

SEURAKÄSIKIRJA



VOIMISTELU

1. TOIMINTA-AJATUS

1.1. Toiminta-ajatus

Naantalin Voimistelijat tarjoaa monipuolista liikuntaa harraste- ja valmennustasolla kaiken ikäisille. Haluamme tuottaa ihmisille elämäniloa, energiaa ja elämyksiä liikunnan avulla. Voimavarana seurassamme ovat osaavat, koulutetut ohjaajat ja muut toimihenkilöt. Seuran toimintaa kehitetään perinteitä kunnioittaen. Toimintamme perustuu seuramme jäsenten tarpeiden toteuttamiseen ja mahdollisuuteen vaikuttaa.

1.2. Visio

Terveyttä edistävää harrasteliikuntaa ja tasokasta valmennustoimintaa kaikille naantalilaisille.

1.3. Missio

Pyrimme tuottamaan laadukkaita liikuntapalveluja kohtuulliseen hintaan kaikille kuntalaisille. Tavoitteemme on olla tunnettuja hyvistä ohjaajistamme, toimintamme luotettavuudesta sekä eri-ikäisten tasapuolisesta huomioimisesta. Pyrimme huomioimaan voimisteluliikunnan uutuuksia resurssien mukaan ja sisällyttämään niitä seuran tarjontaan.

1.4 Arvot

Seuran johtavia arvoja ovat:

- urheilullisuus
- tasapuolisuus
- erilaisuuden arvostaminen
- yhteisöllisyys
- elämyksellisyys
- eettisyys
- vapaaehtoisuus

2. Toimialat

2.1. LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELULIIKUNTA

Noudatamme tunneilla Voimisteluliiton Voimistelukoulun periaatteita ja Tähtiseurakriteetit ovat vahvasti mukana ohjaamassa toimintaa. Vanhempien rooli lasten harrastamisessa on tärkeä – kannustajana, mahdollistajana ja olosuhteiden luojana.

Naantalin Voimistelijoiden lasten ja nuorten tunneilla:

- harrastajat voivat liikkua koulutettujen ohjaajien opastuksella
- kaikilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan
- liikunnan perustaidot opitaan leikkien ja iloiten.

2.1.1. Perheliikunta

Perheliikunnan tavoitteena on tarjota liikuntatunteja lapsille yhdessä vanhempiensa kanssa. Perheliikuntaa järjestetään vauvaikäisistä noin 6-vuotiaisiin lapsiin. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla kannustamalla samalla myös vanhempia liikkumaan. Perheliikuntaryhmät ovat hyvä väylä lapsen liikuntaharrastuksen aloitukseen.

2.1.2 Lasten harrasteliikunta

Eri-ikäisten lasten ryhmät tarjoavat monipuolista (voimistelu)liikuntaa noin 4-12-vuotiaille lapsille. Lasten ryhmissä toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista liikunnallisia tavoitteita unohtamatta. Lapsilla on mahdollisuus edetä omien toiveidensa ja taitojensa mukaisesti iloisessa ilmapiirissä. Lasten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen järjestämiin Stara-tapahtumiin ja muihin tilaisuuksiin ryhmän ohjaajan päätöksen mukaan.

2.1.3. Nuorten harrasteliikunta

Toimialan tavoitteena on tarjota nuorille ajanmukaista ja monipuolista toimintaa. Nuorten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen ja liiton järjestämiin Show/LUMO-tapahtumiin ym. tanssillisiin kilpailuihin sekä muihin tilaisuuksiin ryhmän ohjaajan päätöksen mukaan. Nuorten ryhmät (13 -18 v.) ovat hyvä väylä aikuisten ryhmäliikuntatuntien pariin.

2.1.4. Jatko- eli taitoryhmät

Seurassa toimii jatkoryhmiä esim. tanssissa, telinevoimistelussa ja joukkuevoimistelussa, jotka on tarkoitettu tavoitteellisemmasta toiminnasta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Näihin ryhmiin pääsee mukaan harrasteryhmistä sopimalla asiasta ohjaajan kanssa.

2.2. AIKUISTEN LIIKUNTA

Seuramme aikuisten liikunnassa keskitytään terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteena on tarjota laadukkaasti toteutettuja ryhmäliikuntatuntejaniin aloittelijoille kuin aktiiviliikkujillekin. Seuran monipuolinen tuntitarjonta, johon sisältyy teho- ja tanssitreenien lisäksi kehonhuoltoa, täyttää terveysliikunnan kriteerit. Treenien painopisteet merkitään kausiohjelmaan värisymbolein. Fyysisten hyötyjen lisäksi seuran tunnit tarjoavat sosiaalisia kontakteja ja liikunnan iloa ajan hengen mukaisesti.

Kohderyhminä ovat liikuntaa jo harrastavat ja siihen motivoituneet aikuiset ja ikääntyvät, joille liikunta merkitsee elämänlaadun parantamista, sekä terveiden ja toimintakykyisten vuosien lisäämistä. Lisäksi pyrimme kohdentamaan eritasoisia tunteja esimerkiksi aloitteleville liikkujille, miehille ja

nuorille aikuisille. Ryhmät kokoontuvat vähintään kerran viikossa ja halutessaan ryhmät voivat esiintyä seuran kevät- ja joulunäytöksissä.

