



## TOIMINTASUUNNITELMA 2020

Yhdessä liikkuen luonnossa



## Sisällysluettelo

### TOIMINTASUUNNITELMA 2020

<b>Yhdessä liikkuen luonnossa</b>	<b>1</b>
1 Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa jo 80 vuotta!	3
2 Strategia 2016-2021 ja toiminnan tavoitteet 2020	3
3 Lajitarjonta ja toimintamuodot	4
3.1 Retkeily ja vaellus kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen, pyöräillen ja meloen	4
3.2 Perheteroiminta	6
3.3 60+ -toiminta	6
3.4 Talviuinti	7
3.5 Polkujuoksu	7
3.6 Maastopyöräily	7
3.7 Lentopallo	7
3.8 Keppijumppa	7
3.9 Kyykkä, frisbeegolf ja pihapelit	8
3.10 Sauvakävely	8
3.11 Yhteislaulu, Latulaulajat	8
3.12 Vapaaehtoinen pelastuspalvelu, VAPEPA	8
3.13 Koulutukset ja kurssit	8
3.14 Teemaillat	9
3.15 Muu toiminta ja tapahtumat	9
4 Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	10
4.1 Kurssit ja koulutus Helsingin Ladun vapaaehtoisille	10
4.2 Turvallisuus	10
5 Ulkoilumajatoiminta	10
5.1 Maunulan ulkoilumaja	10
5.2 Vaakkoin eräkämpä	11
6 Yhteistyökumppanit	11
6.1 Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa	11
6.2 Yhteistyö Suomen Ladun kanssa	11
6.3 Yhteistyö OK Siviksen kanssa	11
6.4 Yhteistyö Uudenmaan latualueen kanssa	11
6.5 Yhteistyö Friskis&Svettiksen kanssa	12
6.6 Yhteistyö yritysten kanssa	12
6.7 Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa	12
7 Jäsenyys ja jäsenmaksut	12
8 Viestintä ja vaikuttaminen	12
8.1 Viestintä	12
8.2 Vaikuttaminen	13
9 Hallinto ja talous	13
9.1 Hallinto	13
9.2 Talous	14

# 1 Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa jo 80 vuotta!

Helsingin Latu ry perustettiin 17.12.1940 Vanhalla Ylioppilastalolla.

**Tulevana vuonna 2020 juhlimme 80 vuotta pitkää taivalta ja työtä ihmisten liikuttajana.**

Olemme yksi suurimmista liikuntaseuroista Suomessa, maksaneita jäseniä on yli 7900. Yhdistys toimii luonnossa tapahtuvan terveys- ja kuntoliikunnan sekä retkeilyn edistämiseksi. Lajitarjontaan kuuluu parikymmentä luontoliikuntalajia. Helsingin Latu ylläpitää Maunulan ulkoilumajaa Keskuspuistossa, Vaakkoin eräkämpää Nuuksiossa ja Rastilan talviuintipaikkaa Vuosaarella. Vaakkoin eräkämpää ja Maunulan ulkoilumaja ovat retkeilijöiden ja muiden ulkoilijoiden vilkkaassa käytössä. Näissä toimintapisteissä järjestetään suuri osa Helsingin Ladun tapahtumista.

**Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisein.**

Yhdistyksen hallintoa hoitaa ja vapaaehtoistoimintaa organisoii johtokunta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

## 2 Strategia 2016-2021 ja toiminnan tavoitteet 2020

### **Perustehtävä**

Edistämme pääkaupunkiseudulla kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina.

### **Visio 2021**

Pääkaupunkiseudulla kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

### **Painopisteet ja tavoitteet 2016-2021**

- Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen
- Jäsenmäärän kehitys
- Toiminnan alueellinen laajentaminen
- Tapahtumien tuotteistus ja tasot
- Viestinnän uudistaminen

### **Toiminnan tavoitteet vuodelle 2020 ovat:**

- vietämme toiminnan 80-vuotisjuhlia toiminnan merkeissä ja pääjuhlassa
- jatkamme yhdistyksen sisäisen ja ulkoisen viestinnän kehittämistä
- tehostamme hallintoa ottamalla käyttöön sähköisen tapahtumanhallinnan järjestelmän
- teemme yhdistykselle vapaaehtoisten perehdyttämisen- ja koulutus suunnitelman
- toteutamme yhdistyksen sääntöjen uudistamisen ja mahdollisen nimenmuutoksen
- toteutamme tapahtumia Suomen Ladun ja muiden Uudenmaan latuyhdistysten kanssa, mm. Nuku yö ulkona -metsähotellin elokuussa Nurmijärvellä
- tarjoamme useammin matalan kynnyksen helppoja retkiä sekä arki-iltojen retkiä

## 3 Lajitarjonta ja toimintamuodot

Helsingin Latu järjestää luonto-, kunto- ja terveysliikuntaa jäsenilleen ja kaikille pääkaupunkiseutalaisille. Yhdistys järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä ja retkiä, koulutuksia ja tapahtumia. Lajitarjontaan kuuluvat retkeily, vaellus, pyöräily ja maastopyöräily, hiihto, lumikenkäily, melonta, sauvakävely ja kävely, keppijumppa, lentopallo, talviuinti, luontouinti, polkujuoksu, pihapelit, suunnistus, frisbeegolf, geokätköily, yhteislaulu ja vapaaehtoinen pelastuspalvelutoiminta.

