IISALMEN TAEKWONDO

# TOIMINTALINJA

*2021*

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET
AIKUISET

TAEKWONDO

v. 1.4 29.11.2020

**Esipuhe** **6**

**Taekwondo lajina** **7**

Seurassamme voit harjoitella taekwondoa 7

Taekwondo pähkinänkuoressa 7

Kamppailu-urheilua olympiatasolla asti 8

**Iisalmen Taekwondo Ry – hyvän mielen kamppailukoulu** **9**

Arvomme 9

Lisäksi toiminnassamme olevat lajinomaiset arvomme ovat 9

Mitä tarkoittaa hyvän mielen kamppailukoulu? 9

Harjoittelua tässä ja nyt 9

Nykyaikainen kamppailu-urheilulaji 9

Jäsenet ja hallinto 10

Järjestäytymiskokous 10

Kokouksessa päätettävät asiat 10

Seuratoimihenkilöt 10

Puheenjohtaja 10

Varapuheenjohtaja 10

Sihteeri 10

Rahastonhoitaja 10

Varustevastaava 10

Nuorisovastaava 11

Salivastaava 11

Tähtiseuravastaava 11

Tiedottaja 11

Dan-valiokunnan puheenjohtaja 11

Kunniajäsenet 11
Yhdenvertaisuus 11
Vuosikello 11
Dan-valiokunta ja master-toiminta 12
Koulun opettajat 13
Vyökokeet 13
Opettajan periaate vyökokeeseen 14
Ohjaajat 14
Oma sali - Dojang 15
Sijainti 15
Tietoa salista 15
Seuran logo 15
Kannustusjärjestelmä ja palkitseminen 16
Perehdyttäminen 16
Rikosrekisteritausta 16
**Harrastuksen aloittaminen 17**
**Harjoitukset ja ryhmät 17**
Tenavat 17
Juniorit 17
Monipuolinen ja innostava taekwondoharjoitus 18
Kohderyhmä: 18
Pelisäännöt 18
Perhetaekwondo 19
Potkukoulu 19
Vauhdikas, potku- ja kamppailuharjoitus 20
Kohderyhmä: 20
Harmonia 20
Tekninen ja terveysliikuntatyylinen harjoitus 21

Kohderyhmä: 21
Seonkamppailua 22
Tavoitteena kehittää toimintakykyä ja valmistaa oppilasta vyökokeeseen 22
Kohderyhmä: 22
Kuntokamppailu 23
Kohderyhmä: 23
Muut teemaharjoitukset 24
Mimmitaekwondo 24
Dan-harjoitukset 24
Kuntotestit 24
**Toimintaperiaate kiusaamistilanteessa 24**
**Turvallisuus 24**
Harjoitusturvallisuus 24
Ohjeita mahdollisissa ensiaputilanteissa 25
Paloturvallisuus 25
Vakuutukset 25
**Koulutus 25**
Suomen Taekwondoliiton koulutukset 26
Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset 26
**Kilpailutoiminta ja tapahtumat 27**
Kilpailutoiminnan periaatteet 27
Salikilpailut 27
Suomen Taekwondoliiton kilpailut 27
**Suhdetoiminta 28**
Yhteistyö muiden seurojen ja sidosryhmien kanssa 28
Sim Uu -toiminta 28
Mikä on Sim Uu? 28
**Terveelliset elämäntavat ja päihteettömyys 29**

Terveelliset elämäntavat 29

Päihteettömyys 29

**Tiedotus 29**

Sisäinen tiedotus 29

Ulkoinen tiedotus 29

Kriisiviestintä 29

**Laadunseuranta 29**

Kyselyiden teettäminen 30

**Talous 30**

Varainhankinta 30

Hinnasto 30

Talousohjesääntö 30

# Esipuhe

Iisalmen Taekwondo Ry on vuonna 2000 perustettu liikunta- ja urheiluseura, sen tarkoituksena on edistää Taekwondon keinoin kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja. Iisalmen Taekwondo Ry on Suomen Taekwondoliiton ja Pohjois-Savon liikunnan jäsen. Iisalmen Taekwondolle on myönnetty Olympiakomitean Tähtiseuramerkki tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten sekä aikuisten liikuntatoiminnasta.

Iisalmen Taekwondo Ry haluaa tarjota laadukkaita liikunnallisia elämyksiä ja positiivisia kokemuksia kaiken ikäisille. Tarjolla on monipuolisia harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille harrastajille eli koko perheelle. Ohjaamisesta vastaavat koulutetut ohjaajat. Eri ikäryhmille ja aihealueille suunnatut harjoitukset tuovat vaihtoehtoja ja seurassa jokainen pääsee liikkumaan oman kiinnostuksensa mukaan, kilpaurheilun tai kuntoilun näkökulmasta. Nykyaikaisessa urheiluvalmennukseen perustuvassa harjoitusohjelmassa huomioidaan lasten herkkyyskaudet ja aikuisten terveysliikunnan vaatimukset.

Seuran tavoitteena on ylläpitää jatkuvaa kehitystä - ohjaajia kannustetaankin kouluttautumaan sekä kehittämään ohjaus- ja valmennustaitojaan jatkuvasti. Liikunnallinen yhteisö ja Taekwondo-harjoitukset ovat hyvä kasvuympäristö kaiken ikäisille ja erityisesti nuoremmille harrastajille. Tässä seura haluaa tuntea vastuunsa, siksi nuorten ja lasten monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ylläpidetään sekä edelleen kehitetään lähitulevaisuudessa.

Iisalmen Taekwondo Ry

johtokunta

# Taekwondo lajina

## Seurassamme voit harjoitella taekwondoa

- Turvallisesti: turvalliset harjoitustavat ja metodit
- Nykyaikaisesti: hyödynnämme nykyaikaista urheiluvalmennusta ja liikuntasuosituksia
- Laadukkaasti: ohjaamisesta vastaavat koulutetut ohjaajat
- Elinikäisen kasvun, oppimisen ja harjoittelun periaattein: harjoittelun voi aloittaa milloin vain ja minkä ikäisenä tahansa
- Monipuolisesti: opetuksen painopiste on harraste- ja kuntoliikunnassa, kilpaurheilussa toimimme kasvattajaseurana
- Mukavassa ja kannustavassa porukassa: olemme yhtä suurta perhettä, toivotamme aivan kaikki tervetulleiksi

## Taekwondo pähkinänkuoressa

Taekwondo on kamppailulaji, joten harjoittelun tarkoituksena on tulla paremmaksi kamppailijaksi. Samanaikaisesti tavoitteena on välttää taistelua viimeiseen asti ja välittää ympärille oikeudenmukaisuutta ja rauhaa. Taekwondon teknisenä erityispiirteenä muihin kamppailulajeihin verrattuna ovat nopeat ja tehokkaat potkutekniikat.

