

Vapaaehtoisten perehdytysopas

Liikutaan ja nautitaan
luonnosta yhdessä!



HELSINGIN
LATU & POLKU

Päivitetty 12/2025



YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ

VISIO

Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta pääkaupunkiseudulla

TEHTÄVÄ

Edistää pääkaupunkiseudulla kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina

Yhdistyksessä on reilu 7 500 jäsentä. Yhdistyksen toimintaa pyörittää palkattu toiminnanjohtaja sekä useampi kymmenen vapaaehtoista ja talkoolaista.

Toimintaa organisoii toiminnanjohtaja yhdessä hallituksen ja lajikohtaisten jaostojen kanssa. Jaostot suunnittelevat ja toteuttavat itsenäisesti omaa toimintaansa.

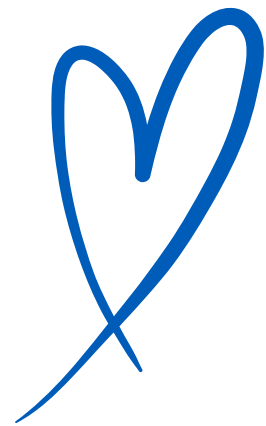
Yhdistyksen toimintamuotoja:

retket, vaellukset, talviuinti, pyöräily ja maastopyöräily, hiihto, suunnistus, lentopallo, keppijumppa, polkujuoksu, melonta, pihapelit, frisbeegolf, latulaulajat, vapaaehtoinen pelastupalvelu (VAPEPA)



Järjestämme vuosittain yli 100 erilaista retkeä ja ulkoilutapahtumaa.

VAPAAEHTOISENA



**Vapaaehtoiset ovat toimintamme sydän
ja toimintaan on helppo tulla mukaan!**

- Vapaaehtoisena voit osallistua toimintaan sen verran kuin haluat.
- Sinulla on mahdollisuus valita tehtäviä oman kiinnostuksesi ja osaamisesi mukaan.
- Voit olla mukana järjestämässä toimintaa useissa eri rooleissa ja jaoksissa.
- Tarvittaessa koulutamme uusia ohjaajia ja tarjoamme lisäkoulutusta halukkaille.
- Vapaaehtoisena pääset tarjoamaan osallistujille innostavia luontoelämyksiä ja -kokemuksia sekä edistämään liikunnallista elämäntapaa.



**Haluamme tarjota osallistujalle
mahdollisimman mukavan
ulkoilukokemuksen!**



VAPAAEHTOISENA

Kun olet päättänyt liittyä vapaaehtoiseksi:

- Ilmoita toimistolle mihin vapaaehtoistehtävään haluat osallistua ja miten olet käytettävissä.
- Kerro mihin tapahtumaan osallistut vapaaehtoisena, oppaana tai apuoppaana.
- Oppaana valmistelee retkikuvaus huomioiden vaativuusluokat
- Oppaana tekee retkestä turvallisuussuunnitelma, suunnitelmapohja löytyy verkkosivuilta.
- Pyydä itsellesi opas-liivi ja tarvittaessa muut ohjaamisessa tarvitsemasi välineet, kuten ensiapulaukku yhdistyksen toimistolta.
- Voit aina kysyä apua toimistolta tai jaoksen vetäjältä.
- Tapahtuma tai retki toteutetaan suunniteltuna ajankohtana. Mikäli olet estynyt ilmoita siitä heti: toimisto@helsinginlatu.fi.



Jokainen ohjattu retki, lenkki ja tunti vapaaehtoisena on arvokas. KIITOS!



MIKÄ VAPAAEHTOISIA MOTIVOI?

Liikun luonnossa mielelläni.
Tapaan ihmisiä, joita myös
kiinnostaa luonto ja liikkuminen



Osallistujien iloinen
mieli ja muut ohjaajat

Ihmisten kohtaaminen
ja yhdessä tekeminen



Samanhengiset ihmiset,
uuden oppiminen, uudet
retkikohteet, liikunta

Erinomainen yhteisö kaikille,
paljon omia arvojani tukevaa
toimintaa, rentoa yhdessäoloa
ilman arjen statuksia



Mukavat ihmiset, itselle mieleinen
vapaa-ajan toiminta sekä
luonto, retkeily ja liikunta

RESEPTI ONNISTUNEeseen VAPAAEHTOISTOIMINTAAN!



