



Toimintakäsikirja

Keravan Voimistelijat KNV ry

Päivitetty 01.2026

Sisällys

1	Johdanto	2
2	seuran historiaa ja perustiedot	3
3	visio, missio, arvot	4
4	seuran johtaminen ja hallinto	5
4.1	Jäsen ja kannattajajäsen	6
4.2	Hallitus	6
4.3	Valmentajat ja ohjaajat	7
4.4	Päätoimiset työntekijät	8
4.5	Joukkueen johtaja ja huoltajat	9
4.6	Vapaaehtoiset	10
4.7	Perehdytys seuran rooleihin	10
4.8	Koulutus	11
4.9	Yhteistyökumppanit ja sponsorointi	11
4.10	Seuran pelisäännöt	11
5	Talous	12
5.1	Talousohjesääntö	13
5.2	Varainkeruuohjeet ja sponsoriohjeet	13
5.3	Talousarvio	13
5.4	Tilinpäätös	13
5.5	Avustukset, stipendit, vähävaraisten tukeminen	13
6	Seuran eettiset linjaukset	14
6.1	Eettiset periaatteet	15
6.2	Reilun pelin periaatteet	15
6.3	Antidoping -ohjeet	16
6.4	Seuran säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville	16
6.5	Ongelmanratkaisupolku	16
7	Viestintä ja markkinointi	16
7.1	Sisäinen viestintä	17
7.2	Ulkoinen viestintä	17
7.3	Some-ohjeet	17
7.4	Markkinointi	17
8	Tapahtumat ja kilpailut	18
8.1	Näytökset	19
8.2	Kilpailut	19
8.3	Tapahtumat	19

8.4 Kokoukset.....	19
9 Toiminnan tavoitteet, arviointi ja palkitseminen	20
9.1 Toiminnan suunnittelu ja arvioiminen sekä toiminnan kehittäminen	21
9.2 Palkitseminen	21
9.3 Osaamisen kehittäminen ja koulutus	21
10 Käytännön toimintaperiaatteita	21
10.1 Turvallisuusohje	22
10.2 Kriisiviestinnän ohjeistus.....	22
10.3 Vanhemman ohjeistus	22
10.4 Huoltajan ohjeistus	23
10.5 Ilmoittautuminen.....	23
10.6 Kauden pituus ja korvauskäytäntö	23
10.7 Ryhmien koot ja ryhmien peruutuskäytäntö	24
11 Lasten ja nuorten harrasteliikunta	25
11.1 Perheliikunta	26
11.2 Perusvoimistelu.....	26
11.3 Temppuilu ja parkour	27
11.4 Urheilijan polku	27
11.5 Ryhmäkohtaiset pelisäännöt	27
12 Aikuisten harrasteliikunta	27
12.1 Aikuisten liikuntatunnit	28
12.2 Aikuisliikkuajan polku	28
12.3 Liikkuajan pelisäännöt	28
12.4 Ikiliike	29
12.5 Uskollisuuden Kilta	29
13 Joukkuevoimistelu	29
13.1 Joukkueet.....	30
13.2 Valmentajat	30
13.3 Voimistelijan polku	30
13.4 Ohjeet ja säännöt.....	30
14 kilpa-aerobic	30
14.1 Kokoonpanot ja valmennusjärjestelmä	31
14.2 Kilpa-aerobic valmentajat, valmentajan ohjeet, vanhemmat opas	31
15 Tanssillinen voimistelu	31
15 Liitteet	32
15.1 Liite 1. Valmentajan ja ohjaajan perehdytyslomake	33
15.2 Liite 2. Seuran yleiset pelisäännöt ja ongelmanratkaisupolku	34

15.3 Liite 3. Talousohjesääntö.....	40
15.4 Liite 4. Säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville	40
15.5 Liite 5. Viestintäsuunnitelma	42
15.6 Liite 6. Sisäisen viestinnän suunnitelma	42
15.7 Liite 7. Ohjeet sosiaalisen median käyttöön	42
15.8 Liite 8. Palkitsemisohje	44
15.9 Liite 9. Turvallisuusohje	46
15.10. Liite 10. Kilpavoimistelijan vanhemman opas.....	50
15.10 Liite 11. Turvallisuuslomake leireille/kisoihin	56
15.11 Liite 12. KNV pelisäännöt kilpailu- ja leirimatkoille.....	58

1 Johdanto

Tämän toimintakäsikirjan tarkoitus on selkiyttää seuran toimintaa. Se kertoo, miksi seura on olemassa ja miten seura toimii ja mitä periaatteita se haluaa toiminnassaan noudattaa. Tavoitteena on selkeyttää seuraväen yhteispeliä ja helpottaa toimintaan osallistuvia tietämään, miten missäkin asiassa tulee toimia. Kirjattuja toimintalinjoja on myös helpompi arvioida ja kehittää, kun tiedetään, mitä niistä on sovittu.

2 seuran historiaa ja perustiedot

Historiaa:

- Keravan Naisvoimistelijat ry perustettu 13.10.1937, lajiliittona Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto (SNLL)
- SNLL:n piirijaossa 1948 seura tuli Uudenmaan piirin alaisuuteen
- 1972 alkoi seuran varsinainen valmennustoiminta
- 1973 seuran perustettiin Uskollisuuden Kiltta
- 1994 syntyi SVoli voimisteluliikunnan liittojen yhdistyessä
- 1996 ilmestyi seuran oma ilmaisjakelulehti Tsemppis
- 30.1.1998 Keravan Naisvoimistelijat KNV ry (nimen muutos)
- 16.2.2018 Keravan Voimistelijat KNV ry (nimenmuutos), lajiliittona Suomen Voimisteluliitto

Perustiedot:

Keravan Voimistelijat KNV ry
Myllynummentie 10
04250 Kerava
p. 0407288767
info@keravanvoimistelijat.fi
Y-tunnus: 0280619-8