2.3. KILPAILUN JA VALMENNUKSEN TOIMIALA (VOIMISTELU)

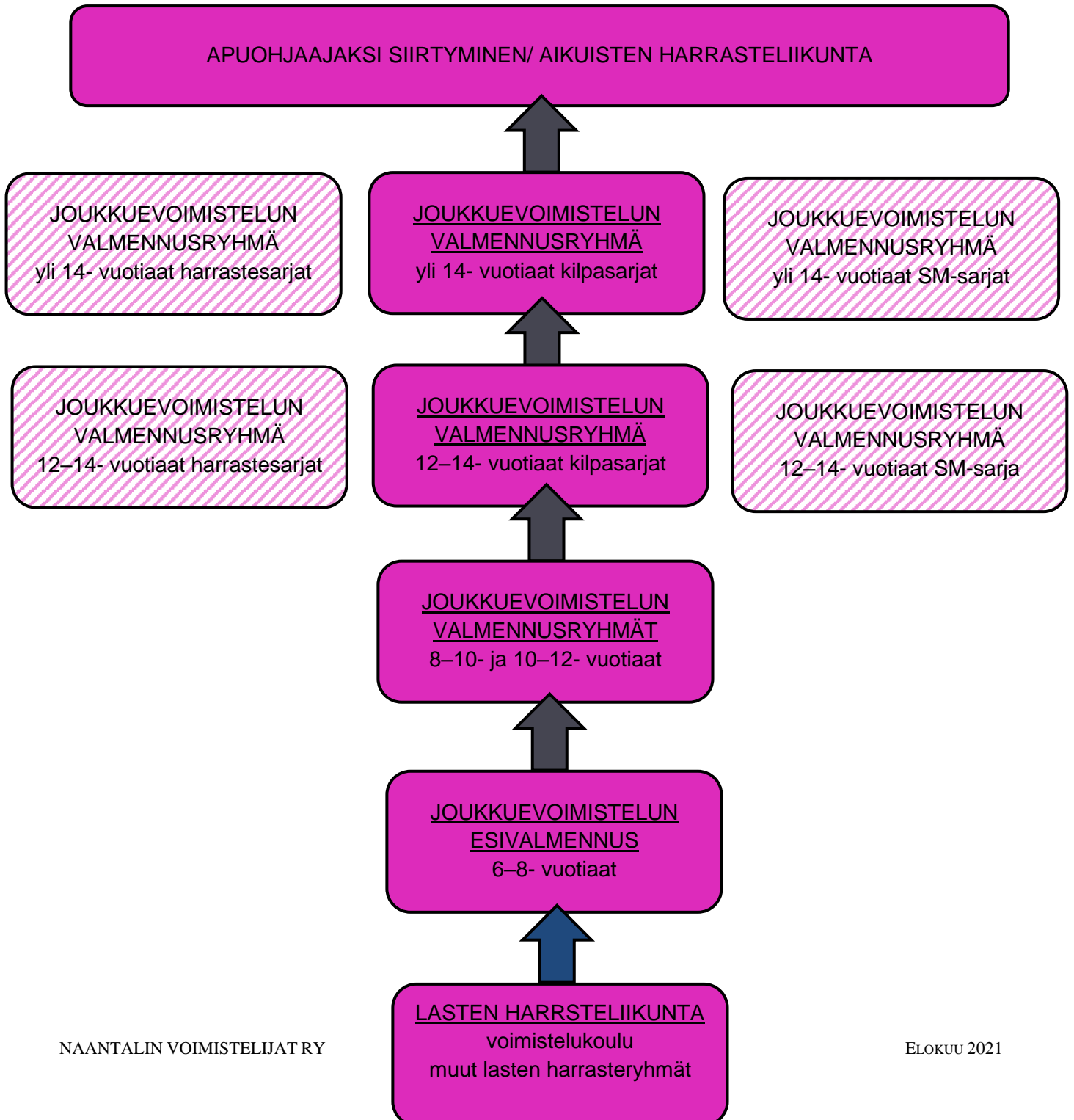
Valmennustoiminnan lähtökohtana on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa joukkuevoimistelusta, tanssista ja telinevoimistelusta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Lähtökohtana on mahdollistaa joukkuevoimisteluharrastuksen aloittaminen mahdollisimman monelle lapselle. Tanssin ja telinevoimistelun valmennustoiminta on tällä hetkellä (syksy 2021) pienimuotoisempaa kuin joukkuevoimistelun, mutta toimintaa on mahdollista laajentaa.

Valmennustoiminnassa korostuu tavoitteellinen harrastaminen, voimistelu- tai tanssitaitojen pitkäjänteinen kehittäminen sekä liikunnan ilo. Valmennusryhmät osallistuvat erilaisiin alueellisiin ja valtakunnallisiin kilpailuihin sekä muihin tapahtumiin. Ryhmät esiintyvät seuran joulu- ja kevätinäytöksissä.

Seurassa pyritään tekemään yhteistyötä muiden seurojen kanssa valmennuksen osalta, jotta voidaan turvata harrastuksen jatkuminen mahdollisimman pitkään.

Seurassamme toimii myös erityislasten ja -aikuisten rytmisen voimisteluryhmä. Ryhmään voivat osallistua ne lapset ja aikuiset, joilla on jokin normaalin voimisteluliikunnan estävä sairaus tai vamma. Ryhmän tavoitteina ovat perusliikunnan oppiminen, rytmisen voimistelun lajiharjoittelu sekä osallistuminen rytmisen voimistelun kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Ryhmää ohjaavat kehitysvammaisten liikunnan erityispiirteisiin kouluttautuneet ja perehtyneet valmentajat.

NVO:n VOIMISTELIJAN POLKU, JOUKKUEVOIMISTELU



2.4. CHEERLEADING

Naantalin Voimistelijat kuuluu Suomen Cheerleading-liittoon (SCL) ja seuran cheerleading-tunnit on toimivat SCL:n periaatteiden ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajat on koulutettu SCL:n kursseilla ja noudattavat SCL:n koulutuspolkua.