ANNOS

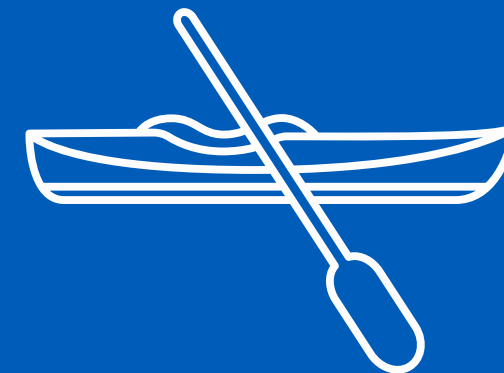
innostusta ja motivaatiota
reipasta ja ennakkoluulotonta
ulkoiluasennetta

RIPAU

kiinnostusta jakaa
luontotietotaitoa muille
arvostusta ihmisten erilaisuudelle

HYPPYSELLINEN

joustavuutta, iloa ja
karismaa



VAPAAEHTOISTEN ROOLEJA

JAOKSEN VETÄJÄ

Jaoksen vetäjänä toimit oman lajisi vastuullisena kehittäjänä. Suunnittelet lajisisältöjä, kursseja, tapahtumia ja vedät ohjaajaporukkaa. Toimit mahdollisesti Suomen Ladun alueellisessa verkostossa.

OPAS

Opas vastaa retken tai tapahtuman suunnittelusta, turvallisuudesta ja toteutuksesta. Opas laatii omalle retkelleen turvallisuussuunnitelman ja perehdyttää apuohjaajat tapahtuman sisältöön.

KOULUTTAJA

Vapaaehtoinen voi toimia kouluttajana ja jakaa ostamistaan muille Helsingin Ladun ja Polun jäsenille sovitusti, jos hänellä on latulaisten osaamista edistäviä erikoistaitoja tai pätevyys.

JAOKSEN JÄSEN

Jaoksen jäsen osallistuu jaoksen toiminnan suunnitteluun, toiminnan järjestämiseen tai esimerkiksi yhdistyksen viestinnän toteutukseen.

APUOPAS

Apuohjaaja toimii ohjaajan apuna. Retkille, tapahtumiin tai lastentoimintaan voi ilmoittautua apuohjaajaksi. Tärkeintä on kiinnostus ryhmän ohjaamiseen sekä innostunut ja avoin mieli.



VAPAAEHTOISTEN ROOLEJA

HALLITUKSEN JÄSEN

Hallituksen jäsen osallistuu hallituksen kokouksiin noin 10 kertaa vuodessa. Hallituksen jäsenillä on valittuja vastuualueita, kuten strategian luominen ja toteutumisen seuranta, toiminnan ja vapaaehtoistyön kehittäminen sekä yhteistyökumppanuuksien ja vaikuttamistyön suunnittelu ja toteutus.

TAPAHTUMA VAPAAEHTOINEN

Yhdistyksellä on tapatumakohtaisia tehtäviä, joita ovat esimerkiksi tarjoilujen hankinta ja järjestäminen, liikenteenohjaus tai muu toimintapisteillä avustaminen. Vapaaehtoinen voi toimia tapahtumissa tai messuilla Helsingin Ladun ja Polun edustajana kertoen yhdistyksen toiminnasta ja olla mukana jäsenhankinnassa.

VAAKKOIN HUOLTORINKI

Vaakkoin huoltoringin jäsen osallistuu Vaakkoin kunnossapitoon huoltoringin talkotoiminnan puitteissa.



HELSINGIN LATU JA POLKU RY:N JAOSTOT

RETKEILY



POLKUJUOKSU



MAASTOPYÖRÄILY



LATULAULAJAT



TALVIUINTI



VAAKKOI



VAPEPA-TOIMINTA



LENTOPALLO



VIESTINTÄ



YHDISTYKSEN ORGANISAATIO



TOIMINNANJOHTAJA

Toiminnanjohtaja johtaa yhdistyksen taloutta ja toimintaa yhdessä hallituksen kanssa, osallistuu toiminnan kehittämiseen, vastaa yhdistyksen toimistosta sekä huolehtii laskutuksesta. Toimii myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina.

PUHEENJOHTAJA

Yhdistyksen puheenjohtajan vastaa yhdistyksen toiminnasta ja sen kehittämisestä yhdessä muun hallituksen kanssa. Puheenjohtaja edustaa yhdistystä ja toimii yhteyshenkilönä yhteistyökumppaneihin.

