

Seinäjoen Voimistelijat ry

Toimintalinjaus

Toimintakäsikirja



1. Johdanto	6
2. Seuran esittely	6
3. Seinäjoen Voimistelijoiden arvot, missio ja visio vuosille 2022–2027	7
3.1. SVO – arvot, missio, visio ja strategia	7
3.2. Seuran tavoitteet	8
3.2.1. 1500 urheilijaa, joista osa urheilee huipputasolla	8
3.2.2. Meillä on selkeä, innostava ja tarpeita vastaava organisaatio	8
3.2.3. Toimintamme vastaa muuttuvia tarpeita ja uskallamme tehdä päätöksiä tulevaisuuteen katsoen.	9
3.2.4. Olemme elinvoimainen urheiluseura nyt ja tulevaisuudessa	9
4. Seinäjoen Voimistelijat ry:n organisaatio	10
5. Johtokunta	11
5.1. Johtokunnan tehtävät	11
5.2. Puheenjohtajan tehtävät	12
5.3. Varapuheenjohtajan tehtävät	12
5.4. Sihteerin tehtävät	13
5.5. Johtokunnan varajäsenten tehtävät	13
5.6. Toimistosihteerin tehtävät	13
5.7. Toiminnanjohtajan tehtävät	13
5.8. Valmennuspäällikön tehtävät	14
5.9. Harrastepäällikön tehtävät	14
6. Tiimit	14
6.1. Taloustiimin tehtävät	14
6.2. Markkinointi ja tiedotustiimin tehtävät	15
6.3. Varainkeruutiimi	15
6.4. Valmennustiimin tehtävät	15
6.5. Tapahtumatiimin tehtävät	15
6.6. Kalustevastaava	17
6.7. Kiltatoiminta	17
7. Talous	17
7.1. Jäsenmaksu	18
7.2. Varainhankintaohjeistus	18
7.2.1. Ohjeita seuran ja joukkueiden varainkeruuseen	18
7.2.2. Kilpailut ja tapahtumat	18
7.2.3. Kahviotoiminta	19

7.2.4. Talkootyö	19
7.2.5. Muut varainkeruut.....	19
7.3. Jäsenen maksuvaikeudet.....	19
8. Tiedotus- ja markkinointi.....	20
9. Harrastetoiminta	20
9.1. Aikuisten harrasteliikunta.....	20
9.2. Lasten harrasteliikunta	20
9.3. Harrastemaksut	21
10. Valmennustoiminta	22
10.1. Kummijoukkue-toiminta	22
10.2. Akrobatiavoimistelu	22
10.2.1. Akrobativoimistelun voimistelijanpolku	24
10.3. Joukkuevoimistelu	24
10.3.1. Joukkuevoimistelun voimistelijanpolku.....	26
10.3.2. Joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmä	27
10.4. Kilpa-aerobic.....	27
10.4.1. Kilpa-aerobickin valmennusjärjestelmä	28
10.5. Naisten telinevoimistelu.....	29
10.5.1. Naisten telinevoimistelun voimistelijanpolku	29
10.6. Special Olympics rytminen voimistelu.....	30
10.7. Tanssillinen voimistelu	30
10.8. TeamGym.....	31
10.8.1. TeamGymin voimistelijanpolku	32
10.9. Trampoliinivoimistelu	32
10.10. Valmennusmaksut	33
10.11. Joukkueen muut raha-asiat	34
10.12. Leirien maksukäytännöt	35
10.13. Kilpailumatkat.....	36
10.13.1. Kilpailuihin kulkeminen ja majoitus.....	36
10.13.1.1. Bussimatkat	36
10.13.1.2. Junat	36
10.13.1.3. Henkilöautot	37
10.13.1.4. Majoitus.....	37
10.14. Yhteistyö muiden joukkueiden kanssa	38
10.15. Kansainväliset kilpailut	38
10.16. Kismaksut tilanteissa, jossa voimistelijaa on poissaoloja kilpailuista.....	38

10.17. Muiden maksujen ja poissaolojen toimintalinjaus	38
10.18. Valmentajien kulut	39
10.19. Ruokailut kilpailumatkoilla	39
10.20. Maksutavat	39
10.21. Tuomarit	40
10.22. Tuomarisakot ja vuokratuomarit	40
10.23. Leirikäytännöt	40
10.24. Poissaolot	40
10.25. Vanhempien ja valmentajien yhteistyö	42
11. Koulutussääntö	42
11.1. Koulutustuki	42
11.2. Koulutussitoumus	43
12. Tapahtumat	43
12.1. Tapahtumien järjestäminen	43
12.2. Katselmukset	44
12.3. Talkootyö	44
12.4. Ilmaisliput	45
13. Uskollisuuden kiltä	45
14. Pelisäännöt	45
14.1. Seuratoimijoiden pelisäännöt	45
14.2. Ohjaajien pelisäännöt	46
14.3. Valmentajien pelisäännöt	47
14.4. Voimistelijan pelisäännöt	47
14.5. Harrastajan pelisäännöt	48
14.6. Vanhempien pelisäännöt	48
14.7. Joukkueenjohtajien pelisäännöt	49
14.8. Rahastonhoitajien pelisäännöt	49
14.9. Tiedotusvastaavien pelisäännöt	50
14.10. Kökkävastaavan pelisäännöt	50
15. Jäsenrekisteri	50
15.1. Tietosuoja	50
16. Vastuullisuus	54
16.1. Päihdetoimintamalli	54
16.2. Epäasiallinen käytös	54
16.2.1 Ongelmanratkaisupuortaat	54
16.2.2. Et ole yksin -palvelu	54

16.2.3. Epäasiallisen käytöksen ilmoitus	55
16.2.4. Fyysisten ja psyykkisten vammojen ilmoitus.....	55
16.2.5. Epäurheilijamainen käytös	55
17. Turvallisuus	56
17.1. Harrastajien vakuuttaminen.....	56
17.2. Työntekijöiden vakuuttaminen	56
17.3. Talkoolaisen vakuuttaminen	57
18. Lisenssit	57
18.1. Valmentajien ja tuomarien vakuuttaminen	57
18.2. Valmentaja- ja tuomarilisenssien hankkiminen	58
19. Ensiapu	58
20. Ravinto.....	59
21. Salivuorot.....	59
21.1. Saliperuutukset.....	59
22. Seuravaatteet	60
22.1 Seura-asu	60
22.2. Vaatteiden painatuskulut	60
22.3. Seuratuotteet	60
23. Tiedotusohje	61
23.1. Sosiaalinen media.....	61
23.2. Seinäjoen Voimistelijoiden nettisivut.....	61
24. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	61

1. Johdanto

Toimintakäsikirjassa kuvataan seuran toimintaa ja sen eri linjauksia, päätöksentekoa ja toimijoiden toimenkuvia. Käsikirjan tavoitteena on tuoda seuran toimintatavat jäsenten tietoon ja yhtenäistää seuramme toimintatapoja kahdeksassa eri voimistelulajissa sekä lisätä avoimuutta, helpottaa uusien harrastajien ja toimihenkilöiden seuratoimintaan tutustumista sekä tehdä siitä helposti lähestyttävää.

Toimintakäsikirja on laadittu aikaisempien dokumenttien pohjalta ja johtokunta on hyväksynyt sisällön. Johtokunta päivittää käsikirjan vuosittain. Toimintakäsikirja on luettavissa seuran verkkosivuilla.

2. Seuran esittely

Seinäjoen Voimistelijat ry, SVO on vuonna 1927 perustettu voimisteluseura. Seura toimii yhteistyössä Voimisteluliiton ja PLU:n (Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun), Seinäjoen kaupungin ja alueen muiden toimijoiden kanssa.

Seuran tavoitteena on edistää lasten, nuorten ja aikuisten liikuntaharrastusta tuoden terveysliikuntaa näkyvämmäksi.

Seura järjestää monipuolista, kaiken ikäisten harrasteliikuntaa. SVO tarjoaa valmennus- ja kilpailutoimintaa seuraavissa lajeissa: akrobativoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, naisten telinevoimistelu, Special Olympics rytminen voimistelu, tanssillinen voimistelu, TeamGym ja trampoliinivoimistelu. Seurassa toimii aktiivisesti myös Uskollisuuden Kilta.



3. Seinäjoen Voimistelijoiden arvot, missio ja visio vuosille 2022–2027

3.1. SVO – arvot, missio, visio ja strategia

Arvot

Avoin, yhdenvertainen, yhteisöllinen, kannustava, rohkea

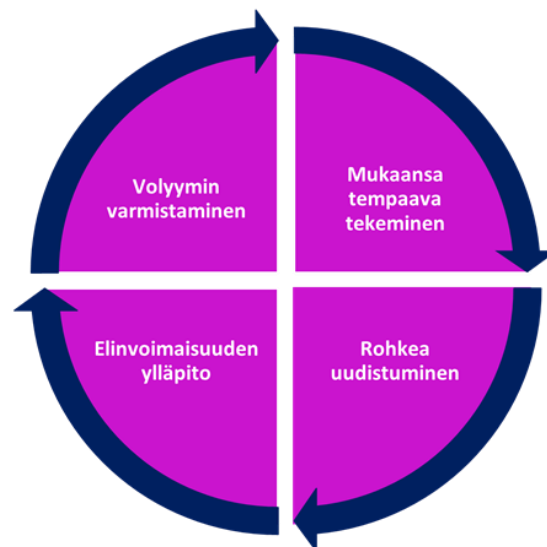
Missio

Sytytämme kipinän aktiiviseen elämään tarjoamalla tasokasta, monipuolista ja innostavaa liikuntaa

Visio 2027

Olemme laajalti tunnettu ja elinvoimainen urheiluseura, jolla on huippuluokan olosuhteet. Toimintamme perustuu yhdenvertaisuuteen ja vahvaan yhteisöllisyyteen

Strategia



- **Volyymien varmistaminen** on sitä, että meitä on paljon ja meillä tehdään paljon. Riittävä Volyymi takaa meille jatkuvuutta, monipuolisuutta ja näkyvyyttä. Meillä harrastetaan, meillä kasvetaan urheilijana. Meillä valmennetaan ja ohjataan, meillä tehdään töitä, kasvetaan työelämään, kasvetaan ammattilaisiksi.
- **Mukaansa tempaava tekeminen** tarkoittaa, että toimintamme tuntuu mukavalta myös elintärkeälle kökkävälle. Kehitämme toimintaamme, organisaatiota, johtamista ja yhteishenkeä, jotta voimme liikunnan lisäksi tarjota yhteisön suurella sinisellä sydämellä.

- **Rohkea uudistuminen** on sitä, että olemme tuntosarvet pitkällä ottamassa vastaan sen mitä aika ja ihmiset urheiluseuralta haluavat. Tunnistamme ympäristön muutokset ja uudistamme toimintaa vastaamaan tarpeita.
- **Elinvoimaisuuden ylläpito** on sitä, että meiltä löytyy tarmoa ja kykyä ylläpitää suuren urheiluseuran toimintaa. Elinvoimaisuudesta kertoo laaja lajikirjo, monipuolinen harrastetoiminta sekä riittävät talouden resurssit nyt ja tulevaisuudessa.

3.2. Seuran tavoitteet

3.2.1. 1500 urheilijaa, joista osa urheilee huipputasolla

***Volyymin varmistaminen** on sitä, että meitä on paljon ja meillä tehdään paljon. Riittävä Volyymi takaa meille jatkuvuutta, monipuolisuutta ja näkyvyyttä. Meillä harrastetaan, meillä kasvetaan urheilijana. Meillä valmennetaan ja ohjataan, meillä tehdään töitä, kasvetaan työelämään, kasvetaan ammattilaisiksi.*

Kriittiset menestystekijät:

- Valmennuksen ja ohjauksen laatu
- Houkutteleva seura ja iloiset harrastajat
- Toiminnan laajentaminen maakuntaan

Strategiakaudella 2022–2027 panostamme seuran näkyvyyteen ja tunnettuuteen. Kasvatamme toimintaamme monipuolistamalla toimintaa ja laajentamalla toimialuetta maakuntaan. Tarjoamme kehittymisen mahdollisuuksia eri keinoin valmentajille ja ohjaajille.

3.2.2. Meillä on selkeä, innostava ja tarpeita vastaava organisaatio

***Mukaansa tempaava tekeminen** tarkoittaa, että toimintamme tuntuu mukavalta myös elintärkeälle kökkävälle. Kehitämme toimintaamme, organisaatiota, johtamista ja yhteishenkeä, jotta voimme liikunnan lisäksi tarjota yhteisön suurella sinisellä sydämellä.*

Kriittiset menestystekijät:

- Toimiva organisaatio ja johtamis- sekä ohjausjärjestelmä
- Toimiva vapaaehtoisorganisaation johtaminen
- Mukaan kutsuva yhteishenki

Strategiakaudella 2022–2027 kehitämme edelleen seuraorganisaatiota monin keinoin. Ideoimme, miten saamme mukaan seuratoimijoita ja panostamme siihen, että seuran tekemiseen on mukava

osallistua. Järjestämme tapahtumia jäsenillemme ja perheille ja tuemme joukkueiden vastuuhenkilöiden työtä jakamalla hyviä käytäntöjä ja lisäämällä yhteistyötä toimijoiden välillä.

3.2.3. Toimintamme vastaa muuttuvia tarpeita ja uskallamme tehdä päätöksiä tulevaisuuteen katsoen.

Rohkea uudistuminen on sitä, että olemme tuntosarvet pitkällä ottamassa vastaan sen mitä aika ja ihmiset urheiluseuralta haluavat. Tunnistamme ympäristön muutokset ja uudistamme toimintaa vastaamaan tarpeita.

Kriittiset menestystekijät:

- Ajan hengessä pysyminen
- Asiakslähtöisyys
- Uskallus kokeilla

Strategiakaudella 2022–2027 kokeilemme rohkeasti uusia lajeja, seuraamme asiakkaiden palautetta ja uudistamme toimintaamme muun muassa tarjonnan, tekemisen tapojen ja järjestelmien osalta.

3.2.4. Olemme elinvoimainen urheiluseura nyt ja tulevaisuudessa

Elinvoimaisuuden ylläpito on sitä, että meiltä löytyy tarmoa ja kykyä ylläpitää suuren urheiluseuran toimintaa. Elinvoimaisuudesta kertoo laaja lajikirjo, monipuolinen harrastetoiminta sekä riittävät talouden resurssit nyt ja tulevaisuudessa.

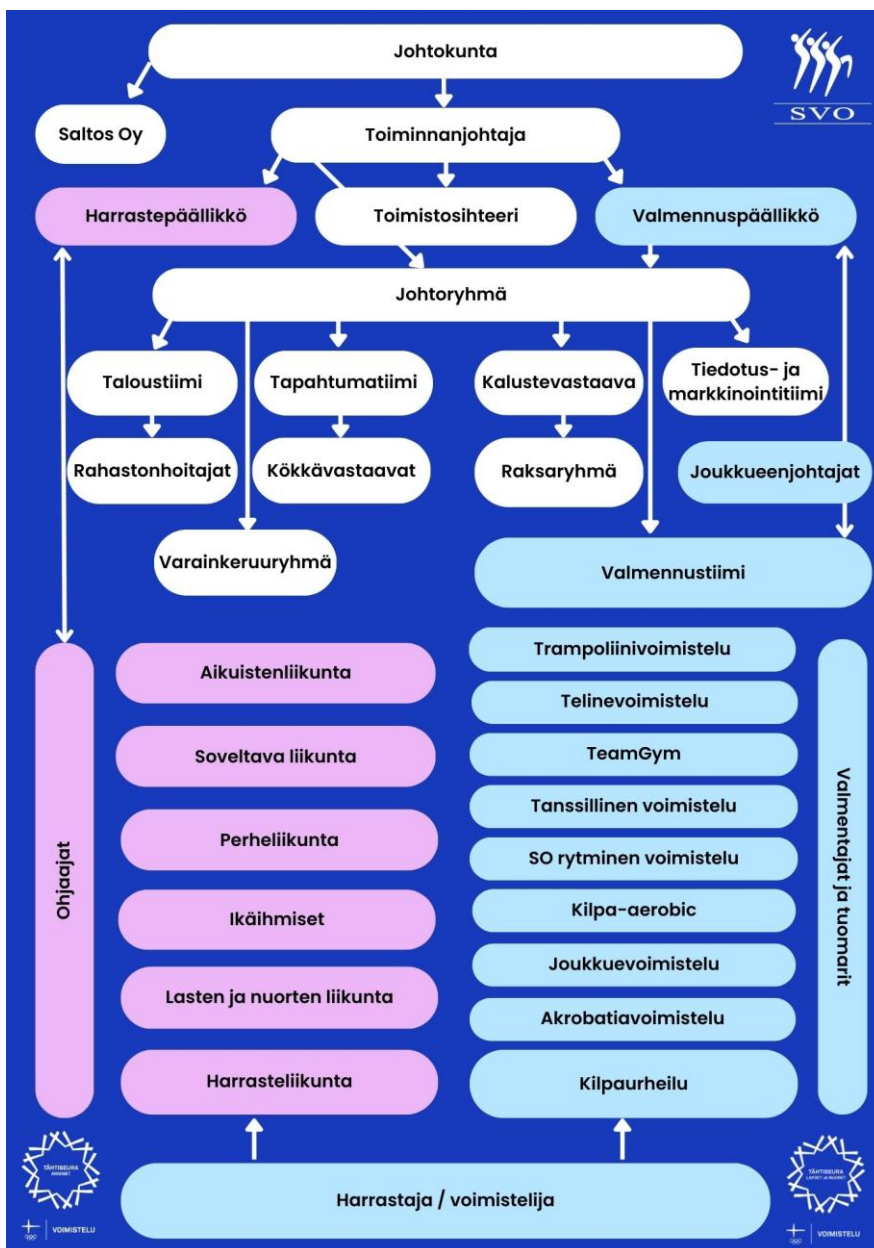
Kriittiset menestystekijät:

- Valmennuksen ja ohjauksen laatu
- Houkutteleva seura ja iloiset harrastajat
- Talouden tasapainottaminen

Strategiakaudella 2022–2027 koulutamme ohjaajia ja valmentajia ja ylläpidämme laajaa lajikirjoa. Huomioimme lasten erityistarpeita tarjonnassa, ohjauksessa ja valmennuksessa. Toteutamme leirejä, lyhytkursseja ja passipäiviä. Jatkamme Sininen Sydän -rahaston toimintaa ja ideoimme meidän seuran varainkeruun tapoja. Taloudellisen elinvoimaisuuden ylläpidon osalta teemme suunnitelmallista työtä varmistaen seuran toimintaedellytykset muuttuvissa tilanteissa.