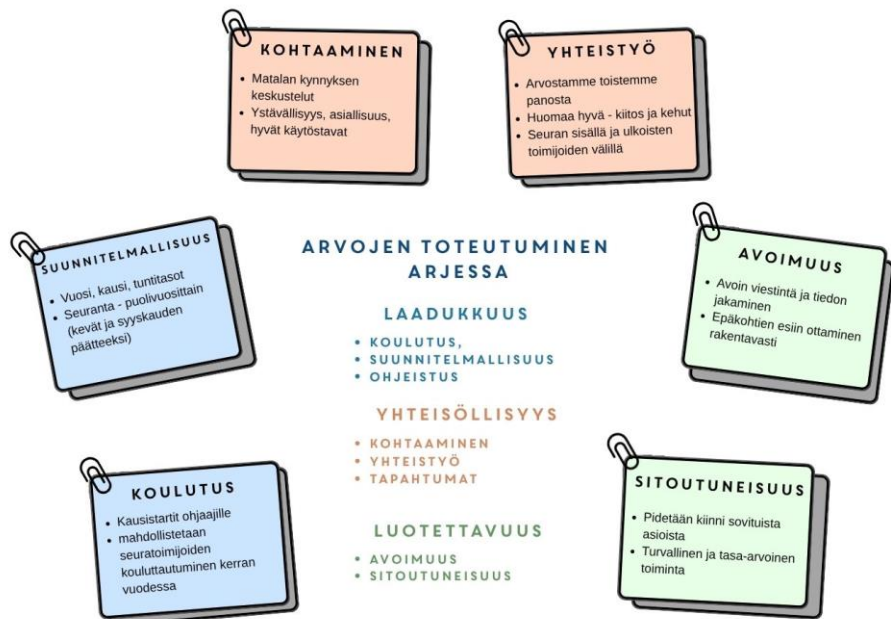
Jäsenmäärä (kevät 2026) 444

Keravan Voimistelijat KNV ry kuuluu Suomen Voimisteluliittoon, ja tarjoaa eri ikäisille ja eri tasoisille liikkujille suunnattua harrasteliikuntaa – jumppaa lapsille ja nuorille ikäluokittain 3-vuotiaasta alkaen, sekä tunteja kaikenikäisille ja kuntoisille liikkujille, sekä miehille että naisille. Seura tarjoaa myös Ikiliiketunteja. Kilpavalmennuslajeina KNV:llä voi harrastaa joukkuevoimistelua, tanssillista voimistelua sekä kilpa-aerobicia.

Seura sai Nuoren Suomen Sinettiseura -laatusertifikaatin vuonna 2004, jonka jälkeen auditointi vahvistettiin uudestaan vuosina 2006, 2008, 2012 sekä vuonna 2016 ennen Tähtiseura uudistusta. Aikuisliikunnan puolella aiemmin käytössä ollut Suomen Voimisteliiton Priima-laatusetä tunnus laadukkaasta aikuisliikunnasta myönnettiin seuralle kevätnäytöksessä 2008, ja uusinta-arvioinneissa tämän jälkeen KNV on edelleen arvioitu Priima-laatusetä kriteerit täyttäväksi. Viimeinen Priima auditointi toteutettiin 2017 keväällä ennen Tähtiseura -uudistusta. Keväällä 2018 uuden Olympiakomitean myötä laatusetätoiminnassa otettiin uusi askel, ja aiempien sertifikaattien tilalle luotiin Tähtiseura -laatuohjelma. Tähtiseura -ohjelma on uusi seuratoiminnan laatuohjelma, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista seuratoimintaa. Toiminnan tunnuksena toimii Tähti-merkki, joka kertoo, että seura on kehittynyt tasolle, jossa seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatu-tekijät toteutuvat. Keravan Voimistelijat sai sekä aikuisten, että lasten & nuorten TÄHTISEURA -merkit keväällä 2018, jotka auditointiin vuonna 2021 ja 2024. Seuraava auditointi tapahtuu 2027 syksyllä.

3 Visio, missio, arvot

MISSIO: KNV ON TEKOJA JA TEKIJÖITÄ VOIMISTELUN MAAILMASSA



"KNV – liikuttavia elämyksiä"



4 seuran johtaminen ja hallinto

Seuran organisaatio muodostuu jäsenistä, hallituksesta, seuran päätoimisista työntekijöistä, valmentajista, ohjaajista, tuomareista sekä toiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista.

4.1 Jäsen ja kannattajajäsen

Seuran varsinainen jäsen on henkilö, joka on liittynyt seuraan maksamalla jäsenmaksun. Samalla hän sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä. Seuran sääntöjen lisäksi seuran jäsen sitoutuu noudattamaan liiton ja niiden liikuntajärjestöjen sääntöjä, joiden jäsen seura on.

Seuran kokous voi hallituksen esityksestä kutsua kunniajäseneksi henkilön, joka on erittäin merkittävästi edistänyt seuran toimintaa. Kunniajäsenen arvo on elinikäinen. Kunniajäsenellä ei ole jäsenmaksuvelvoitetta eikä äänioikeutta seuran kokouksissa.

Seuran kokous voi kutsua kunniapuheenjohtajaksi seuran puheenjohtajana ansiokkaasti toimineen henkilön. Kunniapuheenjohtajan arvo on elinikäinen. Kunniapuheenjohtajalla ei ole jäsenmaksuvelvollisuutta eikä äänioikeutta seuran kokouksissa.

Seuran hallitus voi hyväksyä kannattajajäseneksi yksityisen henkilön tai oikeuskelpoisen yhteisön, joka tukee seuran toimintaa suorittamalla vuotuisen kannattajajäsenmaksun. Kannattajajäsenellä on puheoikeus, mutta ei äänioikeutta seuran kokouksissa. Varsinaiset jäsenet ja kannattajajäsenet suorittavat seuran syyskokouksen päättämät liittymis- ja jäsenmaksut. Seuran järjestämiin voimistelu- ja liikuntaryhmiin osallistuminen edellyttää liittymistä yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi tai kannattajajäseneksi. Seuran kokouksissa jokaisella 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä on yksi ääni.