Tarjoamme toimintaa niin perheille kuin aikuisliikkujillekin. Uutena lajina tuomme toimintaan luontohyvinvoinnin ja Metsämieli-menetelmän, joka on tullut Suomen Ladun ohjelmaan vuonna 2019.

### 3.1 Retkeily ja vaellus kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen, pyöräillen ja meloen

Helsingin Ladun tavoitteena on retkeilyharrastuksen ylläpitäminen ja uusien harrastajien ohjaaminen lajin pariin. Ohjattuja retkiä järjestetään kaikkina vuodenaikoina, maksuttomat päiväretket ovat kaikille avoimia. Helsingin Latu ohjaa pääkaupunkiseutalaisia lähiretkeilyyn ja hyödyntämään Helsingin ja lähialueiden retkeilykohteita. Matalan kynnyksen retkiä tehdään erilaisilla omin voimin toteutettavilla liikuntamuodoilla. Ruokaperinnettä ylläpidetään marja- ja sieniretkillä.

**Päiväretket** soveltuvat hyvin ns. normaalin peruskunnon omaaville ihmisille ja pyrimme lisäämään myös rauhallisia ja lyhyitä retkiä kysynnän mukaan. Retkien etukäteistiedoissa kerrotaan retken vaativuus ja kesto. Mahdollisuuksien mukaan päiväretkien lähtöpaikat pyritään valitsemaan julkista liikennettä suosiviksi. Edellisen vuoden kokeilun rohkaisemana järjestämme myöskin päiväretkiä Uudellamaalla bussikuljetuksella. Retkien suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa retkijaos.

#### **Päiväretket kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen ja pyöräillen:**

##### TAMMIKUU

pe 10.1. Täysikuukävely  
lyhyt lumikenkäretki Maunulan majalta

##### HELMIKUU

la 8.2. Lumikenkäretki Usmi  
su 9.2. Kuutamoo Hiihto Paloheinä  
la 22.2. lumikenkäretki Mustavuori  
su 23.2. Petikon hiihtoretki

##### MAALISKUU

su 1.3. Lumikenkäretki Meiko Kirkkonummi

##### HUHTIKUU

iltaretki lähiluonnossa, kohde avoin

##### TOUKOKUU

la 2.5. Retkikauden avajaisten retket  
to 7.5. Iltaretki Mätäjoki  
la 9.5. Äitienpäiväkävely Paloheinä  
la 9.5. Päiväretki Karkalin luonnonpuisto ja Tytyri - bussi  
ke 13.5. Luontojoogaretki Maunulan majalta klo 18  
la 16.5. Reppuretki Glimsinjoen luontopolku Bemböle

la 23.5. Reppuretki Velskola-Haltia-Velskola

#### KESÄKUU

su 7.6. Päiväretki Linlo Kirkkonummi bussilla  
Pyöräretki Vantaanjoki  
Metsämieli-hyvinvointiretki Keskuspuistossa  
Iltaretki Helsingin lähiluonnossa, kohde avoin

#### HEINÄKUU

Porkkalan päiväretki bussilla  
Melontaretki Suomen Latu Oittaa / Natura Viva / Nurmijärven Latu

#### ELOKUU

Kesä-tai elokuu Kulttuurikävely Matkailijan Helsinki 1890  
su 9.8. Reppuretki Oittaaalta  
su 23.8. Päiväretki Störsvik-Kopparnäs-bussi

#### SYYSKUU

Meikon retki  
la 12.9. Päiväretki Valkmusa/Kukuljärven Ip/Strömfors - bussi  
Metsämieli-hyvinvointiretki  
Iltaretki lähiluonnossa, kohde avoin

#### LOKAKUU

su 25.10. Reppuretki Petikossa

#### MARRASKUU

Pimeäretki

#### **Yön yli retket ja vaellukset:**

Yön yli retkille pyrimme valitsemaan uusia luontokohteita, usein eri kansallispuistoihin ja retkeilyalueille. Monet retkistä ovat matalan kynnyksen ohjattua liikuntaa aivan tavallisille liikkujille. Lapin vaellukset on suunnattu hyvän peruskunnon omaaville ihmisille ja vaativat retkeilykokemusta. Lapissa toteutetaan myös vaativuudeltaan hieman helpompia päiväretkiviikkoja.