4. Seinäjoen Voimistelijat ry:n organisaatio

Seuran toimintaa johtaa ja sen taloudesta vastaa seuran johtokunta. POP Pankki Areenan omaisuudesta vastaa Saltos Oy, joka on Seinäjoen Voimistelijat ry:n 100 % omistama. Johtokunnan valitsee seuran kevätkokous. Johtokuntaa kuuluvat kolmeksi vuodeksi valitut 10 jäsentä sekä varajäsenet. Johtokunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan. Johtokunta kokoontuu kerran kuukaudessa.



5. Johtokunta

Johtokunnan kokoukset järjestetään kerran kuussa. Seuran sääntömääräinen kevätkuusi kokous järjestetään huhtikuussa ja syyskuusi kokous marraskuussa.

Syyskuusi kokouksen asioita ovat:

- Esitetään yhdistyksen vuosikertomus
- Esitetään edellisen toimintavuoden tilit ja tilintarkastajan niistä antama lausunto sekä vahvistetaan tilinpäätös
- Päätetään vastuuvapauden myöntämisestä asianomaisille
- Käsitellään muut johtokunnan esittämät asiat, käsitellään asiat, jotka yhdistyksen jäsen on jättänyt viimeistään 30 päivää ennen kokousta johtokunnalle syyskokouksessa käsiteltäväksi, mikäli asiaa ei ole kokouskutsussa mainittava

Kevätkuusi kokouksen asioita ovat:

- Vahvistetaan tulevan toimintavuoden toimintasuunnitelma talousarvioineen
- Valitaan johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle
- Valitaan yksi tilintarkastaja ja yksi varatilintarkastaja
- Päätetään jäsenmaksujen suuruus
- Käsitellään muut johtokunnan esittämät asiat
- Käsitellään asiat, jotka yhdistyksen jäsen on jättänyt viimeistään 30 päivää ennen kokousta johtokunnalle kevätkokouksessa käsiteltäväksi, mikäli asiaa ei ole kokouskutsussa mainittava

5.1. Johtokunnan tehtävät

- Johtaa seuran kehittämistä
- Seuraa toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista
- Toteuttaa seuran kokouksen päätökset
- Valita tarvittavat toimikunnat ja tiimit sekä valita niihin sopivat henkilöt
- Vastata seuran taloudesta
- Tehdä seuran tilinpäätös ja vuosikertomus
- Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- Hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan

- Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä
- Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita seuran etu vaatii
- Luovuttaa tilit tilintarkastajalle tai toiminnantarkastajalle tarkastettavaksi vähintään kuukautta ennen kevätkokousta
- Vastaa tulevan toiminnan suunnittelusta yhdessä toiminnanjohtajan ja muiden päätoimisten työntekijöiden kanssa
- Kehittää uusia toimintatapoja
- Vastaa seuran jäsenrekisterin ylläpidosta yhdessä toimistotyöntekijän kanssa
- Tuntee yhdistyksen lähihistorian mutta rohkenee uudistaa
- Huolehtii, että seurassa on avoin ilmapiiri ja mahdollisuus antaa palautetta hyvässä yhteishengessä
- Innostaa seuran jäseniä ja talkoolaisia toimimaan!
- Vaitiolovelvollisuus käsiteltävistä asioista

5.2. Puheenjohtajan tehtävät

- Kutsuu johtokunnan kokoukset koolle ja valmistelee esityslistat yhteistyössä sihteerin ja toiminnanjohtajan kanssa
- Johtaa puhetta hallituksen kokouksissa
- Valvoo päätösten toimeenpanoa
- Pitää huolen, että pöytäkirjat kirjoitetaan ja allekirjoitetaan
- Seuran nimenkirjoitusoikeus yhdessä sihteerin tai erikseen määrätyn henkilön kanssa
- Katsoo tulevaisuuteen ja ennakoi, mihin pitäisi valmistautua
- Vastaa johtokunnan toiminnasta ja yhteishengen kehittämisestä
- Seuraa johtokunnan tiimien toimintaa ja onko johtokunnan työnjako toimiva ja tasapuolinen
- Huolehtii, että johtokunnassa on avoin ilmapiiri ja mahdollisuus antaa palautetta hyvässä yhteishengessä
- Innostaa johtokunnan jäseniä toimimaan!

5.3. Varapuheenjohtajan tehtävät

- Toimii puheenjohtajan sijaisena silloin kun puheenjohtaja on estynyt hoitamaan tehtäviään
- Toimii puheenjohtajan tukena ja avustaa puheenjohtajaa eri tehtäväalueilla
- Toimii taloustiimin jäsenenä
- Seuran nimenkirjoitusoikeus yhdessä erikseen määritellyn henkilön kanssa
- Huolehtii toimintasuunnitelman ja -kertomuksesta viimeistelystä

5.4. Sihteerin tehtävät

- Valmistelee esityslistan ja muut mahdolliset liitteet ja materiaalit yhteistyössä puheenjohtajan kanssa
- Lähettää esityslistan noin viikko ennen kokousta
- Valmistelee toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen yhteistyössä puheenjohtajan kanssa
- Toimii johtokunnan kokouksissa kirjaajana
- Laatii pöytäkirjan ja lähettää sen johtokunnan jäsenille tarkistettavaksi
- Ylläpitää yhteystietoja
- Seuran nimenkirjoitusoikeus

5.5. Johtokunnan varajäsenten tehtävät

- Osallistuminen johtokunnan kokouksiin varsinaisen jäsenen ollessa estynyt, jolloin on myös äänestys-oikeus
- Osallistumisoikeus kaikkiin johtokunnan kokouksiin
- Vaitiolovelvollisuus käsiteltävistä asioista
- Osallistuminen eri tiimien toimintaan

5.6. Toimistosihteerin tehtävät

- Asiakaspalvelu sähköpostitse ja puhelimitse
- Taloushallinto/palkat
- Jäsenrekisterin/ilmoittautumispalvelun ylläpito
- Tiliöinti
- Tapahtumien, kisojen ja kokousten valmisteluihin liittyvät tehtävät
- Markkinointi ja tiedotus, kotisivujen ylläpito, seuran sisäinen tiedotus
- Seuratuotetilaukset

5.7. Toiminnanjohtajan tehtävät

- Seuraorganisaation toiminnan organisointi ja kehittäminen
- Sidosryhmäyhteistyö
- Yhteistyökumppanuudet
- Vastuullisuustyö
- Epäasiallisen käytöksen yhteyshenkilö
- Salivuorojen ja kilpailujen hakeminen

- Jatkuva tuki kaikille eri tahoille

5.8. Valmennuspäällikön tehtävät

- Salivuorojen jakaminen yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Valmennustoiminnan organisointi ja kehittäminen yhdessä toiminnanjohtajan, valmennustiimin ja lajien valmentajien kanssa
- Valmennustoiminnan laadun varmistaminen ja valmentajien työn tukeminen

5.9. Harrastepäällikön tehtävät

- Organisoida lasten, nuorten ja aikuisten harrasteliikuntaa
- Kartoittaa millaisia ryhmiä jäsenistö toimii ja huolehtia harrastetarjonnan monipuolisuudesta
- Seurata voimisteluliiton harraste- ja koulutustarjontaa ja poimia sieltä kiinnostavat uutuudet seuran harrastetarjontaan

6. Tiimit

Johtokunnassa on monenlaisia tiimejä, jotka muotoutuvat aina kausien tarpeiden mukaan. Jokaisella tiimillä on tiiminvetäjä ja osa tiimiläisistä voi olla johtokunnan ulkopuolelta tulevia aktiiveja.

6.1. Taloustiimin tehtävät

- Valmistelee toimintasuunnitelmaa ja toimintakertomusta varten oman tiiminsä osuuden ja toimittaa sen sihteerille sovittuun päivään mennessä
- Laatii suunnitelman seuran taloudenhoidosta johtokunnalle hyväksyttäväksi
- Ohjeistaa joukkueenjohtajat taloudenpidon ja varainhankinnan osalta
- Valmistelee valmennusmaksut muun johtokunnan hyväksyttäväksi
- Huolehtii kirjanpidon ja palkanmaksun sujumisesta ja laatii kaavat palkanmaksuun ja valmennusmaksuihin
- Seuraa kassavirtaa kuukausittain yhdessä muun johtokunnan kanssa ja puuttuu mahdollisiin muutoksiin

6.2. Markkinointi ja tiedotustiimin tehtävät

- Valmistele toimintasuunnitelmaa ja toimintakertomusta varten oman tiiminsä osuuden ja toimittaa sen sihteerille sovittuun päivään mennessä
- Laatii seuralle markkinointisuunnitelman kauden alussa
- Suunnittelee ja hankkii markkinointimateriaalin (esim. Roll up)
- Suunnittelee markkinointiin liittyvien tehtävien organisoinnin ja toteutuksen
- Vastaa seuran ulkoisesta tiedotuksesta. (Sosiaalinen media, nettisivut, lehdet)
- Laatii seuran jäsentiedotteet ja kerää siihen tarvittavan materiaalin
- Laatii tiedotussuunnitelman kauden alussa
- Ohjeistaa tiedotusvastaavat tekemään lehdistötiedotteen

6.3. Varainkeruutiimi

- Laatii suunnitelman seuran varainhankinnasta johtokunnalle hyväksyttäväksi
- Pohtii mahdollisia varainkeruumenetelmiä ja erilaisia vaihtoehtoja
- Järjestämisvastuussa pienimmistä lasten tapahtumissa mm. discot ja riehut
- Huolehtii markkinointitiimin tiedottamisesta lasten tapahtumista ja muusta varainhankinnasta
- Erilaisia tukien ja avustusten kartoitus

6.4. Valmennustiimin tehtävät

- Valmennustoiminnan kehittäminen
- Seuran yhteisten käytäntöjen kirkastaminen eri lajien välillä
- Erilaisten valmennukseen liittyvien ohjeistusten ja tiedotteiden laatiminen
- Valmentajille tarkoitetun koulutus- ja virkistystoiminnan suunnittelu, organisointi ja toteutus
- Kummijoukkuetoiminnan suunnittelu ja organisointi
- Passipäivien suunnittelu ja organisointi
- Valmennusryhmien palkitsemistilaisuuden suunnittelu ja organisointi

6.5. Tapahtumatiimin tehtävät

- Valmistele toimintasuunnitelmaa ja toimintakertomusta varten oman tiiminsä osuuden. Päivitetään sähköisesti sovittuun paikkaan, tiimeittäin
- Johtokunta järjestää talvi- ja kevätnäytöksen, jonka tapahtumatiimi suunnittelee. Apuna toteutuksessa ennakoon sovittu joukkue/joukkueet
- Laativat infokirjeet tapahtumaa varten

- Kisoihin liittyvät tiedustelut kisanjohtajalle/seuran kökkävastaavalle. Tapahtumissa vastuujärjestäjistä joku. Katselmuksessa seuran kökkävastaava, näytöksessä tapahtumatiimi
- Huolehtii, että markkinointitiimi on ajantasalla tapahtumista

Tapahtumatiimi koostuu tiiminvetäjästä ja tiimiläisistä, joiden tehtävät seuraavat:

Tiiminvetäjä:

- Huolehtii omasta tiimistä ja varmistaa että annetut tehtävät tulee hoidettua
- Pitää huolen, että tiimiläiset pääsevät seuran pilveen ja pystyvät käyttämään tapahtumatiimin kansiot
- Osallistuu johtoryhmän kokouksiin. Estyessään hankkii sijaisen tilalleen

Seuran kökkävastaava(t):

- Kutsuvat syksyllä ja keväällä kökkävastaavat palaveriin, jossa käydään koko syys/kevätkauden kisojen kökkätehtävien jaot läpi. Informoi niitä, jotka eivät paikalla palaverissa
- Toimii yhteyshenkilönä seuran puolesta kökkävastaavien ryhmässä
- Pitää huolen, että joukkueiden kökkävastaavat saavat vuorot täyttymään tehtäviin. Opastaa ja neuvoo tarvittaessa
- Toimii yhteistyössä kilpailunjohtajan/johtajien kanssa

Oheismyynti/ruusu vastaava:

- Suunnittelee oheismyynnin sisällön tapahtumiin/kilpailuihin
- Toteuttaa ruusumyynnin näytöksiin ja tarvittaessa myös kilpailuihin. Hoitaa ruusujen ennakkotilauksen, varauksen ja myynnin toteutuksen. Markkinointi yhdessä markkinointitiimin kanssa

Tilavaraus vastaava:

- Pitää huolen kauden alussa, että seuran tapahtumiin ja kisoihin on tilat varattuna
- Muokkaa tarvittaessa tapahtumien aikavarauksia. Kisoihin tarkemman aikataulun varmistaa kisanjohtaja

Ruokavastaava:

- Varaa kauden alussa kisapäiville ruokailun pitopalvelusta
- Kerää kisaajilta tilaukset esim. Forms-kyselyllä ja välittää ne pitopalveluun. Ilmoittaa seuran toimistolle laskutettavien tiedot
- Huolehtii kisoihin tarjottavat tuomareille/arveille sekä kökässä oleville talkoolaisille

Katselmusvastaava:

- Syys/kevätkauden alussa infoaa vuorossa olevia joukkueita katselmuksen järjestämisestä
- Opastaa heitä tarvittaessa katselmuksen järjestämisessä, muun tapahtumatiimin avustuksella
- Syys/kevätkauden alussa infoaa vuorossa olevia joukkueita näytöksessä apuna olemisessa

6.6. Kalustevastaava

Seinäjoen voimistelijoilla on oma kalustevastaava. Rikkoutuneista välineistä ja telineistä informoidaan varustevastaavaa. Rikkoutuneiden välineiden tilalle pyritään mahdollisimman nopeasti hankkimaan uusia. Mahdollisista toiveista voi olla yhteydessä toiminnanjohtajaan. Kalustevastaavan yhteystiedot löydät POP Pankki Areenan seinältä.

6.7. Kiltatoiminta

- Kiltaemäntä toimii linkkinä killan ja seuran välillä
- Huomioi kaikenikäiset voimistelijat nuorimmasta vanhimpaan
- Killan kiertopalkinnon ojentaminen seuran kevätnäytöksissä
- Perinteiden vaaliminen
- Kiltatiimiin kuuluu koko killan enemmistö
- Harjoittaa omaa toimintaansa toimintasuunnitelman mukaisesti
- Toimittaa toimintakertomukseen oman osion kaudesta

7. Talous

Seuran johtokunta tekee vuosittain puheenjohtajan johdolla toimintasuunnitelman sekä seuran talousarvion. Toimintasuunnitelmassa määritellään tulevan kauden painopistealueet sekä tavoitteet.

Seuralla on yhteinen talous, jota hoitaa seuran toimistotyöntekijä ja siitä vastaa seuran johtokunta. Seuran tilikausi on 1.7.–30.6.

Seurassa toimivien joukkueiden tulee tehdä oma talousarvio, jotta joukkue voi varautua kaikkiin menoihinsa. Joukkueen taloutta hoitaa nimetty rahastonhoitaja ja siitä on vastuussa myös joukkueenjohtaja.

Seuralla on yhden tilinmalli, jossa jokaisella joukkueella on oma kustannuspaikka. Jos seuran sisällä on tarvetta avata uusia tilejä, asiasta päättää johtokunta. Tilin avaamista varten tarvitaan johtokunnan pöytäkirjasta ote ja tili avataan samassa pankissa, missä seuran tili on.

Seurassa toimivalla killalla on oma tili. Killan raha-asioita hoitaa kirstun vartija. Killan tulee toimittaa seuran vuosikokoukseen oma talousarvio ja toimintasuunnitelma.

Seuran kirjanpito ostetaan PLUn kautta. PLU hoitaa myös seuran palkanmaksun. Seuran tilintarkastaja ja varatilintarkastaja valitaan vuosittain seuran vuosikokouksessa.

Johtokunnan tulee seurata seuran taloutta kuukausittain ja tehdä tarvittavat korjaavat toimenpiteet välittömästi.

7.1. Jäsenmaksu

Seinäjoen voimistelijoiden jäsenmaksu on 45 € (kaudella 2024–2025) ja se maksetaan kerran vuodessa (syksyllä).

Jäsenmaksulla olet yhdistyksemme jäsen ja se oikeuttaa mm.

- Oikeuttaa osallistumaan seuran järjestämille tunneille
- Oikeuttaa osallistumaan seuran syys- ja vuosikokouksiin
- Oikeuttaa seuran yhteistyökumppaneiden etuuksiin, jotka löytyvät seuran nettisivuilta www.svo.fi Yhdistyksen jäsenenä olet myös Voimisteluliiton jäsen.
- Voimisteluliitto tarjoaa omien jäsenseurojensa jäsenille omia jäsenetuja. Ne löytyvät osoitteesta www.voimistelu.fi

Jäsenmaksulla katetaan seuran hallinnon ja juoksevan toiminnan kuluja, kuten:

- Työnantajakulut ja päätoimisten tuki yhdistyksen ammattimaisen hallinnon johtamiseksi
- Laite- ja järjestelmäkulut, tilintarkastus- ja kirjanpitokulut, viranomaismaksut, tilojen ylläpitokulut

Jäsenmaksua EI voi maksaa liikunta-/kulttuuriseteleillä

7.2. Varainhankintaohjeistus

7.2.1. Ohjeita seuran ja joukkueiden varainkeruuseen

Seuran ja joukkueiden varainkeräyksessä tulee ottaa huomioon veroviranomaisen säädökset ja lait (ALV, elinkeinoverolaki, tuloverolaki).

Lähtökohtaisesti mikään lainmukainen toiminta ei ole kiellettyä, mutta varainkeräysten muodot, jotka täyttävät elinkeinotoiminnan piirteet, ovat veronalaista tuloa ja niistä tulee suorittaa ALV ja voitto-osuudesta tulovero.

7.2.2. Kilpailut ja tapahtumat

Kilpailuihin ja tapahtumiin liittyvät oheistoiminnot (esim. myynti, arpajaiset, narikka) ovat verovapaata tuloa järjestäjälle edellyttäen, että järjestävä taho on yleishyödyllinen yhdistys.

Myyjäisissä voi myös myydä esim. itse leivottuja tuotteita. Elintarvikkeita myydessä tulee ottaa huomioon tuotteiden asianmukainen säilytys ja kylmäketjusta huolehtiminen.

Adressien, korttien, viirien, merkkien yms. myyminen on verovapaata tuloa osana seuran tai joukkueen varainkeruuta (logot). Valmennusryhmien talousohje löytyy joukkueenjohtajien ja rahastonhoitajien pilvestä.

