heading=h.569t4elrnj4r) **7**

[**Valmentajat ja ohjaajat**](#_heading=h.c5dp8ayvk7yk) **8**

[**Viestintä**](#_heading=h.9irm6kw3a5ah) **8**

[Sosiaalinen media](#_heading=h.kx4m5ber7w56) 8

[**Toimitsijatoiminta**](#_heading=h.3kkmfr2pqw1) **9**

[**Kurinpito, kiistatilanteiden ratkaiseminen ja häirintä**](#_heading=h.3kkmfr2pqw1) **9**

LIITTEET: seuran roolit, vuosikello

# Tavoitteet, arvot

Esbo IF on vuodesta 1916 toiminut espoolainen kaksikielinen monilajiseura. Seura on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon yhdistys joka tuottaa toimintaa jäsenilleen. Yleisurheilu on lajijaostoista suurin ja tämä käsikirja käsittelee kyseisen jaoksen asioita. Muut lajijaostot ovat keilailu, kuntoliikunta, käsipallo, lentopallo ja voimistelu.

Seuran toiminnan tarkoituksena on tarjota monipuoliset harrastusmahdollisuudet lapsille, nuorille ja aikuisille, sekä mahdollistaa tavoitteellinen kilpaurheilu. Harjoittelun ja valmennuksen ohella seura järjestää myös useita tapahtumia, kuten kilpailuja ja kuntotapahtumia, sekä järjestää aktiivisesti toimitsija- ja tuomarikoulutusta sekä valmentajakoulutusta.

**Seuran arvot ovat:**

* **Monikielisyys**: Seuran virallinen kieli on ruotsi, mutta järjestämme toimintaa sekä ruotsiksi että suomeksi.
* **Avoimuus**: jonka ansiosta kaikki ovat tervetulleita mukaan taustasta, sukupuolesta tai iästä riippumatta.
* **Puhdas urheilu**: seurassa urheillaan puhtaasti; kaikenlaisten päihteiden tai dopingin käyttö on kiellettyä.
* **Tasa-arvo**: toiminnassa ei suvaita minkäänlaista syrjintää esimerkiksi ikään tai sukupuoleen liittyen.
* **Yhteisöllisyys**: tavoitteena on että kaikki viihtyisivät toiminnassamme, sekä ovat tervetulleita mukaan. Myös lajijaostot ja seuran jäsenet toimivat hyvin yhdessä, jonka ansiosta kaikki ovat ylpeitä kuuluessaan seuraan.

Arvoja tuodaan esiin ja korostetaan seuran jokapäiväisessä toiminnassa, sekä niitä päivitetään tarvittaessa toimintasuunnitelman yhteydessä. Seuran urheilijat ja valmentajat sitoutuvat noudattamaan arvoja.

# Visio

Esbo IF on laatinut ja hyväksynyt vuosien 2020-2024 strategian jonka päätavoitteena on että seura tarjoaa laadukasta sekä monipuolista harrastus- ja valmennustoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille, keskittyen lasten ja nuorten toimintaan.

Seuran tavoitteena on edelleen parantaa sijoitustaan SUL:in Kalevan Malja ja Nuorisotoimintakilpailussa sekä olla paras seura SFI:n Frihetspriset- ja Ungdompspokalen kilpailuissa.

Seura haluaa myös edelleen kehittää omia tapahtumiaan ja olla järjestämässä tai mukana järjestämässä sekä kansallisesti että kansainvälisesti merkittäviä kilpailuja. Vuodelle 2023 seura on yhteistyössä hakenut yhdessä Espoon Tapioiden kanssa järjestettäväksi alle 23-vuotiaiden EM-kilpailuja. Muita järjestettäviä kilpailuja ja tapahtumia on myös muun muassa Rantamaraton, Kurrenkierros ja Solvalla Trail.

Vapaaehtoisten ja toimitsijoiden hankintaa tullee myös tehostaa tulevien vuosien aikana, jotta seuran järjestämissä kilpailuissa, tapahtumissa sekä toiminnassa riittää tekijöitä.

JÄSENLUOKAT

## Ilmoittautuminen ja tietosuoja

Ilmoittautuminen kaikkiin ryhmiin tapahtuu nettisivujen kautta. Ilmoittautumiset tehdään aina kyseiselle kaudelle kerrallaan. Ilmoittautuminen avataan hyvissä ajoin. Laskutus tapahtuu ilmoittautumisen yhteydessä. Isommat maksut, kuten valmennusryhmien kausimaksut on mahdollista maksaa kolmessa eri osassa.