2.4.1. Cheerleading-harrasteliikunta

Cheerleading-harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota kaikille lajista kiinnostuneille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa cheerleadingia ja siihen liittyviä lajeja, kuten freestyle pomia. Lajin voi aloittaa myös yhdessä oman aikuisen kanssa perhe-cheerleading-tunneilla. Cheerleading-ryhmät voivat halutessaan osallistua esiintyjinä seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä sekä muihin tilaisuuksiin ryhmän ohjaajan päätöksen mukaan.

2.4.2. Cheerleading-kilpailutoiminta

Seurassa toimii cheerleadingin valmennus- ja kilparyhmä, jonka toiminta vakiinnutetaan syksystä 2021 alkaen.

3. Organisaatio ja vastuhenkilöt

3.1. Jäsenet

Seuran jäseneksi ovat tervetulleita kaikki liikunnasta kiinnostuneet lapset, nuoret ja aikuiset. Jäsenten ja lapsijäsenten vanhempien mielipiteitä ja toiveita kuullaan säännöllisesti erilaisten kyselyjen avulla. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita seuran syyskokoukseen äänestämään mm. uusista hallituksen jäsenistä ja kevätkokoukseen kuulemaan muun muassa seuran vuosikertomus. Hallituksen kokouksissa voidaan käsitellä myös jäsenten



ehdottamia asioita, ja päätöksistä voidaan pyydettäessä ilmoittaa suoraan asianomaiselle jäsenelle.

Seuran jäseneksi ja eri liikuntaryhmiin ilmoittaudutaan seuran kotisivuilla osoitteessa www.nvo.fi. Aikuisten ja lasten tunneilla käytetään osallistujalista, joista tarkistetaan osallistumiset ja jäsenmaksut. Jäsen- ja kausimaksut voi maksaa koko lukuvuodeksi jo syksyllä tai kahdessa osassa syys- ja kevätkauden alussa.

Vuoden 2021 syyskaudesta alkaen jäsen- ja kausimaksut ovat seuraavat:

Jäsenmaksu kaikille

- **20 €** koko vuosi

Lapset

- **55 €** syyskausi tai kevätkausi 1 krt/vko
- **70 €** syyskausi tai kevätkausi 2-3 krt/vko
- **100 €** koko vuosi 1 krt/ vko
- **130 €** koko vuosi 2-3 krt/ vko.

Aikuiset

- **80 €** syyskausi tai kevätkausi
- **150 €** koko vuosi

Eläkeläiset

- **50 €** syyskausi tai kevätkausi
- **90 €** koko vuosi

Kertamaksu:

- 8 € aikuinen, 6 € eläkeläinen (MobilePay)
- Toimistolta voi ostaa 5 ja 10 kerran lippuvihkoja
- Kertamaksuvihko tulee lunastaa etukäteen

Perheliikunta

- Lasten maksu muodostuu lasten hinnaston mukaan
- Osallistuva aikuinen maksaa perheliikunnassa vain jäsenmaksun 20 €. Mikäli aikuinen on maksanut aikuisten kausimaksun ja jäsenmaksun, ei aikuiselle tule erillistä maksua perheliikunnasta.

Jäsenmaksuun sisältyy vakuutus harrasteryhmissä. Valmennusryhmäläiset hankkivat itse vakuutuksellisen kilpailulisenssin Voimisteluliiton/SCL:n sivuilta.

Kausimaksulla saa osallistua kaikille seuran järjestämille tunneille, ellei toisin mainita. Jäsen- ja kausimaksuilla maksetaan muun muassa ohjaajien palkkiot, koulutukset ja kulukorvaukset, aikuisten tuntien salivuokrat sekä hankitaan tunneilla tarvittavia välineitä.

Valmennusryhmäläisiltä peritään lisäksi erillinen valmennusmaksu, johon sisältyy mm. kilpailujen osallistumismaksuja.

Erityisyyistä jäsen voi anoa hallitukselta helpotusta harrastusmaksuista.

Jäsenet voivat osallistua seuran järjestämiin virkistystapahtumiin sekä Voimisteluliiton/SCL:n järjestämiin tapahtumiin ja kursseihin.

Ohjaajat ja valmentajat ovat ilmaisjäseniä, ja he saavat osallistua seuran kaikille tunneille vapaasti.

3.2. Ohjaajat ja valmentajat

Kaikki seuran ohjaajat ja valmentajat käyvät vähintään lajiliiton järjestämän peruskurssin. Ohjaajat ja valmentajat sitoutuvat ohjaamaan sovittua ryhmää vuodeksi kerrallaan. Ryhmän vastuuhjaajan on oltava täysikäinen. Ryhmällä voi olla 1–2 vastuuhjaajaa ja 1–2 apuohjaajaa. Ohjaajat ja valmentajat ovat vastuussa seuraavista asioista:

- Tuntien asiallinen sujuminen (ollaan ajoissa paikalla, pukeudutaan urheiluvaatteisiin, huolehditaan jokaisen jäsenen tasapuolisista osallistumismahdollisuuksista ja turvallisuudesta)
- Tuntien huolellinen suunnittelu
- Osallistujalistan toimittaminen toimistolle sovittuna aikana ja listan päivittäminen
- Kausisuunnitelman toimittaminen toimistolle kauden alussa
- Pelisääntökeskustelu ryhmäläisten (kaikki lasten ja nuorten ryhmät) ja tarvittaessa vanhempien kanssa (taito- ja valmennusryhmät). Pelisäännöt toimitetaan koteihin ja toimistolle.
- Saleilla olevan kaupungin käyttäjäpäiväkirjan täyttäminen
- Sijaisen hankkiminen tunnille mahdollisissa poissaoloissa ja sairastapauksissa. Tarvittaessa seurakoordinaattori ja toimialojen vastaavat voivat auttaa sijaisen löytämisessä.
- Asianmukainen yhteydenpito lasten ja nuorten vanhempiin (esim. tiedote ryhmän toiminnasta, kauden aloituskirje)
- Tuntilistojen, palkkiolomakkeiden ja verokortin toimittaminen toimistoon sovittuna aikana (ks. Ohjaaja- ja valmentajaliite)
- Ohjaajien tai valmentajien kokouksiin osallistuminen sekä toimistolta ja toimialavastaavilta tuleviin sähköposteihin ja muihin kyselyihin vastaaminen
- Ongelmatilanteiden selvittely ryhmän sisäisesti. Tarvittaessa ryhdytään Ongelmanratkaisupolun osoittamiin toimenpiteisiin, jolloin toimialavastaavat, seurakoordinaattori ja seuran hallitus tulevat apuun
- Toiminnan kehittäminen myönteiseen suuntaan ja seuran edustajana toimiminen
- Mahdollisen asiakaspalautteen ja kehittämisideoiden välittäminen seurakoordinaattorille

Ohjaajille ja valmentajille maksetaan ohjauksesta palkkaa koulutustason mukaan ja kauempaa tuleville lisäksi matkalisää. Ohjaajata ja valmentajat saavat myös osallistua seuran kustannuksella yhdelle isolle tai kahdelle pienelle kurssille vuodessa. Lisäksi ohjaajia ja valmentajia muistetaan vaihtuvalla tavalla toimintavuoden aikana.

Hallitus pyrkii tukemaan ohjaajia ja valmentajia heidän toivomallaan tavalla ja uudet ideat ovat tervetulleita. Heille tehdään kyselyitä säännöllisesti ja erilaiset toiveet ohjaukseen liittyen otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan. Seurana kunnioitamme ja tuemme ohjaajien ja valmentajien tekemää työtä.

3.3. Hallitus

Seuran toimintaa johtaa hallitus, joka vastaa juridisesti seuran toiminnasta ja taloudesta. Hallitukseen kuuluu noin 10 jäsentä, joista jokainen hoitaa omaa vastuualuettaan.

Puheenjohtaja

- Johtaa yhdistyksen hallituksen kokoukset
- Valmistele yhdessä sihteerin kanssa kokousten esityslistat
- Vastaa seuran näkyvyydestä mediassa yhdessä tiedottajan kanssa
- Edustaa seuraa erilaisissa tilaisuuksissa
- Toimii yhdyshenkilönä Uskollisuuden Kiltaan ja kaupungin kulttuuritapahtumien järjestäjiin
- Laatii seuran talousarvion toimintasuunnitelman pohjalta ja laatii seuran tilinpäätöksen yhdessä rahastonhoitajan kanssa
- Toimii seurakoordinaattorin esimiehenä

Varapuheenjohtaja

- Toimii puheenjohtajan sijaisena puheenjohtajan ollessa estynyt
- Edustaa seuraa puheenjohtajan kanssa erilaisissa tilaisuuksissa
- Hoitaa erilaisia projekteja ja hakemuksia

Sihteeri

- Laatii kokousten pöytäkirjat

- Valmistelee esityslistat yhdessä puheenjohtajan kanssa sekä puhtaaksikirjoittaa ja toimittaa ne hallitukselle
- Laatii vuositilastot, seuran toimintakertomuksen ja toimintasuunnitelman yhdessä hallituksen kanssa
- Arkistoi seuran asiakirjat
- Ylläpitää luetteloja ansiomerkkien ja NVO:n viirien saajista sekä muista huomionosoituksista
- Ennakoi tulevat huomionosoitukset, esittelee ne hallitukselle ja hankkii sovitut lahjat

Tiedottaja

- Huolehtii seuran sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta yhdessä hallituksen kanssa
- Suunnittelee ulkoisen tiedottamisen keinoja ja toteuttaa niitä
- Pitää yhteyttä mediaan yhdessä vastaavien kanssa
- Toimii yhteyshenkilönä paikallislehtiin
- Toimittaa kerran kaudessa tiedotteen jäsenistölle ja kahdesti ohjaajille ja valmentajille
- Huolehtii leikekirjasta
- Vastaa nettisivujen ja sosiaalisen median ylläpidosta ja päivityksestä

Rahastonhoitaja

- Huolehtii seuran taloudesta ja esittelee talouskatsauksen säännöllisesti muulle hallitukselle
- Laatii yhdistyksen talousarvion yhdessä puheenjohtajan kanssa

Lasten ja nuorten ryhmien vastaava (voimistelu)

- Toimii seurakoordinaattorin apuna tuntisuunnitelman valmistelussa
- Tiedottaa ohjaajille oman seuran sekä liiton tapahtumista ja asioista
- Toimii yhteyshenkilönä hallituksen ja ohjaajien välillä
- Huolehtii ohjaajien palkitsemisesta ja palautteenantamisesta
- Tilastoi esiintymiset

- Vastaa seuran kevätnäytöksen suunnittelusta, organisoinnista ja toteuttamisesta
- Osallistuu uusien ohjaajien rekrytointiin
- Toimii seurakoordinaattorin yhteyshenkilönä toimialaan liittyvissä haasteissa ja ongelmatilanteissa
- Osallistuu ongelmanratkaisupolun mukaisiin tilanteisiin ohjaajan tukena

