

Seuratoimijan opas 2018/2019

[](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjr8ciepKvcAhWNw6YKHXrmBBoQjRx6BAgBEAU&url=https://leppavirranviri.sporttisaitti.com/&psig=AOvVaw0I_ocxNcpBzYm27TRr87OR&ust=1532093776316566)Sisällys

Seuratoimijanopas 2018/2019

Urheilutoiminta

Cheer-joukkueet

Edustusjoukkueisiin pääseminen

Joukkueen sisäiset valinnat

Maksut

Lisenssit

Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?

Tapaturman sattuessa

Varusteet

Tiedotus

Infoa huoltajille

Cheerleading urheilulajina

Turvallisuus

Keneen otan yhteyttä?

Lisätietoa seurastamme

Arvot ja visio

Valmentajat

SCL valmentaja

Active Cheer-ohjaaja

Hallitus ja seuratoimijat

Vastaavat toimialueittain

Matkavastaava

Varustevastaava

Seuravaatevastaava

Joukkueiden toimihenkilöt

Valmentajat

Palkitsemiset

Seuraetiketti 2018/2019

Tervetuloa mukaan LVC:n toimintaan! Tässä oppaassa kerrotaan seuramme toiminnasta, harjoitusten säännöistä sekä maksuista ja muista tärkeistä asioista, joita sekä harrastajan että huoltajien on hyvä tietää. Ohjeet kannattaa lukea heti mukaan tullessa. Kysy rohkeasti lisää valmentajiltasi, jos jokin vielä arveluttaa!

Treenietiketti

Seurallamme on etikettisäännöstö, joka ohjaa kaikkia harrastajiamme iästä, joukkueesta tai taitotasosta välittämättä. Tällä Treenietiketillä pyritään luomaan kaikille mukava ja innostava harjoitusilmapiiri ja antamaan positiivinen kuva lajistamme ja seurastamme myös ulkopuolisille.

1. Tule ajoissa treeneihin, valmiina treenaamaan on oltava 5 minuuttia ennen oman vuoron aloittamista. Silloin on siis oltava sisäliikuntavarusteissa ja sopivissa jalkineissa.

2. Ilmoita poissaoloista valmentajallesi hyvissä ajoin. Kolmesta ilmoittamatta jääneestä poissaolosta jäsen katsotaan eronneeksi joukkueesta.

3. Ilmoita aina, jos tulet myöhässä.

4. Treeneihin tullaan aina urheilullisissa vaatteissa, cheer-joukkueilla sisäkengät jalassa, muilla sovituissa jalkineissa tai paljain jaloin.

5. Treeneissä ollaan hiukset kunnolla kiinni, kynnet leikattuna ja korut otettuna pois. Tämä on erittäin tärkeää niin sinun kuin joukkuekavereidesi turvallisuuden takia!

6. Treenien ajan puhelimet pidetään äänettömällä, eikä niitä käytetä kesken treenien.

7. Treeneihin tullaan treenaamaan, ei seurustelemaan kavereiden kanssa. Kuuntele valmentajaasi ja osallistu aktiivisesti!

8. Harjoitusten ulkopuolella harjoittelusta on sovittava erikseen valmentajan kanssa ja se tehdään täysin omalla vastuulla. Lajiin sopimattomassa paikassa/alustalla harjoitteleminen on ehdottomasti kielletty!

9. Aina kun olet esiintymis-, joukkue- tai seura-asussa, edustat seuraamme, lajiamme ja mahdollisia yhteistyökumppaneitamme. Käyttäydy urheilijalle sopivalla tavalla. Muista tämä erityisesti sosiaalisessa mediassa!

10. Harjoitukset ovat suljettuja tilaisuuksia, ellei asiasta ole muuta ilmoitettu. Valmentajilta tulee kysyä lupa, mikäli joku haluaa tulla katsomaan harjoituksia. Huoltajille harjoitukset ovat aina avoimia!