Toimintamaksut tarkistetaan vuosittain työntekijöiden toimesta ja niihin tehdään tarvittaessa muutoksia. Muutokset hyväksyy yleisurheilujaoston hallitus.

Ilmoittautumisjärjestelmänä käytetään Ilmari -järjestelmää, sekä jäsenrekisterinä Jalmari järjestelmää. Ilmoittautumisen yhteydessä tiedot tallentuvat molempiin järjestelmiin automaattisesti sekä niitä käsitellään GDPR-asetusten mukaisesti.

## Lisenssit ja vakuutus

Seura hankkii lisenssit toimintamaksun maksaneille (yleisurheilukoulut ja valmennusryhmät) jäsenille.

Vakuutus kuuluu 4-7-vuotiailla lisenssiin ja sitä vanhemmilla seura maksaa vakuutusosan B-vakuutukseen asti.

Seuralla on myös ryhmävakuutus, joka kattaa kaikki nuoret harrastajat. Aikuisharrastajilla ei ole seuran puolesta otettua vakuutusta, vaan harrastajat ovat omasta puolestaan vakuutettuja.

Kaikki seuran työntekijät ovat vakuutettuja lakisääteisillä vakuutuksilla.

# Harrastustoiminta

## Yleisurheilukoulut ja harrasteryhmät 4-12-v

Seura järjestää matalan kynnyksen harrastetoimintaa 4- 12-vuotiaille lapsille. Yleisurheilukouluissa ja harrasteryhmissä harjoitellaan monipuolisesti yleisurheilun eri lajitaitoja. Ryhmissä korostetaan motorisia perustaitoja; juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Ryhmiin tuloon ei vaadita aikaisempaa kokemusta liikunnasta tai harrastamisesta, vaan niihin ovat kaikki tervetulleita. Ryhmissä noudatetaan tasavertaisuutta, sekä laadukasta ohjausta hyvässä ympäristössä.

Yleisurheilukoululaisia ja harrasteryhmäläisiä kannustetaan kilpailemaan mm. seuracup-, seuranmestaruus-, sekä NÅID:in kilpailuissa.

Matalan kynnyksen toiminnan organisoinnista vastaa yleisurheilukouluvastaava yhdessä seurakoordinaattorin kanssa. Ennen kauden alkua ryhmille luodaan ohjaajien ja yleisurheilukouluvastaavan toimesta kausisuunnitelma.

**Aikuisten harrastetoiminta**

Aikuisliikkujille seura tarjoaa harrastetoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on ryhmän ovat avoimuus kaikille ja niihin tulo ei vaadi aikaisempaa kokemusta yleisurheilusta tai liikunnasta.

Aikuisharrastajia motivoidaan myös osallistumaan seuran järjestämiin kilpailuihin kuten esimerkiksi seuran mestaruuskilpailuihin ja erilaisiin juoksutapahtumiin. Aikuisia myös kannustetaan osallistumaan aktiivisesti esimerkiksi seuran tapahtumiin vapaaehtoisena.

Aikuisten harrastetoiminnan organisoinnista vastaa toiminnanjohtaja yhdessä ryhmänohjaajan kanssa.

# 

# Valmennus- ja kilpailutoiminta

Seurassa tarjottavan lasten, nuorten ja aikuisten valmennustoiminta on laadukasta ja se tarjoaa urheilijoille mahdollisuuden kehittyä ja edetä jopa kansainväliselle tasolle asti. Valmennuksen keskiössä ovat urheilija, valmentaja ja valmennuksen kehittäminen jatkuvana prosessina. Valmennuksen tavoitteena on kasvattaa kansainvälisesti menestyviä huippu- ja kilpaurheilijoita. Valmennuksessa tärkeää on tukea tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Kannustamme kaikkia seuran toimintaan osallistuvia valmentajia kouluttautumaan jatkuvasti.

## Juniori- ja nuorisovalmennus

Valmennusryhmmien tavoitteena on kasvattaa nuoria urheilulliseen elämäntapaan monipuolisen liikunnan muodossa. Juniorivalmennusryhmät ovat 9-15-vuotiaiden valmennusryhmiä ja 15-17-vuotiaiden ryhmät nuorisovalmennusryhmiä. Ryhmiin pääsee mukaan liikunnallisella taustalla sekä motivoituneella treenifiiliksellä, tarvittaessa lapsi tai nuori voi aloittaa yleisurheilu-uransa yleisurheilukouluista.