7.2.3. Kahviotoiminta

Kilpailujen ja tapahtumien yhteydessä kahviotoiminta on verovapaata toimintaa edellyttäen, että tapahtuman järjestäjä itse suorittaa toiminnot. Mikäli kahviotoiminnan suorittaa alihankkija (toinen yhdistys, yritys), on se veronalaista tuloa suorittajalle.

Kahvio ja siihen liittyvä toiminta on muina aikoina elinkeinotoimintaa ja siten verollista.

7.2.4. Talkootyö

Talkootyö on edelleen verovapaata edellyttäen, että talkootyön tunnusmerkit täyttyvät ts. työ on maallikkotyötä, joka ei vaadi erillistä ammattitaitoa tai pätevyyttä ja tehtävään työhön ei sisälly talkootyön teettäjän puolelta mitään työnjohdollisia toimenpiteitä tai valvontaa.

Erikseen on linjattu, että ajokortti, täysi-ikäisyys tai järjestyksenvälvojakortti vaatimukset eivät estä talkootyön periaatteita.

Talkootyön tuotto tulee jakaa koko seuralle tai joukkueelle, riippumatta ovatko kaikki osallistuneet talkootyöhön vai ei. Mitään pisteytys, bonus yms. järjestelmiä ei saa olla käytössä. Mitään jyvityksiä ei voi tehdä, vaan tuotot tulevat koko joukkueelle.

7.2.5. Muut varainkeruut

Mikäli joukkue tekee varainkeräystä, tulee ne hyväksyttää seuralalla **etukäteen**, että voidaan arvioida mahdollinen toiminnan verollisuus.

Mikäli toiminnasta myöhemmin syntyy velvollisuus maksaa ALV tai tuloveroa, peritään ne kyseiseltä joukkueelta.

7.3. Jäsenen maksuvaikeudet

Maksuvaikeuksien ilmetessä voimistelijan tai hänen huoltajansa tulee olla välittömästi yhteydessä toimistolle (toimisto@svo.fi) yksilöllisten maksukäytäntöjen sopimiseksi. MyClub käyttää Visma perintätoimistoa, jolloin laskut menevät perintään automaattisesti, eivätkä ole seuran tarkkailun alla. Ole siis viipymättä yhteydessä esim. eräpäivän siirtämisestä.

Jos urheilijalla on joukkueen kuluihin liittyvä joukkuemaksu maksamatta, hän ei voi osallistua joukkueen toimintaan (harjoitukset ja kilpailut). Myös joukkuemaksut ovat perintäkelpoisia. Joukkue ei voi, eikä saa maksaa yksittäisen joukkueen jäsenen kuluja.

8. Tiedotus- ja markkinointi

Seuran viestinnän tavoitteena on tehostaa jäsenviestintää sekä jäsenhankintaa ja varmistaa tiedon siirtäminen jäsenistölle. Seura viestii toiminnastaan pääasiallisesti jäsenille seuran nettisivujen (www.svo.fi), Instagramin, Facebookin ja myClubin kautta. Valmentajille ja ohjaajille tiedotetaan yhdyshenkilöiden kautta mm. sähköpostitse ja ohjaajatapaamisissa, sidosryhmille seuran nettisivujen, yhdyshenkilöiden, toimistosihteerin tai tiedotus- ja markkinointiryhmän kautta.

Ig: @seinajoenvoimistelijat_svo

Snapchat: svo_voimistelu

Facebook: Seinäjoen Voimistelijat

Sähköposti: toimisto@svo.fi

LinkedIn: Seinäjoen Voimistelijat

Youtube: Seinäjoen Voimistelijat

TikTok: Seinäjoen Voimistelijat

9. Harrastetoiminta

9.1. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten harrasteliikunnan lähtökohta on terveyden edistäminen ja ylläpito sekä liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn lisääminen. Harrasteliikuntamotivaatioon olennaisena osana kuuluu liikunnan lisääminen hausalla yhdessäololla. Haluamme liikunnan avulla tarjota iloa, innostusta ja hyvinvointia, niin miesten kuin naistenkin arkeen. Tuntitarjontamme pyritään rakentamaan niin, että kukin voi harrastaa oman kuntonsa, ikänsä ja kiinnostuksen mukaisesti. Tuntitarjonnassa otamme huomioon mahdollisimman monipuolisesti taloudelliset resurssit. Tuntitarjonta koostuu mm. erilaisista tanssillisista kehonhuoltotunneista sekä kunto- ja vesijumpista. Seura järjestää myös erilaisia lyhytkursseja eri lajeista.

9.2. Lasten harrasteliikunta

Seinäjoen Voimistelijat tarjoavat monipuolista liikuntatarjontaa lapsille ja nuorille. Seurassa voi lapsena harrastaa yhdessä koko perheen kanssa perheliikunnassa tai harrasteryhmässä. Voimistelun kautta lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus oppia liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa. Harrasteliikunnan tuntitarjontamme on todella monipuolinen ja laaja. Harrasteryhmistä on mahdollisuus halutessaan siirtyä kilparyhmiin ja toisinpäin.

Seinäjoen voimistelijat käyttää Voimisteluliiton uusia voimistelupasseja. Passit jaetaan syksyisin ja keväisin jokaiselle uudelle aloittavalle harrastajalle ja valmennusryhmäläiselle. Marras-joulukuussa ja huhti-toukokuussa järjestetään seuran yhteinen passipäivä POP Pankki Areenalla. Passipäivänä on mahdollisuus suorittaa voimistelupassin liikkeitä ohjaajien, valmentajien ja valmennusryhmän voimistelijoiden ohjaamana.

Seurassamme toimii erilaisia soveltavan liikunnan ryhmiä. Tavoitteena on tukea ja harjoitella karkeamotorisia perustaitoja yhteistoiminnan ja liikunnan kautta, positiivisia ja iloisia liikuntakokemuksia unohtamatta. Ryhmien tavoitteena on lapsen / nuoren kokonaiskehityksen tukeminen. Ryhmässä harjoitellaan liikunnallistaitojen lisäksi sosiaalista kanssakäymistä. Kommunikaation tukena käytetään sekä tukiviittomia että kuvia.

Olemme seurassa omalta osaltamme päässeet tukemaan nuorten drop out -ilmiötä. Nuorille suunnatuissa ryhmissä on paljon harrastajia. Ryhmien tavoitteena on antaa nuorille harrastusmahdollisuus riippumatta siitä, onko heillä aikaisempaa voimistelutaustaa. Ryhmiä perustaessa otetaan huomioon ajan trendit ja nuorten kiinnostusten kohteet. Jokainen nuori pääsee muiden lasten tavoin esiintymään seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Nuorten ryhmät voivat halutessaan käydä esiintymässä myös erilaisissa tapahtumissa seuran ulkopuolella.

9.3. Harrastemaksut

Harrastemaksut muodostuvat liikuntaryhmään osallistumisesta.

Maksuilla katetaan mm:

- ohjaajien palkat ja palkkiot
- ohjaajien koulutus
- salivuokrat
- hallivuokrat
- Jumbapahankinnat (esim. musiikkihankinnat, välineet, korjaukset)
- mahdolliset tuotelisenssit
- Gramex- ja teostomaksut
- toimiston yleiskulut
- päätoimisten jatkuva tuki myös (laadukkaan ohjauksen turvaamiseksi, kauden suunnittelu)
- sekä muita erittelemättömiä harrastetoiminnasta aiheutuneita kuluja

10. Valmennustoiminta

Toiminta-ajatuksena on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa kaikissa voimistelulajeissamme. Kilpailu- ja valmennustoiminnassaan seura noudattaa Voimisteluliiton sääntöjä.

Lapsen aloittaessa voimisteluharrastuksen vanhemmat yhdessä voimistelijan ja valmentajan kanssa katsovat, mikä voimistelulaji olisi lapselle sopiva. Lajipäätöksen tehtyä valmentaja katsoo lajin voimistelupolon mukaisesti, missä ryhmässä lapsen on sopiva aloittaa.

Voimistelijan siirtyminen joukkueesta toiseen on mahdollista taitotason, motivaation sekä voimistelijan ja huoltajien toiveet huomioiden (esim. talous). Seurassamme voi voimistella monipuolisesti eri sarjatasoilla. Joukkueen sarjavalinnan tekevät voimistelijat ja valmentajat yhdessä tavoitteidensa mukaisesti. Ikäsarjoille seura on tehnyt suositus harjoitus- ja tuntimäärät, jotka löytyvät lajien valmennusjärjestelmästä.

Valmennusryhmissä pyrimme lisäämään lajien houkuttelevuutta laadukkaalla toiminnallamme. Hienoa on, jos seurasta joukkueet / yksilöt haluavat hakea Voimisteluliiton rinkeihin. Kannustamme joukkueita kokeilemaan myös siipiään SM-sarjoissa. Valmennuksen kilpajoukkueet, -ryhmät ja -yksilöt osallistuvat kauden aikana omien lajiensa kilpailuihin.

Valmentajien yhteiskokoontumisia pyritään järjestämään vähintään yksi toimintavuoden aikana. Valmentajarekry on jatkuvasti auki ja otamme mielellämme valmennustiimeihin mukaan uusia valmentajia.

10.1. Kummijoukkuetoiminta

Seurassa on kummijoukkuetoimintaa. Kummijoukkueina toimivat vanhemmat urheilijat nuoremmille joukkueille. Halutessa kummitoimintaa voidaan yli lajirajojen. Kummiharjoituksia pidetään muutamia kauden aikana. Valmennustiimi organisoii kummijoukkuetoimintaa ja tiedottaa joukkueita asiasta.

10.2. Akrobatiavoimistelu

Voimaa, taitoa ja yhteistyötä: Akrobatiavoimistelu on upea laji, jonka sisään mahtuu paljon erilaisia mahdollisuuksia harrastaa ja kilpailla.

Akrobatian harjoittelu aloitetaan yksin tehtävistä perusliikkeistä, kuten kuperkeikasta ja päälläseisonnasta. Taitojen ja voiman karttuessa edetään vaativampiin liikkeisiin ja pian myös muiden kanssa yhdessä tehtäviin nostoihin.

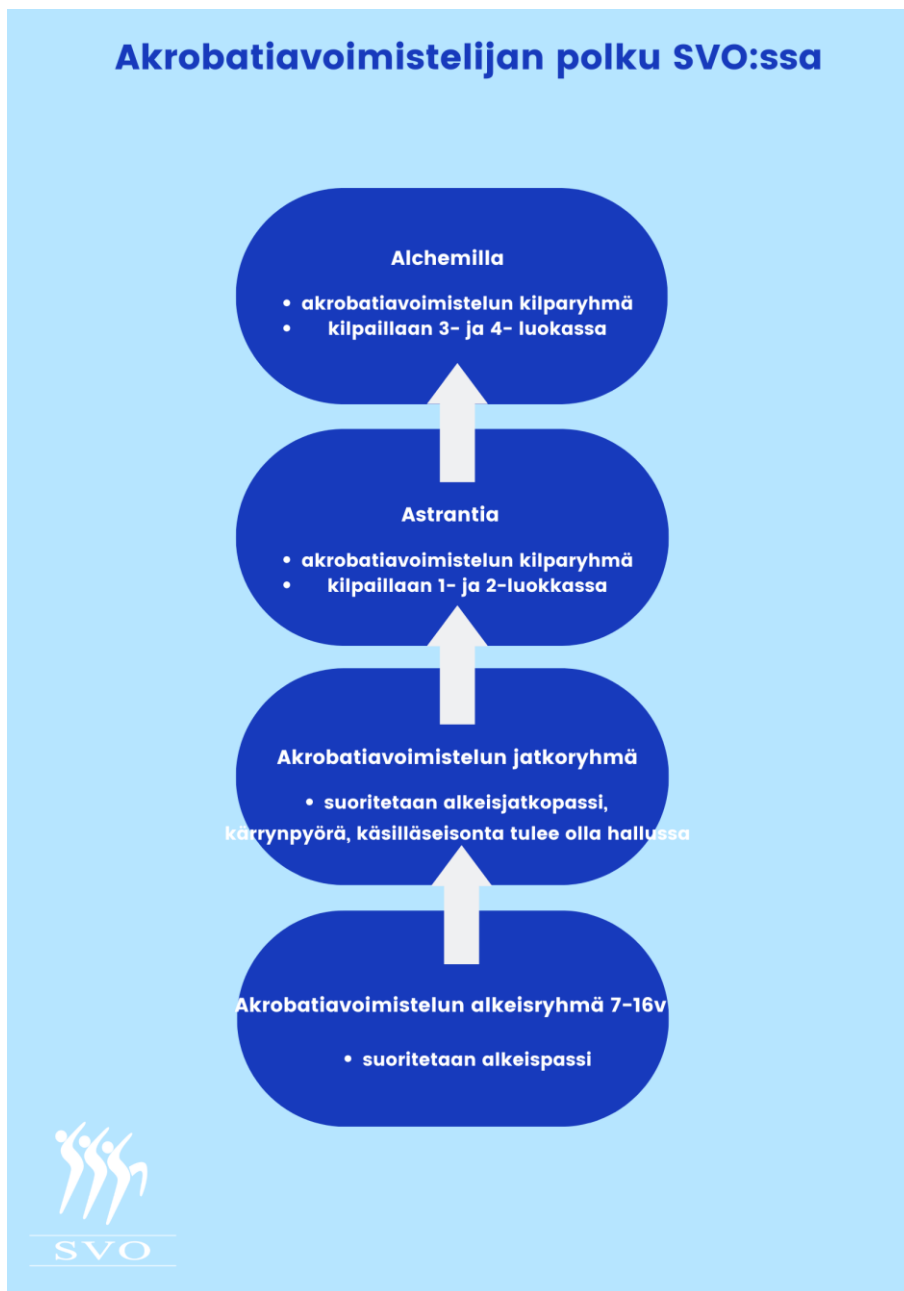
Kilpatasolla juuri yhteistyöliikkeet eli nostot ja heitot ovat lajin ytimessä. Sekä pienet topit, jotka nousevat korkeuksiin, että vahvat baset, jotka näitä toppeja nostelevat, ovat erikoistuneet omiin rooleihinsa.

Akrobatiavoimistelussa voi kilpailla parina, triona, nelikkona tai ison akroshow-ryhmän jäsenenä. Näiden lisäksi oheisharjoitteluksi kehitetyssä akropuusarjassa kilpaillaan yksin. Lajin korkeimmalla tasolla on erikseen miesten, naisten ja sekaparien sarjat, mutta alemmissa luokissa tytöt ja pojat kilpailevat samoissa sarjoissa.

Akrobatiavoimistelun kilpailuohjelmassa voimistelijat suorittavat sääntöjen määrittelemät liikkeet. Tuomaristo arvioi, tulivatko kaikki vaaditut liikkeet suoritettua ja kuinka puhtaasti voimistelijat ne suorittivat. Osassa sarjoista arvioidaan myös ohjelman taiteellisuutta tai elämyksellisyyttä. Luokkajärjestelmässä edetäkseen voimistelijoiden on suoritettava akrobatiavoimistelun merkkejä.



10.2.1. Akrobativoimistelun voimistelijanpolku



10.3. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu.

Joukkuevoimistelun sydän on suomalaisessa naisvoimistelussa. Lajin juuret löytyvät Suomesta, mutta oksat ovat levittäytyneet ympäri maailmaa – naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Myös Suomessa lajin suosio on kokenut hurjan kasvun, ja joukkuevoimistelu on kivunnut harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurimmaksi. Lajia harrastetaan monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. Joukkuevoimistelu kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Parhaimmillaan ohjelma tarjoaa katsojalleen elämyksen.

Joukkuevoimistelun säännöt löytyvät: www.voimistelu.fi



Kuva: Susanna Hiljander

10.3.1. Joukkuevoimistelun voimistelijanpolku



10.3.2. Joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmä

yli 16v.	• kyseisenä vuonna 16-vuotta täyttävät ja sitä vanhemmat ikäsäännöt huomioiden • 1-3 joukkuetta taito- ja motivaatiotason mukaan • 2-9x viikossa 2-3h kerrallaan voimistelijan polusta riippuen (ml oheisharjoittelu) voimistelijan polusta riippuen
14-16v.	• kyseisenä vuonna 14-15-vuotiaat (ikäsäännöt huomioiden) • 1-2 joukkuetta taito- ja motivaatiotason mukaan • 3-7x viikossa 2-3h kerrallaan (ml oheisharjoittelu) voimistelijan polusta riippuen
12-14v.	• kyseisenä vuonna 12-13-vuotiaat (ikäsäännöt huomioiden) • 2-3 joukkuetta taito- ja motivaatiotason mukaan • 4-6x viikossa 2-3h kerralla (ml oheisharjoittelu)
10-12v.	• kyseisenä vuonna 10-11-vuotiaat (ikäsäännöt huomioiden) • 2-3 joukkuetta taito- ja motivaatiotason mukaan • 3-5x viikossa 2-2,5h kerralla (ml- oheisharjoittelu)
8-10v.	• kyseisenä vuonna 8-9 vuotiaat • 2-3 joukkuetta taito- ja motivaatiotason mukaan
6-8v.	• Kyseisenä vuonna 6-7-vuotiaat • 2-3 joukkuetta • 2-3xviikossa 1,5-2h kerralla
Voimistelukoulu / esivalmennus	• kyseisenä vuonna 5-vuotta täyttävät -> • 2x viikossa 45min-1h kerralla

10.4. Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobicin näyttävässä kilpailuohjelmassa energinen, tanssillinen koreografia yhdistyy vaativiin vaikeusliikkeisiin, kuten hyppyihin, punnerruksiin ja voimaosiin. Laji vaatii urheilijalta luovuutta ja esiintymisrohkeutta sekä voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja anaerobista kestävyyttä.

Kilpa-aerobicissa kilpailevat sekä miehet että naiset. Kilpailla voi yksilönä, parina, triona tai viiden voimistelijan ryhmänä, ja osallistua voi myös tanssillisempaan AeroDance-sarjaan.