11. Harjoitusten aikana, tullessasi harjoituksiin tai niiden jälkeen on päihteiden käyttö EHDOTTOMASTI kielletty.

Urheilutoiminta

LVC tarjoaa harrastusmahdollisuuksia monen ikäisille ja -tasoisille urheilijoille. Lajia voi harrastaa 7-vuotiaasta ylöspäin. Mineissä harrastajat ovat 7-12-vuotiaita. Junioreissa harrastajat ovat 12-15-vuotiaita. Aikuisissa harrastajat ovat yli 15-vuotiaita. Joukkueeseen vaaditaan vähintään 8 harrastajaa, jotta joukkue muodostuu. Edustusjoukkue on joukkue joka edustaa seuraa mm. esiintymisissä eri tapahtumissa sekä kilpailuissa.

Edustusjoukkueseen pääseminen

Kilpajoukkueiden harrastajat valitaan joukkuevalinnoissa, joita järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Edustusjoukkueet saattavat myös kutsua harrastajia joukkueeseen ilman valintoja. Valinnoista tulee aina info ennen uusien joukkueiden valintaa. Pääperiaate siirtymisessä on, että jokainen harrastaja pääsee harjoittelemaan oman tasonsa mukaisessa joukkueessa. Liian vaativalla tasolla harjoitteleminen on aina turvallisuusriski, ja siksi joukkuevalinnat tarvitaan. Valintakriteereinä ovat urheilijan taitotaso, treeniaktiivisuus ja joukkueen tarpeet (nostajien, nousijoiden ja takanostajien määrät). Sitoutuminen joukkueeseen ja harrastamiseen on edustusjoukkueissa ensiarvoisen tärkeää. Parhaimmillaan edustusjoukkueet saattavat urheilla 2-3 kertaa viikossa, minkä lisäksi heillä voi olla omatoimista oheisharjoittelua. Jos urheilija tai perhe ei ole valmis sitoutumaan vielä edustusjoukkuetason harjoitteluun, löytyy seurasta myös joukkueita, joissa harjoituksia on vähemmän. Valmentajilta voi aina pyytää lisätietoa joukkuevalinnoista.

Joukkueen sisäiset valinnat

Joukkueesta ja kilpailtavasta sarjasta riippuen joukkueessa kilpailee cheer-puolella 20-24 urheilijaa. Joukkueissa on harrastajia usein enemmän kuin kisaavia henkilöitä, joten osa joukkueen jäsenistä jää varaihmisiksi. Varaihminen on joukkueen jäsen siinä missä kisoissa kilpailevatkin henkilöt, mutta varaihminen ei ole mukana kisasuorituksessa. Harjoituksiin varaihmiset osallistuvat samalla tavoin kuin joukkueen muutkin jäsenet. Hyvin usein käy niin, että varaihmisiä lopulta tarvitaan kilpailuohjelmassa joko loukkaantumisten tai lopettamisten takia, ja siksi on erityisen tärkeää, että varalle jääneet ovat aktiivinen osa joukkuetta ja sen harjoituksia. Mikäli kilpailujen määrä kauden aikana mahdollistaa, tavoitteena on, että jokainen kilpailevaan joukkueeseen valittu pääsee kilpailemaan kauden aikana.

Maksut

Seuran jäsenet maksavat vuosittain jäsenmaksun ja seuramaksun sekä kevät- ja syyskausien kausimaksut. Maksujen suuruudet päätetään seuran syyskokouksessa vuodeksi kerrallaan. Summat löytyvät myös tästä jaettavasta infokirjeestä. Maksu tapahtuu viitenumerollisen laskun mukaan. Laskun lähettää seuran rahastonhoitaja sähköpostitse saatuaan yhteystiedot valmentajilta. Mikäli et ole saanut laskua, tarkista roskapostisi ja kysy asiasta tarvittaessa valmentajilta.