Taekwondo on fyysistä harjoitusta, joka vaikuttaa myönteisesti niin nuorten kasvuun ja kehitykseen kuin aikuisten terveyden ja kunnon ylläpitämiseen. Taekwondon tekniikat on suunniteltu harjoittamaan vartalon kaikkien osien hallintaa, kohentamaan ryhtiä ja edistämään nivelten liikkuvuutta. Taekwondon harjoitteleminen auttaa myös liiallisen stressin purkamiseen, koska harjoituksen aikana voi irtautua arjen huolista ja keskittyä pelkästään fyysiseen tekemiseen.

Taekwondo toimii parhaimmillaan myös fyysisenä kasvatuksena. Tällöin fyysisen harjoittelun erottamattomana osana on henkisen kehityksen tavoitteleminen (do). Taekwondon kasvattava "henki" välittyy keskittynen tekniikkaharjoituksen kautta. Oppilaiden tulee sisäistää tekniikan toimivuuden lisäksi sen käytön moraaliset rajoitukset. Ajan kuluessa harjoitusasenne alkaa näkyä tyyneytenä ja rauhantahtoisuutena myös harjoitussalin ulkopuolisessa elämässä.

Lähde: www.suomentaekwondoliitto.fi

## Kamppailu-urheilua olympiatasolla asti

Taekwondo on olympiaperheeseen kuuluva kamppailu-urheilulaji ja olympiastatus sille myönnettiin vuonna 2000. Taekwondon kilpaottelu (kyorugi) on täyskontaktiin perustuvaa kamppailua. Täyskontaktin vuoksi ottelijoilla on rintapanssari, käsi- ja jalkasuojat, alasuojat, haskat, hammassuojat sekä kypärä. Voimakkaasti potkupainotteisen ottelun luonne on nopeaa ja liikkuvaa, koska säännöt kieltävät mm. kiinnipitämisen ja vastustajan kaatamisen sekä lantion alapuoliset potkut. Otteluissa on reaaliaikaisesti toimiva elektroninen pisteenlasku, minkä ansiosta katsojat voivat helposti seurata näytöltä pistetilanteen kehittymistä.

Taekwondon toinen kilpailumuoto on liikesarjat (poomsae). Taekwondon liikesarjakilpailuissa urheilijat esittävät ennalta määrättyjä liikesarjoja joko yksin, pareittain tai ryhmissä. Liikesarjoissa voi kilpailla harrastajatasolta aina MM-tasolle asti. Arvostelutuomarit arvioivat esitysten teknistä puhtautta (accuracy) ja esityksen uskottavuutta (presentation) antaen kummaltakin osa-alueelta pisteitä asteikolla 0,0-5,0. Korkein mahdollinen yhteispistemäärä on täten 10,0 pistettä. Liikesarjat ovat myös Universiadien virallinen kilpailulaji ja tavoitteena on saada liikesarjat Olympialajiksi ottelun rinnalle.

# Iisalmen Taekwondo Ry – hyvän mielen kamppailukoulu

## Arvomme

- KUNNIOITUS
- SUVAITSEVAISUUS
- YHTEISÖLLISYYS
- LAATU
- POSITIIVISUUS

### Lisäksi toiminnassamme olevat lajinomaiset arvomme ovat

- Kunnioitus
- Käytös
- Kärsivällisyys
- Vaatimattomuus
- Uhrautuvaisuus
- Mielen ja kehon puhtaus

### Mitä tarkoittaa hyvän mielen kamppailukoulu?

- Olemme yhtä suurta perhettä, toivotamme aivan kaikki tervetulleiksi.
- Taekwondo-sali on paikka, jossa me kaikki olemme samanarvoisia.
- Monipuolinen harjoitusohjelma ja sen teemaharjoitukset soveltuvat kaikille ja kaiken ikäisille.

### Harjoittelua tässä ja nyt

- Harjoittelun voi aloittaa milloin vain ja minkä ikäisenä tahansa.
- Harjoittelu on tässä ja nyt, se ei lopu koskaan.
- Panostamme laatuun ja haluamme antaa jokaiselle mahdollisuuden itsensä kehittämiselle.

### Nykyaikainen kamppailu-urheilulaji

- Hyödynnämme nykyaikaista urheiluvalmennusta ja liikuntasuosituksia.
- Ohjaamisesta vastaa koulutetut ohjaajat.
- Opetuksen painopiste on harraste- ja kuntoliikunnassa, kilpaurheilussa toimimme kasvattajaseurana.
- Kamppailutaitoja harjoittelemme kehittääksemme itsestämme kärsivällisempiä, tasapainoisempia ja terveempiä.

## Jäsenet ja hallinto

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa johtokunta, johon kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja, ja kahdeksi toimintavuodeksi valitut 5 jäsentä ja 2 varajäsentä. Seuran varsinaiseksi jäseneksi voi johtokunta hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä. Säännöt luettavissa seuran internetsivuilta.

## Järjestäytymiskokous

Toimintakausi aloitetaan järjestäytymiskokouksella. Kokouksen kutsuu koolle seuran puheenjohtaja.

### Kokouksessa päätettävät asiat

- Asetetaan toimintakauden tavoitteet
- Valitaan toimihenkilöt sekä määritellään heidän vastuualueet.
- Kerrataan seuran toimintalinja ja tehdään tarvittavat päivitykset
- Päätetään tilinkäyttöoikeuksista sekä määritellään seuran nimenkirjoittajat
- Tehdään ilmoitus PRH:lle muutoksista
- Päivitetään seuran jäsenrekisterin ja nettisivujen ylläpito-oikeudet

## Seuratoimihenkilöt

Seuratoimihenkilöt valitaan seuran järjestäytymiskokouksessa. Tehtäviin voidaan valita henkilöitä myös johtokunnan ulkopuolelta.

### Puheenjohtaja

- Pitää yhteyttä Iisalmen kaupunkiin ja muihin sidosryhmiin.
- Vastaa ulkoisesta ja sisäisestä tiedottamisesta.
- Laatii seura-avustukset.
- Toimii koulutusvastaavana ja laatii sekä ylläpitää koulutussuunnitelmaa.

### Varapuheenjohtaja

- Toimii puheenjohtajan sijaisena, jos tämä on estynyt hoitamasta tehtäväänsä.
- Avustaa puheenjohtajaa kokousasioissa ja muissa tehtävissä.
- Muut vastuualueet sovitaan järjestäytymiskokouksessa.

### Sihteeri

- Laatii johtokunnan pöytäkirjat ja hoitaa arkistoinnin.

### Rahastonhoitaja

- Hoitaa tiliä ja hoitaa yhteydet tilitoimistoon sekä pankkiin
- Tiedottaa johtoryhmää seuran taloustilanteesta.

