

Liite 10. Kilpavoimistelijan vanhemman opas

Kilpavoimistelijan vanhemman opas

Tervetuloa liikkumaan ilolla! Lapsesi harrastaa joukkuevoimistelua / tanssillista voimistelua/ kilpa-aerobicia Keravan Voimisteliijoissa. Seura kuuluu Suomen Voimisteluliittoon ja lisätietoja seurasta löydät seuran nettisivuilta www.keravanvoimistelijat.fi. Tämä opas antaa sinulle tärkeää tietoa voimistelijan vanhemman roolista sekä vanhemman ja valmentajan välisestä yhteistyöstä. Tavoitteena on, että opas vastaa osaan kysymyksistäsi ja toimii tukena tilanteissa, joita laji tuo eteesi.

Keravan voimistelijoiden toiminnasta vastaa 8-10 hengen hallitus, joka kokoontuu kuukausittain käsittelemään seuran asioita. Hallitus koostuu vapaaehtoisista, jotka edustavat eri aloja ja vastaavat seuran eri osa-alueista. Kaikissa ongelmatilanteissa voit ottaa yhteyttä suoraan hallituksen edustajaan. Luottamukselliset asiat käsitellään anonymisti hallituksen kokouksissa, mutta mikäli haluat antaa palautetta tai kertoa asioista anonymisti, löytyy nettisivuiltamme palaute-kohta. Otamme kiitollisina vastaan kaikenlaiset kehittämissuhteet sekä muut palautteet.

Hallituksen jäsenet vaihtuvat hallituskausittain. Hallituksen ja toimihenkilöiden nimet löydät nettisivuiltamme.

Keravan voimisteliijoissa valmentajat ovat seuran kasvattamia ja kouluttamia voimisteluvalmentajia, joista suurin osa tekee valmennustyötä oman työnsä ja opiskelujensa ohella. Valmentajat ovat saaneet Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisen koulutuksen ja valmennustiimit rakennetaan valmentajien kokemus- ja koulutustausta huomioiden. Kaikki joukkueen valmennukseen liittyvät päätökset tehdään valmentajan johdolla seuramme yhteisen linjauksen mukaisesti.

Jokaisella kilpailuihin tai asematapahtumiin osallistuvalla joukkueella on oma joukkueenjohtajansa, jojo. Yleensä kauden ensimmäisessä palaverissa vanhemmat valitsevat yhden vanhemmista jojoksi. Jojo toimii valmentajien tukena joukkueen asioiden hoidossa. Jojo osallistuu välineiden ja varusteiden hankintaan, matkajärjestelyihin ja moniin muihin asioihin. Kauden aikana jojoilla on yhteisiä palavereja tarpeen mukaan. Hallituksen joukkueenjohtajien vastuuhenkilöiden yhteystiedot löydät nettisivuiltamme.

VIESTINTÄ JA YHTEYDENPITO

Jokainen valmentaja järjestää kauden alussa pukkaripalaverin valmennettaviensa vanhemmille. Pukkaripalaverissa käydään läpi tulevan kauden asiat ja päivämäärät. Lisäksi päätetään mahdollisista muista asioista, jotka voivat koskea esimerkiksi kilpailuihin matkustamista, kimpakyytejä tai budjettia. Onkin tärkeää, että jokaisen voimistelijan edustaja osallistuu palaveriin.

Valmentaja vastaa mielellään vanhempien kysymyksiin ja keskustelee joukkueen toiminnasta yhdessä vanhempien kanssa. Harjoitusten aikana valmentajalle tulee antaa työrauha, joten keskustelu on hyvä sijoittaa harjoitusta ennen, sen jälkeen tai sopia erillinen aika. Valmentajamme ovat myös tavoitettavissa sähköpostitse mahdollisia kysymyksiä varten. Jokaisella valmentajalla on oma sähköpostiosoite, johon tulevaan sähköpostiin vastataan mahdollisimman nopeasti. Häätälanteissa valmentajat ovat myös puhelimitse tavoitettavissa. Otathan huomioon, että valmentajilla ei ole työpuhelimia, joten sähköposti on ensisijainen yhteydenpitokeino. Mikäli kysymyksiä herää joukkueenjohtajaan, valmentajaan tai seuraan liittyen, voi sähköpostitse ottaa yhteyttä hallituksen jojovastaavaan.