Seuramme käytäntö on, että lajia ja/tai joukkuetta saa käydä kokeilemassa kolme kertaa ilmaiseksi. Tämän kokeilun jälkeen tulee maksaa liittymismaksu. Ensimmäisenä osallistumisvuotena liittymismaksu korvaa seuramaksun. Liittymis- ja/tai seuramaksun lisäksi harrastamisesta maksetaan kausimaksu. Se maksetaan kerran keväällä (tammi-helmikuu) ja kerran syksyllä (syys-lokakuu). Mikäli aloitat harrastamisen myöhemmin kauden aikana, kausimaksu maksetaan liittymistä seuraavana kuukautena. Kilpailujoukkueen joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden maksut vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan (Ns. varajäsen). Kaudeksi luetaan tammi- kesäkuu, elo- joulukuu, heinäkuu on maksuton kuukausi.

Jäsenmaksuun sisältyvät seuran hallinnon palvelut sekä osallistumisoikeus seuran järjestämiin tapahtumiin, kokouksiin ja näytöksiin.

Kausimaksun suuruus määräytyy joukkueen vuosittaisen toimintasuunnitelman mukaisesti. Kausimaksuun sisältyvät harjoitukset, harjoitustilat, valmennus, esiintymisasu (saa käyttöön tarvittaessa, ei omaksi) ja joukkueen omat tapahtumat. Joukkueen omista tapahtumista ja leireistä voidaan periä lisämaksuja tarpeen mukaan.

Kauden aikana muita maksuja joukkueelle saattaa tulla treeni- ja edustusvarusteista (katso kohta varusteet), joukkueen leireistä, mahdollisista kisamatkoista/kisamaksuista sekä joukkueen omista tapahtumista.

Maksut vuodelle 2018/2019 ovat:

Liittymis-/seuramaksu on 25,00 €

Jäsenmaksu (viri) on 10,00€/harrastaja tai 20,00€/perhe

Kausimaksut:

Minit: 100,00€ (keskimäärin 1krt viikko harjoitus)

Juniorit harraste: 180€ (keskimäärin 2krt viikko harjoitus)

Juniorit kisa: 40,00€/kk (keskimäärin 3krt viikko harjoitus)

Stunt-ryhmät 180 € (jos kuuluu johonkin muuhun LVC:n joukkueeseen 50 €)

Lisenssit

Jokaisella seurassamme harrastavalla tulee olla voimassa oleva Suomen Cheerleadingliiton lisenssi sekä voimassa oleva urheiluvakuutus, joka kattaa cheerleadingin. SCL tarjoaa niin kilpailu- kuin myös harrastelisenssejä, jotka sisältävät Sporttiturva-vakuutuksen.

Jokaisella kilpailevalla urheilijalla tulee olla voimassa SCL:n kilpailulisenssi. Joukkueen jäsentä ei voida ilmoittaa kilpailutapahtumaan, mikäli hänellä ei ole voimassa olevaa lisenssiä.

SCL:n lisenssi on ollut pakollinen kaikille liiton jäsenille vuodesta 2004 lähtien. Pääsääntöisesti kaikki liiton järjestämät leirit, kilpailut ja koulutukset tarjotaan vain lisenssin omaaville.

Lisenssin hinta riippuu harrastajan syntymävuodesta. Ohjeet oikean lisenssin ostoon sekä lisenssien hinnat löytyvät osoitteesta: www.scl.fi/lisenssit. Apua voi myös kysyä joukkueen valmentajilta.

Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?

Jos harrastajalla on valmiiksi vakuutus, joka kattaa cheerleadingin kilpaurheiluna, lisenssistä voi maksaa pelkän lisenssiosuuden. Harrastajan on tuotava kopio vakuutustodistuksesta valmentajille heti kauden alussa, mikäli harrastaja harjoittelee omalla vakuutuksella. Urheilijan tulee varmistaa vakuutusyhtiöstä, että vakuutus korvaa nimenomaan cheerleadingin ja että lajista puhutaan vakuutuksessa kilpaurheiluna, sillä cheerleading on luokiteltu vaaralliseksi urheilulajiksi, mistä johtuen tavallinen tapaturmavakuutus ei yleensä korvaa lajin parissa aiheutuneita vahinkoja.