### Varustevastaava

- Tekee varuste- ja seura-asu tilaukset.

**Nuorisovastaava**

- Koordinoi junioritoimintaa ja yhdessä muiden ohjaajien kanssa vastaa sen kehittämisestä.

**Salivastaava**

- Tekee kaudelle siivoussuunnitelman.
- Järjestää kausittain järjestettävät siivouspäivät.
- Hoitaa salia ja tekee tarvittavat hankinta- ja korjausehdotukset.

**Tähtiseuravastaava**

- Tiedottaa Tähtiseura-asioista ja osaltaan valvoo laatutekijöiden toteutumista.

**Tiedottaja**

- Avustaa puheenjohtajaa ja johtokuntaa tiedotusasioissa.
- Päivittää ja ylläpitää seuran internet- ja some-sivustoja.

**Dan-valiokunnan puheenjohtaja**

- Tiedottaa johtokuntaa laji- vyökoeasioista

.

**Kunniajäsenet**

Seuran kunniajäsenet on kirjattu seuran internetsivuille:
www.iisalmentaekwondo.com/ seura/kunniajasenet/

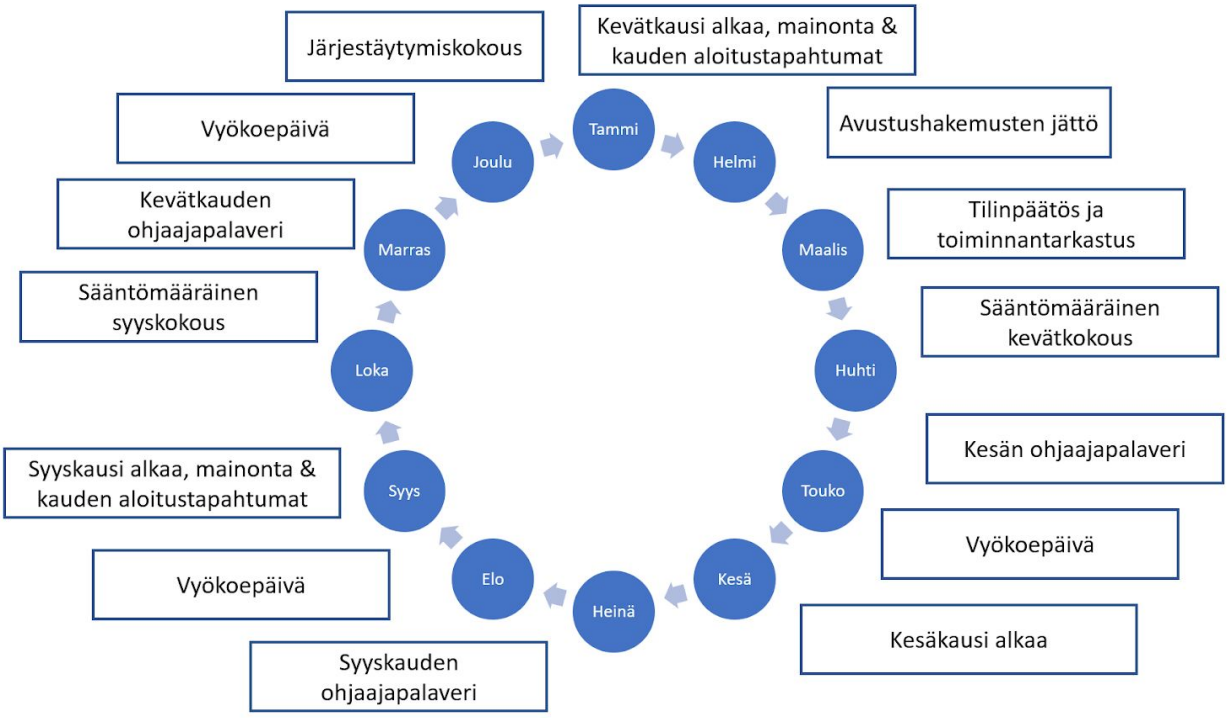
## Yhdenvertaisuus

Iisalmen Taekwondossa olemme kaikki samanarvoisia. Iisalmen Taekwondo Ry sitoutuu Olympiakomitean laatimaan yhdenvertaisuus- tasa-arvosuunnitelmaan.

Harrastaja voi hakea Iisalmen Taekwondo Seuran johtokunnalta jäsenmaksuun seuratukea poikkeustilanteessa. Haluamme että harrastus jatkuu, sitoudumme yhdenvertaisuuteen.

## Vuosikello

Seuran johtokunta laatii toimintakaudelle toimintasuunnitelman yhteydessä tapahtumakalenterin ja vuosikellon. Vuosikalenteri julkaistaan seuran internetsivuilla.




## Dan-valiokunta ja master-toiminta

Dan arvoisten vastuualueeseen kuuluvat mm. koulun harjoittelu- ja lajiasioista vastaaminen, niiden ylläpito ja kehittäminen. Yhtenevän linjan saavuttamiseksi ja pysyvyyden takaamiseksi seuraan on perustettu Dan jaosto vuonna 2015. Jaoston tehtävänä on mm. ylläpitää harrastajien lajiosaamista, seurata taekwondoliiton tapahtumia ja tiedotuksia ja lajin kattojärjestön (Kukkiwon) linjauksia. Dan jaoston vastuulla on myös järjestää Dan-harjoituksia sekä kokoontua säännöllisesti ylempien vöiden kesken keskustelemaan harjoittelusta ja muusta ajankohtaisista lajiasioista.

- Perinteet ja opettajalinja sekä Sim Uu-toiminta
- Vyönmyönnöt
- Koulutukset
- Taekwondo-linjaukset
- Johtaa lajin opettamista ja valmennusta
- Taekwondo ja Dan-suhdannetoiminta

**Koulun opettajat**

Taekwondossa neljännen asteen mustan vyön saavuttaneesta käytetään nimitystä Sabumnim (opettaja). Koulun opettajat johtavat Dan-valiokunnan toimintaa ja vastaavat seuran opetuslinjasta sekä vyönmyöntökoulutuksista. Pääopettaja määrittelee Iisalmen Taekwondo Ry:n vyökoevaatimukset ja vastaa vyöarvojen myöntämisestä. Iisalmen Taekwondo Ry kunnioittaa ja seuraa myös Sabumnim Marcos Kuusjärven (Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura), opetuslinjaa sekä on sitoutunut myös Sim Uu toimintaan.

**Vyökokeet**

Iisalmen Taekwondon värivyökokeista ja vöiden myöntämisestä vastaa seuran pääopettaja. Kokeita järjestetään 3 kertaa vuodessa, kunkin harjoituskauden lopussa (kevät, kesä ja syyskausi). Kevään ja syksyn vyökoepäivinä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja (9. – 1. Kup) ja kesällä siniseen vyöhön asti (9. – 3. Kup). Dan-koeasiat käsitellään aina tapauskohtaisesti.