Kilpa-aerobic säännöt löytyvät: www.voimistelu.fi

kilpa-aerobic -> kilpailut -> säännöt

10.4.1. Kilpa-aerobickin valmennusjärjestelmä

Sennu tiimi

yli 15 -v

SM -sarjojen polku

SM tiimi	Kilpa sarjojen polku
- AG 2, senior -sarjat - 5-9x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2,5-3h	- 5lk ja 6lk -sarjat - 4-7x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2,5-3h

Junnu tiimi

13-15 -v

AG 2 tiimi	Kilpa 5
- AG 1, AG 2 -sarjat - 5-7x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2,5-3h	- 4lk, 5lk - 4-6x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2-3h

Minijunnu tiimi

11-13 -v

AG 1 tiimi	Kilpa 4
- ND, AG 1 -sarjat - 5-6x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2-3h	- 3lk, 4lk -sarjat - 3-5x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2-2,5h

ND tiimi

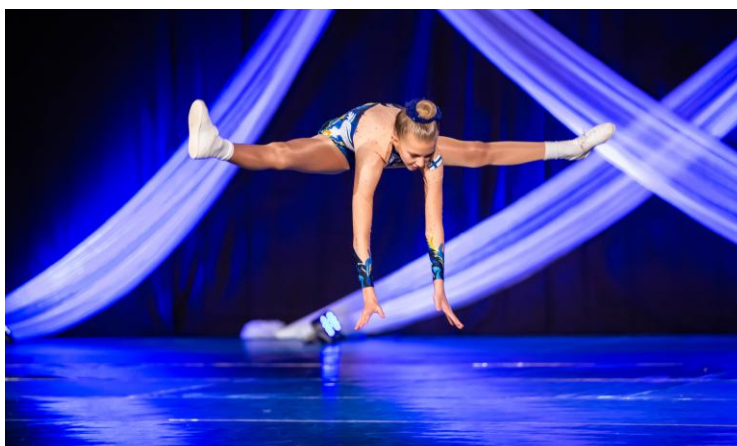
8-11 -v

Mini tiimi	Kilpa 3
- 2 lk, ND -sarjat - 3-4x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus (1,5)- 2h	- 2lk, 3lk -sarjat - 2-3x/vko - treenien pituus 1,5-2h

Esivalmennus

5-8 -v

- stara, (2lk) -sarjat - 2x/vko - treenien pituus 45-60 min

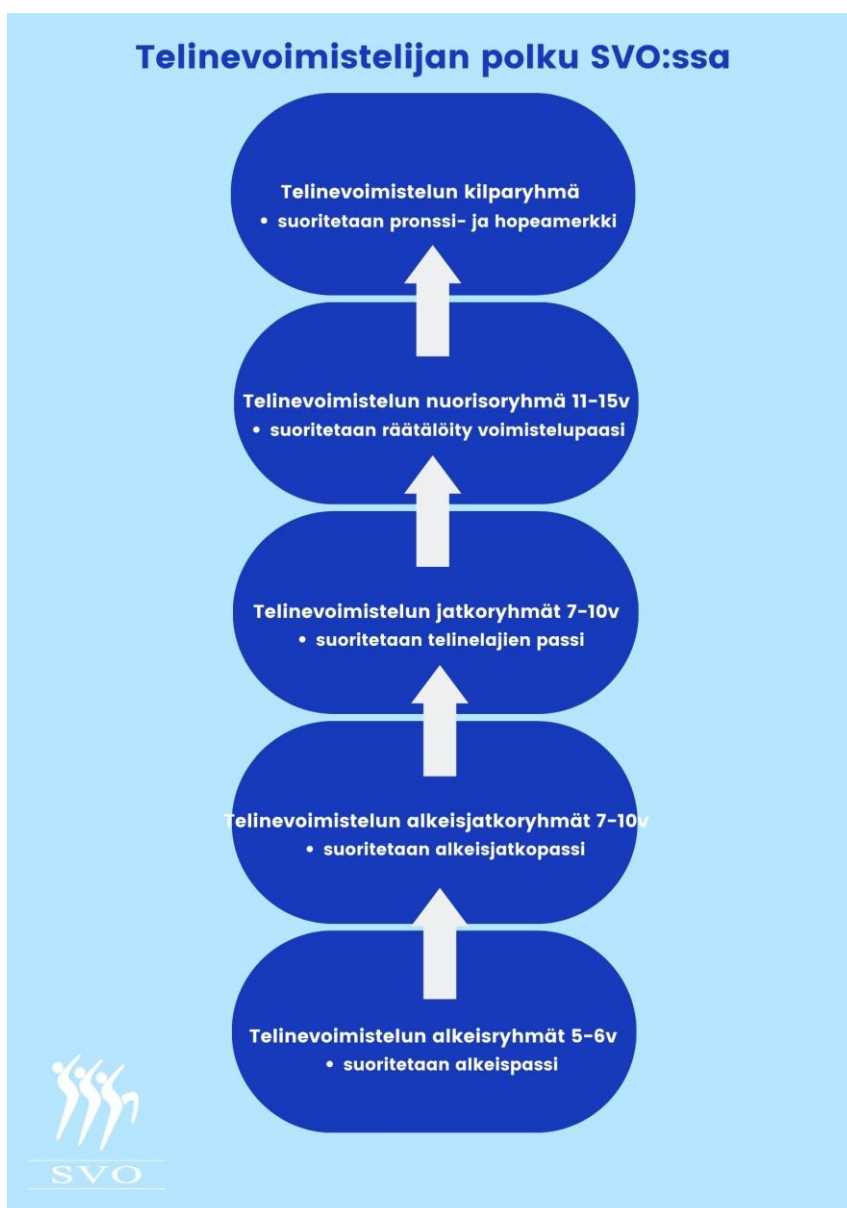


10.5. Naisten telinevoimistelu

Telinevoimistelija pysyy pystyssä niin kapealla puomilla kuin vartin päätteeksi permannollakin. Vaikka huipulla telinevoimistelu vaatii vankkaa kokemusta lajista sekä tuhansia toistoja, on telinevoimistelu ihanteellinen laji myös kaiken ikäisille uuden harrastuksen aloittajille. Telinevoimistelun perusliikkeiden parissa on mahdollisuus kehittää muun muassa kehonhallintaa, voimaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä haastaa ja ylittää itsensä.

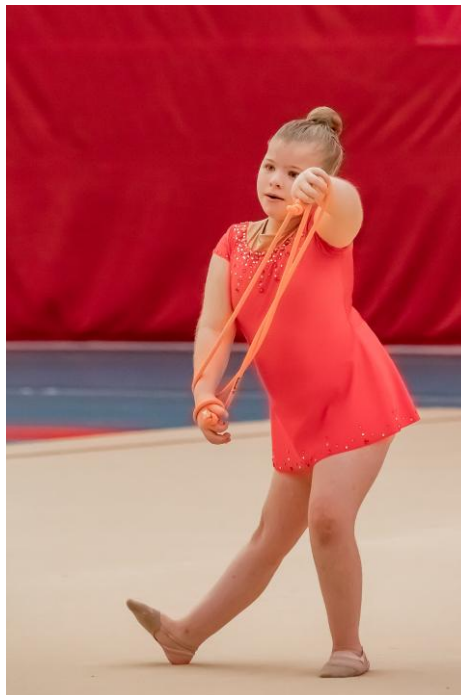
Naisten telinevoimistelussa kilpaillaan neljällä telineellä: hypyssä, nojapuilla, puomilla ja permannolla.

10.5.1. Naisten telinevoimistelun voimistelijanpolku



10.6. Special Olympics rytminen voimistelu

Rytminen voimistelu on urheilulaji, joka yhdistää elementtejä baletista, voimistelusta ja välineen käsittelystä. Voimistelijat voivat kilpailla yksilönä tai ryhmissä (4–6 urheilijaa). Rytminen voimistelun välineet ovat naru, vanne, pallo, keilat ja nauha. On myös ryhmäohjelmia, joissa kilpaillaan ilman välinettä. Rytminen voimistelu on ollut mukana Special Olympics-kilpailuissa vuodesta 1990. Special Olympics toiminnan rytminen voimistelu seuraa tarkasti FIG-sääntöjä (Fédération Internationale de Gymnastique) helpotetulla vaikeustasolla. FIG sallii vain naisurheilijoiden kisaamisen rytmisessä voimistelussa. Special Olympics:n mukaan myös miesurheilijat saavat kilpailla alemmilla tasoilla. Special Olympics antaa mahdollisuuden myös istuville urheilijoille kilpailla, toisin kuin FIG.



10.7. Tanssillinen voimistelu

Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistävä, suomalaisen naisvoimisteluun pohjautuva laji, joka liikuttaa suurta joukkoa suomalaisia nuoria ja varttuneempiakin naisia. Tanssillisen voimistelun moni-ilmeisyys tarjoaa sekä harrastajille että ohjaajille runsaasti vaihtoehtoja ja haasteita. Lajia on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisemmin, ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen.

Tämän lajin sielu ja sydän ovat keskustalähtöisyydessä ja liikkeen virtaavuudessa, joihin yhdistyvät liikunnan lisäksi rytmisyys, luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Perusvoimistelutaidot muodostavat lajin pohjan, jonka lisäksi harjoitellaan oikeanlaista keskustaliikuntatekniikkaa ja liikkeiden ja hengityksen sitoutumista toisiinsa. Vartalotekniikan rinnalla harjoitetaan jalkatekniikkaa ja hyppyjä sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta ja voimaa.

Tanssillisen voimistelun ohjelmissa korostuu esiintyjien ilmaisullisuus ja ohjelman kokonaisvaltaisuus.

Tanssillisen voimistelun säännöt löytyvät: www.voimistelu.fi -> tanssillinen voimistelu



10.8. TeamGym

TeamGymissä katsoja pääsee nauttimaan kolmesta erilaisesta kilpailusuorituksesta: tanssillisesta vapaaohjelmasta, volttsarjoista volttridalla ja korkeista volteista trampetilla. Joka osiossa keskeistä on joukkueen voima. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä.

TeamGymissä tehdään osittain telinevoimistelusta tuttuja liikkeitä. Sen harrastajien ikäjakama on telinevoimistelua laajempi ja TeamGymissä kilpaillaankin yleensä pitkälle aikuisikään asti. TeamGymin erikoispiirre on myös se, että kilpaileminen on miesten ja naisten sarjojen lisäksi mahdollista myös sekajoukkueella.



10.8.1. TeamGymn voimistelijan polku



TeamGym voimistelijan polku
Seinäjoen Voimistelijat

ESIVALMENNUS
2015-2013 syntyneet tytöt
Stara
Topaasi & Pronssimerkki
2 x 1-1,25h / vk
Seuran omat leiritykset

GLADIOLUS
2015-2010 syntyneet tytöt
1.luokka
Pronssi- ja hopeamerkki
3 x 1,5h / vk
Seuran omat leiritykset

GLORIOSA
2012 tai aikaisemmin syntyneet tytöt
3. luokka
Kultamerkki
3 x 2-2,5h / vk +
fysiikkatreenit 1 x 1,25 h
Liiton leiritykset 1 x kausi
Yläkoululeiritys-haku

GLOXINIA
2012 tai aikaisemmin syntyneet tytöt
3. luokka (syksy -22)
4. luokka (kevät -23)
Kultamerkki
3 x 2-2,5 / vk +
fysiikkatreenit 1 x 1,25h
Liiton leiritykset 1 x kausi
Yläkoululeiritys-haku

10.9. Trampoliinivoimistelu

Trampoliinivoimistelun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Harjoittelu aloitetaan helpommista hyppyistä ja taitojen karttuessa lisätään hyppyihin voltteja ja kierteitä. Trampoliinivoimistelijalle tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia ovat muun muassa tasapaino, koordinaatio ja keskivartalon hallinta. Trampoliinivoimistelua voivat harrastaa kaikenikäiset ja -tasoiset, sillä oppimisessa edetään voimistelijan valmiuksien mukaan portaittain perusliikkeistä vaikeampiin voltteihin. Liikevalikoima on suuri, ja uutta opeteltavaa riittää jatkuvasti. Jos olet aina kulkenut enemmän pää pilvissä kuin jalat maassa, trampoliinivoimistelu saattaa olla sinun lajisi.

Trampoliinivoimistelu koostuu kolmesta alalajista, trampoliinista, tuplaminitrampoliinista ja tumblingista. Suomessa harjoittelu keskittyy pääasiassa kahteen ensimmäiseen.



10.10. Valmennusmaksut

Johtokunta määrittää valmennusmaksut joukkueen (valmentajien) täyttämän lomakkeen tietojen pohjalta elokuussa. Valmennusmaksu määritellään koko vuodeksi. Jos joukkueessa tulee suuria muutoksia, valmennusmaksut voidaan tarkistaa uudelleen tammikuussa. Valmennusmaksuissa huomioidaan joukkueen voimistelijoiden ja valmentajien määrä, harjoitustuntien määrä, yli 18-vuotiaiden salivuokra sekä hallinnolliset kulut. Jos joukkue harjoittelee enemmän kuin mitä kauden alussa on ilmoitettu, on seuralla oikeus lähettää joukkueelle lisälasku koituneista palkkakuluista ja mahdollisista salimaksuista. Seura laskuttaa valmennusmaksut useammassa erässä. Laskut tulevat näkyville myClubin sovellukseen ja/tai voimistelijan omissa tiedoissa olevaan sähköpostiin. Yksilöllisistä maksukäytännöistä voidaan sopia seuran kanssa.

Valmennusmaksu sisältää:

- Päätoimisten työntekijöiden tuki jatkuva tuki, niin joukkueille, vanhemmille kuin valmennustiimille (toimisto, valmennus, seurajohto)
- Laadukkaan valmennuksen, kausisuunnittelun ja jatkuvan seurannan (myös päätoimisten työntekijöiden puolesta)
- Perheet maksavat valmennusmaksun kuukausittain, joka määräytyy valmentajaresurssin, voimistelijamäärän, harjoitustuntien ja joukkueen omien treenipäivien / leirien mukaisesti
- Valmennusmaksu on kuukaudessa 35–130 € / kk sis. hallinnolliset kulut ja olosuhdemaksun (erittely alempana)
- Joukkueita tuetaan kattamalla kahden valmentajan kulut liiton leirityksiin (toimintalinjauksen mukaisesti)
 - Valmentajien tukea katetaan tapahtumatuotoilla
- Valmennusmaksut on laskettu valmentajien palkkioiden mukaan
 - Valmentajan keskiarvo palkka on 8,40 € / h
 - Palkkaan vaikuttaa kokemus, koulutus ja tuomarointi
- Valmentajan kilpailupalkkio 20 € / yksi valmentaja / joukkue / 2 kilpailua kausi
- Kilpailupalkkio alle 12-vuotialle ja yli 15 hlön joukkueet kaksi valmentajaa / joukkue / 2 kilpailua kausi
- Olosuhde ja hallintomaksu 5,80 € / kk (eritelty tarkemmin alempana)
- Tarvittaessa joukkueen / urheilijoiden markkinointi, urheiluakatemia, yhteistyö muiden toimijoiden ja liiton kanssa.

Valmennusmaksuista myönnetään sisaralennusta seuraavasti:

- Perheessä kolme lasta voimistelee valmennusryhmissä;
 - nuorin –15 %
 - toiseksi nuorin –10

Valmennusmaksuista myönnettävät lajialennukset:

Jos voimistelija harrastaa montaa eri voimistelulajia, saa hän alennusta seuraavasti:

- toinen laji –10 %
- kolmas laji –15 %

Jäsenmaksu laskutetaan erikseen. Jäsenmaksu maksetaan kerran vuodessa.

Huom. Valmennusmaksut laskutetaan koko kaudelta, jos urheilija lopettaa kauden jo alkaessa (syyskaudella 15.8. tai kevätkaudella 6.1.) ja hänen läsnäolosa on laskettu valmennusmaksuihin, poislukien loukkaantumiset. Loukkaantumisten yhteydessä tulee toimittaa lääkärintodistus toimistolle toimisto@svo.fi.

10.11. Joukkueen muut raha-asiat

Uudelle valmennusryhmälle tulee valita heti kauden alussa rahastonhoitaja, joka huolehtii joukkueen taloudellisesta joustavuudesta. Joukkueen valmentajat ilmoittavat kauden alussa

perustietolomakkeessa rahastonhoitajan. Rahastonhoitajan tulee olla toimistosuhteisiin yhteydessä käytännönasioista. Kauden alussa järjestetään rahastonhoitajille oma tapaaminen, jossa pystyy samalla tutustumaan seuran käytänteihin ja eri ohjelmiin (myClub ja Netvisor).

Rahastonhoitaja laatii kauden alussa yhdessä valmentajien ja joukkueenjohtajan kanssa budjetin eli arvion tulevan kauden kuluista sekä jakaa toteumaa oman joukkueen tietoon kuukausittain. Joukkueen tilille kerätään rahaa ennakoon siten, että laskujen tullessa rahastonhoitaja voi maksaa laskuja. Vanhempain palaverissa sovitaan, miten varaudutaan joukkueen mahdollisiin pienempiin ja isompiin kuluihin.

Joukkuemaksu sisältää:

- Leirien osallistumismaksut
 - Voimistelijat osallistuvat Voimisteluliiton leireille valmennusjärjestelmän mukaisesti
 - Voimisteluliiton leirien osallistumismaksut vaihtelet leirin tason mukaan alkaen 130 € (sis. ruoka, majoitus, valmennus)
- Joukkueilla voi olla omia leirejä, jotka on laskettu valmennusmaksuun
- Seuran järjestämät lasten leirit eivät sisälly valmennusmaksuun
- Majoitus
 - Majoituskustannuksia tulee yön yli matkoista (kilpailut ja leiri), joka huomioidaan joukkueen budjetissa
 - Maksettavaksi tulee myös valmentajien majoitus sekä mahdollisesti linja-autokuskin majoitus
 - Joukkue varaa itse majoituksen, tässä hyvä tehdä yhteistyötä muiden kilpailuihin ja lähtevien joukkueiden kanssa. Huoneistohotellit ovat edullinen vaihtoehto

- Majoituspaikkaa valitessa ota huomioon sijainti suhteessa kilpailupaikkaan, mahdolliset siirtymisistä aiheutuvat kulut, ruokailu ja edukkuus
- Ruokailut
 - Ruokailuista syntyy kustannuksia kilpailujen- ja leirien meno- ja paluumatkojen lisäruokailuista sekä kisaruokailusta
 - Joukkueet päättävät itse (tai yhdessä, jos monta joukkuetta) ruokailevatko meno- ja paluumatkoilla sekä missä ruokailu tapahtuu
 - Kisaruokien hinnat ovat yleensä 9–17 € / ruoka. Joukkue maksaa ruokailun myös valmentajille ja pienillä myös huoltajalle
 - Joukkue päättää itse, maksaako lisäruokailuja valmentajille ja huoltajalle
- Matkakulut
 - Pakollisia matkakuluja on leirien ja kilpailumatkojen matkakustannukset
 - Suunnittelemme lajikohtaisesti kilpailukalenterit niin, että käytämme mahdollisimman paljon yhteiskuljetuksia leireille ja kilpailuihin
 - Käytämme mahdollisuuksien mukaan yhteiskuljetuksia naapuriseurojen kanssa
 - Yhteiskuljetusten linja-autot tilaamme Härmän Liikenteeltä. Yhden joukkueen matkat voi joukkue sopia ja kilpailuttaa itsenäisesti
 - Joskus on tarpeen kulkea henkilöautoilla ja silloin kuljettajalle voidaan maksaa kilometrikorvaukset joukkueen sopiman summan mukaan tai seuran toimintalinjauksen mukaisesti. Kulu tulee tällöin joukkueen budjettiin
- Vakuutukset
 - Perheet hoitavat itse vakuutukset
 - Mahdollisuus ostaa tapaturmavakuutus lisenssin yhteydessä
 - Seura vastaa työntekijöiden, seuran omaisuuden ja talkoolaisten vakuuttamisesta

10.12. Leirien maksukäytännöt

Seura korvaa Voimisteluliiton *rinkileirityksiin* kaksi valmentajaa yhtä joukkuetta kohden. Seura korvaa valmentajan leirimaksun lisäksi matkakulut edullisimman vaihtoehdon mukaan. Jos lapsia on viisi tai alle, seura kustantaa yhden valmentajan kulut.