Valmennusryhmissä harjoitellaan monipuolisesti hyppyjä, heittoja ja juoksuja. Harjoittelu on suunniteltua ja järjestelmällistä tukien lasten ja nuorten yksilöllistä kehitystä. Ryhmien valmentajat ovat koulutettuja.

Juniori- ja nuorisovalmennuksesta vastaa seuran nuorisopäällikkö yhdessä seuran valmentajien kanssa.

**Valmennustukiurheilijoiden valmennus**

Valmennustukiurheilijoiden valmennus on joko yksilövalmennusta tai ryhmässä tapahtuvaa valmennusta. Seura auttaa valmentajan hankinnassa ja/tai ohjaa urheilijoita heille sopivaan harjoitusryhmään. Tukiurheilijoiden valmennus on tavoitteellista ja suunniteltua huomioiden harjoitus- ja kilpailukaudet.

Valmennustukiurheilijoiden valmennuksesta vastaa henkilökohtaiset valmentajat.

## Aikuisurheilijoiden valmennus

Seura tarjoaa tavoitteellisesti harrastaville aikuisurheilijoille valmennusta. Ryhmän toiminta on suunnitelmallista ja kilpailuihin tähtäävää. Ryhmä on avoin kaikille aktiivisille harrastajille.

Aikuisharrastajien valmennuksesta vastaa ryhmän valmentaja.

## Lajivalmennus

Erityisesti taitoa vaativien lajien harjoitteluun pyritään tarjoamaan asianmukaiset harjoittelumahdollisuudet. Mahdollisuuksien mukaan myös muihin lajeihin.

Lajivalmennustoiminnasta vastaa toiminnanjohtaja ja nuorisopäällikkö.

**Kilpailutoiminta**

Kilpailutoimintaan kuuluu niin lasten, nuorten kuin aikuisten kilpailut. Seura kerää pisteitä nuoristoimintakilpailuun, Kalevan Maljaan sekä SFI:n seurakilpailuihin. Lapset ja nuoret kilpailevat myös Seuracup-pisteistä, jolla mitataan maan kovimpia nuorisoseuroja.

Kalevan Malja -pisteitä kerätään eri ikäluokkien SM-kilpailuista, pois lukien ulkoratojen 14-15-vuotiaiden SM-kilpailut sekä hallikauden SM-kilpailut. Seuracupiin kuuluu kaksi osakilpailua sekä finaali.

SFI:n seurakilpailut ovat kiertopalkinnot Frihetspriset sekä Ungdomspokalen, joihin kerätään pisteitä SFI:n mestaruuskilpailuissa sijoituksilla ja tulospisteillä.

Nuorisotoimintakilpailuun (13 v ja nuoremmat) huomioidaan kauden aikana hankitut yleisurheilulisenssit sekä osanotto pisteet seuraavista piirien kilpailutapahtumista: huipentumat, maastot, moniottelut I ja II

viestit ja kilpakävelyt.

# Muu toiminta

## Lapset

**Kesäleirit**

Kesäleirejä järjestetään kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla sekä elokuussa kolmipäiväinen leiri ennen koulujen alkua. Leirit sijoittuvat Olariin ja Kauklahteen. Leirit ovat päivittäin klo 8.30-16.00.

Leireillä liikutaan aamupäivisin yleisurheilun eri lajeissa sekä iltapäivisin eri pelien ja leikkien merkeissä. Leireillä on tärkeintä hyvä yhteishenki ja monipuolinen liikunta hyvässä ohjauksessa.

Leirin hintaan kuuluu vakuutus, lounas ja ohjaus.

Leireistä vastaa nuorisopäällikkö.

**Juoksukoulu Junior**

Juoksukouluja lapsille ja nuorille järjestetään kahdesti vuodessa; keväällä ja syksyllä. Juoksukoulut ovat suunnattu 7-13-vuotiaille ja ne juostaan kahdessa ryhmässä.

Juoksukouluja on yhteensä viisi kertaa ja ne on aikataulutettu samaan aikaan aikuisten ryhmän kanssa.

Juoksukoulu Juniorista vastaa nuorisopäällikkö.