HALLITUS

Hallitus mm. johtaa ja edustaa yhdistystä, hoitaa yhdistyksen taloutta ja omaisuutta, toimeenpanee yhdistyskokouksen päätökset ja hyväksyy ja erottaa yhdistyksen varsinaiset jäsenet sekä ylläpitää jäsenluetteloa

JAOSTOILLE KUULUVAT YLEISET TEHTÄVÄT

- Suunnittelee jaoksen tapahtumat / toiminnot
- Kirjoittaa jaoksen osion toimintasuunnitelmaan ja -kertomukseen
- Tekee turvallisuussuunnitelman
- Tilastoi kävijämäärät
- Valitsee keskuudestaan jaoksen vastuuvetäjät
- Budjetoi oman toimintansa
- Huolehtii lehteen omat tapahtumat ja juttuja
- Vastaa jaoksen toimintaan liittyvästä koulutuksesta
- Rekrytoi uusia tekijöitä mukaan toimintaan
- Hankkii uusia jäseniä ja kertoo Helsingin Ladun ja Polun toiminnasta uusille ihmisille

*Jaostoissa työtä tehdään yhdessä!
Kysy aina rohkeasti apua muilta tai toimistolta.*



YHDISTYKSEN TUKIKOHDAT

VAAKKOKIN ERÄKÄMPPÄ KUIKUNLÄÄNINTIE 45, VIHTI

Vaakkoin eräkämppä on Espoon ja Vihdin rajalla sijaitseva yhdistyksen jäsenten yhteinen virkistyspaikka.

Helsingin Ladun ja Polun jäsenet saavat Vaakkoin eräkämpän avainkaapin koodin jäsennumeroa vastaan. Lue kämpän käyttöohjeet verkkosivuilta.



RASTILAN TALVIUINTIPAikka KARAVAANIKATU 4, HELSINKI

Jäsenillä on mahdollisuus talviuintiin Rastilan talviuimapaikassa.

Tarkemmat ilmoittautumisohjeet, maksut ja lisätiedot uintivuoroista löytyvät verkkosivuilta. Järjestämme myös kaikille avointa kertamaksullista talviuintivuoroa sunnutaisin.



MAUNULAN MAJA METSÄLÄNTIE 9, HELSINKI

Maunulan maja on yhdistyksemme aktiivinen tukikohta Helsingissä, jossa järjestetään kokouksia, koulutuksia, laulu- ja teemailtoja sekä ulkoilutoimintaa.

Maunulan majan yhteydessä on myös yhdistyksen vuokravarustevarasto.



VASTUULLISUUS



Helsingin Latu ja Polku pyrkii toimimaan vastuullisesti edistään sosiaalista, ekologista ja taloudellista vastuullisuutta.

Vapaaehtoisena olet tärkeässä roolissa edistään sosiaalista vastuuta ja turvallisen toimintaympäristön toteutumista

Helsingin Ladun ja Polun toiminta on kaikille jäsenille avointa. Toiminnan tavoitteena on virkistää ja liikuttaa sekä tuottaa iloista mieltä ja positiivisia kokemuksia.

Toimintamme on vapaaehtoista ja se toteutetaan vapaaehtois pohjalta. Turvallinen toimintaympäristö koskee niin toimintaan osallistuvia kuin toiminnan ohjaajia sekä muissa vapaaehtoisroolissa toimivia.

Mikäli havaitset toiminnassamme epäasiallista käytöstä tai häirintää, ilmoitathan siitä meille olemalla yhteydessä yhdistyksen toimistoon.

Toiminnassamme huomioidaan seuraavat periaatteet:

- Yhdistyksessämme puhutaan kaikille kunnioittavasti eikä ketään kiusata tai syrjitä.*
- Seksuaalinen, sukupuoleen tai elämänkatsomukseen perustuva häirintä on kielletty.*
- Kaikilla on oikeus fyysiseen koskemattomuuteen.*
- Yhdistyksessämme jokaisella on oikeus osallistua toimintaan turvallisin mielin.*

VASTUULLISUUS

Vapaaehtoisena voit olla esimerkki ympäristövastuullisesta ulkoilijasta:

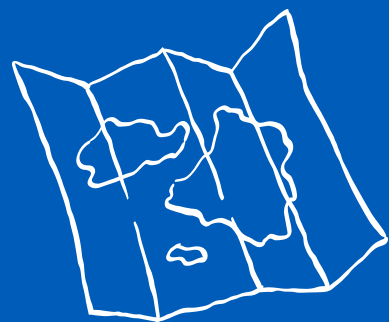
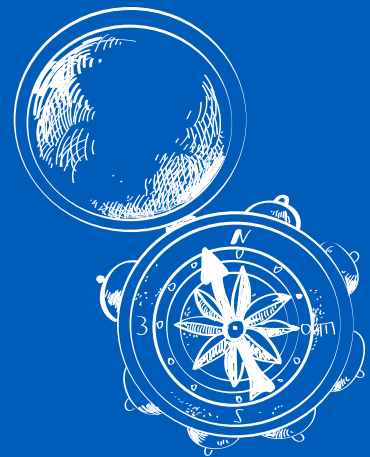


- Kuljemme poluilla ja noudatamme mahdollisia liikkumisrajoituksia ja metsäpalovaroituksia.
- Teemme oman osamme pitäen luonnon puhtaana: emme roskaa emmekä melua.
- Nautimme luonnosta puuttumatta kasvien ja eläinten elämään
- Liikumme paljon lihasvoimin ja suosimme yhteiskuljetuksia

Lisää vinkkejä ympäristövastuulliseen retkeilyyn löytyy esimerkiksi [täältä](#).



TURVALLISUUS



- Huolehdimme aina tapahtumien turvallisuudesta asianmukaisesti ja pidämme kirjaa onnettomuus- ja läheltä piti -tilanteista.
- Tapahtuman tai retken vetäjä varmistaa, että tarvittava turvallisuus- ja retkisuunnitelma on tehty ja dokumentoitu. Turvallisuussuunnitelman avuksi on olemassa valmis pohja. Apua saa tarvittaessa toimistolta.
- Retken vetäjällä on mukana tarvittavat kartat ja hän perehdyttää apuhenkilöt turvallisuus- ja retkisuunnitelmaan.
- Ohjaajilla tulee olla ajantasainen ensiapukoulutus, koulutamme ohjaajiamme tarvittaessa.
- Tarkemmat tiedot turvallisuussuunnitelman tekemisestä ja lomakkeet saat jaoksen vetäjiltä tai toimistolta.



TOIMINNAN VUOSIKELLO

Kesäkuu

- Vaakkoin kesäpäivystyskausi

Heinäkuu

- Toimiston kesäloma

Elokuu

- Lentopallon sisäkausi alkaa
- Vapaaehtoisten uutiskirje

Syyskuu

- Jäsenlehti 2 ilmestyy
- Lauluillat alkavat

Lokakuu

- Talviuintikausi käynnistyy
- Vapaaehtoisten uutiskirje
- Suomen Ladun syyskokous