Aikuisryhmien vastaava

- Toimii seurakoordinaattorin apuna tuntisuunnitelman valmistelussa
- Tiedottaa ohjaajille oman seuran sekä liiton tapahtumista ja asioista
- Toimii yhteyshenkilönä hallituksen ja ohjaajien välillä
- Huolehtii ohjaajien palkitsemisesta ja palautteenantamisesta
- Suunnittelee ja vastaa aikuisille suunnatuista tapahtumista
- Tilastoi esiintymiset
- Osallistuu uusien ohjaajien rekrytointiin

Valmennusvastaava (voimistelu)

- Tiedottaa valmentajia koulutuksista yhdessä koulutusvastaavan ja seurakoordinaattorin kanssa
- Tiedottaa valmentajille oman seuran sekä liiton tapahtumista ja asioista
- Toimii yhteyshenkilönä hallituksen ja valmentajien välillä
- Huolehtii valmentajien palkitsemisesta ja palautteenantamisesta
- Toimii yhdyshenkilönä joukkueiden esiintymistilaisuuksissa
- Tilastoi esiintymiset ja kilpailut
- Vastaa seuran joulunäytöksen suunnittelusta, organisoinnista ja toteuttamisesta
- Osallistuu uusien valmentajien rekrytointiin

Cheerleading-vastaava (harraste & valmennus)

- Toimii seurakoordinaattorin apuna tuntisuunnitelman valmistelussa
- Tiedottaa ohjaajille ja valmentajille oman seuran sekä liiton tapahtumista ja asioista

- Toimii yhteyshenkilönä hallituksen ja ohjaajien välillä
- Huolehtii ohjaajien palkitsemisesta ja palautteenantamisesta
- Tilastoi esiintymiset
- Osallistuu uusien ohjaajien rekrytointiin
- Toimii seurakoordinaattorin yhteyshenkilönä toimialaan liittyvissä haasteissa ja ongelmatilanteissa
- Osallistuu ongelmanratkaisupolun mukaisiin tilanteisiin ohjaajan tukena

Koulutusvastaava

- Hyväksyy koulutusanomukset ja tilastoi käydyt koulutukset
- Arvioi uusien ohjaajien palkkatason yhdessä hallituksen ja/tai seurakoordinaattorin kanssa
- Ehdottaa ohjaajille sopivia ja tarkoituksenmukaisia koulutuksia
- Toimii yhteistyössä toimialavastaavien kanssa liittyen koulutuksiin
- Sisäisten koulutusten suunnittelu ja organisointi

Joukkueenjohtajien (jojo-) vastaava

- Toimii yhteyshenkilönä seuran, seurakoordinaattorin ja jojojen välillä

Olosuhdevastaava

- Hoitaa salivuoroihin liittyvät asiat yhdessä seurakoordinaattorin kanssa
- Toimii kaupungin ohjaajakorvausasioihin liittyvänä koordinaattorina

Lisäksi hallituksessa on Tähtiseura-vastaava, joka on seuran yhdyshenkilönä Tähtiseuraan liittyvissä asioissa. Hän toimii pääyhteyshenkilönä Olympiakomiteaan.

Hallituksen jäsenet tekevät vapaaehtoistyötä harrastuksenaan. Vastuualueet on hoidettava huolellisesti, mutta jokainen osallistuu hallituksen työskentelyyn omien voimavarojensa ja mahdollisuuksiensa rajoissa. Hallituksen jäsenten yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta.

3.4. Seurakoordinaattori

Seuran toimistolla työskentelee osa-aikainen seurakoordinaattori 30 tuntia viikossa. Seurakoordinaattorin tehtäviin kuuluvat seuraavat asiat:

- Jäsenrekisterin ylläpito
- Jäsen- ja kausimaksujen sekä valmennusmaksujen laskutus
- Sähköposteihin vastaaminen ja niiden välittäminen eteenpäin sekä puhelintiedusteluihin vastaaminen
- Ohjaajien ja valmentajien palkkojen ja kulukorvausten maksaminen sekä kirjaaminen
- Oman seuran sekä liiton tapahtumista tiedottaminen ohjaajille
- Seuran talousarvion laatiminen yhdessä puheenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa toimintasuunnitelman pohjalta
- Seuran tuntitarjonnasta ja salivuorosuunnitelmasta vastaaminen
- Vuositilaston kirjaaminen
- Pankkiasioiden hoitaminen
- Yhteydenpitäminen viranomaisiin (vakuutusasiat, veroasiat)
- Arkistointi ja toimiston siisteydestä huolehtiminen
- Yhteydenpitäminen tilintarkastajiin
- Hallituksen ajan tasalla pitäminen seuran taloudellisesta tilanteesta
- Hallituksen avustaminen toimistotöissä
- Päivystäminen toimiston aukioloaikoina
- Uusien ohjaajien rekrytoiminen
- Muut hallituksen osoittamat työt

3.5. Uskollisuuden kilta

Uskollisuuden kiltaan kuuluu seuran pitkäaikaisia jäseniä. Uskollisuuden killalla on omaa aktiivista toimintaa ja tapahtumia vuoden aikana.

Killan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Uskollisuuden Killassa toteutetaan perinteistä kiltajärjestystä sovellettuna Voimisteluliiton arvoihin ja toimintaan. Killan toimintamuotoja ovat esim. liikunta, tapaamiset, retket ja esitelmät. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Erilaiset retket ja kurssit sekä valtakunnallinen Kiltapäivä ja muut kiltalaisten tapaamiset ovat osa vuosittaista toimintaa.

4. Käytännön toimintaperiaatteet

4.1. Ryhmien ja joukkueiden muodostaminen

Kaikkiin harrastepuolen liikuntaryhmiin ilmoittaudutaan seuran kotisivujen kautta.