## Aikuiset

Juoksuryhmiä koordinoi ryhmien vetäjät ja valmentajat, kokonaisuudesta vastaa toiminnanjohtaja.

**Esbo IF Running**

Esbo IF Running järjestetään kerran vuodessa syyskuusta alkaen. Running ryhmä on suunnattu juoksijoille, joilla on juoksukokemusta yhden kokonaisen maratonin verran. Päätavoite on yhteisölliset ja säännölliset yhteisharjoitukset. Jokainen pääsee toteuttamaan oman kuntotasonsa mukaisia treenejä.

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran viikossa.

**Juoksukoulu**

Juoksukoulu ryhmä järjestetään kerran vuodessa huhtikuusta alkaen. Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita juoksuharrastuksen aloittamisesta ilman aikaisempaa kokemusta. Koulun tavoitteena on jakaa tietoa oikeanlaisesta juoksuharjoittelusta ja sen aloittamisesta, juoksutekniikasta ja lihaskuntoharjoittelusta.

Juoksukouluja on yhteensä kuusi kertaa ja ne on aikataulutettu samaan aikaan juniori ryhmän kanssa.

**Maratonkoulu**

Maratonkoulu järjestetään kerran vuodessa syyskuusta alkaen. Maratonkouluun voi tulla mukaan tavoitteenaan juosta puolimaraton tai maraton. Maratonkoulu tarjoaa yhteislenkkejä, lihaskuntoharjoittelua, eri tyyppistä vauhtikestävyysharjoittelua, tekniikkaharjoituksia, luentoja ja osallistumisen seuran yhteiseen kuntopiiriin. Maratonkoululaisille laaditaan yksilölliset harjoitusohjelmat.

# Kilpailujen ja muiden tapahtumien järjestäminen

**Tavoitteet**

Seuran tavoitteena on tarjota jäsenilleen ja koululaisille kilpailumahdollisuus kotikentällä sekä kouluttaa eri tasoisia tuomareita ja toimitsijoita. SM-kisoja, maaotteluita sekä muita suurkisoja haetaan vuosittain yhdessä Espoon Tapioiden, LeSin ja/tai muiden NÅID-seurojen kanssa.

**Seuran kilpailujärjestelyt**

Seura järjestää vuoden aikana useita kilpailuja ja tapahtumia. Kilpailujärjestelyistä vastaa kilpailutoimikunta. Kilpailutoimikunnasta vastaa yleisurheilujaoston hallituksen vuosittain valitsemat henkilöt. Toimikunta kokoontuu tarvittaessa.

Lapsille ja nuorille järjestetään seuran mestaruuskilpailut kaksi kertaa vuodessa jonka lisäksi kolme harjoituskilpailua kesässä. Seura on velvoitettu myös järjestämään piirikilpailuja. Piirikilpailuista päättää NÅID:in hallitus. Aluekilpailut haetaan erikseen. Kerran vuodessa seura järjestää seuraottelun Espoon Tapioiden kanssa. Ruotsinkielisille ala- ja yläkouluille järjestetään vuosittain koulukisat.

Muita seuran tapahtumia ovat Kurrenkierros, Rantamaraton, Solvalla Trail sekä Kunniakierros.

Muiden pääkaupunkiseudun seurojen kanssa haetaan ja järjestetään isompia kilpailuja ja tapahtumia. Näistä päätetään erikseen seuran ja jaoston hallituksissa.

**Toimitsijatoiminta**

Toimitsijatoiminta on vaihtoehtoinen tapa olla mukana seuran toiminnassa erilaisten kilpailutapahtumien merkeissä. Seurassa rekrytoidaan uusia toimitsijoita ympäri vuoden. Tuomarikoulutusta pyritään järjestämään vuosittain, muihin toimitsijatehtäviin koulutetaan tarpeen mukaan.

Toimitsijahankinnasta tapahtumiin vastaa toimitsijatoimikunta josta vastaa yleisurheilujaoston hallituksen vuosittain valitsemat henkilöt. Toimikunta kokoontuu tarvittaessa.

# Valmennustuki

Seura pyrkii tarjoamaan urheilijalle parhaan mahdollisen valmennuksen ja parhaat mahdolliset harjoitusolosuhteet. Valmennustuella ja bonuksilla tuetaan ja mahdollistetaan tavoitteellisesti kilpailevien urheilijoiden harjoittelu ja kilpailu.