Marraskuu

- Yhdistyksen syyskokous: hyväksytään talousarvio ja toimintasuunnitelma

Joulukuu

- Talviretkeilykausi alkaa

Tammikuu

- Uusi hallitus aloittaa
- Jaksien vetäjät vahvistetaan alkavalle vuodelle

Helmikuu

- Jäsenlehti 1 ilmestyy

Toukokuu

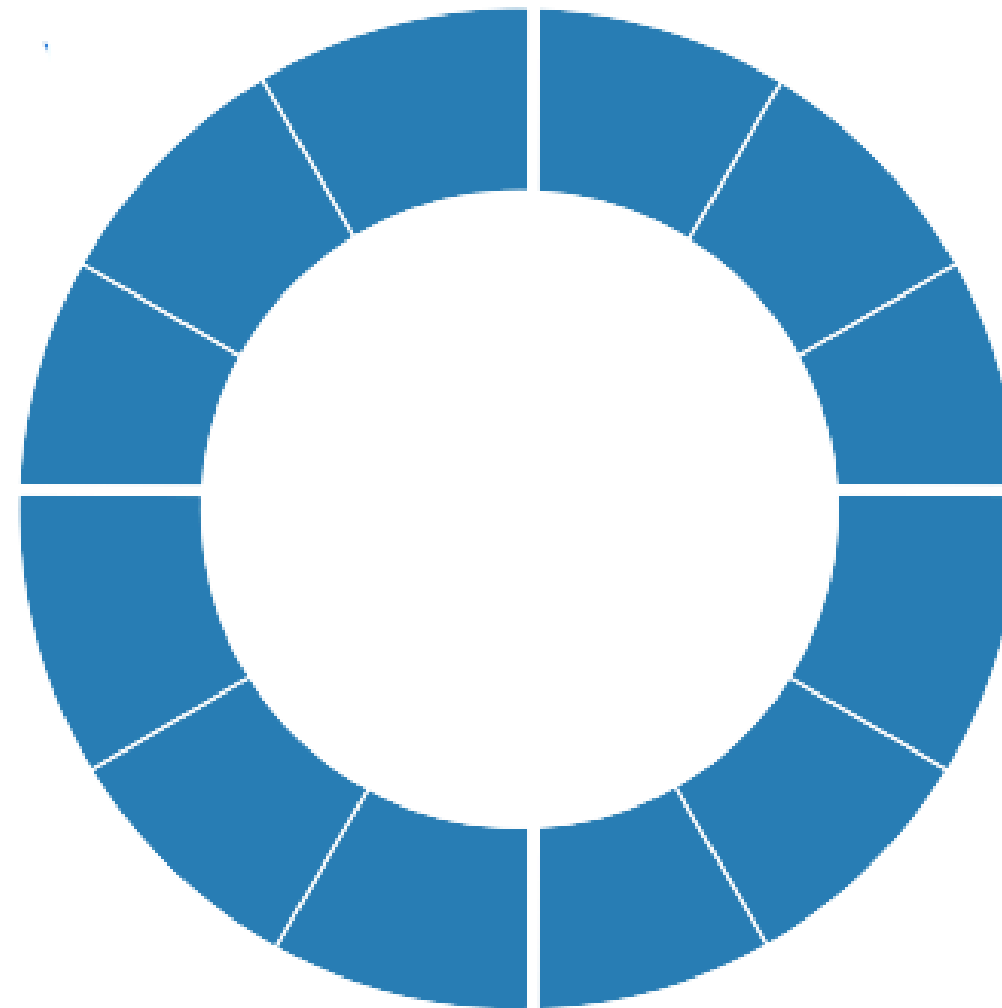
- Keppijumppakausi alkaa
- Maastopyöräilykausi alkaa
- Lentopallon ulkokausi alkaa
- Vapaaehtoisten uutiskirje

Huhtikuu

- Polkujuoksukausi alkaa
- Talviuintikausi päättyy
- Lauluillat päättyvät
- Sulan maan retkeilykausi alkaa
- Suomen Ladun kevätkokous

Maaliskuu

- Yhdistyksen kevätkokous: hyväksytään tilinpäätös ja toimintakertomus
- Vapaaehtoisten uutiskirje
- Vapaaehtoisten kahvit



VIESTINTÄ

- Helsingin Ladun ja Polun nettisivut www.helsinginlatu.fi on ensisijainen viestintäkanava. Sivuilta löytyy tietoa eri jaostojen toiminnasta sekä muista tapahtumista.
- Jäsenlehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa; helmikuussa ja syyskuussa. Lehdessä kerrotaan tulevista tapahtumista ja julkaistaan mielellään myös kertomuksia toiminnasta. Jos sinulla on hyvä juttu tai ideoita lehden sisältöön liittyen, kerro niistä toimistolle.
- Yhdistyksen uutiskirjettä pyrimme lähettämään noin kerran kuukaudessa. Vapaaehtoisille on myös oma uutiskirje, joka lähetetään 2–5 kertaa vuodessa.
- Yhdistyksellä on Facebook- ja Instagram-tilit. Sosiaalisessa mediassa markkinoidaan toimintaa ja viestitään vapaamuotoisemmin. Myös yhdistyksen vapaaehtoisille on oma Facebook-ryhmä.

**Jokainen
vapaaehtoinen on
viestijä!**

**Kerro kavereille ja
tapahtumiin osallistuville
toiminnastamme ja
houkuttele uusia jäseniä
mukaan!**

Kannustamme toiminnan kuvaamiseen!

Käytämme kuvia mielellämme toiminnan markkinoinnissa. Yleisötapahtumia saa kuvata ilman osallistujien erillistä lupaa. Tarvittaessa kuvien käyttötarkoitus voidaan kertoa. Pienemmissä tapahtumissa esim. retkillä tulee pyytää osallistujilta erikseen lupa kuvaamiseen. Muista kertoa, että kuvia käytetään yhdistyksen markkinoinnissa.





TERVETULOA MUKAAN!