Uusista joukkuevoimistelun valmennusryhmistä tiedotetaan seuran kotisivuilla ja joukkuevoimistelun harrastetunneilla. Aloittaviin valmennusryhmiin pääsevät mukaan kaikki halukkaat, mutta ryhmän enimmäiskoko on n.18-20 lasta. Valmentajat voivat keskenään sopia siitä, mihin joukkueeseen lapset sijoitetaan. Sijoituksen pääperiaatteena on aina urheilijan etu ja hänelle parhaat edellytykset kehittyä voimistelijana. Joukkueet voivat muuttua kausittain. Näistä periaatteista tiedotetaan lasten vanhemmille siinä vaiheessa, kun lapset tulevat ensimmäiseen valmennusryhmäänsä.

Telinevoimistelun valmennusryhmä muodostetaan, mikäli urheilijoiden keskuudesta nousee siihen kiinnostusta. Aloittavaan valmennusryhmään otetaan mukaan kaikki motivoituneet urheilijat valmentajatilanne huomioiden.

4.2. Harjoitusmäärät

Harrasteryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti kerran viikossa. Jokainen voi itse päättää, osallistuuko useamman kuin yhden harrasteryhmän toimintaan. Joukkuevoimisteluryhmät harjoittelevat 1-5 kertaa viikossa ikätaso huomioiden. Harjoittelun määrä voi vaihdella joukkueen tavoitteiden mukaan. Kaikkien joukkueen jäsenten on osallistuttava aktiivisesti joukkueen kaikkiin harjoituksiin, ellei valmentajan kanssa erikseen ole sovittu muuta.

4.3. Kilpailuihin osallistuminen

Kaikki seuran voimistelun harraste- ja valmennusryhmät voivat osallistua joukkuevoimistelukilpailuihin, telinevoimistelukilpailuihin, voimistelun Stara - tapahtumiin ja tanssin Show/LUMO –tapahtumiin. Cheerleadingin valmennusryhmät osallistuvat SCL:n järjestämään kilpailutoimintaan. Naantalin Voimistelijoissa joukkuevoimistelun kilpailutoimintaa on kilpasarjoissa, ei SM-tasolla. Tarvittaessa voimistelijoita voidaan ohjata lähiseuroihin. Valmentajat määrittelevät joukkueiden kausitavoitteet ja kilpailut kuullen myös urheilijoita ja perheitä.

Seura tukee joukkueita osallistumaan kilpailuihin maksamalla joukkueiden osallistumismaksut kahteen kilpailuun kaudessa. Jos joukkue osallistuu useampiin kilpailuihin, urheilijat maksavat itse osallistumismaksut.

Voimistelun kilpailutoiminnassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton kilpailutoiminnan suosituksia. Joukkueiden kaikille jäsenille tarjotaan mahdollisuus osallistua kilpailuihin, eikä varavoimistelijoita saa pääsääntöisesti olla tyttösarjoissa eli alle 14-vuotiaiden sarjoissa. Tietyissä tilanteissa on huomioitava voimistelijoiden osallistumisaktiivisuus joukkueen harjoituksiin ja riittävä taitotaso kilpailukokoonpanoja päätettäessä. Jos kaikki eivät voi osallistua kilpailuihin joukkueen epätasaisen ikärakenteen vuoksi, eri kilpailuissa kilpailutetaan eri tyttöjä (alle 14-vuotiaat). Jos joukkueeseen tulee uusi jäsen, hän pääsee kilpailemaan mahdollisesti vasta harjoiteltuaan jonkin aikaa joukkueen kanssa ja kun valmennustiimi katsoo hänen olevan valmis kilpailukokoonpanoon.

Cheerleadingin kilpailutoiminnassa noudatetaan SCL:n kilpailutoiminnan suosituksia.

4.4. Osallistumismaksut

Harrasteryhmiin voi osallistua seuran jäsen- ja kausimaksulla. Valmennusryhmäläiset ja taitoryhmäläiset maksavat lisäksi erillismaksun, joka määräytyy ryhmän harjoitusmäärän mukaan. Valmennusmaksuun sisällytetään myös kesän harjoitukset.

Valmennusmaksulla maksetaan:

- valmentajien palkat, kulukorvaukset ja koulutus
- kilpailujen osallistumismaksut (kaksi kilpailua per kausi) sekä mahdolliset muut kilpailuihin liittyvät kulut, kuten tuomareiden päivärahat

Jokaisen voimistelijan on itse hankittava ja maksettava asiaan kuuluva kilpailulupa eli lisenssi.

4.5. Seuran linja päihteiden suhteen eri tapahtumissa ja kilpailumatkoilla

Seuran järjestämissä lasten ja nuorten harjoituksissa, tapahtumissa ja kilpailumatkoilla ei tarjoilla eikä saa käyttää alkoholia eikä tupakkaa tai muita huumausaineita. Kilpailumatkoilla alkoholin, tupakan ja huumausaineiden käyttöä ei sallita. Seurassa noudatetaan Voimisteluliiton ja SCL:n doping-sääntöjä.

4.6. Tiedotus seurassa

Jäsenille tiedotetaan seuran toiminnasta seuran kotisivuilla, sähköpostilla ja paikallislehdessä. Lisäksi jäsenille lähetetään sähköinen tiedote kerran kaudessa. Seuran sisäisestä tiedottamisesta vastaa seurakoordinaattori yhdessä hallituksen tiedottajan/olosuhdevastaavan kanssa. Sisäisiä

tiedotteita lähetetään kaikille ohjaajille ja valmentajille kaksi kertaa kaudessa sähköpostitse. Niissä kerrotaan tärkeimmistä ajankohtaisista asioista.