Tapaturman sattuessa

Mikäli sinulla on lisenssiin kuuluva tapaturmavakuutus, lähetä korvaushakemuksesi Pohjolaan. Vakuutuksesi laajuus ja sen sisältämät korvaukset ilmenevät vakuutussopimuksesta tai urheilulisenssistä. Vakuutus sisältää yleensä hoitokulu-, haitta- ja kuolemantapauskorvauksen. Hoitokuluissa voi olla omavastuu.

Suomen Cheerleadingliiton lisenssivakuutus on Pohjolassa. Asioimalla Kuopion Pohjola Sairaalassa saat samalla kerralla tehtyä vahinkoilmoituksen sekä saat korvauspäätöksen.

Toimintaohjeet, mikäli asioit muualla kuin Pohjola Sairaalassa

1. Täytä korvaushakemus, kun haettavien kulujen määrä ylittää omavastuun.

2. Vakuutusehtojen mukaan korvauksen hakijan tulee itse maksaa hoitokulut ja hakea niistä ensin sairausvakuutuslainmukaiset korvaukset. Jos lääkäriasema ei ole vähentänyt kustannuksista sairausvakuutuslain mukaisia korvauksia, on sinun haettava ne itse Kelalta ennen korvaushakemuksen lähettämistä. Ota tositteista kopiot ja lähetä ne Pohjolaan alkuperäisen Kelan korvaustositteen kanssa.

3. Korvaushakemuksen lisäksi toimita yhtiöllemme Kelan alkuperäinen korvauspäätös ja kopiot siihen liittyvistä kulutositteista sekä mahdolliset sairauskertomus- tai lääkärinlausuntokopiot.

4. Kalliiseen toimenpiteeseen (esim. leikkaukseen) voi saada maksusitoumuksen Pohjolan hoitolaitoskumppanille. Toimita verkon kautta lähetetyn korvaushakemuksen liitteet maksutta osoitteeseen Pohjola/Yksityistapaturma Info 6/ Nettivahingot Tunnus 5010451 0003 vastauslähetys

Vakuutusyhtiö Pohjolan sivut: http://www.pohjola.fi

Varusteet

Kaikissa cheer-joukkueissa harjoiteltaessa olisi hyvä olla hyvät ja tukevat cheerleadingiin tarkoitetut kengät (Kaepa, Converse, Infinity). Kenkien tulee olla valkoiset, jotta kisamatolla kaikki näyttäisivät mahdollisimman yhtenäisiltä. Jokainen urheilija vastaa itse kenkien hankinnasta. Harrastejoukkueissa tavalliset sisäkengät riittävät. Univormut ja muut esiintymisasut sekä huiskat ja muu rekvisiitta kuuluvat kilpailijoilla kausimaksun hintaan. Pukuja ei saa omaksi, vaan lainaan esiintymisiä tai kilpailuja varten. Pukuja ei myöskään käytetä tai lainata naamiaisiin tai vastaaviin. Puvut ovat meidän edustusasuja.

Tiedotus

Jäsenkirjeet lähetetään kaikille jäsenille sekä alle 18-vuotiaiden huoltajille muutaman kerran vuodessa sekä aina tarvittaessa. Lisäksi joukkueilta voi tulla omia jäseninfoja. Joukkueiden sisäinen viestintä tapahtuu pääosin whatsapp-ryhmien kautta.

Vanhempainillat järjestetään joukkueissa 1-2 kertaa vuodessa ja lisäksi aina tarvittaessa. Vanhempainiltoihin osallistuminen on erittäin tärkeää, koska vanhempainilloissa kerrotaan kaikki oleellinen tieto juuri kyseisen joukkueen toiminnasta, aikatauluista, maksuista ja muusta tärkeästä. Lisäksi oman lapsen valmentajaan on hyvä tutustua vanhempainillassa, jotta yhteistyö sujuu paremmin. Vanhempainillassa aukeaa myös mahdollisuus kysyä asioita, jotka askarruttavat mieltä. Vanhempainilloissamme ei pakoteta ketään osallistumaan seuran toimintaan, joten siksi ei kannata arastella paikalle tuloa.