Tehtävät:

Varsinainen jäsen

- Mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin harrastuksiin ja harjoituksiin
- Ääni- ja puheoikeus seuran kokouksissa
- Velvollinen suorittamaan seuran syyskokouksen päättämät liittymis- ja jäsenmaksut

Kannattajajäsen

- Puheoikeus seuran kokouksissa

4.2 Hallitus

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema hallitus. Hallitukseen kuu-
luu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja, vähintään kahdeksan ja enintään kymmenen varsinaista kahden vuoden kaudelle valittua jäsentä.

Hallituksen tehtävänä on:

- johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- vastata seuran strategiasta ja organisaatiosta
- kutsua koolle ja valmistella seuran kokoukset ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön
- valita seuran taloudenhoitajan ja/tai kirjanpidosta vastaava henkilö
- vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta ja hallinnoida seuran tilejä
- päättää seuran tilinkäyttö- ja muiden oikeuksien myöntämisestä
- päättää yhteisten tulojen ja menojen jakamisesta seuran toimialojen kesken
- nimetä tai esittää seuran edustajat liiton ja muiden organisaatioiden kokouksiin ja luottamushenkilöiksi
- hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa
- valita keskuudestaan vastaavat henkilöt eri työryhmiin sekä nimetä ja lakkauttaa seuran työryhmät
- tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- tehdä seuran toimintakertomus ja hyväksyä kirjanpitäjän laatima tilinpäätös kevätkokouksen vahvistettavaksi
- hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- päättää varsinaisilta ja kannattajajäseniltä perittävistä harjoitusmaksuista
- laatia toiminnasta vuosittain vuositilatot ja lähettää ne liiton sääntöjen mukaisesti liittoon
- valita ja erottaa seuran päätoimiset valmentajat ja toimihenkilöt sekä toimia palkattujen valmentajien ja toimihenkilöiden esimiehenä tai nimetä henkilöt tähän tehtävään
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä
- suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaaiset toimenpiteet.

4.3 Valmentajat ja ohjaajat

Valmentajat ja ohjaajat ovat seuran hyväksymiä harjoitusten vetäjiä, joille maksetaan toiminnasta korvausta. Ohjaajien yhteystiedot ovat toimialavastaavalla ja seuratoiminnan koordinaattorilla.

Tehtävät / harraste:

- Seuran harraste-, kilpa-, ja leiriharjoitusten ohjaaminen sekä suunnittelu
- Toimiminen ohjaajana näytöksissä ja tapahtumissa
- Osallistuminen ohjaajien palavereihin
- Seuran tapahtumissa työskentely
- Muut mahdolliset tehtävät

Tehtävät / valmennus:

- Valmennusryhmien (kilpa-aerobic, joukkuevoimistelu, tanssillinen voimistelu) valmentaminen
- Toimiminen valmentajana kilpailuissa ja tapahtumissa
- Valmennussuunnitelmien tekeminen ja toteutumisen seuranta

- Avustavat tehtävät ryhmiään koskevan markkinointisisällön tuottamisessa
- Avustavat tehtävät ryhmiään ja seuraa koskevassa sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä

4.4 Päätoimiset työntekijät

Seurassa toimii neljä päätoimista työntekijää: seuratoiminnan koordinaattori, joukkuevoimistelun koordinaattori, kilpa-aerobicin koordinaattori sekä toiminnanjohtaja, joka toimii myös harrastekoordinaattorina ja tanssillisen voimistelun koordinaattorina. Työntekijöiden esimiehenä toimii seuran toiminnanjohtaja, puheenjohtaja sekä hallitus. Lajivastaavat ovat omien lajivalmentajien/-ohjaajien lähiesihenkilöitä.

Toiminnanjohtaja:

- Valmistelee ja esittelee valmistelemansa asiat hallituksen kokouksissa
- Kehittää seuran toimintoja (esim. Vuosikello, koulutukset, hankinnat)
- Johtaa yhdistyksen vastuullisuustyötä
- Toimii yhdistyksen työsuojelupäällikkönä yhteistyössä seurakoordinaattorin kanssa
- Organisoii seuran toimintoja (esim. Ohjaajat ja valmentajat, vapaaehtoiset) seurakoordinaattorin kanssa
- Toimii ohjaajien ja valmentajien esihenkilönä
- Henkilöstötyö: arjessa + kehityskeskustelut
- Henkilöstöjohtaminen: Työsopimukset ja –todistukset sekä rekrytointi
- Toimii seuran yhteistyökumppanien ja sidosryhmien kanssa sekä vastaa varainhankinnasta
- Yhteistyöt ja kumppanuudet
- Viestintä ja markkinointi yhdessä ViMa -tiimin kanssa
- Laatii seuran toiminnan budjetin yhdessä hallituksen kanssa, seuraa budjetin toteutumista sekä esittelee hallitukselle budjettitilanteen yhteistyössä talousvastaavan kanssa
- Huolehtii avustuksien ja tukien hakuprosesseista seurakoordinaattorin kanssa
- Jojo-toiminta ja joukkueiden toimintamaksujen hallinnointi seurakoordinaattorin kanssa

Harrastekoordinaattori:

- Harrasteryhmien toiminnan organisointi ja kehittäminen
- Ohjaajien avustaminen, rekrytointi, perehdytys ja lähiesihenkilönä toimiminen
- Harraste- ja valmennusryhmien ohjaaminen ja jäsenhankinta
- Viestinnälliset tehtävät
- Tapahtumien suunnittelu, organisointi ja markkinointi
- Oman osaamisen kehittäminen
- Muut hallinnolliset sekä esimiehen antamat tehtävät