Aikuis-, lapsi- ja nuoriso- sekä valmennusvastaavat tiedottavat asioista omille ohjaajilleen ja valmentajilleen kokouksissa ja sähköpostitse. Ryhmien ohjaajat ja valmentajat tiedottavat kauden asioista ryhmäläisille joko erillisillä tiedotteilla tai sähköpostitse. Lasten ryhmille ja valmennusryhmille jaetaan syksyisin kauden aloituskirje, jossa tiedotetaan ainakin seuraavat asiat:

- ohjaajan tai valmentajan yhteystiedot
- ryhmän tavoitteet
- kausisuunnitelman painopisteet
- ryhmän pelisäännöt ja kannustaa vanhempia ottamaan niihin kantaa (voi toimittaa myös aloituskirjeen jälkeen)

Kauden aloituskirjeen pohjan saa hallituksen toimialavastaavilta.

Jäseniltä ja lapsijäsenten vanhemmilta toivotaan yhteydenottoa suoraan kyseisen ryhmän ohjaajaan tai valmentajaan, jos he haluavat keskustella jostakin harrastukseen liittyvästä asiasta. Ohjaaja tai valmentaja on velvoitettu vastaamaan kyselyyn ja tiedottamaan asiasta myös muille osapuolille tarvittaessa. Jos ongelma ei ratkea ryhmän sisäisesti, käynnistetään Ongelmanratkaisupolun mukaiset toimintavaiheet ja ohjaaja saa asiassa tukea toimialavastaavilta ja hallitukselta.

4.7. Talkootöihin osallistuminen

Talkootöihin osallistuminen on seurassa vapaaehtoista. Vapaaehtoisia tarvitaan etenkin kevät- ja joulunäytöksiin. Talkootöiden tuottoa ei voida jakaa vain tiettyyn tehtävään osallistuneiden kesken, vaan tuotto menee kaikille projektissa mukana oleville henkilöille. Myös joukkueiden varainhankinnassa noudatetaan samaa periaatetta ja talkoiden tuotto jaetaan tasan kaikille joukkuelaisille.

4.8. Seuratoimijoiden rekrytointi

Kunkin vastualueen vastaavat etsivät ja pyytävät uusia ohjaajia mukaan toimintaan yhteistyössä seurakoordinaattorin kanssa. Eri toimialojen vastaavat pyrkivät ennakoimaan muuttuvaa ohjaajatilannetta mahdollisimman ajoissa.

4.9. Seuratoimijoiden kiittäminen

Ohjaajille ja valmentajille maksetaan ohjaustyöstä palkkaa. Lisäksi seura maksaa ohjaajien kursseja ja koulutuksia. Ohjaajia kiitetään vaihtelevalla tavalla toimintakauden aikana.

5. Ongelmanratkaisupolku erityistilanteissa

Seuran tunneille ovat kaikki lapset ja nuoret tervetulleita. Joskus voi kuitenkin ilmetä tilanteita, joissa lapsi/nuori tarvitsee tunneilla erityisjärjestelyitä. Nämä järjestelyt voivat liittyä esimerkiksi toistuvaan häiritsevään käytökseen, lapsen kykyyn ymmärtää ohjeita ryhmässä tai muuhun lapsen/nuoren erityishaasteeseen (esim. toistuva itkuisuus, kieltäytyminen ryhmän toiminnasta) osallistua ryhmän toimintaan. Jotta ryhmän toiminnan sujuvuus ja turvallisuus voidaan taata, tilanteisiin puututaan seuraavalla tavalla:

1. Ohjaaja keskustelee lapsen vanhempien kanssa, minkä jälkeen perhe voi keskustella asiasta lapsen/nuoren kanssa kotona.
2. Ohjaaja voi pyytää lapsen vanhemmat mukaan tunnille seuraamaan tilannetta ja tunnin jälkeen keskustellaan, miltä tilanne vaikuttaa.
3. Jos tilanne ei ole ratkennut, ohjaaja pyytää lasten ja nuorten vastaavan tunnille mukaan seuraamaan tilannetta, jotta tilanteeseen saadaan muun osapuolen näkemys.

4. Tarvittaessa voidaan pitää palaveri vastaavan, ohjaajien, vanhempien ja lapsen kanssa, jossa pohditaan mitä asialle tehdään ja miten jatkossa toimitaan.

Toimintatavan tavoitteena on taata koko ryhmälle mahdollisuus liikkua mukavassa ilmapiirissä ja turvallisessa ympäristössä, jossa ohjaajien huomio kiinnittyy jokaiseen lapseen/nuoreen tasapuolisesti. Myöskään apuohjaajan tehtävänä ei ole tukea vain yhtä tai kahta lasta, vaan huomioida ja tukea koko ryhmän toimintaa.

6. Eettiset linjaukset

Naantalin Voimistelijat tarjoaa toimintaa kaikille voimistelusta innostuneille lapsille, nuorille ja aikuisille. Ryhmissä kaikki saavat osallistua tasapuolisesti. Seuran sisällä lapsia ja nuoria voidaan ohjata tiettyihin ryhmiin, jotta kaikki saavat taitotasolleen sopivaa ohjausta ja jotta ryhmäkoot pysyvät sopivissa rajoissa.

Aloittaviin valmennusryhmiin pääsevät mukaan kaikki halukkaat. Osallistujien enimmäismäärä on 18-20 lasta. Pidemmälle edenneiden valmennusryhmiin otetaan uusia jäseniä mahdollisuuksien mukaan. Valmennusryhmissä korostuu myös toiminnan tavoitteellisuus. Tavoitteet asetetaan yhdessä valmentajien, ryhmän jäsenten ja näiden vanhempien kesken.