VANHEMMAN ROOLI – kuljeta, kannusta, kustanna

Vanhemman tärkein tehtävä on tukea ja kannustaa voimistelijaa. Vanhemmat ovat lapsensa tärkeimpiä tukijoita ja heillä tulee olla ymmärrys siitä, että lapsen innostus, toiveet ja kyvyt ovat kaiken tekemisen todellinen lähtökohta. Keskustelkaa kotona harjoituksista, leireistä ja kilpailuista ja kannustakaa lasta monipuoliseen liikuntaan.

EDELITYKSET TURVALLISEEN HARJOITTELUUN

Vanhemman tehtävä on huolehtia, että voimistelijalla on oikeanlaiset varusteet harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä. Oikeanlaisesta varustuksesta saa lisätietoa valmentajilta. Myös oikeanlaisesta ruokavaliosta huolehtiminen on vanhemman vastuussa. Harjoituksiin, leireille ja kisoihin osallistuminen ja niissä kehittyminen edellyttää sopivia ruokailutottumuksia. Monipuolinen, riittävä ravinto ovat tukipilareina kasvulle ja myös voimistelijana kehittymiselle. Noin tuntia ennen harjoituksia on hyvä syödä sekä välittömästi harjoitusten jälkeen. Myös vettä tulee juoda päivän aikana riittävästi. Valmentajat opastavat lapsia ja nuoria oikeanlaisiin ruokailutottumuksiin ja järjestämme tarpeen mukaan ravintoluentoja ammattilaisten johdolla vanhemmille ja voimistelijoille.

Vanhemman tehtävänä on huolehtia, että valmentaja saa riittävät tiedot voimistelijan terveydentilasta. Kisamatkoille ja leireille lähdettäessä valmentajan ja huoltajan tulee olla tietoisia mahdollisista lääkkeistä. Mikäli tyttäresi kotona puhuu satuttaneensa itsensä harjoituksissa, hakeutukaa mahdollisimman pian lääkärin hoitoon. Valmentajalle tulee loukkaantumisista kertoa ensi tilassa. Valmentajan on myös hyvä tietää, mitä lääkärit ovat hoidoksi ehdottaneet ja mitä diagnooseja lapselle on tehty liittyen myös yleiseen terveydentilaan (esim. diabetes, epilepsia yms.). Valmentajan olisi hyvä tietää myös

mahdollisista muista lapsen kehitykseen liittyvistä asioista. Valmentajat tekevät mielellään yhteistyötä lasta hoitavien tahojen kanssa. Keravan voimistelijat tekevät yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa mm. lihastasapainokartoituksiin liittyen. Kaikki lasta koskevat tiedot ovat luottamuksellisia ja vain tietoja tarvitsevan henkilön/henkilöiden tiedossa. Seuran tietosuojaseloste löytyy nettisivuiltamme hallinto – tietosuoja.

Voimistelijoita pyritään ohjaamaan terveellisiin ja urheilua tukeviin elämäntapoihin treenisalilla ja toivommeikin tukea tälle työlle myös jokaisesta kodista. Päihteet ja urheilu eivät kuulu yhteen. SM-sarjoissa voimistelevien on hyvä myös tutustua kiellettyjen ja sallittujen lääkeaineiden listaan <https://suek.fi/antidopingtoiminta/>.

VAKUUTUKSET JA TAPATURMAT

Jokaisen voimistelijan tulee olla vakuutettu. Jos ottaa lisenssin ilman vakuutusmaksua, tulee olla oma erillinen tapaturmavakuutus. Jokaisen Keravan voimistelijoiden jäsenen on mahdollista hankkia Pohjolan ryhmätapaturmavakuutus tai kilpalisenssin hankkivien urheilijoiden Sporttiturva- vakuutus. Tapaturmien sattuessa valmentajilta saa lisätietoa nimenomaan voimisteluun perehtyneistä lääkäreistä sekä alan asiantuntijoista. Seura suosittelee voimisteluun erikoistuneiden lääkäreiden käyttämistä lajien erityispiirteiden vuoksi.