Seuratoiminnan koordinaattori:

- Asiakaspalvelu
- MyClubin ja hoikan pääkäyttäjänä jäsenrekisterin ylläpito ja seuranta
- Seuran nettisivujen päivitykset

- Kehittämistyöt tarpeen ja tilanteen mukaan
- Jäsen- ja jumppakorttien muodostus sekä postitus
- Laskujen maksu ja tiliöinti
- Tilien seuraaminen ja maksujen tiliöinnit
- Kirjanpidon avustavat työt
- Muut tarvittavat toimistotyöt
- Palkanmaksu
- Puheenjohtajan avustavat työt tarpeen ja pyynnön mukaan (samoin muiden hallitusten jäsenten)
- Yhteistyö muiden seurojen sekä yhteistyökumppaneiden kesken

Tanssillisen voimistelun koordinaattori:

- Valmennus ja joukkueiden kausitoiminnan organisointi
- Tapahtumien suunnittelu, organisointi ja markkinointi
- Toiminnan kehittäminen, ideointi ja seuranta
- Viestintään ja markkinointiin liittyvät tehtävät
- Ohjaajatoiminnan organisointi mm. rekrytointi, perehdytys, avustaminen, palaverit
- Muut hallinnolliset sekä esimiehen antamat tehtävät

Joukkuevoimistelun koordinaattori

- Vastuuvallmentajana toimiminen sekä valmennus- ja kausitoiminnan organisointi
- Tapahtumien suunnittelu, organisointi ja markkinointi
- Toiminnan kehittäminen, ideointi ja seuranta
- Viestintään ja markkinointiin liittyvät tehtävät
- Ohjaajatoiminnan organisointi mm. rekrytointi, perehdytys, avustaminen, palaverit
- Muut hallinnolliset sekä esihenkilön antamat tehtävät

Kilpa-aerobicin koordinaattori

- Valmennustoiminnan ja ryhmäjakojen organisointi
- Tapahtumien suunnittelu, organisointi ja markkinointi
- Toiminnan kehittäminen, ideointi ja seuranta
- Viestintään ja markkinointiin liittyvät tehtävät
- Ohjaajatoiminnan organisointi mm. rekrytointi, perehdytys, avustaminen, palaverit
- Muut hallinnolliset sekä esimiehen antamat tehtävät
- Kisailmoittautumisen kaikkine kilpa-aerobicin ryhmien osalta
- Valmentajien jaksamisesta huolehtiminen

4.5 Joukkueen johtaja ja huoltajat

Joukkueenjohtaja valitaan kauden alussa joukkueen ensimmäisessä palaverissa jokaiselle valmennuspuolen joukkueelle ja ryhmälle joukkueen vanhempien keskuudesta. Jojo toiminnasta vastaa hallituksen jojovastaava, joka pääsääntöisesti kutsuu jojat koolle yleensä kerran kaudessa. Jojo toimii linkkinä vanhempien, valmentajien ja seuran välillä, on kannustava ja luo hyvää ilmapiiriä.

Tehtävät:

- Joukkueen valmentajien työn helpottaminen
- Seuralta tulevien asioiden tiedottaminen oman joukkueen / ryhmän vanhemmille
- Vanhempien rekrytointi vapaaehtoistehtäviin, esim. seuran järjestämiin kilpailuihin.
- Budjetin laadinta
- Joukkueen vaate- ja tarvikehankintoihin osallistuminen
- Huoltajien järjestely
- Kisamatkojen järjestely

Jokaisessa tapahtumassa ja kisamatkalla joukkueesta huolehtii valmentajien apuna **huoltaja**. Huoltajien lukumäärä on jokaisen ryhmän valmentajan päätettävissä kuitenkin niin, että ryhmän koko ja voimistelijoiden ikä otetaan määrää mietittäessä huomioon. Huoltajan vastuu alkaa bussi- tai junamatkan alkaessa ja päättyy, kun vanhemmat hakevat voimistelijat kisapaikalta tai kun palataan bussi- tai junamatkan jälkeen sovittuun paikkaan, josta vanhemmat noutavat voimistelijat.

Huoltajan tehtävät:

- Voimistelijoista vastaaminen kisamatkalla (ruokailut, nukkumaanmeno yms).
- Voimistelijoista huolehtiminen valmentajien poissaollessa
- Voimistelijoiden hyvinvoinnin seuraaminen
- Yhteydenpito muihin vanhempiin
- Päivän aikataulusta huolehtiminen
- Onnettomuuden sattuessa, huoltaja huolehtii voimistelijan ensiapuun ja tiedottaa asiasta valmentajalle.
- Arvotavaroiden säilyttäminen kisapäivän aikana.
- Yleisestä siisteydestä huolehtiminen (bussimatkat, pukuhuoneet, katsomo jne.)
- Voimistelijoiden käyttäytymisen ja voinnin seuranta

4.6 Vapaaehtoiset

Vapaaehtoiset ovat seuran toiminnassa omasta tahdostaan mukana olevia henkilöitä, jotka toimivat seuran hyväksi, ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoisina seurassa toimii muun muassa seuran jäseniä, heidän sukulaisiaan sekä seuran valmentajia.