#### MAALIS-HUHTIKUU

to 5.3.- su 8.3. Retki Ahman hiihtoon Kolille  
la 21.3. - pe 26.3. Hiihtovaellus Abisko-Nikkaluokta

#### TOUKOKUU

la 16.5.- su 17.5. Kotka Rankki

#### KESÄKUU

pe 12.6. - su 14.6. Viikonloppuretki Elisaari  
pe 25.6. - su 27.6. Höyrylaivaretki Saimaalla

#### HEINÄKUU

3.-5.7. Nuuksion viikonloppuretki Metsänhoitajien maja  
4.-11.7. Yöttömän yön päiväretkiviikko Saariselkä  
la 25.7. - pe 31.7. Kilpisjärven retkeilykurssi

## ELOKUU

la 1.8. - pe 7.8. Vaellus Kilpisjärvi/Ruotsi/Norja

la 15. - 22.8. Päiväretkiviikko Kiilopäällä

## SYYSKUU

Ruskavaellus viikko 37 tai 38

ke 16. - su 20.9. Herajärven kierros Koli

la 26.- su 27.9. Kansallispuistoretki Seitsemisen-Helvetinjärvi

## 3.2 Perhetoiminta

Perhetoiminnan tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä luonnosta sekä liikunnasta koko perheelle. Suuri osa Helsingin Ladun tapahtumista soveltuu myös perheille. Rekrytoimme ja koulutamme lisää lapsi- ja perhetoiminnan ohjaajia. Toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa perhejaos.

Järjestämme perhetoimintaa ja -retkiä vaihtelevilla teemoilla.

Muumiperheen ulkoilukoulu on suunnattu 5-7-vuotiaille lapsille (+/- 1 v.) ja heidän vanhemmilleen. Ajatus on, että vanhemmat ja lapset voivat opetella helppoja retkeilytaitoja yhdessä ja hyödyntää oppimaansa omilla retkillään. Ulkoilukoulussa tutustutaan luontoon, leikitään ja pidetään hauskaa yhdessä.

Retkillä hyödynnetään myös Metsämörri-teemaa, Tunteet hukassa -metsäseikkailun elementtejä sekä Metsämieli-hyvinvointimenetelmää ohjaajien osaamisesta ja kiinnostuksesta riippuen.

### Talvi ja kevät

Kevätkaudella järjestetään tapahtumia tai retkiä noin kerran kuussa ajankohtaan ja säähän sopivalla teemalla. Tavoitteena opettaa luonnossa liikkumisen mahdollisuuksista eri vuoden aikoina.

Tammi-, helmi- ja maaliskuussa hiihdetään, jos on lunta. Suunnittelemme yhteistyötä Suomen Latu Paloheinän kanssa, jolloin hiihtokoulujen toteuttaminen helpottuisi ja osallistujille olisi mahdollisuus vuokrata myös välineitä Paloheinästä.

Järjestämme perinteisen Muumipeikon talviriehan 2.2.2020 Maunulassa.

Huhti- ja toukokuussa järjestämme perheille Muumien ulkoilukoulua, ja suunnitelmissa on myös perhepyöräilyn toteuttaminen Unelmien liikuntapäivän tapahtumassa. Pyrimme järjestämään perheille ohjelmaa myös retkikauden avajaisiin.

### Syksy

Syyskaudella jatkamme tapahtumien järjestämistä kuukausittain, mm. Muumien ulkoilukouluja ja fikkariretki marraskuussa Maunulan ulkoilumajalla. Haemme Suomen Ladun Seikkailevat perheet -kiertuetta, jonka tavoitteena on käynnistää uutta perhelähtöistä toimintaa yhdistyksessä. Maunulan joulutapahtumaan tehdään Muumi/tonttupolku perheille.

## 3.3 60+ -toiminta

60+ -toiminnassa yhdistyvät liikunta, ulkoilu ja kulttuuri. 60+ -tapahtumat ovat kaikille avoimia, mutta ohjelma on suunniteltu seniori-ikäisten toiveiden mukaan ja toteutus on yleensä päiväaikaan.

Ohjelma:

14.1. vierailu Ilmailumuseoon Vantaalla

6.5. Luontojoogaretki Maunulan majalta

19.5. Päiväretki Fiskarsiin  
Syksyn tapahtumat ovat suunnittelussa

### 3.4 Talviuinti

Helsingin Latu ylläpitää Rastilan talviuintipaikkaa Helsingin kaupungin kanssa tehdyllä sopimuksella ja järjestää Rastilan talviuintitoiminnan. Kausimaksun maksaneita uimareita on n. 170. Valittavana on kaksi vaihtoehtoa: pelkkä lämmitetyn kontin käyttö uinnin yhteydessä tai sen lisäksi saunomismahdollisuus neljänä-viitenä päivänä viikossa. Järjestämme kaikille avoimen Tutustu talviuintiin-tapahtuman ainakin lokakuun alussa. Talviuimarit tekevät retken Tampereelle 7.3.2020.