Valmennustuki määräytyy tulospisteiden mukaan. Valmennustuen ja tulospisteiden pohjana käytetään SUL:n laatimaa luokkataulukkoa. Tuen piiriin voi päästä kalenterivuonna 18-vuotta täyttävä urheilija.

Bonukset pohjautuvat kilpailumenestykseen erikseen listatuista kilpailuista kuten arvokisat, Kalevan kisat , oman ikäluokan SM-kilpailut sekä SFI Mestaruuskilpailut. 19/22 -vuotiaat ovat oikeutettuja bonussopimukseen sijoittuessaan SM-kisoissa sijoille 1-6 (17-sarjassa siirryttäessä 19-sarjaan). Bonukseen oikeutettu urheilija nousee tuen piiriin seuraavana vuonna tehtyään pohjarahaan oikeuttavan, vähintään 5 tulospisteen tuloksen.

Valmennustukiurheilijoilta edellytetään osallistumaan seuraaviin kilpailuihin: Aluemestaruus-, PM- ja SM-kilpailut sekä SFI:n mestaruuskilpailut. Seura maksaa kyseisiin kilpailuihin ilmoittautumismaksut, sekä majoitukset seuran varaamissa majoituksissa ja kilometrikorvaukset SM- ja SFIM kilpailuihin.

# Valmentajat ja ohjaajat

Työsopimukset tehdään kausittain aina kauden alussa. Työsopimuksista vastaa nuorisopäällikkö ja toiminnanjohtaja. Sopimukset allekirjoittaa seuran puheenjohtaja. Allekirjoittamisen yhteydessä tarkistetaan lasten ja nuorten kanssa työskentelevien rikosrekisteriote.

Palkka määräytyy koulutustason mukaisesti ja on linjassa seuran muiden palkkausten kanssa. Työntekijä voi vaikuttaa palkkaansa myönteisesti kouluttautumalla

Valmentajasopimuksista vastaa yleisurheilujaoksen puheenjohtaja. Sopimukset kirjoitetaan kerran vuodessa ja sopimus määräytyy silloisten valmennettavien mukaan.

Seura tukee ohjaajien ja valmentajien koulutusta. Koulutuksen tulee vahvistaa ohjaajan ja valmentajan ammattitaitoa ohjaamaansa ryhmää kohtaan sekä liittyä yleisurheiluun, valmennukseen tai liikuntakasvatukseen.

# Viestintä

Jaoston toiminnasta viestimisestä vastaa ensisijaisesti seuran työntekijät. Viestintää toteutetaan molemmilla kotimaisilla kielillä.

Sisäinen viestintä toteutetaan pääsääntöisesti sähköpostilla niitä koskeville jäsenille mm. kuukausittaisessa uutiskirjeessä E-infona. Viestintää toteutetaan ajantasaisen ja tietosuojavaatimuksia täyttävän järjestelmän avulla. Viestinnässä käytetään myös nettisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa. Tärkeää on että jokainen toiminnassa mukana oleva saa tarpeeksi ajantasaista tietoa.

Ulkoisen viestinnän pääsääntöisiä keinoja ovat markkinointi, nettisivut sekä sosiaalinen media. Ulkoisen viestinnän tulee olla ajantasaista, näyttävää sekä seuran ohjesääntöjen mukaista tukien seuran toimintaa.

Viestintäkanavat

Nettisivut - https://esboif.fi/fi  
Facebook - https://www.facebook.com/esboif  
Instagram - https://www.instagram.com/esboif

## Sosiaalinen media

Sosiaalisen median viestinnän tavoitteena on luoda näkyvyyttä seuralle. Viestinnässä noudatetaan seuran yhteistä linjaa ja huolehditaan hyvästä ulkoasusta sekä yhteistä viestintäsuunnitelmaa.

Esbo IF:llä on käytössä kaksi eri sosiaalisen median kanavaa: Instagram ja Facebook.

Instagramiin jaetaan pääsääntöisesti hetkiä kuvien ja videoiden muodossa.

Facebookiin jaetaan pääsääntöisesti seuran toimintaa koskevia asioita, kuten menestystä, toimintaa ja tapahtumia.

# Kurinpito, kiistatilanteiden ratkaiseminen ja häirintä

Kaikki tapaukset käsitellään tapauskohtaisesti seuran sääntöjen mukaisesti lajijaoston hallituksen kokouksessa, työvaliokunnassa sekä tarvittaessa seuran hallituksessa. Käsittely tapahtuu kaikissa tilanteissa puolueettomasti.