Vapaaehtoisten tehtävät:

- Seuran määrittämien vapaaehtoisten tehtävien toteuttaminen, esim. kilpailutapahtumien organisointi
- Vapaaehtoisten tehtävien hoitamisessa esiin tulleiden asioiden ja tietojen viestintä ja tiedottaminen eteenpäin hallitukselle tai muille asianosaisille

4.7 Perehdytys seuran rooleihin

Perehdyttäminen aloitetaan henkilön vastaanottamisella ja keskustelulla, jonka tavoitteena on molemminpuolinen tutustuminen ja perehdyttämisohjelman sekä sen tavoitteiden esittely. Keskustelussa tuodaan esille perehdyttämisen aikataulu ja vaihe, jossa perehdyttävältä odotetaan työssään itsenäistä toimintaa. Tulokkaalle esitellään alkuvaiheessa hänen toimenkuvansa ja kerrotaan, mikä hänen roolinsa seurassa on. Tulokas pääsee harjoittelemaan vastuualueitaan / työntekoa ja tutustumaan seuran sekä tarvittaessa ryhmien toimintaan toisen työntekijän / toimihenkilön mukana. Perehtyminen tapahtuu pikkuhiljaa työn tekemisen yhteydessä. Työn yhteydessä tapahtuva perehdyttäminen koetaan tärkeäksi, koska silloin on mahdollista huomioida uusi työntekijä yksilönä ja perehdyttää hänet työhön yksilöllisesti ja ”kädestä pitäen”.

Ohjaajien ja valmentajien perehdytystä tehtäessä käytetään hyödyksi Valmentajien ja ohjaajien perehdytyslomaketta (liite 1). Siihen kirjataan perehdytyksestä vastaava sekä perehdytyksessä oleva henkilö. Lisäksi taulukkoon tehdään merkintä aina, kun yksi osa-alue on käyty läpi. Perehdytys on valmis, kun kaikki osa-alueet on käyty läpi ja uusi työntekijä kokee pärjäävänsä ja osaavansa hoitaa työtehtävänsä. Perehdyttämisvastuu on valmentajien ja ohjaajien osalta lajikoordinaattoreilla, jotka toimivat oman lajinsa lähiesihenkilöinä sekä toiminnanjohtajalla. Lisäksi apuvalmentajaa perehdytetään myös vastuupalmentajan toimesta tuntitoiminnassa. Uusien päätoimisten perehdyttämisvastuu on lajivastaavilla, seurakoordinaattorilla, toiminnanjohtajalla sekä hallituksella tehtävästä riippuen.

4.8 Koulutus

Keravan Voimisteliijoilla suositetaan valmentajien ja ohjaajien kouluttautumista perehdyttämisen jälkeenkin. Valmennuksen asiantuntijuutta lisätään seuran sisäisten koulutusten ja käytännön valmentajayhteistyön kautta. Kaikki ohjaajat ja valmentajat ohjataan ensimmäisen tason koulutukseen. Suosittelemme myös tuomarikoulutuksen ja tarvittaessa 2-tason koulutuksien käymistä kaikille kiinnostuneille. Lajikoordinaattori seuraa ja suosittelee valmentajille seuraavaa koulutustasoa.

Hallituksen jäsenet ja seuratoimijat osallistuvat aktiivisesti seurahallinnolle suunnattuihin mm. ESLU:n ja Voimisteluliiton koulutuksiin.

4.9 Yhteistyökumppanit ja sponsorointi

Seura tarvitsee erilaisia yhteistyökumppaneita mahdollistaakseen toimintaansa. Sponsorit kartoitetaan, uusia etsitään ja vanhoja sopimuksia päivitetään vuosittain. Seurassa on laadittu ohjeet sponsoreiden hankintaan, mikä löytyy KNV:n talousohjesäännöstä. Erilaiset yhteistyökumppanit ja sponsorit lisäävät ihmisten kiinnostusta jäsenyyteen ja saattavat kokea tätä kautta että, seuran jäsenyydestä on jotain hyötyä jo ihan sellaisenaankin.

Päivitettyt jäsenedut löytyvät nettisivuilta kohdasta ”Jäsenedut”.

4.10 Seuran pelisäännöt

Seuran yleiset, yhteiset pelisäännöt löytyvät liitteenä (liite 2).

5 Talous

5.1 Talousohjesääntö

Keravan Voimistelijat on laatinut talousohjesäännön (liite 3), jossa määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät, vastuut ja kontrollipisteet yhdistyksen taloudenhoidossa. Talousohjesäännöstä löytyy myös ohjeet sponsorointiin sekä varainhankintaan. Talousohjesääntö on suunniteltu apuvälineeksi päivittäisten rutiinien pyörytyksessä ja myös valittaessa hallintoon uusia toimijoita.

5.2 Varainkeruuohjeet ja sponsoriohjeet

Varainkeruuohje ja sponsoriohje on kirjattu talousohjesääntöön, joka on luettavissa seuramme nettisivuilta.

5.3 Talousarvio

Seurassa laaditaan seuran talousarvio taloustyöryhmässä seuraavalle tilikaudelle ennen syyskokousta. Seuran hallitus käsittelee talousarvion hallituksen kokouksessa ennen syyskokousta, jonka jälkeen se viedään syyskokoukseen seuran jäsenten hyväksyttäväksi. Talousarvio laaditaan kerran vuodessa koko tilikaudelle. Talousarviota tarkastellaan kuukausittain hallituksen kokouksissa kassavirtalaskelman muodossa, jonka ylläpidosta vastaa taloudenhoitaja.

5.4 Tilinpäätös

Seuran tilinpäätöstä koskevat hallituksen velvollisuudet:

- Hallitus vastaa tilinpäätöksestä siten, että se antaa oikean ja riittävän kuvan Suomessa voimassa olevien, tilinpäätöksen laatimista koskevien säännösten mukaisesti, ja täyttää lakisääteiset vaatimukset. Hallitus vastaa myös sellaisesta sisäisestä valvonnasta, jonka se katsoo tarpeelliseksi voidakseen laatia tilinpäätöksen, jossa ei ole väärinkäytöksestä tai virheestä johtuvaa olennaista virheellisyyttä.
- Hallitus on tilinpäätöstä laatiessaan velvollinen arvioimaan yhdistyksen kykyä jatkaa toimintaansa ja soveltuviin tapauksiin esittämään seikat, jotka liittyvät toiminnan jatkuvuuteen ja siihen, että tilinpäätös on laadittu toiminnan jatkuvuuteen perustuen. Tilinpäätös laaditaan toiminnan jatkuvuuteen perustuen, paitsi jos yhdistys aiotaan purkaa tai sen toiminta lakkauttaa tai ei ole muuta realistista vaihtoehtoa kuin tehdä niin.
- Kirjanpidosta huolehtii tilitoimisto, joka saa tarvittavan materiaalin taloudenhoitajalta sekä seuratoiminnan koordinaattorilta.