**Opettajan periaate vyökokeeseen**

Se miten jokaista arvioidaan, perustuu Taekwondon harjoitteluun sekä sitä kautta saavutettuun henkiseen ja fyysiseen kehittymiseen. Ihmisen omaan arvoon ja arvomaailmaan näistä sitten muodostuu taito, ei vain fyysisten testien kautta tai kirjallisten kokeiden osoittamana, eli yhdessä koko kokonaisuus ratkaisee Taekwondoinin arvomaailman ja taidon.

Toimintakyky ihmisenä on arvo mitä haluan oppilaiden tavoittelevan Taekwondossa ja hyvien asioiden edistäminen omaa egoa korostamatta. Olemme Daneina ensisijaisesti avoimia ”mahdollistajia” ja Iisalmen Taekwondon hyvän mielen lähettiläitä. Opettajani Marcos Kuusjärvi on mahdollistanut tämän minulle ja hyvää työtä on kunnia viedä eteenpäin.

Toimintakyvyllä Taekwondossa ja ihmisenä tarkoitan kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla, olosuhteet huomioon ottaen ja niiden antamia mahdollisuuksia hyödyntäen.

Toimintakyky on harmoninen suhde ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä, ja siksi hyvän toimintakyvyn arviointi sisältää yksilöön kohdistuvan tarkastelun lisäksi arvioinnin ympäristöön ja sen vaikuttamaan todelliseen tasoon. Se milloin on tehty riittävästi ja oikein ei ole suoraan määriteltävissä, vyökokeessa on se kehittymisen ”vaihe”, että on tehnyt sen hetken osaamisensa ”täysillä” ja parhaansa mukaan. Vyökokeessa itsensä voittaminen Taekwondon taidoilla ja tämä osoittaminen riittää vyöarvon korotukseen.

Vyökoe on oppilas/opettaja foorumi arvioida Taekwondon taidon kehittymistä kokelaassa, koetta seuraamalla näkee, onko ihmisellä kyky muuttaa osaamistaan näkyväksi taidoksi ja tuoda se esiin taistelu tahtona.

Sabunim, Simo Jokinen 5. Dan

## Ohjaajat

Jokaiselle seuran harjoitusryhmälle määritellään kausittain vastuuohjaaja. Vastuuohjaajat määritellään ohjaajapalavereissa, joita pidetään ennen kauden aloitusta (kevät-, kesä-, ja syyskausi). Vastuuohjaaja vastaa ryhmänsä harjoitusohjelmasta ja ohjaamisen järjestämisestä sekä tiedottamisesta harrastajille ja perheenjäsenille. Vastuuohjaajat myös huolehtivat vyökokeiden järjestämisestä yhdessä mustien vöiden kanssa.

Edellytyksenä vastuuohjaajana toimimiseen on vähintään 1-tason ohjaajakoulutus tai vastaava liikunta-alan pätevyys. Kausisuunnittelusta vastaa Dan-valiokunta ja 2-tason koulutuksen käyneet. Apuohjaajana toiminen on hyvä keino tutustua ohjaamiseen. Uuden ohjaajan aloittaessa toiminnan seuran ohjaajana huolehditaan, että hän ymmärtää vastuunsa lasten kasvattajana ja esimerkki roolinsa toimiessaan lasten ohjaajana ja valmentajana.

## Oma sali - Dojang

Iisalmen Taekwondo Ry avasi helmikuussa 2016 täysin taekwondon harjoitteluun suunnitellun salin ja harjoitustilan. Oma sali antaa parhaat mahdolliset puitteet taekwondon harjoittelulle ja mahdollistaa seuran jatkuvat kehittämisen. Sali ja pehmustettu alusta soveltuu hyvin myös muiden lajien harjoitteluun.

**Sijainti**

- Antinkatu 10.
- Toinen kerros
- Käynti pääovesta.

**Tietoa salista**

- Alustana taekwondo-palamattoa
- Pukuhuoneet miehille ja naisille
- Seuran toimisto
- Oleskelutilat (yleisissä tiloissa)
- Kaksi vessaa (yleisissä tiloissa)
- Suihku (yleisissä tiloissa)
- Neuvottelutilat (yleisissä tiloissa)
- Reilusti pysäköintitilaa
- Kokonaispinta-ala noin 200m2

## Seuran logo

Iisalmen Taekwondo Ry päätti uudistaa ulkoasunsa ja graafisen ilmeensä 15. juhlavuoden kunniaksi. Seuran alkuperäinen värimaailma ja logo on mukaillut vanhaa, kahta vastakkaista sekä toisiaan täydentävää perusvoimaa kuvaavaa jin-yang-symbolia (koreaksi um-yang). Myöhemmin mukaan on tullut myös alun perin seura-asuja varten suunniteltu, tekstiä koristava “potkaiseva” i-kirjain. Se on ollut lisäksi viittaus seuran kotikaupunkiin Iisalmeen. Uutta ulkoasua suunniteltaessa ajatuksena oli päivittää ilmettä nykyisen toiminnan näköiseksi, mutta siinä haluttiin kuitenkin kunnioittaa ja säilyttää vanhoja periaatteita sekä muotoja. Um-jang on havaittavissa värimaailmasta edelleen, uudet värit tulevat nyt korealaisittain Taegeuk-symbolista, jossa sininen ja punainen kuvastavat mm. taivasta ja maata tai mieltä ja kehoa. Symbolista on olemassa Koreassa suosittu kolmivärinen versio, jossa keltainen väri on lisätty symboloimaan ihmisyyttä (taivas-maa-ihminen). Uudessa logossa keltainen väri kuvastaa Iisalmen Taekwondon sanomaa hyvän mielen hengestä ja on lisäksi Savon väri. Pääväriksi on valittu tasapainoinen ja raikas sininen, joka on puolestaan viittaus koulun opettajalinjaan. Sininen tunnetaan siis myös Sim Uu:n ja Moo Duk Kwan -koulukunnan värinä.

Iisalmen Taekwondo Ry on kasvanut pienestä seurasta koko perheen kamppailukouluksi. Tätä kuvaillen myös potkiva i-kirjain-hahmo on kasvanut ja saanut ympärilleen lisää ystäviä. Muodot kuvaavat taekwondon käsin ja jaloin tehtävää kamppailua, mutta myös lajin rauhallisempaa, kasvattavaa ja henkistä puolta - Do:ta.