#### **Talviuintiajat kevätkaudella**

1.1.- 30.4.2020 Talviuinti Rastilassa kontin kautta joka päivä klo 06.00 – 20.00

Kevätkauden saunavuorot suunnitellaan talviuintijaoksen kokouksessa marraskuussa 2019, heti kun tiedetään Rastilan saunamaksut vuodelle 2020. Tavoitteena on tarjota saunan kautta talviuintia neljänä-viitenä päivänä viikossa.

#### **Talviuintiajat syyskaudella**

Syyskauden talviuintiajat 1.9.-31.12. suunnitellaan talviuintijaoksen kokouksessa toukokuussa.

### 3.5 Polkujuoksu

Ohjattuja polkujuoksulenkkejä eri tasoryhmille järjestetään toukokuusta marraskuulle viikoittain vakiopäivänä. Lisäksi järjestetään kauden avaustapahtuma, muutama teemalenkki, tekniikka-opetusta ja erikseen perheille suunnattuja lenkkejä. Syksyllä järjestetään lamppulenkkejä.

Lenkkejä pyritään järjestämään eri puolilla pääkaupunkiseutua yhteistoiminnassa Espoon ja Vantaan Latuyhdistysten kanssa. Helsingin Keskuspuiston osalta lenkkejä lähtee Paloheinästä, Maunulan majalta ja Pirkkolasta.

Toiminnasta vastaa Polkujuoksujaos. Jaoksen ohjaajapooli on noin kymmenen aktiivista ohjaajaa, määrä pyritään pitämään samana tarvittaessa rekrytoimalla ja kouluttamalla uusia ohjaajia.

### 3.6 Maastopyöräily

Pyritään järjestämään Suomen Ladun kanssa yhteistyössä Paloheinässä Maastopyöräily tutuksi -kurssi toukokuussa. Keskiviikkopyöräilyjä pidetään mahdollisuuksien mukaan toukokuusta syyskuulle Paloheinästä ja Maunulasta.

### 3.7 Lentopallo

Lentopalloilu on mukava tapa pitää kuntoa yllä. Helsingin Latu järjestää Maunulan majan ulkokentällä kokoontuvan lentopalloryhmän toukokuusta syyskuuhun tiistaisin ja torstaisin klo 19-21. Talvikaudella tammikuusta huhtikuulle ja lokakuusta joulukuulle palloillaan Haagan peruskoulun liikuntasalissa kerran viikossa keskiviikkoisin klo 19.00-21.00.

### 3.8 Keppijumppa

Keppijumppaa järjestetään innostavan ohjaajan johdolla kerran viikossa Maunulan ulkoilumajan pihalla toukokuusta syyskuuhun. Heinäkuussa on muutaman viikon tauko.

### 3.9 Kyykkä, frisbeegolf ja pihapelit

Kyykkää ja muita pihapelejä pelataan huhti - toukokuussa Maunulan ulkoilumajan kentällä. Pihapelit ovat loistava tapa viettää aikaa ulkona yhdessä muiden samanhenkisten ihmisten kanssa.

#### **Kyykkäillat**

Keskiviikkoisin 22.4., 29.4. ja 6.5. Maunulan majalla

#### **Frisbeegolf tutuksi -kurssi**

14.5. Frisbeegolf tutuksi -ilta Haagassa

### 3.10 Sauvakävely

Helsingin Latu järjestää sauvakävelyn tekniikkaopastusta liikuntatapahtumissa. Opastusta voi saada myös tilauksesta. Yhteisiä sauvakävelylenkkejä Paloheinästä on suunniteltu huhti-toukokuulle.

### 3.11 Yhteislaulu, Latulaulajat

Helsingin Latu järjestää yhteislauluiltoja Maunulan majalla keväisin ja syksyisin, yleensä joka toinen torstai. Lauluillat ovat avoimia tilaisuuksia, joihin kaikki laulun ystävät ovat tervetulleita. Kevätkauden päätteeksi tehdään lauluretki Vaakkoin ulkoilualueelle. Syyskauden loppupuolella on Matin laulelmailta yllätysvieraineen ja kausi päättyy joululauluiltaan.

### 3.12 Vapaaehtoinen pelastuspalvelu, VAPEPA

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (Vapepa) on laaja vapaaehtoisten auttajien verkosto, joka toimii kaikkialla Suomessa. Vapaaehtoiset ovat mukana hälytysryhmissä, jotka tarpeen tullen hälytetään auttamistehtäviin viranomaisen pyynnöstä. Yleisin tapa auttaa on osallistua kadonneiden etsintään. Helsingin Ladun Vapepa-ryhmä kuuluu Stadivapepaan. Ryhmän tavoitteena on järjestää 2-3 harjoitusta oman ryhmän kesken Helsingin lähiympäristössä. Myös Vaakkoilla järjestetään harjoituksia tilanteen mukaan. Lisäksi ryhmä osallistuu Vapepan järjestämiin koulutuksiin ja yhteisharjoituksiin valmiuden ylläpitämiseksi.