Infoa huoltajille

Cheerleading urheilulajina

Cheerleading on vielä melko uusi laji Suomessa, mutta sen harrastajamäärät kasvavat vuosittain. Lajista keskustellaan usein virheellisten mielikuvien perusteella ja lajia helposti yhdistetään muiden lajien peleissä esiintyviin tanssityttöihin. Nämä ovat kuitenkin kaksi erillistä lajia. Cheerleading on lajina fyysisesti raskas ja joukkuelajina yhtä sitova kuin monet muutkin urheilulajit. Cheerleading on jaettavissa kahteen ala-lajiin, cheertanssiin ja kilpacheerleadingiin.

Kilpacheerleadingiin kuuluu ilma-akrobatia (pyramidit, stuntit eli nostot ja heitot), permantoakrobatia, omalle joukkueelle suunnatut kannustushuudot, hypyt sekä tanssi. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaiselle ikä- ja taitotasolle pakolliset tai sallitut elementit. Laji on esteettinen laji, jossa tuomariston arvosteluperusteina ovat teknisten elementtien lisäksi vaikeus, koreografian monipuolisuus, suorituspuhtaus sekä esiintyminen. Alle kouluikäisten joukkueissa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja ja keskitytään iloiseen tekemiseen. Alle kouluikäiset eivät tee nostoja.

Cheertanssi sisältää monipuolista tanssitekniikkaa, kuten piruetit, cheer- ja tanssihypyt, pom-tekniikkaa ja erilaisia notkeuselementtejä. Pienet nostot ovat tanssisarjoissakin sallittuja. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaisen sarjan ja ikätason mukaan ohjelman arvostelun painopisteet. Esityksessä on tanssitekniikan ja lajitekniikan lisäksi käytettävä lajille ominaisia huiskia. Tuomaristo arvostelee esityksissä teknistä vaikeutta, koreografian monipuolisuutta, vauhdikkuutta sekä suorituspuhtautta.

Cheerleading ja cheertanssi ovat joukkuelajeja. Harjoituksissa treenataan niin yksilö- kuin joukkuetaitojakin, siksi on tärkeää, että joukkueen kaikki urheilijat osallistuvat aktiivisesti harjoituksiin, sillä yhden henkilön poissaolo vaikuttaa koko muun joukkueen harjoitteluun. Perheen kesken kannattaa keskustella harrastusta aloitettaessa ja kauden vaihtuessa siitä, kuinka paljon perhe on valmis panostamaan lapsen harrastukseen, sillä harjoituksiin osallistuminen on kehittymisen ja etenemisen yksi kulmakivistä. Myös sopiva harrastetaso on tärkeä valinta, sillä kilpailujoukkueissa läsnäolon tärkeys kasvaa entisestään.

Turvallisuus

Kiinnitämme erityistä huomiota oikeiden tekniikoiden harjoittelemiseen sekä treeniturvallisuuteen ja siksi kaikilla harrastajilla on oltava voimassaoleva tämän harrastuksen korvaava vakuutus. Harrastaja tai harrastajan vanhempi on aina itse vastuussa vakuutuksen hankinnasta. Ilman voimassaolevaa vakuutusta ei saa osallistua seuran harjoituksiin. Helpoiten vakuutuksen saa hankittua lisenssin oston yhteydessä. Harrastajan ja vanhemman on kuitenkin hyvä olla tietoisia siitä, että nykypäivän cheerleading on laji, jossa varovaisuudesta huolimatta saattaa sattua loukkaantumisia. Yleisimmät vammat cheerleadingin parissa ovat rasitusvammoja, kontaktivammoja (kuten iskuja) tai alaraajojen nivelvammoja. Urheiluvakuutukset eivät useimmiten korvaa rasitusvammoja, joten palautumisesta, riittävästä unen määrästä, terveellisestä urheilijan ravinnosta sekä riittävästä lihaskuntoharjoittelusta on hyvä pitää huoli rasitusvammojen välttämiseksi.