## Kannustusjärjestelmä ja palkitseminen

Iisalmen Taekwondo Ry palkitsee joka vuosi harrastajia ja seuratoimijoita ansiokkaasta toiminnasta. Toiminnassa pyritään jatkuvaan kannustamiseen ja myönteisen palautteen antamiseen. Junioreita palkitaan osallistumisesta ja kehittymisestä. Taloudellisista palkitsemisesta vastaa johtokunta.

Iisalmen Taekwondon ja muiden tahojen palkitsemat harrastajat on kirjattu seuran internetsivuille:

**Kannustusjärjestelmä - ohjaajat**

- Koulun Sabunim (vyöarvo vähintään 4. Dan)
    - Oma avain salille
    - Salin vapaa käyttö
    - Sopimus seuran värivöiden myöntämisestä
- Vastuuohjaaja
    - Oma avain salille
    - Salin vapaa käyttö

**Kannustusjärjestelmä - johtokunta**

- Seuran puheenjohtaja
    - Oma avain salille (salin vapaa käyttö)
    - Vapautus jäsen- ja harjoitusmaksusta
- Seuran johtokunnan jäsen
    - Salin vapaa käyttö
    - Stipendi

## Perehdyttäminen

Uudet ohjaajat ja toimihenkilöt perehdytetään seuran toimintaan nimetyn vastuuhenkilön tai puheenjohtajan toimesta. Perehdytyksessä käydään läpi seuran toimintalinja, internetsivut / sporttisaitti ja muut käytännön asiat. Tukea ja apua saa kauden aikana vastuuhenkilöiltä, johtokunnalta sekä Dan-valiokunnalta. Tarpeen mukaan perehdytyspäiviä pidetään esim. ohjaajakokousten yhteydessä ennen uuden kauden aloitusta. Johtokunta sitoutuu perehdyttämään uudet jäsenet syyskokouksen jälkeen ennen toimikauden vaihtumista.

## Rikosrekisteritausta

Iisalmen Taekwondo ry edellyttää että seuran ohjaajilla ja johtokunnan jäsenillä ei saa olla rikosrekisterimerkintöjä.

Lasten ryhmien ohjaajat voivat toimittaa rikosrekisteriotteen johtokunnan nähtäväksi olemassa olevan lainsäädännön mukaisesti.

## Harrastuksen aloittaminen

Iisalmen Taekwondo toimii nonstop-periaatteella eli mukaan pääsee milloin vain. Harrastamisen voi siis aloittaa milloin vain. Iisalmen Taekwondo Ry järjestää myös uusille harrastajille suunnattuja peruskursseja. Uusista kursseista tiedotamme internetsivuilla.

## Harjoitukset ja ryhmät

### Tenavat

Tenavataekwondo on pienten 4-6-vuotiaiden lasten oma ryhmä. Harjoituksessa tutustutaan leikkimielisesti taekwondoon, harjoitellaan keskittymistä ja yhdessä toimimista sekä opitaan liikunnan perustaitoja, kuten hyppyjä, tasapainoilua ja koordinaatiota.

Vanhemmilla on mahdollisuus seurata harjoitusta tai halutessaan voi tulla mukaan avustamaan harjoitteissa ja välineiden laitossa tai osallistua kuntokamppailu harjoitukseen, joka pidetään salin 2. osassa samaan aikaan.

Varusteeksi riittää T-paita ja urheiluhousut. Kannattaa ottaa mukaan myös juomapullo ja pyyhe jalkojen pesua / kuivaamista varten. Seuran kautta voi myös ostaa taekwondopukuja. Harjoituskauden päätteeksi pidetään päätöstilaisuus jossa pienet lapset saavat vyöhön kiinnitettävän natsan ja tasomerkinnän. Pienillä lapsilla painopiste liikunnallisten taitojen oppimisessa ja ryhmätaidoissa, joten värivyöarvoja suoritetaan sitten kun lapsi siirtyy harjoittelemaan 7-12-vuotiaiden junioriryhmään.

## Juniorit

Junnuharjoitus on tarkoitettu 7-12-vuotiaille lapsille ja nuorille. Harjoitusten tavoitteena on kannustaa lasta liikkumaan ja tarjota Taekwondo -harrastustoimintaa turvallisessa, kannustavassa ja iloisessa ympäristössä. Junioriryhmä antaa mahdollisuuden harjoitella lajia lapsille ja nuorille tarkoitetulla tavalla, harjoituksissa Taekwondoa lähestytään lasten ehdoilla ja ne sisältävät ikäisilleen sopivia leikkimielisiä harjoitteita. Iisalmen Taekwondossa junioritoimintaa on harjoitettu tammikuusta 2009 lähtien. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton ja Olympiakomitean suosituksia.

**Monipuolinen ja innostava taekwondoharjoitus**

- Junioreiden oma vyökoeharjoitus
- Sinetti = lupaus laadusta
- Taekwondoperiaatteiden oppimista leikkien, kisailujen ja fyysisten harjoitteiden avulla
- Liikunnalliset perustaidot luovat pohjaa harjoitella taekwondoa (tai muita lajeja) myöhemmin
- Seura on sitoutunut sinettiseurakriteereihin ja noudattaa suosituksia

**Kohderyhmä:**

- 7-12-vuotiaat

**Pelisäännöt**

Pelisäännöt sovitaan yhdessä junioreiden, vanhempien ja ohjaajien kesken. Säännöt tarkistetaan ja päivitetään syyskauden aikana.

## Perhetaekwondo

Hyvän mielen kamppailukoulussa haluamme tarjota perheille mukavan tavan viettää aikaa yhdessä liikunnallisen harrastuksen parissa.

Perhetaekwondossa tehdään taekwondo -tekniikoita yhdessä lapsen kanssa. Harjoitus koostuu yhteisistä liikunnallisista harjoitteista, jotka kehittävät sekä lapsen että aikuisen osaamista ja kuntoa. Tekniikat on suunniteltu siten, että ne sopivat jokaiselle.

Harjoitusten erilaiset lajinomaiset lämmittelyt, pelailut, leikit ja kisailut parantavat monipuolisesti sekä kuntoa että tärkeitä liikunnallisia ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.

Perheryhmä on myös mainio keino tutustua taekwondoon lajina: harjoittelua voi halutessaan jatkaa junioriharjoituksissa tai aikuisten ryhmissä. **Harjoittelun voi aloittaa milloin vain tulemalla mukaan perhetaekwondoharjoituksiin.**

## Potkukoulu

Näissä vauhdikkaissa harjoituksissa harrastajat pääsevät tutustumaan näyttävien potku- ja otteluteknikoiden saloihin. Harjoituksiin sisältyy nopeiden ja tehokkaiden potkujen ja ottelutekniikoiden harjoittelua sekä kamppailua. Potkuja harjoitellaan usein potkumaaleihin tai parin kanssa tehtyinä harjoitteina, kun taas kamppailusilmää kehitetään erilaisilla sparriharjoitteilla. Tehokkaat ja intensiiviset harjoitteet tarjoavat haasteita itsensä kehittämiselle.