Helmikuussa järjestetään kaikille avoin Vapepa-teemailta, jossa voi tutustua toimintaan.

### 3.13 Koulutukset ja kurssit

Helsingin Latu järjestää avointa koulutusta jäsenilleen ja pääkaupunkilaisille muun muassa retkeilystä, suunnistuksesta, melonnasta, lumikenkäilystä, frisbeegolfista, sienestyksestä ja villiyrttien keräämisestä. Toteutamme myös melontakurssin yhteistyössä Helsingin Kanoottiklubin kanssa.

Erityisesti retkeily- ja suunnistuskurssit ovat suosittuja. Kurseille suunnitellaan parhaillaan uusia toteutusmuotoja, jotta osallistujakapasiteettia saataisiin lisättyä.

#### **Retki-, suunnistus- ja muut avoimet koulutukset 2020**

Lumikenkäily tutuksi-kurssi 12.2.

Talviretkeilyn teemapäivä Vaakkoilla 15.2.

Suunnistuskurssi toukokuussa

Retkeilijän peruskurssi toukokuussa



Frisbeegolf tutuksi-kurssi Haaga 14.5.  
Villiyrttikurssi 19.5.  
Maastopyöräily tutuksi -kurssi Paloheinässä toukokuussa  
Melontakurssi kesäkuussa

### 3.14 Teemaillat

Teemailloissa perehdytään luontoon ja luontoliikuntaan liittyviin aiheisiin. Teemaillat ovat muutaman tunnin mittaisia tietoisuutta tai luentoja, usein Maunulan ulkoilumajalla.

#### KEVÄTKAUDEN TEEMAILTOJA

- 14.1. Neulo oma ulkoilupipo! -teemailta Kädentaitomarttojen kanssa
- 3.2. UK-kansallispuisto retkeilyalueena, Maunula-talon auditorio, Kalle Eerola
- 4.3. Kasvikuvia Etelä-Suomesta, Jorma Karjalainen
- 18.3. Tutustu Vapepa-toimintaan teemailta, Riikka Nurmela
- 15.4. Turvallisesti retkellä -teemailta, Maunulan maja, Virva Niissalo

Syksyn teemaillat päätetään myöhemmin.

### 3.15 Muu toiminta ja tapahtumat

Talven päätapahtuma, perheille suunnattu **Muumipeikon talvirieha** järjestetään 2.2.2020 Maunulan ulkoilumajalla. Ohjelmassa on muun muassa lapsille mahdollisuus tervehtiä Muumipeikkoa, Muumien hiihtolatu lapsille, lumikenkäilyä lapsille ja aikuisille, talvijumppaa ja retkeilyvaruste-esittelyjä.

**Retkeilykauden avajaisiin** 2.5. pyritään saamaan monipuolista ohjelmaa koko perheelle ja tarjotaan osallistujille eri pituisia retkiä Vaakkoin ulkoilualueella.

**Nuku Yö Ulkona** -tapahtuma järjestetään lauantaina 29.8., alustavien suunnitelmien mukaan Uudenmaan latualueen yhteisenä tapahtumana Nurmijärvellä.

**Helsingin Ladun 80-vuotisjuhlia** vietetään lauantaina 5.9. Kiltasalissa Kampissa.

#### Tapahtumat 2020:

- ke 22.1. Tutustu toimintaan -ilta Maunulan majalla
- su 3.2. Muumipeikon talvirieha Maunulan majalla, Ulkona kuin lumiukko
- la 15.2. Talviretkeilyn teemapäivä Vaakkoilla
- la 2.5. Retkeilykauden avajaiset Vaakkoi
- la 9.5. Unelmien liikuntapäivä Paloheinässä perhepyöräilyteemalla
- Elokuussa Tutustu toimintaan -ilta Maunulassa
- la 29.8. Nuku Yö Ulkona -tapahtuma Nurmijärvellä
- la 5.9. Helsingin Ladun 80-vuotisjuhlat
- Lokakuussa Tutustu talviuintiin Rastilassa

Jos Helsingin kaupunki järjestää Paloheinän talviriehan helmikuussa, osallistutaan siihen esimerkiksi lumikenkäilypisteellä ja infoständillä.

Osallistumme myös Suomen Ladun kevät- ja syyspäiville sekä Uudenmaan latualueen yhteisiin kokouksiin.

## 4 Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

Kehitämme aktiivisesti vapaaehtoisten perehdyttämistä, tukitoimintoja, koulutusta ja palkitsemista. Vuonna 2020 tavoitteena on saada aikaan vapaaehtoispolku ja vahvistaa perehdyttämisen käytäntöjä. Tätä varten kootaan oma työryhmä.