5.5 Avustukset, stipendit, vähävaraisten tukeminen

Seura hakee vuosittain Keravan kaupungin liikunta-avustuksia. Avustukset kohdistuvat pääosin liikuntatilojen vuokriin (pl. kaupungin tilat), ohjaajien ja valmentajien palkkoihin, tapahtumiin sekä koulutuksiin. Avustusta on mahdollista saada myös kohdennettuen esi-

merkiksi uusimuotoiseen toimintaan, vammaisliikuntaan sekä matalan kynnyksen toimintaan. Lisäksi voidaan hakea urheilijan stipendiä valtakunnallisesti tai kansainvälisesti menestyneille urheilijoille.

Harrastusmaksujen kattamiseksi Keravan kaupunki ja Sinebrychoff tukevat keravalaisia lapsia ja nuoria harrastestipendillä. Stipendi on tarkoitettu ohjattuun harrastetoimintaan ja valintaperusteina ovat mm. lapsen ja perheen taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset olosuhteet. Tukea harrastusmaksuihin voi saada myös Keravan kaupungilta haettavasta harrastesetelistä, joka on tarkoitettu 7-28-vuotiaille nuorille mihin tahansa säännölliseen, järjestettyyn tai omaehtoiseen harrastustoimintaan tai harrastusvälineisiin. Lisätietoa tukimuodoista ja stipendeistä Keravan kaupungin sivuilla <https://www.kerava.fi/asioi-verkossa/avustukset>.

6 Seuran eettiset linjaukset

6.1 Eettiset periaatteet

Yhdessä päätetyt eettiset linjaukset ohjaavat päätöksentekoa ja ilmaisevat seuran tahdon. Niitä tulee noudattaa kaikessa toiminnassa. Keravan Voimistelijoiden eettiset linjaukset ovat:

- Toimintamme lähtökohtana on liikunnan ilo ja riemu.
- Tarjoamme kaikille taito-, tavoite- ja ikätasoa vastaavaa monipuolista harrastustoimintaa niin kilpailu- kuin harrasteryhmissä.
- Toimintamme edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja tuemme liikunnallisen elämäntavan omaksumista.
- Tuemme sosiaalista ja yhteisöllistä kasvua tarjoamalla toimintaa vertaisryhmässä, turvallisessa ohjauksessa.
- Toimintamme korostaa elämyksellisyyttä ja yhdessä tekemistä.

Seurassa on nollatoleranssi urheilun eettisten periaatteiden vastaiseen toimintaan. Tällaista toimintaa ovat muun muassa:

- Huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
- Julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena kilpailu- ja harjoitustilanteissa
- Tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin
- Epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteissa
- Väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu
- Sukupuolinen häirintä
- Kilpailuun tai otteluun, sen kulkuun, lopputulokseen tai kilpailuvälineisiin tai -toimijoihin kohdistuva manipulointi
- Vedonlyönti ja lahjonta
- Tuomareiden, kilpakumppaneiden, valmentajien tai toimitsijoiden lahjominen tai sen yritys tuloksen manipuloimiseksi

6.2 Reilun pelin periaatteet

Seura noudattaa toiminnassaan Reilun pelin periaatteita: jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, vastuu kasvatuksesta, terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus sekä luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen.

Lisää tietoa Reilun pelin periaatteista:

https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheiluyhteison_reilun_pelin_ihanteet_ja_tavoitteet.pdf

Seura edistää yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua toimintaan varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta. Tätä seura toteuttaa pitämällä maksut alhaisina sekä tarjoamalla maksuttomia kokeilutunteja. Lisäksi seurassa toimii monikielisiä ohjaajia. Tytöt ja pojat sekä naiset ja miehet voivat yhtä lailla osallistua toimintaan, myös ohjaajina on kummankin sukupuolen

edustajia. Syrjinnän ehkäisemiseksi kaikenlaisiin syrjintään liittyviin sanoihin tai tekoihin puututaan välittömästi ja niiden vaatimalla tiukkuudella. Seurassa on laadittu ohjaajille ohjeistus koskien epäasiallista käytöstä ja kiusaamista (liite 4), jota päivitetään vuosittain.

Kaikille annetaan mahdollisuus suorittaa, yrittää ja epäonnistua. Seura pyrkii myös tarjoamaan erityisliikuntaa kysynnän mukaan, mutta vamman luonteesta riippuen normaleihin harjoituksiin osallistuminen on myös mahdollista.

6.3 Antidoping -ohjeet

Keravan Voimistelijoiden tavoitteena on vaalia puhdasta urheilua, sekä taata kaikille jäsenilleen oikeus reiluun ja tasavertaiseen urheiluun. Reilussa ja puhtaassa urheilussa kaikki alkaa kunnioituksesta: puhtain keinoin huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa toisia urheilijoita ja yhteisiä sääntöjä ja vaalii samalla omaa hyvinvointiaan.

Keravan Voimistelijat, Suomen Voimisteluliiton jäsenenä, sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä ja Maailman antidopingsäännöstöä (World Antidoping Code). Suomen Voimisteluliiton antidopingohjelman tavoitteet perustuvat siihen, ettei Voimisteluliitto hyväksy minkäänlaisia kiellettyjä aineita ja menetelmiä voimistelussa. [Suomen urheilun eettisen keskuksen \(SUEK\)](#) sivuilta löydät lisätietoa antidoping asioista ja esimerkiksi ohjeet, miten toimia erivapausasioissa.