Jos Voimisteluliiton leirille osallistuu joukkueesta useampi valmentaja, seura suosittaa, että joukkueet maksavat itse tämän valmentajan leirikulut. Tämä on suositus, mutta joukkueet itse päättävät, maksavatko he ylimääräisen valmentajan leirille ja samalla arvioi sen tarpeellisuuden. Seura ei avusta leireille osallistuvia voimistelijoita.

Leiri-ilmoittautumiset määrittää Voimisteluliitto kunkin lajin kohdalla. Jos leiri-ilmoittautumisen yhteydessä kysytään seuran laskutustietoja, tulee ilmoittaa seuran verkkolaskuosoite (löytyy seuran nettisivuilta):

Verkkolaskutusosoite: 003711063234

Operaattori: Maventa (003721291126)

Sähköpostilaskut: 11063234@scan.netvisor.fi

Joukkueet / yksilöt sopivat itsenäisesti kuka hoitaa peruutuksen leirin järjestäjälle. Mahdollinen lääkärintodistus lähetetään suoraan leirin järjestäjälle, ei seuran kautta. Huomioithan liiton leireissä peruutusehdot.

10.13. Kilpailumatkat

Kilpailumatkojen osalta olemme luoneet yhteiset toimintaohjeistukset seuran valmennusryhmille. Kilpailuissa olemme aina kannustamassa seuran muita joukkueita ja pyrimme aikatauluttamaan kilpailupäivän sen mukaisesti. Joukkueen oma kilpailuihin valmistautuminen ei saa kuitenkaan häiriintyä tästä aikataulusta. Muistetaan näkyä ja kuulua isosti!

10.13.1. Kilpailuihin kulkeminen ja majoitus

10.13.1.1. Bussimatkat

Kauden alussa kartoitetaan kilpailut, joihin seurastamme lähtee edustus. Kartoituksessa otetaan huomioon myös mahdollisuus yhteistyöhön eri lajien kanssa. Kisamatkat tehdään yhteistyökumppanimme Härmän Liikenteen bussilla, jos lähtijöitä on enemmän kuin 25. Urheilijat kulkevat **aina** yhteiskyydityksellä, vaikka vanhemmat kulkisivat omilla autoillaan kisapaikalle. Yhteiskyydityksen kulut jaetaan aina kaikkien kilpailuihin lähtevien kesken pääluvun mukaan. Kauden alussa (budjettia laskiessa) tiedettävät poissaolot huomioidaan kisakuluissa. Sairastapauksissa matkat, osallistumismaksut, ruuat ja muut kulut tulee osallistujalle maksettavaksi. Joukkueenjohtaja voi yrittää perua sairastuneen osalta kuluja, mutta ne mitä ei saa peruttua, tulee sairastuneelle maksettavaksi. Huomioithan, että monet vaativat lääkärintodistukset peruutuksiin.

Bussimatkat on tarkoitettu ensisijaisesti urheilijoille, valmentajille, joukkueenjohtajille sekä tuomareille. Toivomme, että vanhemmat lähtevät kannustamaan kilpailuihin runsaslukuisesti ja järjestävät itselleen kimppekyytejä. Jos on sellainen tilanne, että bussissa on paljon tilaa ja valmentajat näkevät, että tyhjille paikoille voidaan ottaa vanhempia tai muita innokkaita kannustajia mukaan, tulee heidän yhtä lailla maksaa omasta matkastaan muiden bussissa matkustavien tavoin.

10.13.1.2. Junat

Jos osallistujamäärä on lähtevissä joukkueissa alle 25, voidaan käyttää julkisia kulkuvälineitä. Tällöin tulee huomioida, että kilpailupaikka on hyvien kulkuyhteyksien varrella, eikä matka yöpymispaikasta

asemalle tai asemalta/pysähdyspaikalta ole kohtuuton (kaikkien urheilijoiden pitää pystyä kantamaan tavaransa) kilpailupaikalle.

10.13.1.3. Henkilöautot

Jos kisoihin matkataan henkilöautolla, kerää jojo(t) tiedot lähtevistä autoista ja kartoittavat yhdessä tyhjäät paikat. Henkilöautoillakin kuljettaessa suositetaan yhteistä lähtöpaikkaa. Jojot jakavat urheilijat, valmentajat ja tuomarit autoihin arpomalla. Autopaikkoihin sitoudutaan eikä suositeta "kaverikyytejä". Seura käyttää viaMichelin sovellusta, jolla voidaan laskea automatkasta syntyneet kulut ja ne jaetaan kyydissä olevien kesken. Jos joukossa on esim. tuomari, seura maksaa hänen

matkakulunsa. Maksu toteutetaan viaMichelin laskelman avulla kuskille. Kaikki urheilijoita kyyditsevät autot ovat samaan aikaan kisapaikalla ja lähtevät samaan aikaan pois. Lähtökohtaisesti tuomari kulkee samalla tapaa henkilöauton kyydissä, joten hänet / heidät tulee huomioida kyytejä sovittaessa. Jos kilpailu on monipäiväinen, otattehan huomioon, että myös valmentajille tulee järjestää henkilöautoista kyyti Seinäjoelta / hotellilta kilpailupaikalle ja sieltä takaisin hotellille / Seinäjoelle.

10.13.1.4. Majoitus

Jos kilpailut ovat useampipäiväiset tulee joukkueenjohtajan varata majoitus urheilijoille sekä valmentajille. Jos kisa alkaa kovin aikaisin (kotoa pitää lähteä ennen klo 5) tulisi myös tällöin varata yöpyminen. Näin takaamme urheilijoille tarpeeksi pitkät yöunet ja mahdollistamme optimaalisen tilan kilpailusuoritusta varten. Tarkistatthän myös tuomareiden majoitustarpeen. Nämä vaihtelevat laji- ja kisakohtaisesti. Kilpailun järjestäjällä voi olla majoitusvaihtoehtoja tarjolla tai sitten joukkue voi tehdä varauksen haluamaansa hotelliin. Yli 10 henkilön joukkueissa suositellaan liittymään Sokos Hotels- ketjun Sporttiklubiin, jolla saa edullisemmat hinnat joukkueelle sekä muita etuja. [Liity Sokos Hotellien Sporttiklubiin veloituksetta! - sokoshotels.fi](https://www.sokoshotels.fi)

Jos kisa alkaa kovin aikaisin (kotoa pitää lähteä ennen klo 5) tai tuomarointi kestää useamman päivän, seura maksaa tuomarin yöpymisen niiltä päiviltä, kun se on välttämätöntä tuomaroinnin kannalta. Jos sattuu että tuomari on yhtenä päivänä tuomarina ja toisena valmentajan roolissa, seura korvaa yöpymisen vain, jos se on tuomaroinnin kannalta välttämätön. Muussa tapauksessa joko joukkue tai valmentaja itse maksaa yöpymisen. Jos henkilö on tuomarina yhtenä päivänä ja lähtisi heti seuraavana päivänä toisiin kisoihin tuomariksi, korvataan yöpyminen seuran puolesta, jos yöpyminen kotona jää liian lyhyeksi (alle 8 h). Esimerkiksi jos saapuu kotiin klo 23 mennessä ja seuraavana päivänä lähtee aikaisintaan klo 7, seura ei korvaa tuomarin yöpymistä.

10.14. Yhteistyö muiden joukkueiden kanssa

Jos joukkueilla on useita yhteisiä kilpailuja, suositellaan vastuiden jakamista joukkueittain. Jos seurasta useampi joukkue on lähdössä samoihin kilpailuihin (lajista riippumatta), kartoitetaan lähtijöiden määrä. Eli yksi jojo hoitaa useamman joukkueen tilaukset tiettyyn kisaan (kuljetukset, matkalla tapahtuvan ruokailun, kisaruokailun, majoitukset). Toiseen kisaan vastuu siirtyy toisen joukkueen jojolle. Nämä sovitaan yhdessä lähtevien jojojen kanssa. Suosimme perustettavaksi omat whatsapp-ryhmät eri kilpailuille, jossa sovitaan juuri kyseisen kilpailun asioista. Yhteisten kilpailumatkojen järjestämisessä toivomme joustoa kaikilta osapuolilta. Kilpailupäivästä voi muodostua pitkä, mutta tässä otamme huomioon myös perheiden taloudellisen tilanteen sekä päästövaikutukset.

10.15. Kansainväliset kilpailut

Kansainvälisissä kilpailuissa noudatetaan Voimisteluliiton antamia ohjeita. Joukkueenjohtajien ja valmentajien tulee huolehtia deadlineista. Voimisteluliitto hoitaa ainoastaan maajoukkueeseen kuuluvien lennot ja majoitukset. Muut varaavat ja maksavat itse lennot ja hotellin. Järjestävä seura antaa suosituksia ja paketteja omien yhteistyökumppanien hotellien kanssa. Kansainvälisissä edustuskilpailuissa joukkue /yksilöt voivat tehdä kuitenkin omia hotelli- ja lentovalintoja oman budjetin mukaisesti. Kannattaa vertailla myös ruokailun tasoa sekä kartoittaa muita vaihtoehtoja tarjottujen rinnalle.

Joukkueen vastuulle jää seurata kilpailujen informaatiota [ksis - Scripting, Registration & Scoring System \(rgform.eu\)](https://rgform.eu). Sivustolta löytää lähes kaikkien voimistelulajien kansainväliset kilpailut.

10.16. Kisamaksut tilanteissa, jossa voimistelijaa on poissaoloja kilpailuista

Toimintalinjauksen mukaisesti tuomarisakot jaetaan oman lajin, kaikkien kaudella kisaavien joukkueiden kesken. Starassa kilpaileville ei tule Voimisteluliiton tämänhetkisen järjestelmän mukaan sakkoja, joten sakon osuutta ei jyvitetä heille. Selvennyksen vuoksi todetaan, että tuomarisakkojen jyvityksiin ei vaikuta se, ketkä joukkueesta kilpailevat tai ovat läsnä kilpailuissa.

10.17. Muiden maksujen ja poissaolojen toimintalinjaus

Mikäli kauden alussa on tiedossa, ettei voimistelija osallistu tiettyihin kilpailuihin, peritään kiinteät maksut vain kisoihin osallistuvilta (osallistumismaksut jne.). Vanhempien ja voimistelijan vastuulla on ilmoittaa näistä poissaoloista heti kauden alussa, kun kilpailut ovat tiedossa, jolloin asia osataan ottaa huomioon budjetinteko vaiheessa. Sairastumisten ja muiden kauden aikana ilmenevien poissaolojen osalta poissaoleva voimistelija maksaa kaikki kulut, joita ei voida enää perua.

10.18. Valmentajien kulut

Valmentajien kulut jaetaan joukkueen kesken, pois lukien kauden alussa ilmoitetut poissaolot.

Valmentajan kuluista joukkue maksaa kilpailupaikalla järjestetyn ruokailun, yöpymisen ja matkat kokonaan. Kun valmentaja kilpailee itse, hänen kuluistaan joukkue maksaa kisaruokailun siltä

päivältä, kun hän toimii valmentajana. Yöpyminen maksetaan puoliksi kilpailevan valmentajan ja joukkueen kesken. Jos valmentaja ehtisi välissä kotiin inhimilliseen aikaan, maksaa hän itse yöpymisen. Jos kisat ovat valmentajan osalta useampipäiväiset, valmentaja maksaa itse loput yöpymiset ja kisaruokailut.

Jos vanhempi toimii joukkueen huoltajana, on joukkueen suotavaa maksaa kulut kilpailupaikalla tapahtuvasta ruokailusta, matkasta ja yöpymisestä. Joukkue tekee itse päätöksen asiasta.

10.19. Ruokailut kilpailumatkoilla

Kilpailupäivät aikataulutetaan sen mukaan, että jokaiselle voimistelijalle mahdollisesta kaksi lämmintä ruokaa. Kilpailupaikalla syödään aina lämminruoka, jos sitä kilpailujen järjestäjät tarjoavat. Kilpailumatkoilla syömme kotiruokaa ja teemme valinnat terveysnäkökulmasta.

Jos matkassa on monta joukkuetta, tulee joukkueenjohtajien tehdä yhteistyötä mukaan lähtevien joukkueiden kanssa aikatauluttamisen sekä ruokavalintojen kanssa.

10.20. Maksutavat

Joukkueet voivat hankkia itselleen Sokos hotellien Sporttiklubi-kortin. Kortilla saa huoneita edulliseen hintaan sekä pääsee nauttimaan muista eduista. [Liity Sokos Hotellien Sporttiklubiin veloituksetta! - sokshotels.fi](https://www.sokoshotels.fi/veloituksetta!)

Suosittellemme joukkueita ottamaan itselleen käyttöön S-business luottokortin. Kortti käy S-ryhmän liikkeisiin ja on maksuton. Jos keskittää ruokailut esim. ABC:lle tai muihin S-ketjuihin, niin matkanjohtaja pystyy maksamaan ruokailut kortilla. Korttia pystyy käyttämään myös kaupoissa esim. yhteisten Iltapalojen ostoon. Joukkueenjohtaja voi pyytää omalle joukkueelleen kyseisen kortin, olemalla yhteydessä toimistolle toimisto@svo.fi. Kortti tulee joukkueen nimellä seuran toimistolle.

Jos joukkue haluaa ottaa itselleen Eurocardin luottokortin, kortti tulee tilata jollekin henkilökohtaisella nimellä. Eurocard luottokortin vuosimaksu on 45 €.

10.21. Tuomarit

Seura maksaa seuran oman tuomarin matkakulut sekä päivärahan. Seura maksaa myös yöpymisen, jos kisa alkaa kovin aikaisin (kotoa täytyy lähteä ennen klo 5) tai tuomarointi kestää useamman päivän. Korvaukset maksetaan edullisimman vaihtoehdon mukaan.

Jos tuomari toimii kisoissa myös valmentajana, seura maksaa matkakulut. Majoituskuluista seura korvaa ne yöt, jotka ovat tuomaroinnin kannalta välttämättömiä. Esimerkiksi, jos kilpailut kestävät kaksi päivää, mutta tuomarointi tapahtuu vain toisena päivänä, tällöin kahdesta yöstä korvataan yksi yöpyminen. Toinen yö tulee joukkueen maksettavaksi.

Jos tuomari itse kilpailee samoissa kisoissa, seura korvaa osan kuluista. Yöpyminen korvataan, jos se on tuomaroinnin kannalta välttämätön. Jos kilpailut ovat kaksipäiväiset, mutta vaatii edellisiltana paikalle saapumisen, korvaa seura toisen yöpymisen. Matkakulut seura korvaa kokonaan.

10.22. Tuomarisakot ja vuokratuomarit

Tuomarisakot laskutetaan kaikkien sen lajin voimistelijoiden kesken viimeistään kauden loputtua. Tähän ei vaikuta se, ketkä joukkueesta kilpailevat tai ovat läsnä kilpailussa. Laskutuksen joukkueilta hoitaa seura.

Vuokratuomarien kulut jaetaan lajin kaikkien kaudella kisaavien joukkueiden kesken, kuten sakot. Seura ei maksa vuokratuomareiden kuluja.

10.23. Leirikäytännöt

Leireille lähtee aina mukaan täysi-ikäinen valmentaja. Jos urheilijoiden oma valmentaja on estynyt, voi mukaan lähteä toinen valmentaja.

Seura korvaa Voimisteluliiton rinkileirityksiin kaksi valmentajaa yhtä joukkuetta kohden. Seura korvaa valmentajan leirimaksun lisäksi matkakulut edullisimman vaihtoehdon mukaan. Jos lapsia on viisi tai alle, seura kustantaa yhden valmentajan kulut.

10.24. Poissaolot

Lähtökohtana kilpaharrastuksessa on, että harjoituksissa ollaan paikalla.

Valmennusryhmät harjoittelevat tavoitteellisesti ja ryhmän harjoittelu luonnollisesti kärsii, jos joku joukkueen urheilijoista on poissa harjoituksista / leireiltä / kisoista jne.

Lähtökohtaisesti sekä voimistelijat, että vanhemmat sitoutuvat harjoitteluun ja kilpailuihin koko kauden ajaksi. Mahdolliset lopettamiset tehdään aina vasta kauden päätyttyä.

Seura kannustaa monipuoliseen liikuntaa. Muiden harrastusten harjoitusten osuessa voimisteluharrastuksen kanssa samaan aikaan, valmentajat ja huoltajat pyrkivät sovittamaan aikataulut lapsen urheilua ja harrastettavia lajeja tukevaksi. Avoin keskustelu kaikkien osapuolten kanssa on suotavaa.

Erityisen tärkeää kaikkien läsnäolo on kauden aikana järjestettävillä harjoitusleireillä sekä aina ennen kilpailuja ja esiintymisiä. Kilpailuihin valmistavalla kaudella ja kisakaudella on läsnäolo välttämätön. Noin kahden viikon ajan ennen jokaista kilpailua/esintymistä on joukkueen kaikkien voimistelijoiden (kilpailukokoonpanon) oltava paikalla harjoituksissa.

Poissaoloista ilmoitetaan hyvissä ajoin joukkueen valmentajalle.

Harjoituspäivänä poissaoloilmoitus on hyvä tehdä viestillä / myClub tai joukkueen kesken sovitulla tavalla. Myös myöhästymisistä olisi hyvä ilmoittaa valmentajille etukäteen, sillä nämä voivat vaikuttaa harjoitusten käytännöntoteutukseen. Lisäksi valmentajat tietävät odottaa esim. yksin pyörilevää lasta harjoituksiin ilman murehtimista.

Poissaolosta ilmoitetaan aina heti kun mahdollista (esim. koulun iltatapahtumat, leirikoulumatkat, luokkaretket, perheen lomamatkat, sukujuhlat jne.), sillä etukäteen tiedossa olevat poissaolot vaikuttavat kauden suunnitteluun ja esimerkiksi joukkueen treenipäivien suunnitteluun.