Järjestämme vuoden aikana kaksi Tutustu toimintaan -iltaa, keväällä yhteisen retken vapaaehtoisille ja syksyllä vapaaehtoisten virkistyspäivän. Vapaaehtoisten uutiskirje toimitetaan neljä kertaa vuodessa.

### 4.1 Kurssit ja koulutus Helsingin Ladun vapaaehtoisille

Helsingin Latu kouluttaa ohjaajiaan ja vapaaehtoisia tarpeen mukaan esimerkiksi Suomen Ladun lastentoiminnan ja eri aikuisliikunnan lajien ohjaajakursseilla.

Kannustamme ja tuemme ohjaajia osallistumaan toiminnan kannalta hyödyllisille kursseille, esimerkiksi ohjaustaitoihin liittyvät kurssit, ensiapu- ja järjestysmieskurssit tai muiden tahojen tarjoamat järjestötoiminnan ja liikunnan ohjauksen kurssit.

### 4.2 Turvallisuus

Helsingin Latu parantaa turvallisuuskulttuurin edistämistä, omaehtoista varautumista, onnettomuuksien ja tapaturmien ennaltaehkäisyvalmiutta sekä toiminnan dokumentointia omassa toiminnassaan.

Tarjoamme ohjaajille ja oppaille mahdollisuuden osallistua EA1-ensiapukurssille keväällä 2020. Järjestämme vapaaehtoisille myös Matkailualan turvallisuuspassikoulutuksen 14.3. Matkailualan turvallisuuspassi Matupa on majoitus- ja ravitsemisalun, ohjelmapalvelualan ja rinnekeskusten työntekijöille räätälöity päivän kestävä turvallisuuskoulutus.

Tapahtuman vastuuopas tai toiminnanjohtaja laativat kaikkiin tapahtumiimme turvallisuussuunnitelman.

## 5 Ulkoilumajatoiminta

Helsingin Latu ylläpitää Helsingin kaupungilta jo vuodesta 1960 vuokrattua Maunulan ulkoilumajaa ja vuodesta 1980 vuokrattua Vaakkoin eräkämpää. Niinpä onkin luonnollista, että molemmat ovat Helsingin Ladun keskeisiä tapahtumapaikkoja lasten ulkoilu- ja hiihtokouluille, suunnistus- ja retkikoulutuksille ja retkille. Vaakkoin eräkämpä ja Maunulan ulkoilumaja ovat retkeilijöiden ja muiden ulkoilijöiden vilkkaassa käytössä ympäri vuoden.

### 5.1 Maunulan ulkoilumaja

Maunulan ulkoilumaja on monelle kaupunkilaiselle portti Keskuspuistoon ja se tarjoaa loistavan virkistyspaikan Keskuspuistossa liikkuville. Maunulan ulkoilumajan pihalta pääsee suoraan ulkoilureiteille ja laduille.

Majalla voi levähtää, istuskella kahvilassa ja tutkiskella erilaisia ulkoiluvaihtoehtoja. Saunassa pääsee pesemään pois pururadalla tai ladulla hankitut hiet. Kesällä majan pihalla pelataan lentopalloa ja pihapelejä sekä harrastetaan keppijumppaa. Helsingin Latu järjestää Maunulan majalla teemailtoja, tapahtumia, koulutuksia ja kokouksia ympäri vuoden. Kahvilatoiminta on ulkoistettu Kaija Aallolle.

## 5.2 Vaakkoin eräkämpä

Vaakkoin eräkämpä on Helsingin latulaisten kohtaamispaikka ympäri vuoden ja kämpällä vierailaan yli 3000 kertaa vuodessa. Vaakkoilla voi ulkoilla, sauna, grillailla ja majoittua. Kesä-elokuussa kämpällä on keskiviikkoisin ja viikonloppuisin päivystäjä, joka neuvoo ja opastaa vierailijoita. Eräkämpän käyttäjät huolehtivat yhdessä kämpän, saunan ja ympäristön siisteydestä. Kämpän ja ympäristön siistinä pitämiseksi järjestetään kevättalkoot ja syystalkoot

Vaakkoi toimii myös monien yhdistyksen retkien lähtöpaikkana. Kämpää remontoidaan tarpeen mukaan. Kesärastirata on suunnistajien käytössä vapusta syyskuun loppuun. Vaakkoin toiminnoista vastaa isännistö. Päivystäjien perehdytyksiä voitaisiin keskiviikkoiltoihin touko-kesäkuussa ja tarvittaessa päivystyksen alkaessa. Päivystäjien läsnäoloa ja toimintaa tehdään näkyvämmäksi esim. Helsingin Ladun liiveillä ja päivystäjä-nimikyltillä. Alkukesästä järjestettävässä Laavulauantaissa uusia Vaakkoin kävijöitä opastetaan kämpän käyttöön, reittiin Kämmenlammen laavulle ja kerrotaan päivystyksistä.