SOSIAALISEN MEDIAN OHJEISTUS

Sosiaalisessa mediassa on paljon ryhmiä ja foorumeita voimistelulle. Aikuisten on hyvä käydä läpi voimistelijoiden kanssa sopiva käyttäytyminen SOME:ssa. Seura on laatinut sosiaalisen median ohjeistuksen, joka käydään myös voimistelijoiden kanssa yhdessä läpi. Sosiaalisen median ikärajojen noudattaminen on vanhempien vastuulla. Seuran sosiaalisen median ohjeistuksen löydät toimintakäsikirjasta.

TAVOITTEELLISUUS

Voimistelu on taitolaji ja taitolajin harjoittelu vie ajallisesti enemmän aikaa kuin fyysisemmän lajin. Tämän harrastuksen valitseminen vaatii sitoutumista omiin sekä yhteisiin tavoitteisiin, harjoitteluun ja aikatauluihin niin voimistelijalta kuin koko hänen perheeltään. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii motivoivaa ilmapiiriä. Motivaatiota voimme kasvattaa kannustamalla, tukemalla ja kuuntelemalla. Lapselle on tärkeää, että omat vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen harrastuksestaan. Vanhemman on hyvä kysyä harjoituskuulumisia harjoitusten jälkeen. Joukkueen harjoittellessa paljon yhdessä ja pyrkiessään samoihin tavoitteisiin on tärkeää, että joukkueen jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään. Siksi joukkueen sisäinen yhteishenki on tärkeää. Joukkueiden yhteishenkeä pyritään parantamaan mm. joukkueiltojen avulla. Usein omasta joukkueesta löytyy elinikäisiä ystäviä. Kaikki kiusaamistilanteet käsitellään ja niihin suhtaudutaan vakavasti.

Keravan Voimistelijat on Tähtiseura. Tähtiseuraohjelma seuratoiminnan laatuohjelma, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista seuratoimintaa. Toiminnan tunnuksena on Tähtimerkki, joka kertoo, että seura on kehittynyt tasolle, jossa seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatuksiteerit toteutuvat.

KILPAILEMINEN

Seuramme voimistelulajien kilpailupäivät koostuvat kahdesta näytöstä, aamuharjoituksesta ja varsinaisesta kilpailusuorituksesta. Kisamatkat ja -päivät voivat olla pitkiä ja mahdolliseen ruokailuun ei välttämättä päästä juuri lounasaikaan, joten kaikkiin kilpailuihin on hyvä ottaa mukaan omia eväitä esim. hedelmiä, leipää ja vesipullo. Valmentaja informoi eväiden tarpeesta ja laadusta aikataulujen selvittyä. Kilpailupäivän ruokailun suunnittelu ei kuitenkaan yksin riitä, vaan monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tulee huomioida myös harjoitteluvaiheessa.

Kilpailupäivän aikana joukkueen mukana kulkevat ainoastaan valmentajat ja erikseen tehtävään sovitut huoltajat. Huoltajien määrä sovitaan yhdessä vanhempien ja valmentajien kanssa huomioiden tyttöjen ikä ja ryhmän koko. Suositus on, että kaikilla seuramme alle 14-vuotiaitten joukkueilla on nimetty huoltaja kilpailuissa. Vanhempienkin voimistelijoiden joukkueissa on hyvä sopia esim. arvotavaroiden säilyttämisestä kilpailujen aikana. Jos mukana on useampi valmentaja, niin valmentaja hoitaa niin sovittaessa myös huoltajan tehtäviä. Kilpailupäivän alussa valmentaja käy huoltajan kanssa läpi päivän kulun, ja huoltajan tehtävänä on huolehtia, että voimistelijat ovat oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Huoltajana toimiessa pääsee seuraamaan läheltä voimistelijan kilpailupäivän kulkua. Pidemmille kisamatkoille tulee jokaisen voimistelijan täyttää turvallisuuslomake, johon kirjataan yhteystiedot sekä muita henkilökohtaisia tietoja huoltajalle tiedoksi kisamatkan ajaksi.