Perheiden on hyvä pyrkiä järjestämään lomamatkat sille ajalle, kun joukkueella on lomaa harjoituksista. Lomien aikatauluista ja mahdollisista aikataulumuutoksista on hyvä ilmoittaa valmentajille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Sairaana ei saa harjoitella (esim. kuume, oksennustauti tai muu tarttuva sairaus tms.)! Jos lapsen vointi sallii, niin halutessaan lapsi voi osallistua harjoituksiin etäyhteydellä. Etäyhteys on mahdollista vain sairaustapauksissa (tai muu sovittu syy), etäyhteydellä ei korvata varsinaisia harjoituksia. Lievästi loukkaantuneena tai toipilaana lapsi voi (oman vointinsa mukaan ja vanhemman arvioinnin mukaan) tulla seuraamaan harjoituksia salin laidalta. **Huoltaja päättää milloin voimistelija on tervehtynyt treenaamiseen täysipainoisesti.** Harjoituksia seurattaessa on hyvä muistaa, että ollaan oppimassa ja keskitytään harjoituksiin. Ei esim. puhelimeen, kaverien kanssa jutteluun jne. Erityisen tärkeää tämä on kilpailujen ja esiintymisten lähestyessä.

Joissain voimistelulajeissa sovellettavissa:

Voimistelija, joka on

a.) ollut harjoituksista pois liian monta kertaa kauden aikana ja se näkyy suorituksessa (valmentajat arvioivat tämän aina tilanteen mukaan) tai

b.) jollain muulla tavoin rikkonut joukkueen pelisääntöjä tai

c.) urheilija ei ole motivoitunut harjoitteluun tai harjoittelun laatu ei vastaa muun joukkueen työpanosta, vaikuttaa tämä hänen kilpailupaikansansa lunastamiseen. Päätöksen kilpailukokoonpanosta tekevät valmentajat ennen kilpailua/esiintymistä.

10.25. Vanhempien ja valmentajien yhteistyö

- Vanhemmat voivat kaikissa voimisteluun, valmennukseen, joukkueen toimintaan ja/tai oman lapsensa voimistelu-uraan liittyvissä asioissa ottaa yhteyttä joukkueen valmentajiin.
- Kaikessa vanhempien ja valmentajien välisessä kanssakäymisessä pyritään avoimuuteen ja rehellisyyteen. Asioista puhutaan ja sovitaan asiallisesti ja hyvää käytöstä noudattaen.
- Muut kuin valmennukselliset asiat (esim. talkootyöt, budjetti) vanhempien kannattaa hoitaa suoraan joukkueenjohtajan kanssa, sillä niistä valmentajat eivät kauden aikana ole varsinaisesti vastuussa, vaikka ovatkin päättämässä mm. budjetista ja mahdollisesti kauden aikana tehtävistä ylimääräisistä hankinnoista.
- Valmennuspäällikköön ja toiminnanjohtajaan voi aina olla yhteydessä askarruttavissa asioissa

11. Koulutussääntö

Seinäjoen Voimistelijoilla on koulutuslisenssi, jonka ansiosta seura pystyy kouluttamaan I-tason koulutuksia.

11.1. Koulutustuki

- Seinäjoen Voimistelijat on koulutusmyönteinen seura, joka haluaa tarjota ohjaajilleen ja valmentajilleen koulutuksia täydentämään osaamistaan
- Koulutuksista informoidaan tapaamisissa sekä sähköpostitse liiton kautta
- Voimisteluliiton nettisivuilta löytyy kauden koulutukset
- Koulutuksia tuetaan, jos seuran johtokunta katsoo, että ne hyödyttävät ohjaajaa/valmentajaa työssään sekä seuraa itseään ja seuran taloustilanne mahdollistaa kouluttautumisen
- Ohjaajan/ valmentajan täytyy olla seuran jäsen
- Starttikoulutus tulee jokaisen ohjaajan ja valmentajan käydä, että voi tehdä työtä seurassa. Kyseisen kurssin hinta veloitetaan ohjaustyön palkasta tai halutessaan henkilö voi maksaa itse kyseisen koulutuksen.
- Muut koulutuslisenssin kautta käytävät koulutukset ovat valmentajille ilmaisia
- Seura maksaa pääasiassa vain koulutuksen, ei matka- tai yöpymiskuluja

11.2. Koulutussitoumus

- Kun ohjaaja/valmentaja käy koulutuksen, jonka Seinäjoen Voimistelijat maksaa kokonaan tai osittain, sitoutuu hän ohjaamaan seurassa vähintään kaksi seuraavaa voimistelukautta koulutuksen loppumisen jälkeen (syys- ja kevätkausi tai kevät- ja syyskausi).
- Seuran maksaman tuomarikurssin käynyt sitoutuu tuomaroimaan seuraavat kaksi vuotta ja vähintään viisi kilpailua jokaista tuomarikurssia kohden SVO:n tuomarina. Muussa tapauksessa koulutettava maksaa seuran maksaman koulutus maksun Seinäjoen Voimisteliijoille takaisin. Huom. Tuomarina toimiminen nostaa myös valmentajan tuntipalkkaa. Jos valmentaja ei toimi tuomarina seurassa tulevalla kaudella, tulee hänen olla kauden alussa yhteydessä toiminnanjohtajaan
- Jos ohjaaja/valmentaja on lopettaessaan SVO:ssa ohjaamisen tai tuomaroimisen täyttänyt ohjaamis-/tuomarointikurssivelvoitteensa osittain, koulutusmaksun palautuksesta sovitaan erikseen
- Koulutettava maksaa itse ilman lääkärintodistusta keskeytetyn koulutuksen.
- Mikäli ko. tuntien pitäminen loppuu ennen määräaika, Seinäjoen Voimistelijoiden toimesta, ei takaisinmaksuvelvoitetta ole.
- Täytä seuran koulutushakemus tästä: <https://forms.office.com/e/t2JDzTrc6m>. Linkki löytyy myös seuran nettisivuilta
- Toiminnanjohtaja ilmoittaa päätöksen, jonka jälkeen voi ilmoittautua koulutukseen
- Koulutuksen jälkeen toimita mahdolliset kuitit seuran toimistolle
- Koulutushakemuksella sitoudut noudattamaan seuran koulutussääntöjä
- Koulutusmyönteinen valmentaja etsii itse aktiivisesti koulutuksia, jos haluaa henkilökohtaista ohjausta, tulee olla yhteydessä valmennuspäällikköön

12. Tapahtumat

12.1. Tapahtumien järjestäminen

Seura järjestää tapahtumia toimintavuoden aikana.

Vuosittain järjestettäviä tapahtumia ovat:

- kevät- ja talvinäytös
- valmennusryhmien syys- ja kevät katselmus
- alle 12-vuotiaiden valmennus- ja harrasteryhmien passipäivät

Muita tapahtumia:

- Eri voimistelulajien kilpailut
- Riehat (tonttu- ja perheriehat)

Kaikki seuran harraste- ja valmennusryhmät osallistuvat talvi- ja kevätinäytökseen. Tavoitteena on saada esille seuran toiminnan laajuus sekä esitellä kauden harjoitusten tuloksia yleisölle.

Jokainen valmennusryhmä voi lisäksi hakea esiintymismahdollisuuksia erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Samalla ryhmäläiset toimivat Seinäjoen Voimistelijoiden toimintaa markkinoivina ryhminä.

Tapahtumatuotot ovat seuralle merkittävä tulonhankkimiskeino ja seura pyrkii perinteisten katselmusten ja näytösten lisäksi järjestämään muutamia kilpailu- ja muita tapahtumia jokaisena toimintavuonnaan.

12.2 Katselmukset

Katselmuksessa jokainen joukkue/yksilö saa esittää oman kilpailuohjelmansa yleisölle. Seinäjoen Voimistelijat järjestää valmennusryhmien syys- ja kevät katselmuksen kerran syksyllä ja kerran keväällä. Esitykset on jaettu kahteen näytökseen. Paikkana toimii joko Nurmohalli tai Uimahalli-Urheilutalo.

Valmennuspäällikkö jakaa katselmuksen vuorot lajeittain siten, että kaksi joukkuetta on järjestelyvuorossa. Vuoroista pyritään ilmoittamaan hyvissä ajoin ja ne ovat näkyvissä myös seuran sivuilla. Katselmus pyritään järjestämään ennen kilpailukauden alkua. Syksyllä yleensä viikoilla 41–43 ja keväällä viikoilla 10–11.

Järjestämisvuorossa olevat joukkueet voivat halutessaan järjestää arpajaiset ja kerätä näin varoja omille joukkueilleen. Pääsylipputulot menevät seuralle.

Liitteenä katselmustyöt (liite 1)

12.3. Talkootyö

Seuran järjestäessä tapahtumia johtokunta kutsuu tarvittavan määrän eri joukkueiden tai ryhmien seuratoimijoita toteuttamaan tapahtumia. Valmennusryhmäläisten vanhempia velvoitetaan osallistumaan seuran järjestämiin tapahtumiin talkootyöntekijöinä. Talkootyössä olevat on vakuutettu seuran puolesta. Lisätietoja kohdassa 16.2.

Talkootyö voi olla:

- etukäteistyötä
- itse tapahtumassa tehtävää työtä
- tapahtuman jälkeen tehtävää työtä

Talkootyössä oleva saa:

- ruuan vuoron ollessa yli 5 h
- kahvit ja pientä syötävää

- Talkoo t-paidan lainalle (pantti 5 € tai ostaa omaksi). Jos ottaa t-paidan pantilla, tulee se palauttaa seuraavalla viikolla seuran toimistolle
- Päästä näköalapaikalle voimistelun maailmaan

Talkootyöläinen on:

- positiivinen ja iloinen ja antaa ilmeen koko tapahtumalle
- hoitaa vastuullisesti oman tehtävänsä
- ilmoittaa mahdollisista puutteista, vahingoista tai rikkomuksista vastuuhenkilöille

12.4. Ilmaisliput

Tapahtumiin kutsutaan kutsuvieraita. Kutsuvieraat ja kökkätyövuorossa olevat pääsevät maksutta tapahtumaan. Mikäli tapahtuma on useampipäiväinen ja kökkäväki haluaa tulla seuraamaan tapahtumaa muulloin, kun omalla kökkävuorollaan, he maksavat pääsylipun normaalisti. Lapset pääsevät seuran kilpailuihin ilmaiseksi seurapaidalla.

13. Uskollisuuden kilta

Uskollisuuden Kiltamme on perustettu 20.11.1955. Perustajana oli Impi Jokisen johdolla aktiivisia ja innokkaita entisiä voimistelijoita.

Killan tarkoituksena on koota yhteen entisiä tai nykyisiä voimistelijoita ja seuran aktiivisia toimijoita.

Kilta kokoontuu noin kerran kuukaudessa erilaisiin tilaisuuksiin: teatteri, konsertti, tutustumisretket, kiurujen kuuntelu ja joulujuhla. Osallistumme aktiivisesti sekä Pohjanmaan piiriin että valtakunnallisiin tapahtumiin, kuten kiltatreffit ja kiltapäivä sekä kiltalaisten kuntokurssi.

Moni kiltalaisista osallistuu aktiivisesti viikoittaisiin jumpparyhmiin.

Jotta kilta-ajatus ja -henki jatkuisivat vuosia eteenpäin, pyrimme saamaan uusia, nuoria jäseniä mukaan. Killan jäseneksi voi liittyä 25 v. täyttänyt ja 5 v. johonkin Suomen Voimisteluliiton yhdistykseen kuulunut sekä nykyinen että entinen jäsen.

14. Pelisäännöt

14.1. Seuratoimijoiden pelisäännöt

- Innostumme ja innostamme muita toimimaan
- Visioimme ja kehitämme
- Toimimme avoimesti ja vastuullisesti
- Edustamme Seinäjoen voimistelijoita ilolla ja ylpeydellä

- Tiedotamme ja viestimme myönteiseen sävyyn. Vaikeista asioista keskustelemme rakentavasti ja ratkaisua hakien
- Arvostamme omaa ja jokaisen työpanosta
- Motivoimme ja kannustamme
- Toimimme yhteisöllisesti
- Kehitämme omaa ja muiden osaamista

14.2. Ohjaajien pelisäännöt

Elämyksellisyys ja ilo

- Ohjaaja luo ympärilleen positiivisen, kannustavan ja innostavan ilmapiirin
- Ohjaaja sitoutuu suunnittelemaan tuntiensa sisällöt etukäteen ja niin, että jokaisella jumppaajalla on mahdollisuus kokea tunnin aikana iloa ja onnistumisen tunteita

Suvaitsevaisuus ja keskinäinen kunnioitus

- Ohjaaja huomioi kaikki ryhmäläiset tasapuolisesti
- Ohjaaja huomioi myös muut seurassa toimivat ohjaajat sekä seuratoimijat

Tasavertaisuus

- Ohjaaja luo kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan taitotasosta ja fyysisestä olemuksesta tai tasosta riippumatta

Terveet elämäntavat ja hyvät käytöstavat

- Ohjaaja sitoutuu noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja tunneilla, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden käyttö ja kiroilu eivät kuulu seuran toimintaan), ohjaaja myös kannustaa jumppaajia terveisiin elämäntapoihin ja hyviin käytöstapoihin. Tapahtumissa noudatetaan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita

Tiedottaminen

- Ohjaaja huomioi turvallisuusnäkökulmat tunneilla esim. hätäpoistumistiet, harjoituspaikan osoitteen, ryhmäläisten tai heidän huoltajiensa yhteystiedot, hätäensiavun hallinta, ulko-oven lukitseminen tunnin ajaksi
- Ohjaaja informoi ja tiedottaa ryhmäläisiä tai heidän huoltajiaan ajankohtaisista asioista ja huolehtii siitä, että hänen yhteystietonsa ovat ryhmäläisten tai heidän huoltajiensa tiedossa
- Mitä avoimemmin, ajoissa ja tiedottaa sen parempi
- Koskaan ei voi tiedottaa liikaa

14.3. Valmentajien pelisäännöt

- Vastaa harjoittelun suunnittelusta kokonaisuudessaan (pitkän tähtäimen suunnitelma)
- Laatii kausisuunnitelmat, painopisteet, lepopäivät, kilpailuihin osallistuminen, joukkueen pelisäännöt ja tavoitteet sekä informoi kirjallisesti joukkueen vanhempia mahdollisimman avoimesti ja ajoissa. Suunnittelee puvut, koreografian yms., yhdessä valmennustiimin kanssa tai vastaa niiden ulkoistamisesta
- Tekee joukkueen pelisäännöt yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa ja kannustaa noudattamaan niitä
- Valitsee joukkueen jäsenet. Kuka tahansa voi tulla kokeilemaan joukkueen harjoituksiin elo- ja tammikuun aikana 1–2 kertaa, jonka jälkeen valmentaja suosittelee voimistelijalle parhaiten sopivaa ryhmää seurasta
- Antaa voimistelijalle mahdollisuudet kehittyä lajissaan huomioimalla mm. jokaisen oman persoonallisuuden, elämäntilanteen ja henkilökohtaiset kehityskohteet. Antaa palautetta positiiviseen ja kannustavaan sävyyn. Huomioi myös loukkaantuneet voimistelijat ja on valmis laatimaan heille yksilöllisen harjoitusohjelman kuntoutumisen nopeuttamiseksi
- Valmentaja sitoutuu noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja salilla, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden käyttö ja kiroilu eivät kuulu seuran toimintaan), Valmentaja myös kannustaa jumppaajia terveisiin elämäntapoihin ja hyviin käytöstapoihin
- Kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa. Kilpailuissa ja tapahtumissa noudatetaan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita
- Tekee tiivistä yhteistyötä joukkueenjohtajan kanssa
- Hoitaa joukkueen kisailmoittautumiset, ellei toisin ole sovittu
- Hoitaa yhteydet musiikin miksaajaan ja pukujen ompelijaan
- Ulkomaan kisoihin ja leireille osallistumisesta neuvotellaan yhdessä vanhempien kanssa
- Neuvottelee mahdollisista budjetin ulkopuolisista ja ylimääräisistä kuluista joukkueenjohtajan ja vanhempien kanssa
- Tiedottaa vanhempia ja voimistelijoita valmennuksellisista asioista
- Kehittää itseään valmentajana ja kasvattajana kouluttautumalla
- On paikalla joukkueen vanhempainilloissa esittelemässä valmennuksellisia asioita
- Sitoutuu kantamaan vastuuta joukkueen jatkuvuudesta ja tulevaisuudesta
- Ongelmatilanteissa valmentajan tulee heti olla yhteydessä valmennuspäällikköön

14.4. Voimistelijan pelisäännöt

- Noudatan seuran ja joukkueeni pelisääntöjä
- Yritän aina parhaani ja kuuntelen ohjeita
- Tulen jumppaan asianmukaisissa treenivaatteissa

- Ilmoitan jos olen poissa harjoituksista
- Huolehdin omalta osaltani terveellisistä elintavoista (uni, lepo ja ravinto)
- Kannusta muita joukkuelaisia, ryhmäni jäseniä ja kilpailijoita positiivisessa hengessä
- Joukkueilla voi tämän lisäksi olla omia pelisääntöjä, joita sitoudun myös noudattamaan sekä harjoituksissa, että kilpailumatkoilla.