Mikäli jokin osapuoli on aiheuttanut seuran “maineelle” haittaa voidaan erottaa seurasta mikäli seuran sääntöjä, arvoja tai eettisiä perusteita on rikottu.

Toiminnassa mukana olevat ovat sitoutuneet noudattamaan seuran sääntöjä ja arvoja.

Seuran toiminnassa on ehdoton nollatoleranssi kiusaamiselle, häirinnälle ja muulle fyysiselle tai henkiselle väkivallalle. Vuoden 2020 aikana on tekeillä toimintasuunnitelma tasa-arvolle ja yhdenvertaisuudelle.

Seuraan nimetään mahdollisimman pian häirintäyhdyshenkilöt (mies- ja naispuolinen).

Seuratoiminnan turvallisuuden ja kriisitilanteiden ennaltaehkäisemiseksi seura ohjeistaa toimimaan seuraavasti:

* Havaittuasi epäkohdan tai kriisitilanteen ole välittömästi yhteydessä toiminnan vastuuhenkilöön tai jaoston puheenjohtajaan
* Kriisiviestinnästä vastaa seuran sisäisesti ja ulkoisesti seuran puheenjohtaja

VUOSIKELLO



ROOLIT

**Työntekijät**

Toiminnanjohtaja:

* Toiminnan operatiivinen johtaminen ja organisointi
* Tiedottaminen eri kanavilla
* Tapahtumien organisointi sekä toimitsijoiden hankinta
* Harjoitus- ja kilpailuvuorojen haku
* Kilpailumatkojen varaukset
* Yhteyshenkilönä kumppaneille
* Seuran toiminnan koordinointi

Seurakoordinaattori:

* Ilmoittautumisjärjestelmän hallinta: ilmoittautumiset, harjoitusmaksujen perintä
* Nettisivut: sisältö, säädöt
* Temppukoulu: koordinointi, ohjaajien rekrytointi, tiedottaminen
* Koulukisojen järjestäminen
* Yu-koulun koordinoijan ohjaaminen ja auttaminen

Nuorisopäällikkö

* 9-17-vuotiaiden valmennustoiminta ja sen organisointi
* Kesäleirien, Junior Juoksukoulujen järjestäminen
* Valmentajien ja ohjaajien rekrytointi
* Seuran omien junnukisojen organisointi

Valmentajat ja ohjaajat

* toteuttavat heille määrätyn ryhmän valmennus ja ohjaustoimintaa
* noudattavat seuran käytäntöjä sekä edustavat seuran arvoja

Seuran hallitus

* hoitaa yhdistyksen asioita kokousten päätösten ja sääntöjen mukaan
* vastaa seuran taloudenhoidosta ja tilinpidosta
* laatii toimintakertomuksen, talousarvion, toimintasuunnitelman

Puheenjohtaja:

* kokousten koolle kutsuminen sekä niiden johtaminen
* tarkastaa laskut ja antaa maksumääräyksen
* pitää huolta että hallituksen päätökset pannaan täytäntöön
* valvoo yhdistyksen kirjanpitoa

Sihteeri (hallituksen ulkopuolinen)

* Ylläpitää jäsenrekisteriä
* hallituksen pöytäkirjojen laatiminen
* vuosikertomusten kokoaminen

Rahastonhoitaja (hallituksen ulkopuolinen)

* kirjanpidon hoitaminen yhdistyksen järjestelmän mukaisesti
* suorittaa puheenjohtajan hyväksymät laskut
* jäsenmaksujen kerääminen
* tilinpäätösten valmistelu

Lajijaoston hallitus:

* hoitaa jaoston asioita kokousten päätösten ja sääntöjen mukaan
* vastaa jaoksen taloudenhoidosta ja tilinpidosta
* laatii jaoksen toimintakertomuksen, talousarvion, toimintasuunnitelman

Puheenjohtaja:

* kutsuu kokoukset koolle ja johtaa puhetta
* pitää huolta että hallituksen päätökset pannaan täytäntöön ja seuraa toimihenkilöiden toimintaa
* valvoo että jaoston kirjanpitoa hoidetaan sopivalla tavalla

SIhteeri:

* hallituksen pöytäkirjojen laatiminen