Keneen otan yhteyttä?

Joukkueiden valmentajat ovat ensisijaisia yhteyshenkilöitä kotien ja seuran välillä. Jos kysymyksiä joukkueen harjoittelusta tai muista joukkueen asioista ilmenee, kannattaa ensisijaisesti ottaa yhteyttä valmentajiin.

Toimimme vapaaehtoisvoimin valmentajiamme myöten. Tulevaisuudessa tavoitteenamme on palkata seurallemme valmennuspäällikkö.

Jotta seuran toiminta on tehokasta ja vapaaehtoisten on tulevaisuudessakin helppo toimia, on jäsenten ja huoltajien huolehdittava, että lähetetyt tiedotteet luetaan, annettuja ohjeita noudatetaan ja ilmoitettuja määräaikoja erityisesti ilmoittautumisissa ja laskutuksessa noudatetaan. Vain yhteistyöllä seuran toiminta voi toimia kitkattomasti, ja silloin vapaaehtoisten voimat riittävät tähän puristukseen jatkossakin.

Lisätietoa seurastamme

Toiminnan tarkoitus on lasten ja nuoren kasvun sekä kehityksen tukeminen. Seuran arvoja ovat avoimuus ja kunnioitus, jotka ilmenevät seuran toiminnassa siten, että toiminta on avointa kaikille harrastajille tasosta ja sukupuolesta riippumatta. Seuran toiminta perustuu avoimelle keskustelulle ja tiedottamiselle. Seuran sisällä kunnioitetaan yksilöitä, joukkueita, valmentajia sekä seuratoimijoita.

Aatteisiimme kuuluvat myös urheilullisuus, yhteisöllisyys ja tavoitteellisuus, jotka ovat olennaisia osia kilpaurheilussa. Kilpailu-, harraste- ja seuratoiminta ovat seurassamme tavoitteellista ja edellyttää seuran jäseniltä sitoutumista.

LVC:n visio on toimia Leppävirralla ja sen lähialueilla. Tarjota laadukasta urheiluseuratoimintaa niin harraste- kuin kilpatasolla. Tavoite on tähdätä tulevaisuudessa SM-tasolle sekä kansainvälisiin kilpailuihin. Paikallisella tasolla tahdomme tarjota harrastusmahdollisuuden kaikille lajista kiinnostuneille. Tulevaisuudessa tähtäämme harrastusmahdollisuuden tarjoamisen myös aikuisryhmälle.

LVC on päihteetön seura. Ohjaamme harrastajia päihteettömyyteen ja tiedotetaan siitä, että seura suhtautuu kielteisesti päihteiden käyttöön. Päihteettömyys koskee kaikkia seuran jäseniä seuran tapahtumien ja -toiminnan yhteydessä. Seuran varusteissa ei saa käyttää päihteitä eikä esiintyä päihteiden vaikutuksen alaisena.

Valmentajat

Osaavat, innokkaat ja taitavat valmentajat ovat osa laadukasta toimintaa, mihin LVC pyrkii. Siksi LVC kouluttaa valmentajansa Suomen Cheerleadingliiton valmentajakoulutuksissa. Muiden toimijoiden, kuten esim. Pohjois-Savon Liikunta, koulutuksia hyödynnetään lisä- ja jatkokoulutuksina valmentajan koulutusarpeen ja myös oman kiinnostuksen mukaan. Valmentajan vähimmäiskoulutus on Suomen Cheeledingliiton Valmentaja taso I tai Active Cheer-ohjaaja taso I. Lisäksi seura järjestää 6 kertaa vuodessa valmentajapalavereita, joihin kuuluu myös koulutusosuus. Aiheita ovat olleet mm. ensiapu, harjoituskauden suunnittelu ja treeniturvallisuus.