**Vauhdikas, potku- ja kamppailuharjoitus**

- Monipuolisilla ja tehokkailla harjoituksilla kohti parempaa suorituskykyä ja nopeutta
- Nopeus, vauhtikestävyys, kimmoisuus
- Mukana hyppypotkuja ja akrobatiaa
- Harjoittelua ohjaa WTF:n ottelusäännöt
- Antaa valmiudet ottelukilpailemiselle

**Kohderyhmä:**

- Nuoret ja aikuiset, tehoharjoittelun ja kamppailun ystävät

## Harmonia

Näissä liikesarjoihin (Poomsae) painottuvissa harjoituksissa keskitytään erityisesti tekniikoiden puhtaisiin liikeratoihin ja suoritustapoihin. Harjoitusohjelma sisältää perustekniikkaharjoittelua, liikesarjojen opettelua ja tekniikoiden soveltamista parin kanssa. Tekninen sekä aerobinen Poomsae- ja perustekniikkaharjoittelu kehittävät kehoa monipuolisesti. Harjoitus sopii mainiosti kunto- ja terveysliikunnan ystäville sekä heille ketkä haluavat kehittää omaa perustekniikkaansa paremmalle tasolle. Tekninen harjoittelu ja keskittyminen pelkästään fyysiseen tekemiseen toimii myös mieltä eheyttävänä liikkuvana meditaationa.

**Tekninen ja terveysliikuntatyylinen harjoitus**

- Tarjoaa tekniikkatreeniä sekä annoksen tasapainoa ja hyvää mieltä
- Peruskestävyys, hallinta, keskittyminen
- Harjoittelua ohjaa WTF:n poomsae –kilpailusäännöt
- Antaa valmiudet Poomsae -kilpailemiselle

**Kohderyhmä:**

- Aikuiset, liikesarjojen ystävät

## Seonkamppailua

Seonkamppailua on vyökoeharjoitus, jonka tavoitteena on kehittää ja ylläpitää taekwondon kaikkia osa-alueita, valmistaa harrastajaa vyökokeeseen sekä luoda hyvää mieltä. Harjoitusohjelmassa korostuvat taekwondon perinteet sekä mentaalisten ominaisuuksien kehittäminen. Vyökoeharjoitukset ovat monipuolisia ja toisinaan vaativiakin, tarkoituksena kehittää harrastajaa kamppailijana ja ihmisenä.

**Tavoitteena kehittää toimintakykyä ja valmistaa oppilasta vyökokeeseen**

- Painotus toistoilla, tekniikoiden kehittämisessä ja henkisen vahvuuden korostamisessa
- Kaikkea ohjaa graduvaatimukset
- Harjoittelun taustalla taekwondon perinteitä ja itsepuolustusperiaatteita
- Hyvän mielen koulun periaatteet
- Kup  ja Dan vyökokeisiin tähtäävillea

**Kohderyhmä:**

- Aikuiset, vähintään 8. kup (keltainen vyö)
- Juniorit, vähintään 4. kup (sininen vyö)

## Kuntokamppailu

Kuntokamppailu on tehokasta, hauskaa ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävää harjoittelua. Harjoitus sisältää tekniikkaosuuden, jossa käydään läpi erilaisia torjuntoja, lyöntejä ja potkuja. Lopun fysiikkaosassa tehdään toiminnallisia kehopainoharjoitteita venyttelyä unohtamatta. Voit aloittaa milloin vain, tervetuloa tutustumaan.

- Kamppailu- ja taekwondotekniikat on suunniteltu harjoittamaan vartalon kaikkien osien hallintaa, kohentamaan ryhtiä ja edistämään nivelten liikkuvuutta.
- Harjoitteleminen auttaa myös liiallisen stressin purkamiseen, koska harjoituksen aikana voi irtautua arjen huolista ja keskittyä pelkästään fyysiseen tekemiseen.
- Harjoittelu on tehokasta, näin kuntosi kohenee ja se auttaa myös painonhallinnassa.
- Harjoittelun voit aloittaa milloin vain, ilmoittautuminen tapahtuu harjoituksissa.

**Kohderyhmä:**

- Aikuiset

### Muut teemaharjoitukset

**Mimmitaekwondo**

Vuonna 2014 seurassa aloitettiin epävirallinen naisten oma taekwondoharjoitus, mimmitaekwondo. Ryhmä on harjoitellut noin kerran kuussa ja harjoitusvuoro on sovittu tietylle viikolle kuukaudesta kausisuunnitelmaa laadittaessa. Mimmitaekwondo on avoin kaikille seuran naisjäsenille, joilla on vähintään keltainen vyö (8.kup). Harjoituksista tiedotetaan seuran nettisivuilla ja yhteisöpalstoilla (facebook) sekä sähköpostitse.

**Dan-harjoitukset**

Dan harjoitus on seuran musta- ja punavöisten harjoitus. Dan harjoitusten kausi suunnittelusta vastaa Dan-jaosto ja seuran mustat vyöt ovat sitoutuneet järjestämään harjoituksen kerran kuussa. Dan harjoitukseen saavat osallistua seuran mustat vyöt sekä ensimmäisen ja toisen asteen punaiset vyöt. Harjoituksen tarkoitus on viedä ylempien vöiden harjoittelua, tekniikka- ja laji osaamista kaiken kaikkiaan ylemmälle tasolle.

### Kuntotestit

Iisalmen Taekwondo Ry:n harjoitusohjelmaan kuuluu säännölliset kuntotestaukset. Testejä järjestetään mahdollisuuksien mukaan harjoituskausittain ja niiden tarkoitus on toimia terveysliikunnan mittarina ja motivoida harrastajia aktiiviseen liikkumiseen.

## Toimintaperiaate kiusaamistilanteessa

Kiusaamistilanteisiin puututaan heti ja junioreiden kohdalla sellaisista tiedotetaan asianomaisten vanhemmille sekä muille vastuu ohjaajille. Kiusaamistilanteissa pidämme nollatoleranssia. Juniori Harjoituksissa periaatepäätöksenä on aina yksi tai useampi apuohjaaja tarkkailemassa ja puuttumassa mahdollisiin tilanteisiin.

Iisalmen Taekwondo on sitoutunut ”kamppailija ei kiusaa”-periaatteeseen. ”Kamppailulajien yhteinen tahto on, että kamppailu-urheilun harrastaja ei kiusaa ketään. Ei harjoituksissa, ei koulussa, ei vapaa-ajalla. Kamppailija ei Kiusaa -hankkeessa luodaan käytännön helppoja työkaluja kiusaamisen ehkäisyyn. Kamppailija on kaikkien kaveri ja huomioi kiusaamistilanteisiin, jos sellaisia havaitsee.