14.5. Harrastajan pelisäännöt

- Noudatan seuran pelisääntöjä
- Muistan hoitaa harrastemaksuni ja jäsenmaksuni
- Tulen ajoissa tunnille asianmukaisesti pukeutuneena
- Teen parhaani

14.6. Vanhempien pelisäännöt

- Kannustaa, Kustantaa, Kuskaa ja Kökkii! 😊
- Tukee valmentajaa. On joukkueen asioista suoraan yhteydessä valmentajaan
- Valmentaja on myös voimistelijan kasvattaja. On asiallista puhua valmentajista positiiviseen ja asialliseen sävyyn lasten kuullen
- Kasvattaa lasta terveellisiin elämäntapoihin. Huolehtii siitä, että lapsi syö, nukkuu ja lepää riittävästi
- Ilmoittaa, jos lapsi sairastuu tai loukkaantuu. Neuvottelee valmentajien kanssa pidemmille lomamatkoille lähdöstä hyvissä ajoin
- Ohjaa lasta omatoimiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, leireillä, ja kilpailuissa
- Huolehtii harrastuksen aiheuttamista kuluista ja maksaa maksut yhteisesti sovittuun eräpäivään mennessä
- Vanhemmilla on mahdollisuus hankkia joukkueelle sponsoreita tai muunlaista varainhankintaa kulujen kattamiseksi
- Pyrkii osallistumaan joukkueen ja seuran järjestämiin talkoisiin tasapuolisesti
- Perheet ja voimistelija sitoutuvat joukkueeseen voimistelullisesti ja taloudellisesti aina kaudeksi kerrallaan. Lopettamispäätökset tehdään kauden päättyessä (joulukuu, toukokuu). Lopettamiseen asti joukkueelle kerättyjä tai maksettuja maksuja ei palauteta. Tilanne katsotaan kuitenkin tapauskohtaisesti esim. loukkaantumisten osalta
- Tukee lasta positiivisessa hengessä ja antaa omalta osaltaan valmentajille työrauhan
- Valmennuksellisissa asioissa on yhteydessä valmentajiin, muissa joukkueenjohtajan
- Joukkueen asioista sovitaan yhdessä ja päätöksistä tiedotetaan kaikkia vanhempia
- Huoltajatarve ja tehtävät sovitaan kiskohtaisesti
- Huoltajat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan kannustus/huoltojoukkoihin voimistelijoiden kisareissuilla ja tutustuvat lajiin

14.7. Joukkueenjohtajien pelisäännöt

- Toimii yhteyshenkilönä SVO:n, valmentajien, vanhempien ja voimistelijoiden välillä. Olethan aktiivinen ja aloitteellinen yhteistyössä
- Joukkueenjohtaja huolehtii joukkueen ihmissuhteista ja ilmapiiristä. Hänen tehtävänä on puuttua havaittuihin ongelmiin välittömästi. Joukkueenjohtaja etsii asioihin aktiivisesti ratkaisua jokainen osapuoli huomioiden. Ongelmatilanteita varten seuralla on ongelmanratkaisuportaat. Ongelmatilanteiden niin vaatiessa, joukkueenjohtaja saa apua seuran päätoimisilta työntekijöiltä
- Joukkueenjohtajan tulee huolehtia, että joukkue noudattaa seuran periaatteita ja yhteisesti sovittuja asioita ja linjoja
- Toimii hyvässä yhteistyössä tiiminä yhdessä rahastonhoitajan ja joukkueen valmentajien kanssa
- Pitää yhdessä valmentajan kanssa joukkueen tiedot ajantasalla ja informoi seuraa (toimisto@svo.fi) muutoksista
- Tekee tarvittavat varaukset leireille- ja kisamatkoille (ruokailut, yöpymiset, bussit, bussikuljettajan majoitus) yhdessä muiden jojojen kanssa
- Informoi vanhempia ja valmentajia kisareissujen ja leirien ajankohdista, aikatauluista ja kustannuksista MyClubin kautta
- Laatii joukkueen alustavan budjetin kausittain mahdollisimman tarkasti yhdessä rahastonhoitaja, muiden vanhempien ja valmentajien kanssa.
- Kutsuu vanhempainpalaverit tarvittaessa koolle
- Osallistuu seuran joukkueenjohtajille pitämiin palavereihin ja lukee sekä välittää eteenpäin seuralta tulevan postin
- Toimii positiivisella asenteella työtehtävissään
- Seuratoiminnan kehittäminen edellyttää rakentavaa keskustelua ja joukkueenjohtaja on keskeisessä roolissa kuljettaessaan viestiä seuran ja joukkueen välillä
- Joukkueenjohtaja takaa valmentajille ja harrastajille työrauhan

14.8. Rahastonhoitajien pelisäännöt

- Huolehtii joukkueen budjetin laadinnasta yhdessä joukkueenjohtajan ja joukkueen valmentajien kanssa kauden alussa
- Laatii budjetin pohjalta esimerkiksi kuukausittaiset laskut urheilijoille joukkueen omien kulujen kattamiseksi
- Vastaa rutiinitehtävistä ja yhteydenpidosta seuran toimistosihteerin sekä joukkueen vanhempiin
- Laatii avustusanomukset leireistä ja kilpailuista
- Vastaa, että taloutta hoidetaan lakien ja seuran toimintaperiaatteiden mukaisesti
- Huolehtii kuitit ja laskut Netvisor-taloushallinta järjestelmään
- Toimittaa kuukauden vaihtuessa tilitapahtumista laskut ja kuitit toimistolle. Laskut lähetetään pdf- muodossa suoraan Netvisoriin (11063234@scan.netvisor.fi). Jos kyseessä kuitti/kuitit, kirjataan ostolaskuna suoraan Netvisor järjestelmään ja talletetaan kuitit

liitteeksi. Jos joukkue järjestää myyjäiset, täytyy käteisestä tehdä kassakirja, joka toimii tositteena kuitin tavoin, kun rahoja talletetaan tilille

- Maksaa laskut ajallaan ja tarkistaa laskujen oikeellisuuden
- Valvoo, että joukkueen kuukausimaksut yms. saatavat maksetaan ajallaan
- Toimii positiivisella asenteella työtehtävissään

14.9. Tiedotusvastaavien pelisäännöt

- Joukkueen halutessa omaa toimintaansa seuran someen, joukkueen tiedotusvastaava toimittaa kirjoituksen ja valokuvat tiedotus- ja markkinointitiimille, joka laittaa päivityksen sosiaaliseen mediaan tai toimittaa sen lehdistölle
- Jos kilpailumatkoilla on useampi joukkue, tiedotusvastaavat sopivat keskenään, kuka laatii yhteisen jutun, joka yritetään saada mahdollisuuksien mukaan myös paikallislehtiin
- Jos samoissa kisoissa on myös lähialueiden urheilijoita, laaditaan yhteinen kisajuttu heidän kanssaan
- Joukkueen tiedotusvastaavan tulee olla yhteydessä toimisto@svo.fi, jos haluaa nettisivuille päivityksiä
- Ilkka: lähetä juttuvinkki tekstiviestinä nro. 13523, viestin alkuun VINKKI

14.10. Kökkävastaavan pelisäännöt

- Kökkävastaava valitaan jokaisesta joukkueesta ja hän vastaa joukkueen vastuualueen hoitamisesta kilpailuissa ja tapahtumissa
- Kökkävastaavan tulee osallistua kisa-/tapahtumapalavereihin ja on vastuussa joukkueen tiedottamisesta kisoihin ja tapahtumiin liittyvistä asioista.

15. Jäsenrekisteri

Seuralla on jäsenrekisteri, jota toimistotyöntekijä päivittää säännöllisesti. Jäsenrekisteri hyväksytään seuran johtokunnan kokouksessa kerran syyskaudella ja kerran kevätkauden aikana. Jäsenrekisteristä löytyvät jäsenten henkilötiedot

15.1 Tietosuoja

Rekisteri-ilmoitus

Rekisterinpitäjä ja yhteyshenkilö

Seura, Y-tunnus: Seinäjoen Voimistelijat ry, 1106323–4

Osoite: Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki

Sähköposti: toimisto@svo.fi

Yhteyshenkilön sähköposti: Seinäjoen Voimistelijoiden toimistos sihteeri Mari Korpela 045 6510224, toimisto@svo.fi

Jäsen-, valmentaja-, ohjaaja-, luottamushenkilö- ja yhteistyökumppanirekisteri / markkinointirekisteri

Henkilötietojen käsittelyn peruste ja käyttötarkoitus

Seinäjoen Voimistelijoiden (myöhemmin "seura" tai SVO") rekisterin käyttötarkoitus on rekisteröityjen jäsenien ja niiden luottamushenkilöiden tietojen ajantasainen hallinta jäsenyyden aikana, sen ylläpito ja kehittäminen sekä markkinointi ja myös päättäneiden jäsenyyksien dokumentaation hallinta henkilötietojärjestelmässä. Seuran järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin osallistuneiden osalla myös henkilöryhmäkohtaiseen kohdennettuun suoramarkkinointi ja tiedotukseen.

Henkilötietojen käsittely perustuu:

- 1) Seuran lainsäädännölliseen veloitteeseen ylläpitää jäsenrekisteriä jäsenten osalta.
- 2) Sopimuskumppanien (yhteistyökumppanit) osalta sopimuksen täytäntöönpanoon sekä mahdollisen rekisterinpitäjän muuhun perusteltuun etuun. Rekisterinpitäjän etu sopimustilanteissa on taloudellisten saatavien ja vastuiden valvonta.
- 3) Luottamushenkilöiden osalta rekisteröinti perustuu yhdistyslainsäädäntöön.
- 4) Markkinointirekisterin osalta suostumukseen.

Käsiteltävät henkilötiedot:

Rekisterissä käsitellään seuran jäsenten luottamus- ja toimihenkilöiden henkilö- ja yhteystietoja sekä muita jäsenyyteen tai koulutuksiin ja tapahtumiin osallistumiseen liittyviä tarpeellisia tietoja. Näitä tietoja ovat:

- Jäsenen etu- ja sukunimi
- Alaikäisen lapsen tai nuoren huoltajan etu- ja sukunimi
- Alaikäisen lapsen tai nuoren huoltajan sähköpostiosoite
- Osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite
- Syntymäaika (pp.kk.vvvv)
- Sukupuoli
- Rekisteröitymistiedot, kuten käyttäjätunnus, nimimerkki, salasana tai muu mahdollinen yksilöivä tunnus
- Luvat (mm. markkinointi- ja viestintäluvat)
- Jäsensuhdetta koskevat tiedot, kuten laskutus- ja maksutiedot, tuote- ja tilaustiedot
- Kuvienjulkaisulupa seuran markkinointi- ja viestintätarkoituksissa seuran nettisivuilla, facebook-sivuilla, Instagramissa, Snap Chatissa, Linked in:ssä. Jäsentiedotteissa ja painetussa materiaalissa
- Ilmoittautumiset ja läsnäolot tunneilla
- Lisenssi- ja vakuutustiedot

- palkkionmaksuun liittyvät yksilöivät tiedot, kuten henkilötunnus ja verokortti
- Ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot (perusteluna rekisteröidyn elintärkeä etu eli terveys) tapahtumia, leirejä ja koulutuksia varten

Mistä tiedot ovat peräisin

Henkilötietoja kerätään jäseniltä ja jäsenten huoltajilta suoraan rekistereihin sähköpostitse, puhelimitse tai erilaisilla manuaalisilla ja sähköisillä lomakkeilla. Tietoja saadaan myös ryhmien valmentajilta ja ohjaajilta, rekisterinkäsittelijän syöttäminä sekä valokuvaajilta. Tiedot perustuvat jäsenen itsensä antamiin tietoihin.

Miten tiedot on suojattu

Digitaalisesti käsiteltävät henkilötiedot on suojattu ja tallennettu seuran järjestelmään, johon on rajattu pääsy vain sellaisilla henkilöillä, jotka tarvitsevat kyseisiä tietoja työtehtäviensä hoitamiseksi. Kyseisillä henkilöillä on käytössään henkilökohtaiset käyttäjätunnukset ja salasanat.

Henkilötiedot on suojattu ulkopuoliselta käytöltä ja jäsentietojen käyttöä valvotaan. Seuran ulkopuolelle lähetettävät henkilötiedot salataan. Käytetyt työasemat ja tallennusmediat ovat salattu.

Manuaalisesti käsiteltävä tieto säilytetään lukitussa tilassa.

Henkilötietojen säännönmukaiset luovutukset ja siirrot

Tietoja ei luovuteta pääsääntöisesti kolmansille osapuolille. Poikkeuksena osallistujalistojen luovuttaminen koulutusten järjestäjille, tilaajille tai kouluttajille.

Henkilötiedot luovutetaan rekisterin ylläpitäjälle, joka toimii henkilötietojen käsittelijänä.

Henkilötietoja voidaan siirtää rekisterin palveluntarjoajaa vaihdettaessa uudelle järjestelmän ylläpitäjälle. Henkilörekisterin teknisen ylläpidon ja käsittelyn toteuttava rekisterinpitäjän yhteistyökumppani voi siirtää henkilötietoja eteenpäin soveltuvan yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön ja tämän tietosuojaselosteen mukaisesti.

Jäsenrekisteritietoja luovutetaan vuosittain tilastointeja varten Suomen Voimisteluliitolle.

Henkilötietojen säilytysaika

Jäsentiedot säilytetään rekisterissä niin kauan kuin rekisteröity on Seinäjoen Voimistelijoiden jäsen tai sopimuskumppani ja sopimukseen perustuvan reklamaatiovastuun ajan.

Jäsenyyden päättymisen jälkeen henkilötietoja säilytetään enintään kymmenen vuoden ajan jäsenyyden päättymisestä.

Sopimuskumppanin tiedot säilytetään vähintään kolmen vuoden ja enintään kymmenen vuotta vanhentumisajan sopimuksen päättymisestä.

Osallistujien henkilötietoja säilytetään enintään kymmen vuotta viimeisimmän osallistumisen jälkeen.

Suostumukseen perustuvat tiedot säilytetään, kunnes suostumus peruutetaan.

Rekisteröidyn oikeudet:

Rekisteröidyllä on lähtökohtaisesti oikeus soveltuvan tietosuojalainsäädännön mukaisesti milloin tahansa:

- saada tieto henkilötietojensa käsittelystä;
- saada pääsy omiin tietoihinsa ja tarkastaa itseään koskevat henkilötiedot;
- vaatia epätarkan ja virheellisen henkilötiedon oikaisua ja tietojen täydentämistä;
- vaatia henkilötietojensa poistamista (samalla oikeus osallistua tapahtumaan poistuu);
- peruuttaa suostumuksensa ja vastustaa henkilötietojensa käsittelyä siltä osin kuin henkilötietojen käsittely perustuu rekisteröidyn suostumukseen;
- vastustaa henkilötietojensa käsittelyä henkilökohtaiseen erityiseen tilanteeseensa liittyvällä perusteella siltä osin kuin henkilötietojen käsittelyperusteena on SVO:n oikeutettu etu;
- saada henkilötietonsa koneluettavassa muodossa ja siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle
- vaatia henkilötietojensa käsittelyn rajoittamista

Rekisteröidyn tulee esittää edellä mainitun oikeuden toteuttamista koskeva pyyntö tämän tietosuojaselosteen Yhteydenotot-kohdan mukaisesti. SVO voi pyytää rekisteröityä tarkentamaan pyyntöään kirjallisesti ja varmentamaan rekisteröidyn henkilöllisyyden ennen pyynnön käsittelemistä. SVO voi kieltäytyä pyynnön toteuttamisesta sovellettavassa laissa säädetyllä perusteella.

Oikeus valittaa valvontaviranomaiselle

Jokaisella rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus asianomaiselle valvontaviranomaiselle taikka sen Euroopan unionin jäsenvaltion valvontaviranomaiselle, jossa rekisteröidyn asuinpaikka tai työpaikka sijaitsee, mikäli rekisteröity katsoo, että hänen henkilötietojaan ei ole käsitelty soveltuvan tietosuojakäytännön mukaisesti.

Pakolliset tiedot

Yhdistyksen (Seinäjoen Voimistelija ry) luottamushenkilöiden osalta yhdistyslain edellyttämät tiedot (nimi, hetu, yhteystiedot).

Sopimussuhteissa olevat tahot:

Sopimuskumppanin perustiedot, luottosuhhteessa luoton perinnän edellyttämät tiedot (hetu).

Palkanmaksun suorittamisen kannalta tarvittavat perustiedot (hetu).

Allergiatiedot tapahtumiin osallistuvien osalta (rekisteröidyn elintärkeä etu).

Muut tapahtuman järjestämiseksi kolmansien tahojen edellyttämät tiedot (ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä). (Sopimuksen tekeminen).

Seuraus mikäli tietoja ei luovuta

Sopimusta ei voida toteuttaa ilman pakollisten tietojen luovuttamista.

Yhteydenotot

Rekisteröidyn oikeuksien käyttämistä koskevat pyynnot, kysymykset tästä tietosuojaselosteesta ja muut yhteydenotot tulee tehdä sähköpostitse osoitteeseen: toimisto@svo.fi. Rekisteröity voi myös ottaa yhteyttä henkilökohtaisesti tai kirjallisesti alla olevaan osoitteeseen: Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki.

Muutokset tähän tietosuojaselosteeseen

Tätä tietosuojaselostetta voidaan päivittää aika ajoin esimerkiksi lainsäädännön muuttuessa. Tämä ilmoitus on viimeksi päivitetty 24.5.2018.

16. Vastuullisuus

Seuran nettisivuilla on avattu, miten vastuullisuus näkyy seurassamme seuraavissa aiheissa: yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, turvallinen toimintaympäristö, ympäristö ja ilmasto, hyvä hallinto ja antidoping.

16.1. Päihdetoimintamalli

Seurassa on oma päihdetoimintamalli, joka antaa vinkkejä aikuisille, huoltajille, valmentajille, seuratoimijoille sekä urheilijoille, miten toimia, jos kohtaa päihteitä toiminnassamme.

[Päihdetoimintamalli](#)

16.2. Epäasiallinen käytös

Seura suhtautuu kaikkeen epäasialliseen toimintaan vakavasti ja on tehnyt toimenpiteet asioiden käsittelyä varten.

16.2.1 Ongelmanratkaisuportaat

Toiminta seurassa pyritään pitämään mahdollisimman avoimena ja tavoitteena on, että seurassamme ei ole minkäänlaista epäasiallistakäytöstä. Joskus kuitenkin voi vuorovaikutustilanteissa syntyä erimielisyyksiä ja väärin ymmärryksiä, joihin kannattaa heti puuttua. Näissä tilanteissa, älä epäröi, vaan lähde etenemään ensimmäiseltä portaalta. Toivottavasti ratkaisu löytyy jo sieltä.

[Ongelmanratkaisuportaat - Seinäjoen Voimistelijat ry](#)

16.2.2. Et ole yksin -palvelu

Et ole yksin -palvelu on kaikkien jäsenten, huoltajien ja toimihenkilöiden käytettävissä.

Et ole yksin on Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke, jonka päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. Hanke auttaa epäasiallisen käytöksen, häirinnän, väkivallan tai kiusaamisen kohteeksi joutunutta ja hänen läheisiään.

[Haluatko jutella - Et ole yksin : Sinulla on oikeus saada apua](#)

16.2.3. Epäasiallisen käytöksen ilmoitus

Jos olet kokenut toiminnassamme epäasiallista käytöstä ohjaajien, valmentajien, vanhempien, tuomareiden, luottamustoimissa olevien, työntekijöiden tai muuten seuran toiminnassa olevien henkilöiden osalta, tee ilmoitus siitä seuran nettisivuilta löytyvän kaavakkeen kautta.

Kaavakkeet välittyvät vain toiminnanjohtajalle ja hän aloittaa tarvittavat prosessit asioiden loppuun saattamiseksi. Voit jättää ilmoitukset anonymiminä, mutta epäasiallisen käytöksen ilmoituksessa tulee käydä tarkemmin ilmi mitä ja ketä asia koskeen.