SCL valmentaja

Suomen Cheerleadingliiton valmentajakoulutukset on suunniteltu kilpailevien joukkueiden valmentajille. Näitä koulutuksia voivat käydä myös harrastejoukkueiden valmentajat. Koulutuksessa käydään läpi monipuolisesti valmennuksen perusteita, taitojen opettamista, harjoitusten suunnittelua ja kuinka ennaltaehkäistään urheiluvammoja. Koulutuksen sisältö painottuu joko cheer- tai tanssivalmennukseen. Valmentajatasoja on kolme cheer-valmentajille ja kaksi tanssivalmentajille.

Active Cheer-ohjaaja

Harraste- ja alkeisjoukkueiden valmentajien vähimmäiskoulutus on Active Cheer-ohjaaja taso I. Active Cheer-ohjaajakoulutuskokonaisuus on suunniteltu harrasteliikunta ryhmille ja joukkueille. Koulutuskokonaisuuden tarkoituksena on auttaa ohjaajia luomaan kannustava, turvallinen ja innostava ilmapiirin ryhmässä monipuolisen harjoittelun tueksi.

Hallitus ja seuratoimijat

Seuran organisaatiossa ylimpänä toimii hallitus, joka vastaa seuran taloudesta ja päätöksistä. Seuran hallituksen ja puheenjohtajan valitsee jäsenistö vuosittaisessa syyskokouksessa. Hallitus toteuttaa toimintaa toimintasuunnitelman ja talousarvion mukaisesti.

Hallituksen alla toimii vastuualueittain jaettuja työryhmiä tarpeen mukaan. LVC:n hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään neljä tai enintään kahdeksan muuta jäsentä. Keskuudestaan hallitus valitsee varapuheenjohtajan, sihteerin, rahastonhoitajan sekä muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä on läsnä. Päätökset tehdään äänienemmistön mukaan. Äänten jakautuessa tasan puheenjohtajan ääni ratkaisee. Hallitus kutsuu koolle vuotuiset kevät- ja syyskokoukset.

Hallituksen puheenjohtaja

edustaa seuraa ja valvoo seuran sääntöjen, arvojen, toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista. Puheenjohtaja järjestää ja kutsuu koolle seuran hallituksen kokoukset. Yhdistysrekisteriin (nimenkirjoittajat, osoitetiedot, mahdolliset sääntömuutokset) sekä on yhteishenkilönä lajiliittoon.

Varapuheenjohtaja

kutsuu kokoukset koolle, mikäli puheenjohtaja on estynyt. Varapuheenjohtajan tehtävänä on pitää puheenjohtajan kanssa huolta siitä, että seuran toiminta on lakien, asetusten, sääntöjen, arvojen ja tehtyjen päätösten mukaista.

Sihteeri

tehtäviin kuuluu kokousten pöytäkirjojen laatiminen, arkistoiminen ja tarvittavien pöytäkirjanotteiden toimittaminen eri yhteyksissä.

Rahastonhoitaja

vastaa seuran tileistä ja laskutuksesta sekä laskujen maksusta. Rahastonhoitaja toimii seuran puolesta yhteyshenkilönä myös pankkiin sekä tilitoimistoon. Rahastonhoitaja valmistelee tarvittavan materiaalin kirjanpitäjää varten.

Vastaavat toimialueittain

Hallituksen sisäinen työnjako selventää seuratoimijoille kuuluvia vastuualueita. Ohessa tämän hetkiset vastaavat ja heidän työtehtävänsä.

Matkavastaava

huolehtii kilpailu- ja koulutusmatkojen majoitus- ja kuljetuspalveluiden varaamisesta ja niiden kilpailuttamisesta. Joukkueiden omista leirimatkoista vastaavat kunkin joukkueen valmentajat itse.

Varustevastaava

tehtäviin kuuluu seuran yhteisten tilausten hoitaminen, esiintymispukujen tilaaminen sekä huiskien, mankkojen, mattojen ja kaiken muun seuran irtaimiston ja omaisuuden hallinta ja kunnossapito.