## Turvallisuus

### Harjoitusturvallisuus

Iisalmen Taekwondo Ry:n harjoituksista vastaa aina koulutettu ohjaaja, jolla on perusvalmiudet toimia mahdollisissa ensiaputilanteissa. Johtokunta myös vastaa, että seurassa on riittävästi

ensiapukoulutuksen käyneitä ohjaajia ja että koulutukset ovat voimassa. Tarpeen mukaan ohjaajille järjestetään lisäkoulutusta.

## Ohjeita mahdollisissa ensiaputilanteissa

- Toimi rauhallisesti ja riittävän nopeasti
- Jos tarvitaan ammattiapua, soita 112 sekä kerro tapahtumapaikka ja mitä on tapahtunut
    - Tarkka osoite: Antinkatu 10, Iisalmi
    - Kuuntele hätäkeskuksen ohjeita ja lopeta puhelu vasta kun olet saanut siihen luvan
- Nyrjähdykset ja venähdysten ensiapu, KKKK
    - Kohoasento
    - Kompressio, purista/paina raajakohtaa tai kiinnitä puristussidos
    - Kylmä, kylmäpussi
    - Kevennä, vältä turhaa kuormitusta, älä pompi
- Verenvuoto
    - Nosta raaja ylös ja tyrehdytä vuotokohtaa painamalla
    - Puhdista haavakohdat
    - Sido vuotokohta siteellä tai laastarilla
    - Mikäli vuoro on runsas, aseta pitkälleen
- Ensiaputarvikkeita säilytetään seuran toimistossa

## Paloturvallisuus

Seuran salista on kaksi poistumisreittiä, pääovi sekä salin takaseinässä on lisäksi toinen hätäuloskäynti. Molemmille käynneille on oma ulko-ovi. Hätäpoistumistiet ovat merkitty ja nämä käydään vielä kerran kaudessa läpi ohjaajien kanssa. Tulipalon sattuessa ohjaajat ohjaavat ryhmäläiset ulos ja tekee hätäilmoituksen soittamalla 112.

## Vakuutukset

Iisalmen Taekwondo Ry:n harjoitus- / jäsenmaksu ei sisällä vakuutusta. Seura ei vastaa mahdollisista loukkaantumisista tai tapaturmista, joten harrastaja huolehtii itse omasta vakuutusturvastaan. Iisalmen Taekwondo Ry suosittelee Suomen Taekwondoliiton lisenssin ja vakuutuksen hankkimista. Lisätietoja seuran ohjaajilta tai osoitteesta www.suomentaekwondoliitto.fi

# Koulutus

## Suomen Taekwondoliiton koulutukset

Seura kouluttaa ohjaajia jatkuvasti Suomen Taekwondoliiton järjestämien koulutuksien kautta, joka vastaa mitoitukseltaan ja rakenteiltaan SLU:n koulutusjärjestelmää. Suomen Taekwondoliiton koulutusjärjestelmä on kolmiportainen (tasot 1-3), lisäksi on ammattilaiskoulutuksen portaat (tasot 4-5). Taekwondoliitto on aktiivisesti mukana SLU:n valmentaja- ja ohjaajakoulutusten kehittämistyöhön liittyvässä VOK-hankkeessa.

Koulutuksista vastaa seuran johtoryhmä, joka laatii vuosittain koulutussuunnitelman. Koulutussuunnitelma laaditaan vuoden ensimmäisessä kokouksessa. Iisalmen Taekwondo Ry seuraa liiton ja muiden urheiluyhdistysten sekä kaupungin avoimia koulutustapahtumia ja tukee seuran ohjaajia osallistumaan koulutustapahtumiin

## Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset

Iisalmen Taekwondo järjestää seuran jäsenille ja ohjaajille sisäistä koulutusta. Ohjaajat kokoontuvat säännöllisesti kausittain ja tarpeen mukaan esim. koulutustapahtumien palautekeskusteluissa. Ohjaajakoulutuksissa suunnitellaan myös tulevaa harjoituskautta. Koulutuksesta vastaavat 1. ja 2-tason käyneet ohjaajat sekä koulutustapahtumiin osallistuneet henkilöt.

# Kilpailutoiminta ja tapahtumat

## Kilpailutoiminnan periaatteet

Seuran tukee ja kannustaa aikuis- ja lapsiharrastajia kilpailutoimintaa. Kaikkien yhdenvertainen oikeus osallistua ja olla osallistumatta kilpailuihin huomioidaan. Kilpailuihin liittyviä asioita käsitellään lasten, nuorten ja vanhempien kanssa.

## Salikilpailut

Salikilpailuja järjestetään 1-2 kertaa/kausi. Salikilpailut käsittävät molemmat lajin kilpailumuodot (ottelu ja liikesarjat). Salikisojen tarkoituksena on kannustaa seuran harrastajia tutustumaan kilpailutoimintaan. Salikilpailut antavat myös mahdollisuuden kilpailukokemukseen Iisalmessa ja ne palvelevat myös niitä joita kiinnostaa kilpaileminen harrastustasolla.

Salikilpailuissa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kokeilla omia rajojaan ja kokea tunne-elämyksiä kannustavassa ilmapiirissä. Salikilpailuissa noudatetaan kilpailutoiminnan suosituksia. Junioriharrastajille seura tarjoaa taito- ja salikilpailuja tai ns. monikisoja joissa junioriharrastaja pääsee haastamaan itseään erilaisissa taitotekijöissä sekä lajinomaisissa erikoistekniikoissa ja tietysti taekwondon kisamuodoissa.

## Suomen Taekwondoliiton kilpailut

Kilpailutoimintaa edistetään tukemalla jäseniä kilpailumaksuissa ja matkakuluissa mahdollisuuksien mukaan. Kulujen korvaamisesta päättää johtokunta. Seuramme haluaa tuoda kilpailutoiminnan lähemmäksi seuraa ja siksi kisamatkoja kilpailuihin ja kisapaikoille pyritään järjestämään aina kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan.

# Suhdetoiminta

Suhdetoiminnasta ja yhteistyöstä eri sidosryhmien välillä vastaa puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Lajia tehdään tunnetuksi erilaisten näytösten ja vierailujen sekä aktiivisen tiedottamisen avulla. Iisalmen Taekwondo Ry:llä on hyviä kokemuksia Taekwondon ohjaamisesta koululaisryhmille, esim. eskaripäivä ja sporttaripäivä -liikuntatapahtumissa. Tavoitteena on tehdä vierailuja myös Iisalmen peruskouluissa. Seuralla on sidoksia myös muihin urheiluseuroihin ja yhteisten tapahtumien järjestämisestä seuralla on hyvin kokemuksia.