Ohjaajia ja valmentajia rohkaistaan yhteistyöhön lasten ja nuorten vanhempien kanssa. Vanhempien on sitouduttava sovittuihin suunnitelmiin myös taloudellisten kustannusten osalta. Perheiden on esimerkiksi pyrittävä järjestämään oma ohjelmansa siten, että lapset pääsevät osallistumaan kilpailuihin. Jos joukkueelle on yhdessä tilattu kuluvalle kaudella puku tai väline, se on maksettava, vaikka lapsi lopettaisikin harrastuksen kesken kauden.



Ohjaajat ja valmentajat huomioivat tunneilla ryhmänsä taitotason ja terveydelliset näkökulmat. Tavoitteena on liikkua mukavassa ja myönteisessä ilmapiirissä.

Seuran ohjaajia ja valmentajia kunnioitetaan kuulemalla heidän toiveitaan säännöllisesti. Kaikille tarjotaan tasapuolinen mahdollisuus kouluttautumiseen.

Ohjaajat ja valmentajat ovat ensisijassa vastuussa oman ryhmänsä toiminnan eettisyydestä. Ongelmatilanteissa seuran hallitus on valmis puuttumaan toimintaan ja vastaa viime kädessä kaikkien ryhmien ja seuran toiminnan eettisyydestä. Ongelmatilanteissa noudatetaan seuran erityistilanteisiin liittyvää ongelmanratkaisupolkua.

7. Tähtiseuratoiminta – seurojen laatuohjelma

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Tähtiseuratoiminta on jatkoa vuonna 1992 aloitetulle Sinettiseuratoiminnalle. NVO:lla on ollut Sinetti vuodesta 2005, joka on vahvistettu Tähtiseuraksi vuonna 2018 (voimistelun lasten ja nuorten toimiala sekä aikuisten toimiala). NVO:n toiminta auditoitiin toukokuussa 2019. Toimintakaudella 2021-2022 tähtäämme cheerleadingin Tähtiseuraksi.

Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta. Tähtimerkki osoittaa, että urheiluseura täyttää tietyt



laatutekijät kohderyhmänsä osalta (NVO:ssa lapset ja nuoret sekä aikuiset). Kolmannen merkin voi saada laadukkaasta huippu-urheilusta.

Tähtiseuran on noudatettava laatukriteerejä seuraavilla osa-alueilla:

Johtaminen ja hallinto

Tähtiseuroilta edellytetään, että seuralla on tavoitteet, visio ja toimintasuunnitelma, jossa vastataan jäsenistön tarpeisiin. Lisäksi edellytetään toimintaympäristön arviointia ja yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa, kuten kaupunki ja muut seurat ja yhdistykset. Seuran toiminnan pitää olla avointa, tasa-arvoista ja myös nuorilla tulee olla vaikutusmahdollisuuksia.

Tähtiseurassa työnjaon pitää olla selkeää ja seuran pitää olla hyvä työnantaja. Toimintasuunnitelman ja tilinpäätöksen pitää olla hyväksytty seuran kokouksessa ja lasten ja nuorten kanssa toimivien osalta pitää noudattaa lakia rikosrekisteriotteen tarkistamisesta. Lisäksi seurassa on oltava toimintakäsikirja ja vuosikello.

Seuran viestinnän pitää olla selkeää, käyttää tarvittavia kanavia ja myös Tähtiseura-brändi on huomioitava viestinnässä.

Urheilutoiminta

Lapset ja nuoret

Lasten urheilemisessa näkyy innostus ja ilo ja ilmapiirin pitää olla kannustava. Ryhmissä on käyty pelisääntökeskustelut ja myös lapsilla, nuorilla ja perheillä pitää olla mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Tähtiseuroissa seurataan lasten kokonaisliikunnan määrää ja toiminnan pitää olla monipuolista. Seuran pitää tukea mahdollisuutta osallistua myös muiden lajien toimintaan. Lisäksi seura edistää terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja. Kilpailutoiminnan pitää olla kannustavaa.



Aikuiset

Tähtiseurassa liikkujien tarpeita kuunnellaan ja tarjonnan pitää olla monipuolista - aloittelijoista enemmän liikkuneisiin. Seuran pitää mahdollistaa osallistuminen erilaisiin liiton tapahtumiin. Toiminnan pitää olla avointa ja saavutettavaa. Myös aikuisia kannustetaan urheilullisiin elämäntapoihin ja omaehtoiseen liikkumiseen.

Seuran ihmiset

Tähtiseuroissa seuratoimijoita kiitetään ja heidät perehdytetään tehtäviinsä hyvin. Vastuunjaon pitää olla selkä ja seuran ihmisillä pitää olla mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, esim. kyselyjen avulla. Ohjaajien pitää olla koulutettuja. Seurassa pitää olla myönteinen ilmapiiri, jotta yhteenkuuluvuuden tunne mahdollistuu ja kehittyy seuraidentiteetiksi.

Aineelliset resurssit

Toiminnan pitää olla kohtuuhintaista ja taloussuunnittelun kestäväällä pohjalla. Tähtiseurassa arvioidaan jatkuvasti aineellisia resursseja, kuten liikuntapaikkojen tarkoituksenmukaisuutta, saavutettavuutta ja välineistöä, joka seuralla on käytössään.

Yhteystiedot

Naantalin Voimistelijat Ry
Mäkikuja 5 D
21100 Naantali

P. 044 305 3395

Kotisivut: www.nvo.fi

Facebook: Naantalin Voimistelijat ry

Sähköposti toimisto@nvo.fi