6.4 Seuran säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville

Keravan Voimistelijoiden on laadittu ohjeet ja säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville ohjaajille ja valmentajille (liite 4). Kaikilta ohjaajilta tarkastetaan rikostaustaote. Säännöt tarkistetaan ja päivitetään vuosittain.

6.5 Ongelmanratkaisupolku

Seuraan on tehty ongelmanratkaisupolut, jotka kattavat paitsi perussäännöt myös mahdolliset ristiriidat eri osapuolten välillä. Ongelmanratkaisupolku löytyy liitteestä 2.

7 Viestintä ja markkinointi

Seuran viestinnästä ja markkinoinnista pääasiassa vastaa seuran hallitukseen valittu viestintä- ja markkinointivastaava yhdessä päätoimisten työntekijöiden kanssa. Seuraan laadittu viestintäsuunnitelma (liite 5, vain sisäiseen käyttöön) antaa päälinjat viestinnälle ja markkinoinnille, ja muuten noudatetaan viestinnän ja markkinoinnin vuosikelloa

7.1 Sisäinen viestintä

Seuran sisäisen viestinnän tavoite on pitää seuran toiminnassa mukana olevat ajan tasalla seuran toiminnasta ja kertoa seuran toiminnasta ja ajankohtaisista asioista avoimesti ja ennakoivasti pyrkien aina ystävälliseen ja muut huomioonottavaan käytökseen. Tätä kautta seura pyrkii lisäämään seurahenkeä ja yhteisöllisyyttä sekä sitouttaa jäsenistöä seuraamme ja sen toimintaan. Joukkueiden ja ryhmien on omassa viestinnässään pyrittävä tasapuolisuuteen sekä osattava katsoa seuraa kokonaisuutena. Joukkueen ja ryhmien viestintä ei voi olla ristiriidassa seuran viestinnän kanssa ja kaiken seuran sisäisen viestinnän tulee olla kohteliasta ja toista arvostavaa. Viestinnän on tarkoitus olla nopeaa ja yhtäaikaista. Vastuuhenkilöiden avulla tarkoitus on vastata jäsenen/henkilön viestintään kahden (2) arkivuorokauden kuluessa, jotta yhteydenottaja tai viestinnän vastaanottaja tietää olevansa huomioitu ja arvostettu. Seurassa on tehty sisäisen viestinnän suunnitelma (liite 6, vain sisäiseen käyttöön), jota päivitetään vuosittain.

7.2 Ulkoinen viestintä

Seura pyrkii siihen, että seura sekä seuran toiminnassa mukana olevat osaisivat kertoa avoimesti ja positiivisesti seuran toiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista, samalla tuoden esille seuran laadukasta voimistelua/liikuntaa ja eri mahdollisuuksia lapsille, nuorille ja aikuisille järjestävänä ja tarjoavana urheiluseurana. Ulkoisen viestinnän keinoina KNV käyttää www- sivuja, seuran instagram -tiliä, mediatiedotteita ja lehtijulkaisuja sekä mainoksia, Facebook- sivuja sekä osallistumista eri tapahtumiin.

7.3 Some-ohjeet

Keravan Voimistelijat on monella tavalla esillä sosiaalisessa mediassa ja kannustaa jäseniään aktiivisuuteen. Seura on laatinut sosiaalisen median ohjeistuksen, joka sisältää ohjeita seuran ja joukkueiden sosiaalisen median käyttöön (liite 7). Ohjeistusta päivitetään vuosittain.

Seuralla on oma Facebook-sivu, Instagram-tili ja Youtube-tili. Näiden ja verkkosivujen päivityksestä vastaa pääasiassa seuran markkinoinnista ja viestinnästä vastaava hallituksen jäsen sekä päätoimiset työntekijät. Joukkueiden ja ryhmien sekä toimialojen päivityksiä näille tileille toivotaan mahdollisimman paljon.

7.4 Markkinointi

Seuran markkinoinnin tavoitteena on seuran tunnettuuden lisääminen, jäsenmäärän kasvattaminen sekä asiakaskokemuksen kehittäminen. Jotta tähän päästäisiin, seura tähtää säännölliseen ja kiinnostavaan somemarkkinointiin, näkyvään tapahtumamarkkinointiin

omissa, alueen ja lajien tapahtumissa, toiminnan esittelyyn kouluissa ja päiväkodeissa sekä niille, jotka jo jotenkin ovat toiminnassa mukana (esimerkiksi aikuisten harrastetoiminnan esittely harrastavien lasten vanhemmille). Myös nettisivuja pidetään ajan tasalla ja päivitetään säännöllisesti asiakkaita parhaiten palvelevaksi. Seura suunnittelee säännöllisesti uutta markkinointimateriaalia tarkoille kohderyhmille, sekä viestii säännöllisesti eri jäsenryhmille. Viestintäsuunnitelmassa on oma osio myös markkinoinnille.

8 Tapahtumat ja kilpailut

Seura on aktiivinen tapahtumien järjestäjä. Tärkeimmät tapahtumat ovat kevät- ja joulunäytökset sekä jo perinteeksi muodostunut joka syksyinen Kerava Cup. Tapahtumien järjestämisestä vastaa seura- ja vapaaehtoistoimijat sekä päätoimiset työntekijät.

8.1 Näytökset

Koko seuran perinteiset kevät- ja joulunäytökset järjestetään aina kauden lopussa touko- ja joulukuussa. Näytöksissä kaikki seuramme harraste ja kilpavalmennus ryhmät pääsevät esittämään kauden aikana työstettyjä ohjelmia ja esityksiä. Näytöksissä palkitaan ja kiitetään urheilijoita, valmentajia sekä muita seuratoimijoita ja aktiivijäseniä. Seuramme näytökset huipentavat harrasteryhmiemme kauden ja antavat upeita liikunnan elämyksiä katsojille. Lisäksi seura järjestää syksyisin ja keväisin kisakatselmukset ja harkkakisat seuramme kilpavalmennus ryhmille, missä päästään ihailemaan tulevan kauden ohjelmia etukäteen.