Lajillisesta yhteistyöstä ja taekwondo-suhdannetoiminnasta vastaa Dan-valiokunta.

## Yhteistyö muiden seurojen ja sidosryhmien kanssa

Iisalmen Taekwondo Ry tekee tiivistä yhteistyötä eri seurojen ja sidosryhmien kanssa. Seura osallistuu mahdollisuuksien mukaan Iisalmen kaupungin järjestämiin tapahtumiin ja tekee yhteistyötä eri lajien kanssa. Mahdollisuuksien mukaan kerran vuodessa järjestetään leiri tai muu tapahtuma, jossa harrastajilla on mahdollisuus kokeille eri lajeja. Muita lajeja otetaan mukaan esim. kesä- ja talvipäivien ohjelmiin.

## Sim Uu -toiminta

Iisalmen Taekwondo Ry:n mustat vyöt ovat sitoutuneet Sim Uu -nimiseen yhteisöön. Sim Uu toiminnasta seurassa vastaa Dan-valiokunta.

**Mikä on Sim Uu?**

Tanskassa Ko Tae-Jeongin taekwondo-perheeseen kuuluvat muodostavat Sim Uu -nimisen  järjestäytyneen yhteisön (www.simuu.dk). Suomessa on muutamia taekwondon opettajia, joille Ko Tae-Jeong on myöntänyt viimeisen dan-arvon. Saatuaan Ko'lta nykyiset vyöarvonsa Marcos Kuusjärvi, Henri Nordenswan, Reino Pesonen ja Harri Immonen päättivät ryhtyä säännöllisesti kutsumaan koolle omia oppilaitaan ja heidän oppilaitaan harjoittelemaan Ko Tae-Jeongin taekwondon hengessä. Sitä taekwondoinien joukkoa, jotka tässä ovat mukana, kutsutaan Suomen Sim Uuksi tanskalaisen esikuvansa mukaan. Suomen Sim Uu ei ole järjestäytynyt organisaatio eikä sillä ole toimielimiä. Toiminta on perustunut niille ajatuksille, joita edellä mainitut taekwondo-opettajat ovat halunneet painottaa. Koska Ko Tae-Jeong ei enää halua matkustaa ulkomaille opettamaan, on Suomessa nähty leiriohjaajina hänen oppilaitaan. Näistä useimmin Michael Iversen, joka on toiminut myös Ko'n vyökokeisiin ohjaavana mentorina suomalaisille.

Kukin taekwondon opettaja on velvollinen edistämään omaa taekwondoaan eikä yhden opettajan taekwondo välttämättä ole sama kuin toisen. Suomen Sim Uu ei määrittele taekwondon sisältöä, mutta se muodostaa raamin harjoitella Ko Tae-Jeongin oppilaiden kanssa sitä taekwondoa, jota hän on vuosikymmenet opettanut. Samalla Sim Uu tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin suomalaisohjaajiin ja tuleviin opettajiin sekä vaihtaa ajatuksia taekwondo-toiminnan kehittämisestä omissa seuroissa. Sim Uuhun ei liitytä, vaan siihen sitoudutaan. Sim Uu -leirien ei ole tarkoitus olla suuria tai tuottaa voittoa. Siksi niitä ei

myöskään laajasti markkinoida. Leireille halutaan mukaan ennen kaikkea samanhenkisiä opettajia ja mustia vöitä, jotta heillä on mahdollisuus harjoitella yhdessä ja kehittää itseään.

Lähde: www.simuu.fi

# Terveelliset elämäntavat ja päihteettömyys

## Terveelliset elämäntavat

Korostamme toiminnassamme terveellisten elämäntapojen ja päihteettömyyden merkitystä. Terveellisistä elämäntavoista viestitään harrastajille pelisääntö keskusteluiden, harjoitusten ja tapahtumien yhteydessä. Vanhempien kanssa terveysasioista keskustellaan pelisääntö keskusteluissa. Terveellisistä elämäntavoista annetaan myös tietoa seura tiedotteiden yhteydessä ja annetaan suosituksia tapahtumia tai seuramatkoja varten.

## Päihteettömyys

Iisalmen Taekwondo ry:n toiminta on terveellisiä elämäntapoja korostava. Kaikki seuran järjestämät tapahtumat ja tilaisuudet ovat päihteettömiä.

# Tiedotus

## Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut (www.iisalmentaekwondo.com). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotetaan sähköpostin välityksellä, harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli). Tiedotuksesta vastaa johtokunta.

## Ulkoinen tiedotus

Alkavista peruskursseista ilmoitetaan Internet-sivuilla, sosiaalisessa mediassa (facebook) paikallislehdissä ja kauppojen ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä ja julkaistaan myös omia uutisia seuran internet sivulla sekä sosiaalisessa mediassa. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

## Kriisiviestintä

Harjoitusten aikana sattuneista tapaturmista, loukkaantumisista ym. ilmoitetaan aina vanhemmille/huoltajilla, mikäli kyseessä on alaikäinen harrastaja.

Seuran ulkoisesta ja sisäisestä kriisiviestinnästä vastaa aina seuran puheenjohtaja tai hänen estyessä seuran varapuheenjohtaja tai muu johtokunnan valtuuttama henkilö.

# Laadunseuranta

Laadun seuraamiseksi tehdään tyytyväisyyskyselyitä. Tulokset käsitellään ja käydään seurassa läpi sekä julkaistaan jäsensivuilla.

## Kyselyiden teettäminen

Lapsille, nuorille, valmentajille sekä vanhemmille tehdään Olympiakomitean tyytyväisyyskyselyt syksyisin ennen pelisääntökeskusteluja.

Seuran aikuisharrastajille on laadittu oma lomake, jonka voi täyttää internetsivuilla. Aikuisten kysely tehdään keväisin.

# Talous

## Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton Iisalmen Taekwondo Ry saa vuosi- ja peruskurssi ja vyökoemaksuista. Varoja pyritään hankkimaan myös talkootöillä, myyntituloilla sekä tapahtumia järjestämällä. Seuran toiminnan tukemiseksi haetaan lisäksi avustuksia ja seura voi ottaa vastaan myös lahjoituksia.

## Hinnasto

Harjoitusmaksut ja muut hinnat ovat nähtävillä seuran internet sivuilla:

## Talousohjesääntö

Johtokunta laatii vuosittain talousohjesäännön johon kirjataan ja kuvataan seuraavat kohdat:

- Seuran rahastonhoitajan yhteystiedot
- Kuvaus talousarviosta ja tilinpäätöskäytännöstä
- Tilintarkastajan yhteystiedot
- Toiminnantarkastajat yhteystiedot
- Matkustusohjesääntö
- Hankintakäytäntö
- Laskutuskäytäntö
- Palveluseteleiden vastaanottokäytäntö