[Epäasiallisen käytöksen ja fyysisten- tai psyykkisten vammojen ilmoitus - Seinäjoen Voimistelijat ry](#)

16.2.4. Fyysisten ja psyykkisten vammojen ilmoitus

Keräämme vastuullisen toiminnan sekä toiminnan kehittämisen edesauttamiseksi, tietoa urheilijoiden vammoista ja mahdollisista tapaturmista. Jos olet yli 16-vuotias, voit täyttää lomakkeen itse. Alle 16-vuotiaiden lasten puolesta tulisi huoltajan täyttää lomake. Näin pystymme mm. reagoimaan mahdollistamalla valmentajille ja ohjaajille lisäkoulutusta, lisäämällä ohjaajia tunneille, tarkkailemaan harjoituksen yksipuolisuutta.

[Epäasiallisen käytöksen ja fyysisten- tai psyykkisten vammojen ilmoitus - Seinäjoen Voimistelijat ry](#)

16.2.5. Epäurheilijamainen käytös

Joskus eteen sattuu tilanteita, jossa joudumme käymään keskusteluja urheilijoiden käytökseen liittyen. Keskustelut etenevät ongelmanratkaisuportaiden mukaisesti.

Jos urheilijan käytös ei muutu keskustelujen myötä, otamme käyttöön seuraavan toimintamallin.

1. Toiminnanjohtaja / valmennuspäällikkö / puheenjohtaja käy keskustelun perheen (alle 18-vuotiaiden kohdalla) kanssa ja urheilijalle annetaan varoitus.
2. Tapaamisessa sovitaan uudet toimintamallit asioiden korjaamiseksi. Tämä voi tarkoittaa hetkellistä pois jäämistä seuran ja joukkueen toiminnasta, harjoitusten keventämistä, harjoitusympäristön muuttamista tai muuta, minkä koetaan olevan valmennuksen näkökulmasta tarpeellista.
3. Jos uudet toimintamallit eivät tuota tulosta ja epäurheilijamainen käytös jatkuu, annetaan urheilijalle toinen varoitus.
4. Toisen varoituksen kohdalla keskustellaan uusista toimintamalleista valmennuksen näkökulmasta ja tarvittaessa otetaan keskusteluun mukaan ulkopuolinen sovittelija.
5. Jos edellä mainitut toimet eivät tuota tulosta, urheilija erotetaan seurasta / seuran toiminnasta määräaikaaisesti tai kokonaan.

17. Turvallisuus

17.1. Harrastajien vakuuttaminen

Harrastajat vakuuttavat itse itsensä. Jokaisella on mahdollisuus käydä seuran tunneilla ilmaiseksi kokeilemassa harrastusta. Kokeilukerroilla seura ei ole vakuuttanut kokeilijoita, vaan heillä täytyy olla oma voimassa oleva vakuutus mahdollisen tapaturman varalle.

17.2. Työntekijöiden vakuuttaminen

Seuran ohjaajat ja työntekijät on vakuutettu vakuutusyhtiö Pohjolan kautta. Salilla, kilpailumatkoilla tai kilpailumatkoilla sattuneista tapaturmista tehdään tapaturmailmoitus seuran toimistolla. Mikäli työntekijälle maksetaan palkkaa kilometrikuluina, hänelle tehdään erillinen vakuutus.



Tämän työpaikan työntekijät on vakuutettu LähiTapiolassa työtapaturma- ja ammattitautivakuutuksella

Vakuutusturvasta huolehtii LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö.

Vakuutuksenottaja:	Seinäjoen Voimistelijat Ry
Vakuutus sopimusnumero:	351-1082289-0
Vakuutukseen liittyy myös:	Vapaa-ajan ryhmävakuutus (Lakisääteisesti vakuutetut)

Työntekijöille on otettu myös Työntekijän ryhmähenkivakuutus.

Vahingon sattuessa

Tapaturman sattuessa ilmoita asiasta heti työnantajalle tai lähimmälle esimiehelle ja pyydä vakuutustodistus. Esittämällä vakuutustodistuksen hoitolaitoksessa saat tapaturmasta aiheutuneet hoitokulut maksutta. Jos lääkkeet ovat korvattavia, saat tästä erillisen tekstiviestin, kun vahinkoasia on käsitelty LähiTapiolassa.

Yhteystiedot

Korvauspalvelu puh. 09 453 3666 (ma-pe klo 8-16)
sähköpostiosoite: yritysten.henkilovahingot@lahitapiola.fi

17.3. Talkoolaisen vakuuttaminen

Seura on vakuuttanut kaikki talkootehtävissä olevat henkilöt.

Seinäjoen Voimistelijat on vakuuttanut kökkäväen. Jos talkoissa tapahtuu tapaturma jollekin talkoolaiselle:

1. Asianomaisen tulee tehdä vahinkoilmoitus pohjola.fi kautta omilla verkkotunnuksilla tai soittamalla numeroon 03030303. Seuran vakuutusnumero on 16-550-119-2.

2. Asianomainen varaa ajan lääkärille Terveysmestarin kautta:

<https://www.op.fi/henkiloasiakkaat/vakuutukset/pohjola-terveysmestari>

Jos asia on vaatinut päivystyksessä käynnin, niin nämä voi hoitaa myös jälkikäteen ja lisätä jo syntyneet kulut vahinkoilmoitukseen.

Ole vahingosta viipymättä yhteydessä myös seuran toimistoon. toimisto@svo.fi tai puh. 045 651 0224

Huomioithan talkoissa seuraavat seikat:

- Käytä säähän sopivia kenkiä, huomioi esim. liukkaus.
- Myös sisätiloihin asianmukaiset jalkineet.
- Muista oikea ergonomia tavaroiden nostamisessa. Osa siirrettävistä tavaroita/välineistä on painavia.
- Älä yritä kantaa painavia tavaroita yksin. Pyydä muilta apua.

18. Lisenssit

Suomen Voimisteluliiton yleisten kilpailu- ja kurinpitosääntöjen perusteella jokaisella Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva kilpailulupa eli lisenssi.

Lisenssien osto tapahtuu seuran Hoika Jäsentieto -sivujen kautta. Lisenssitiedot siirtyvät Hoikasta Kisapalveluun automaattisesti. Lisenssikausi 1.9.–31.8.

18.1. Valmentajien ja tuomarien vakuuttaminen

Kaikilla kilpailuihin osallistuvilla tuomareilla tulee olla tuomarilisenssi ja valmentajilla valmentajalisenssi. Seura maksaa tämän lisenssin. Jos henkilö toimii kilpailuissa sekä valmentajana että tuomarina, tulee olla molemmat lisenssit.

Jos henkilö toimii samassa roolissa (valmentaja tai tuomari) useammassa seurassa, tulee lisenssi ostaa kaikkien seurojen kautta (vain ensimmäinen lisenssi maksaa, seuraavien lisenssien hinta samalle henkilölle samaan rooliin on 0 euroa).

18.2. Valmentaja- ja tuomarilisenssien hankkiminen

Jokaisen valmentajan ja tuomarin tulee ensin henkilökohtaisesti rekisteröityä Hoika Jäsentieto-ohjelmaan oman seuran alle. Rekisteröinnissä henkilötunnusta ei kysytä, mutta se on välttämätön tieto lisenssin ostossa. Rekisteröitymisen jälkeen se tulee itse vielä käydä ohjelmaan lisäämässä (Omat tiedot/ henkilötiedot välilehdellä).

Kun seuran kaikki valmentajat / tuomarit on ohjelmaan rekisteröity, voi seura (seuran pääkäyttäjä) ostaa lisenssit nipussa kaikille oman seuran saman roolin toimijoille lajeittain. (Esim. seuran kaikille valmentajille).

Toimija (tuomari tai valmentaja) voi itse ostaa lisenssin myös yksittäin rekisteröitymisen ja henkilötunnuksen lisäämisen jälkeen.

Lisensseistä lisätietoja ja apua saa: lisenssit@voimistelu.fi

19. Ensiapu

Jokaisella harraste- ja valmennuspuolen ryhmällä tulisi olla ensiaputarvikkeita mukana salilla. Seura kustantaa kerran toimintakaudessa jokaisella ryhmälle 8e arvosta ensiaputarvikkeita. Jokainen ryhmä voi itse hankkia laastaria, puhdistusainetta ja kylmäpussin. Summa hyvitetään toimistolla käteisenä tai seuraavaan palkkaan kuittia vastaan.

Ohjaajalla ja valmentajalla on hyvä olla omaan puhelimeen tallennettuna

- hätänumero
- ambulanssin numero sekä
- harjoituspaikan tarkka osoite

Mahdollisien vahinkojen varalta. Seura pyrkii kouluttamaan ohjaajia ja valmentajia myös ensiaputaidoissa muutaman vuoden välein.

20. Ravinto

Urheilullinen elämäntapa ja sitä kautta ravinto on tärkeä osa kasvua, kehitystä ja terveyttä. Erityisen tärkeää se on kilpaurheilussa. Seurassa pyritään järjestämään säännöllisesti erityyppisiä ravintoluentoja/koulutuksia eri ryhmille ja vanhemmille. Ravintokoulutukset organisoivat valmennustiimi ja koulutuksesta vastaavat alan ammattilaiset.

Erityisesti ravintoasioissa keskitytään puhumaan riittävästä energiansaannista suhteessa harjoitteluun, ravinnon merkityksestä urheilijana kehittymisessä sekä sen vaikutuksesta palautumiseen harjoituksista. Pyrkimyksenä on turvata paljon harjoittelevien lasten ja nuorten riittävä energiansaanti, kertoa mikä merkitys on hiilihydraateilla, proteiineilla ja rasvalla kasvussa ja kehittymisessä sekä opettaa tekemään itsenäisesti hyviä valintoja välipalojen ja ruokien valinnassa. Ravintoasiat ovat yhtä tärkeässä osassa kilpavalmennusta kuin se itse harjoittelu ja sen ohjelmointi.

Kilpailumatkoilla pyritään aina syömään **kaksi lämmintä ateriaa päivässä**. Kisamatkojen eväissä pyritään terveellisyteen. Harjoituksissa janojuomana on vesi.

Ravintoasioissa ja niihin liittyvissä kysymyksissä on syytä olla yhteydessä kyseisen ryhmän ohjaajiin tai valmentajiin.

21. Salivuorot

Seuraavan kauden salivuoroja haetaan kaupungin liikuntapalveluilta. Salivuoroissa huomioidaan harraste- ja valmennusryhmien toiveet. Ohjaajille ja valmentajille lähetetään kysely salivuorotoiveista hyvissä ajoin ennen salivuorohaun päättymistä. Toiminnanjohtaja tekee salivuoroanomukset koko seuran puolesta.

Salivuorot jakaa valmennuspäällikkö, toiminnanjohtaja ja muita innokkaita valmentajia. Ohjaajilta ja valmentajilta varmistetaan salivuorojen sopivuus. Ne salivuorot joita seura ei tarvitse annetaan takaisin liikuntapalveluille elo/syyskuussa uuden kauden alkaessa. Mahdollisia lisävuoroja tiedustellaan myös liikuntapalveluilta.

Tapahtumia varten salivuorot anotaan liikuntatoimelta sähköpostilla.

21.1. Saliperuutukset

Saliperuutuksista ilmoitetaan seuran myClubin kautta ja instagramissa.

Saliperuutuksista pyritään ilmoittamaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Valmennusryhmät joutuvat korvaamaan omat peruuttamattomat vuoronsa.

Ohjaajat ja valmentajat pyrkivät järjestämään itselleen sijaisen, jotta salivuoroperuutuksilta välttyään. Mikäli sijaista ei yrityksistä huolimatta löydy ohjaaja tai valmentaja pyrkii informoimaan omaa ryhmäänsä asiasta.

Koulujen ja uimahallin salivuoroja peruuntuu tapahtumien vuoksi. Tällöin pyritään sopimaan korvaavista vuoroista liikuntapalveluiden kanssa. Mikäli korvaavaa vuoroa ei järjesty on hyvä miettiä, voitaisiinko tunti pitää esim. ulkona. Ohjaajat ja valmentajat sopivat itse korvaavista salivuoroista.

22. Seuravaatteet

22.1 Seura-asu

Seinäjoen voimistelijoilla on yhtenäinen seura-asu. Yhteistyökumppanina on Piruetti. Seuravaatetilaus tehdään muutaman kaksi kertaa toimintavuoden aikana, elo-syyskuussa sekä tammikuussa. Jokainen hoitaa itse seuravaatetilauksen Piruetin seuraverkkokaupan sivuilta. Toimistosta lähetetään hyvissä ajoin kirje, kun tilaus on ajankohtainen. Syksyllä pyrimme tilaamaan myös muita seuratuotteita esim. Huppari, tikkitoppatakki, kevyttakki, reppu. Kysy oman joukkueen valmentajalta mitkä seuravaatteet joukkueella tulisi olla.

Tavoitteena on, että valmennusryhmät ja mahdollisimman monet harrasteryhmät edustavat Seinäjoen voimistelijoita yhtenäisessä seura-asussa. Kilpailumatkoilla kaikki seuran joukkueet käyttävät seuran edustusasia; sininen Piruetin seuratakki ja mustat Piruetin narupunttihousut.

Seuran Facebook-kirpputorilla voit myydä pieneksi jääneitä vaatteita ja ostaa edullisesti uusia.

[Seinäjoen voimistelijat- kirppis | Facebook](#)

22.2. Vaatteiden painatuskulut

Seura maksaa virallisiin seuravaatteisiin tulevan SVO:n logon painatuskulut. SVO:n logon osalta painatusfirma voi lähettää laskun suoraan SVO:n toimistolle, mutta muiden painatusten osalta lasku tulee joukkueelle. Myös joukkueiden tilaamien treeni- ja edustusvaatteiden osalta lasku osoitetaan joukkueelle.

22.3. Seuratuotteet

Seinäjoen Voimistelijoilla on oma seuratuotemallisto, joita myydään seuran tapahtumissa. Seuratuotteet ovat nähtävillä myClubin verkkokaupassa sekä seuran nettisivuilla.

23. Tiedotusohje

23.1. Sosiaalinen media

Seinäjoen Voimistelijat ry käyttää sosiaalista mediaa osana tiedotusta. SVO:lla on käytössä facebook-tili nimellä Seinäjoen Voimistelijat ja Instagram nimellä seinajoenvoimistelijat_svo. Sosiaalisen median kanavia päivittävät tiedotus- ja markkinointitiimi sekä päätoimiset työntekijät.

Joukkueet voivat perustaa omia instagram tilejä tunnisteella: @joukkue/laji_svo. Uusista tileistä on aina hyvä informoida toiminnanjohtajaa.

Huomoitahan, että kaikilla postauksissa olevilla tulee olla kuvauslupa. Kuvauslupa löytyy myClubista. Julkisissa tapahtumissa ja tiloissa kuvaus on sallittua. Luethan huolella sosiaalisen median ohjeet:

[Some-ohjeet](#)

23.2. Seinäjoen Voimistelijoiden nettisivut

Seinäjoen Voimisteliijoilla on internetsivut osoitteessa www.svo.fi. Sivustolla tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja kerrotaan seuran asioista. Seuran internetsivuja päivittävät toimistos sihteeri ja seuran tiedotus- ja markkinointitiimi.

24. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Seinäjoen voimistelijat pyrkii tekemään aktiivista yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa. Seuran yhteistyökumppaneita ovat mm. PLU, Seinäjokiset urheiluseurat, alueen muut seurat, Seinäjoen kaupunki, Seinäjoen seurakunta, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, paikallislehdet, paikalliset yritykset, yhteistyökumppanit ja Voimisteluliitto.

Yhteistyön tarkoituksena on verkostoitua, oppia muilta, jakaa kokemuksia ja tehostaa toimintaa. Yhteistyömme on avointa ja aktiivista.

Päivitetty 18.9.2025

Seinäjoen voimistelijoiden katselmukset

Työnjako:

Valitkaa **VASTUUIHMINEN** järjestävistä joukkueista.

AIKAA kannattaa varata riittävästi sekä katselmuksen suunnitteluun, että itse järjestelyyn, ettei tule kiire 😊

Katselmus yleensä syksyllä viikolla 41, keväällä viikolla 11.

INFOKIRJEET valmentajille ja jojoille 1kk ennen katselmusta

KATSELMUSTÖIDEN JAKO

JOUKKUEIDEN OMA ARPAJAISMYynti tms.

Pohjakassa toimistolta. Sopikaa ajoissa toimiston kanssa, mieluiten jo tilavarausta tehdessä toimistolle tieto päivästä, jolloin pohjakassoja tarvitaan. Sovittava toimiston kanssa koska ja kuka kassat hakee toimistolta.

PUKuhuoneet

Avaimet ja pukuhuoneiden jakaminen joukkueille, pukuhuoneet merkittynä hyvissä ajoin.

KUULUTTAJA

Selkeät tekstit ja listat kuuluttajalle.

JOUKKUEIDEN / YKSILÖIDEN, tiedot kerätään ajoissa.

ESIINTYMISJÄRJESTYKSEN LAATIMINEN (paperiversio kuuluttajalle, musiikinsoittajalle, esiintyjille ja seinille) Päätoimiset työntekijät tässä apuna.

MUSIIKIN SOITTAJA + apulainen.

Musiikit pyydetään toimittamaan 2vkoa ennen katselmusta pölvessä olevaan kansioon ja niistä tehdään valmis soittolista.

KUTSU- JA KUNNIAVIERAAT

Toimistolta lähetetään heille kutsu. Kunnia- ja kutsuvieraille varataan paikat katsomosta! Toimisto lähettää kutsut.

MATTOVASTAAVAT maton imuroija ja maton levityksen ”peräänkatsoja”.

KILPA-AEROBICIN ESIINTYMISALUEEN TEIPPAUS, käytettävä maalariteippiä, esim. Biltemasta saa oranssia leveää maalariteippiä. Alueet ovat 10x10 m ja teippauksen ulkoreunasta mitattuna.

TELINELAJIEN telineet ja välineet roudataan Pajuluoman koululta, POP Pankki Areenalta, Nurmohallilta tai Urheilutalolta, riippuen siitä kummassa paikassa katselmus järjestetään. Välinelista löytyy pilvitiedostosta.

SISÄÄNHEITTÄJÄT

Tarvitaan kaksi henkilöä.

JÄRKKÄRIT (tarkastaa liput ennen saliin tuloa ja vahtii yleistä hiljaisuutta.) Tähän tarvitaan 2 henkilöä.

KORISTELU: Jos järjestävät joukkueet haluavat.

LOPPUSIIVOUS JA TAVAROIDEN ROUDAAMINEN