Vanhemmat ovat tervetulleita kisamatkoille kannustamaan. Kisapaikalla on mahdollisuus tavata voimistelijaita suorituksen jälkeen valmentajan kertomana ajankohtana. Liikenne ahtaissa pukutiloissa pyritään rauhoittamaan, ja kisaajille annetaan keskittymisrauha. Vanhemmat voivat yhdessä valmentajien kanssa sopia joukkueen tai ryhmän yhteisistä kilpailuihin liittyvistä käytänteistä.

Vanhempien on hyvä varautua ottamaan vastaan kilpailuista kotiin onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Kilpailuista tulee kotona keskustella ja auttaa voimistelijaa purkamaan ajatuksiaan. Valmentaja purkaa voimistelijoiden kanssa kilpailut lajin näkökulmasta läpi, joten vanhempien on hyvä keskittyä kannustamiseen ja tukemiseen.

Kilpailuihin osallistuvat terveet ja harjoituksiin aktiivisesti koko kauden ja kisaviikon ajan osallistuneet voimistelijat. Kaikki loukkaantumis- ja poissaolotapaukset käsitellään erikseen ensisijaisesti voimistelijan ja valmentajan välillä. Loukkaantumistapauksissa hyödynnetään fysioterapeuttien ja lääkäreiden lausuntoja ja mielipiteitä. Myös vanhempi osallistuu keskusteluun, kun kyseessä on alaikäinen voimistelija. Kilpaileminen ei saa

vaarantaa voimistelijan terveyttä, minkä takia valmentajan tulee saada kaikki tarvittava tieto voimistelijan terveydestä.

Poissaoloista ja loukkaantumisista tulee aina informoida valmentajia. Kilpailuista tai leireiltä poissaolojen on hyvä olla tiedossa kauden alussa valmennustyön suunnittelun helpottamiseksi ja perhelomat olisi hyvä pyrkiä sijoittamaan joukkueen loma-ajalle. Valmentaja ja vanhemmat sopivat tavasta, jolla esim. sairauspoissaoloista ilmoitetaan. Loukkaantumis- ja sairaustapauksissa on hyvä ottaa yhteyttä valmentajaan ja sopia toimintatavasta. Valmentaja voi tarvittaessa poistaa harjoituksista sairaan tai loukkaantuneen voimistelijan.

MAKSUT

Valmennusryhmien hinnat koostuvat jäsenmaksusta, valmennusmaksusta ja toimintamaksusta. Maksu määräytyy joukkueen harjoitusmäärän mukaan kertoimella, joka on nähtävillä seuran nettisivuilla. Kausimaksun suuruudesta riippuen veloitetaan se 1-4 erässä, joiden eräpäivät jaetaan tasaisesti kauden kuukausille. Syyskaudella elo-marraskuulle ja kevätkaudella tammi-huhtikuulle.

Valmennus puolella syys- ja kevätkausi ovat pääsääntöisesti 18-19 viikon mittaisia ja näiden viikkojen ulkopuoliset harjoitukset laskutetaan erikseen. Loma-ajat pyritään ilmoittamaan huoltajille aina kauden alussa. Harjoitukset jatkuvat yleensä juhannukseen asti ja alkavat taas heinäkuun lopulla/elokuun alussa.

Huomaathan, että mikäli lapsi on loukkaantunut, seura tarvitsee lääkärintodistuksen, siitä miten lapsi saa tai ei saa treenata. Mikäli lääkäri kirjaa treenikiellon, seura tarvitsee sen kirjallisena. Mikäli kyseessä on esim. suositus treenien kevennyksestä tai treenaamisesta kivun mukaan, maksut kulkevat normaalisti ilman erillistä todistusta. Tarkempia linjauksia poissaoloista löydät seuran talousohjesäännöstä. Talousohjesääntö löytyy:

<https://www.keravanvoimistelijat.fi/seura/hallinto/talousohjesaanto/>

Toimintamaksu määritellään kauden alussa laaditun budjetin perusteella. Toimintamaksu sisältää kilpailu-, matka-, puku- ja leirikulut. Kesätreenit, eloleirit ja muut budjettiin kuulumattomat laskutetaan erikseen.