## 6 Yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppaneiden kanssa yhdessä tekemällä pyritään saamaan toimintaan enemmän volyymia ja vaikuttavuutta. Yhteistyöllä pystytään tavoittamaan uusia kohderyhmiä ja saamaan uusia liikuntalajeja ohjelmaan. Lisäksi yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävä markkinointiyhteistyö edesauttaa koko toiminnan toteutumista.

Helsingin Latu tekee yhteistyötä yritysten ja yhteisöjen kanssa. Liikunnan edistämiseksi pääkumppaneita ovat Helsingin kaupunki, Suomen Latu, Uudenmaan latualueen latuyhdistykset (ULA) ja Friskis&Svettis. Koulutuksessa yhteistyökumppanit ovat Suomen Latu, OK-Sivis ja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu.

### 6.1 Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa

Helsingin Latu toimii Helsingin kaupungin omistamien Maunulan ulkoilumajan, Vaakkoin eräkämpän ja Rastilan talviuintipaikan ylläpitäjänä. Helsingin kaupunki on tukenut Helsingin Latua toiminta- ja tilankäyttöavustuksilla sekä tapahtuma-avustuksilla vuosittain. Olemme osallistuneet vuosittain Stadin talviriehaan lapsille ja aikuisille suunnatulla lumikenkäpisteellä.

### 6.2 Yhteistyö Suomen Ladun kanssa

Helsingin Latu järjestää Suomen Ladun kanssa muun muassa jäsenhankinta- ja muita tapahtumia. Lisäksi Suomen Latu järjestää Helsingin Ladun ohjaajille ohjaajakoulutusta eri liikuntalajeista ja hoitaa Helsingin Ladun jäsenrekisterin ylläpidon. Helsingin Ladun toiminnanjohtaja Matti Niemelä on Suomen Ladun hallituksessa kaudet 2019-2021.

### 6.3 Yhteistyö OK Siviksen kanssa

OK Siviksen kurssit ja koulutukset antavat valmiuksia yhdistyksen johtamiseen, vapaaehtoistyön haasteisiin ja viestintään. OK Sivikseltä olemme saaneet tukea tärkeimpiin omiin avoimiin koulutuksiimme, kuten retkeilyn ja suunnistuksen peruskursseihin.

### 6.4 Yhteistyö Uudenmaan latualueen kanssa

Helsingin Latu pyrkii tekemään yhteistyötä muiden Uudenmaan latualueen yhdistysten (ULA) kanssa yhteisten tapahtumien ja koulutusten järjestämisessä. Helsingin Ladun puheenjohtaja osallistuu

latualueen toimintaan ja sen kehittämiseen latualueen toimikunnassa. Helsingin latu toimii Uudenmaan latualueen isäntäyhdistyksenä vuonna 2020 järjestäen latualueen syyskokouksen.

## 6.5 Yhteistyö Friskis&Svettiksen kanssa

Helsingin Ladun ja Friskis&Svettiksen järjestämät patikkaretket ovat avoimia molempien yhdistysten jäsenille ja pyrimme markkinoimaan toistemme retkiä.

## 6.6 Yhteistyö yritysten kanssa

Helsingin Latu tekee yhteistyötä samanlaisen arvopohjan omaavien, liikuntaan ja ulkoiluun liittyviä tuotteita tarjoavien yritysten kanssa.

Pyrimme jatkamaan vuonna 2016 alkanutta yhteistyötä Halti Oy:n kanssa. Retkeilyvälineiden vuokrauksessa tarjoamme jäsenetuna alennusta Liizi.fi-palveluun. Etsimme uusia yhteistyökumppaneita.

## 6.7 Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa

Vuonna 2018 alkanut Suomen Ladun yhteistyö Sydänliiton kanssa näkyy myös toiminnassamme. Pyrimme järjestämään pääkaupunkiseudun Sydänyhdistysten kanssa yhteisiä 60+ -tapahtumia kävelyretkineen.

# 7 Jäsenyys ja jäsenmaksut

Helsingin Ladun jäseneksi voi päästä jokainen yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut.

Johtokunnan esitys syyskokoukselle jäsenmaksuiksi 2020:

Henkilöjäsenyys 29,00 €

Rinnakkaisjäsenyys 22,00 € (Henkilö jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)

Perhejäsenyys 39,00 € (Samassa taloudessa asuvat)

Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys 19,00 € (alle 20 v. / alle 29 v.)

Yhteisöhenkilöjäsenyys 28 € (yrityksen työntekijöille)

Päätös jäsenmaksuista vuodelle 2020 tehdään Helsingin Ladun syyskokouksessa 27.11.2019.