Seuravaatevastaava

toimii yhteyshenkilönä seuravaatetilauksissa. Hän myös tarkistaa tarvittaessa valmentajien pyynnöstä seuravaatetilille saapuneita maksuja.

Joukkueiden toimihenkilöt

Yksittäisen joukkueen toimihenkilöihin kuuluvat valmentajat, apuvalmentajat sekä joukkueen tai valmentajien valitsemat kapteenit. Joukkueen johtajia pyritään saamaan varsinkin kilpailujoukkueisiin.

Valmentajat

Joukkueen valmentajilla on kokonaisvastuu joukkueen valmennuksesta ja harjoitusten sekä kilpailuohjelmien suunnittelusta ja toteutuksesta. Vastuu toiminnasta on hallituksella mutta jokainen valmentaja kuitenkin on velvollinen huolehtimaan oman joukkueensa turvallisuudesta ja toimintasuunnitelman toteutumisesta. Joukkueissa on yksi toiminnasta vastaavavalmentaja (päävalmentaja) ja yksi valmentaja. Vastuuvalmentaja huolehtii harjoitusten yleisestä suunnittelusta ja sujuvuudesta ja tiedotuksen toimimisesta. Vastuuvalmentaja ja valmentaja jakavat muut työtehtävät keskenään.

Joukkueen kapteeni/ kapteenit

Joukkueet voivat valita joukostaan joko äänestämällä tai valmentajien päätöksellä kapteenit. Kapteenien on toimittava esimerkkinä muulle joukkueelle. Kapteenit edustavat joukkuetta mahdollisissa haastatteluissa sekä kisoissa hakevat kunniakirjat. Kapteeneilla saattaa olla näiden tehtävien lisäksi erillisiä vastuutehtäviä joukkueesta ja joukkueen ikätasosta riippuen. Mini-joukkueessa kapteenilla ei ole varsinaisia vastuutehtäviä, vaan jos kapteenit päätetään äänestää, on se enemmänkin kiva juttu harrastajille. Junioreissa kapteenien tulee olla luotettavia, helposti lähestyttäviä viestinviejiä joukkueen ja valmentajien välillä. Junioreissa kapteeneille voi tarvittaessa antaa pieniä vastuutehtäviä, kuten alkulämmittelyn organisointi. Aikuisten joukkueissa kapteenit luovat joukkuehenkeä, toimivat viestinviejinä joukkueen ja valmentajien välillä sekä hoitavat heille osoitettuja vastuutehtäviä kuten juoksulenkkejä, alkulämmittelyjä tai joukkueiltoja.

Palkitsemiset

LVC palkitsee vuoden lopussa seuran harrastajia, valmentajia ja seuratoimijoita. Palkitseminen tapahtuu syyskauden päättävässä näytöksessä tai muussa vastaavassa tilaisuudessa.

Palkittavien valinnan tekee kunkin palkinnon kohdalla nimetyt toimihenkilöt. Ehdotuksia palkittavista voi antaa ko. toimihenkilöille. Valinnan ja päätöksen palkinnon saajasta tekee kuitenkin lopulta toimihenkilöt alla olevien kriteereiden mukaan.

Vuoden kiertopalkinto

jaetaan vuosittain seuratoimijalle, joka on edistänyt, tukenut, kehittänyt, kasvattanut tai muulla tavalla parantanut yhdistyksen toimintaa. Palkinnon saajan valitsee vuosittain hallitus. Palkinnon saajan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

Vuoden urheilija -palkinto

jaetaan vuosittain urheilullisesti menestyneelle yhdistyksen urheilijalle. Kriteereitä ovat mm. lahjakkuus, halu kehittyä, hyvä treenimoraali sekä urheilulliset elämäntavat.

Vuoden joukkuekaveri

valitsee joko joukkueen valmentaja tai joukkuelaiset voivat äänestää hänet keskuudestaan.