Kilpailuissa mukana olevan huoltajan ja valmentajien kulut jaetaan voimistelijoiden kesken niin, että yhtä joukkuetta kohden perheet maksavat maksimissaan kolmen henkilön kulut. Jos mukana on kolme valmentajaa, niin yksi valmentajista toimii huoltajan roolissa.

Suomen Voimisteluliiton yleisten kilpailusääntöjen perusteella jokaisella Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva kilpailulupa eli lisenssi. Lisenssin

hinta riippuu lajista, kilpailutasosta ja siitä ottaako lisenssin vakuutuksella vai ilman. Huomaa, että jumppaturva -vakuutus ei kelpaa minkään lisenssimme kanssa. On tärkeää muistaa, että voimistelijalla tulee olla voimassa oleva vakuutus. Valmentajat ja ohjaajat osaavat parhaiten neuvoa lisenssityypin valinnassa.

Voimistelijat voivat tehdä varainkeruuta, jolla katetaan maksuja. Joukkueet osallistuvat ensisijaisesti seuran yhteisiin talkoisiin ja vasta sitten joukkueen omaan varainkeruuseen. Ota yhteyttä seuran hallitukseen ja tutustu talkootyön ohjeisiin suunnitellessasi varainkeruuta. Joukkueen hankkiessa sponsoreita sponsorisopimukset hyväksytään seuran hallituksen kokouksessa. Ohjeita varainkeruuseen ja sponsoritoimintaan löytyy talousohjesäännöstä.

SEURAN TALKOOTYÖT

Monipuolisella varainhankinnalla on merkittävä rooli seuran taloudenhoidossa ja sillä voidaan vaikuttaa merkittävästi harrastajilta kerättävien kausimaksujen suuruuteen. Näin mahdollistetaan myös vähävaraisten perheiden lasten osallistuminen harrastustoimintaan, pyritään pitämään maksut kohtuullisina, sekä kehitetään liikunnan olosuhteita.

Talkootyöt – oli kyseessä sitten varainkeruukampanja tai tapahtuma, kuten Kerava Cup – kuuluvat kaikille valmennuspuolella harrastaville perheille. Mukaan tarvitaan aina suuri määrä aktiivisia vanhempia, jotta kaikki työt eivät kasautuisi aina samojen henkilöiden harteille ja jotta tavoite saavutetaan. Tarpeeksi aktiivisia henkilöitä tekemässä yhdessä asioita seuran toiminnan varmistamiseksi takaa sen, että varainhankinta on hauskaa ja mielekästä, eikä muutu taakaksi! Vanhempien tekemä haasteellinen, mutta antoisa työ urheiluseuroissa on avainasemassa, jotta jokaisella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa mahdollisimman hyvissä olosuhteissa. Talkoohommista vanhempi pääsee tutustumaan myös muihin vanhempiin; ja sitä kautta saadaan kehitettyä iloista "me"-henkeäkin. Esim. kisatalkoihin osallistumalla pääsee myös paraatipaikalta seuraamaan ja elämään mukana lapsen harrastuksen parhaissa hetkissä.

HUOMIOITAVAKSI

Seuratoimijat ovat vapaaehtoisia, eikä heille makseta palkkaa tekemästään työstä. Valmentajat puolestaan ovat työsuhteessa ja heille maksetaan palkkaa. Kausimaksuista kertyneitä varoja käytetään myös valmentajien ja seuratoimijoiden koulutuksiin, seuran järjestämiin tuomaritunteihin, yhteisiin välineisiin ja tarvikkeisiin, ohjelmien musiikkien miksauksiin, Teosto- ja Gramex maksuihin sekä esim. näyttösten ja tapahtumien mainoskuluihin.