Koska Suomen Latu ei korota osuuttaan jäsenmaksusta, ei ole tarpeellista korottaa jäsenmaksua.

# 8 Viestintä ja vaikuttaminen

## 8.1 Viestintä

Helsingin ladun viestinnän tärkein kohderyhmä on yli 7900 jäsentämme, joille tiedotamme tapahtumistamme ja retkistä, Vaakkoin ja Maunulan majan toiminnasta, jäsenasioista, vapaaehtoistoiminnasta ja virallisista asioista koskien kevät- ja syyskokouksia.

Toinen kohderyhmä on jaoksissa toimivat vapaaehtoiset, joille ryhmille tiedotetaan yleensä sähköpostilla. Kolmas kohderyhmä on potentiaaliset jäsenet, suuri yleisö, joille tiedotamme tapahtumistamme median välityksellä. Tärkeän kohderyhmän muodostavat myös yhteistyökumppanimme.

Vuonna 2020 jatkamme viestinnän kehittämistä verkkosivu-uudistuksella ja kokoamalla viestinnästä kiinnostuneita jäseniä kehittämään viestintää ja tuottamaan sisältöjä. Muita jaoksia rohkaistaan osallistumaan oman toimintansa viestintään mahdollisimman omatoimisesti.

Helsingin Ladun pääviestintäkanavat ovat neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Helsingin Latu -lehti ja Helsingin Ladun verkko- ja Facebook-sivut. Vuonna 2019 otettiin käyttöön Mailchimpin kautta noin kerran kuukaudessa lähtevä uutiskirje noin 4000 sähköpostiosoitteeseen. Vapaaehtoisten uutiskirje lähetetään 4 kertaa vuodessa.

Viestinnän tavoitteet:

- Yleisen tunnettuuden lisääminen monipuolisena luontoliikuttajana ja asiantuntijana
- Jäsenten palveleminen hyvällä ja oikea-aikaisella tapahtumainformaatiolla
- Uusien jäsenten hankkiminen tapahtumien ja viestinnän kautta
- Uusien vapaaehtoistoimijoiden houkuttelu viestinnällä, tapahtumissa ja tutustu toimintaan -illoissa

## 8.2 Vaikuttaminen

Helsingin Latu pyrkii edistämään monipuolista ulkoilun harrastamista ja vaikuttamaan mahdollisuuksien mukaan pääkaupunkiseudun ulkoiluolosuhteiden kehittämiseen. Vaikuttamisen tapoja ovat kaupungin tilaisuuksiin osallistuminen, ulkoiluun ja virkistykseen vaikuttavien kaavoitus- ja muiden suunnitelmien kommentointi tilanteen mukaan sekä aiheeseen liittyvistä hankkeista ja tapahtumista tiedottaminen jäsenistölle.

# 9 Hallinto ja talous

## 9.1 Hallinto

Yhdistystoimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valtuuttama johtokunta. Yhdistyksen johtokunnan muodostavat kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi valitut kahdeksan jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa. Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan ja tarpeelliset toimihenkilöt ja jaokset.

Helsingin Ladulla on päätoiminen toiminnanjohtaja. Yhdistyksen hallintoa hoitaa ja vapaaehtoistoimintaa organisoii johtokunta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa, mm. retkien ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus, varainhankinta, jäsenhankinta, yhteistyökumppaneiden hankkiminen, vapaaehtoistoiminnan organisoiminen.

Johtokunnan nimeämät jaokset suunnittelevat, toteuttavat ja kehittävät yhdessä toiminnanjohtajan ja johtokunnan kanssa Helsingin Ladun tapahtumia ja toimintoja. Vuonna 2020 on edelleen tarkoitus kehittää jaoksien toimintaa, jotta jaokset suunnittelevat ja toteuttavat toimintaansa entistä itsenäisemmin. Johtokunta päättää yhdistyksen toimihenkilöiden ja jaoksien vastuuhenkilöiden matka- ja kulukorvaukset.

Tapahtumien järjestäminen on toiminnan perustyötä. Tapahtumiin osallistuu vuoden aikana tuhansia ihmisiä, ja osallistujatietojen hallinnointi ja tapahtumaviestintä on tärkeää. Otamme käyttöön tapahtumanhallinnan ohjelmiston ilmoittautumisten hallinnan, maksuliikenteen ja tapahtumaviestinnän kehittämiseksi.

## 9.2 Talous

Helsingin Ladun taloustilanne on vakaa. Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksuihin, retkien ja muiden toimintojen tuottoihin, avustuksiin ja markkinointiyhteistyöhön yritysten kanssa. Yhteistyökumppaneita haetaan ensisijaisesti samanlaisen arvopohjan omaavien yritysten ja yhteisöjen joukosta. Helsingin Latu tulee hakemaan toimintansa tukemiseksi muun muassa Helsingin kaupungin, OK Siviksen ja Suomen Ladun avustuksia.