8.2 Kilpailut

Seuran vuoden suurin tapahtuma on perinteeksi muodostunut joukkuevoimistelun Kerava Cup -kilpailu, joka on järjestetty seuran toimesta syksyisin jo vuodesta 2013 lähtien. Tarkoituksena on pyrkiä järjestämään aktiivisesti myös kilpa-aerobic kilpailuita.

8.3 Tapahtumat

Kilpailuiden ja näytösten järjestämisen lisäksi seura osallistuu myös muihin Keravan kaupungin tai muiden seurojen toimesta järjestettäviin tapahtumiin, kuten esimerkiksi sirkusmarkkinoille. Lisäksi seura pyrkii järjestämään matalankynnyksen perheliikunnan tapahtumia, joiden järjestämisessä huomioidaan kannattavuus ja vapaaehtoisten resursit.

8.4 Kokoukset

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta; kevätkokouksen ja syyskokouksen. Kevätkokouksessa esitellään tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien lausunto ja vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille. Syyskokouksessa esitellään ja vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio, jäsenmaksujen suuruus seuraavalle kalenterivuodelle, valitaan puheenjohtaja ja muut hallituksen jäsenet sekä tilintarkastajat ja heidän varamiehensä. Seuran varsinaisiin kokouksiin voivat osallistua seuran (jäsenmaksun maksaneet) jäsenet ja heillä jokaisella on kokouksessa yksi ääni. Seuran varsinaiset kokoukset ovat tärkeitä viestinnän ja vaikuttamisen paikkoja ja ne turvaavat jäsenten sääntömääräisiä oikeuksia.

Seura järjestää myös koulutustilaisuuksia niin valmentajille ja ohjaajille kuin seuran toimihenkilöille kuten esim. joukkueenjohtajille. Joukkueenjohtajat kohtaavat muutaman

kerran vuodessa (kauden aluksi), mutta tarvittaessa myös seuran yhteistä voimainpönistusta vaativien talkoiden alla (esim. Kerava Cup joukkuevoimistelukilpailut), jolloin sovitaan työnjaosta ja kunkin joukkueen tehtävistä.

Seuratoimijat tapaavat myös mm. ESLU:n ja Voimisteluliiton järjestämien tapahtumien ja koulutustilaisuuksien merkeissä.

9 Toiminnan tavoitteet, arviointi ja palkitseminen, osaamisen kehittäminen

9.1 Toiminnan suunnittelu ja arvioiminen sekä toiminnan kehittäminen

Seurassa tehdään vuosittain toimintasuunnitelma sekä vuosikertomus. Toimintasuunnitelmaan kirjataan keskeisimmät tavoitteet seuraaville vuosille koko seuran ja eri toimialojen osalta. Toiminnan suunnittelupäiviä pidetään hallituksen ja toimialojen kesken vuosittain tai kausittain. Toimintasuunnitelmaan kirjattujen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista, onnistumisista ja epäonnistumisista arvioidaan koko seuran ja eri toimialojen toimesta pitkin vuotta. Yhteenveto näistä tehdään alkuvuodesta vuosikertomusta kirjoitettaessa.

9.2 Palkitseminen

Seurassa palkitaan työntekijöitä työvuosien mukaan tasa- ja viisivuosittain. Seuraan on laadittu palkitsemissuunnitelma (liite 11). Palkitsemiset tehdään juhlavuosien näytöksissä. Lisäksi seuralla on vuosittain jaettavia kiertopalkintoja seuraavasti:

Kevätnäytöksessä palkitaan:

- Vuoden ohjaaja
- Vuoden urheilija/joukkue
- Vuoden juniorivalmentaja
- Vuoden seuratoimija
- Vuoden aikuisliikunnan vaikuttaja
- Ohjaajien ja valmentajien kukitus

Joulunäytöksessä palkitaan :

- Vuoden pikkujumppari / -voimistelija
- Vuoden jumppari / voimistelija
- Vuoden urheilu- / seurateko
- Tsemppari -palkinto.
- Ohjaajien ja valmentajien muistaminen
- Mitalistien kukitus

9.3 Osaamisen kehittäminen ja koulutus

Seuran työntekijöitä kannustetaan kouluttautumaan ja seura tarjoaa työntekijöilleen yhden koulutuksen / vuosi. Seuran sisällä osaamista jaetaan toimialoittain palaverien yhteydessä. Lisäksi ohjaajien kauden starteissa pyritään pitämään aina jokin koulutuksellinen osuus esimerkiksi lasten voimistelun linjauksista, ensiavusta, palautteenantona tms.

10 Käytännön toimintaperiaatteita

Seuraan on laadittu lukuisia ohjeistuksia, joiden tehtävänä on ohjata toimintaa erilaisissa tilanteissa. Näitä ohjeistuksia päivitetään vuosittain.

10.1 Turvallisuusohje

Seuraan on tehty turvallisuusohje (liite 9), jota päivitetään vuosittain. Turvallisuusohjeen tavoite on antaa ohjeita henkilökunnalle ja seurassa harrastaville sekä huoltajille tapaturmien ja muiden vahinkojen ennaltaehkäisyyn sekä kiinnittää henkilökunnan huomio mahdollisiin epäkohtiin harjoitteluolosuhteissa. Henkilökunnan on myös oltava ajan tasalla harjoittelupaikkojen mahdollisista turvallisuusriskeistä.

Harjoituspaikkojen turvallisuudesta on paikan omistajalla tai ylläpitäjällä lain mukaan oltava turvallisuussuunnitelma. Kaikki valmentajana tai ohjaajana toimivat ovat velvoitettuja tutustumaan ko. asiakirjoihin, jotka löytyvät ko. paikkojen vahtimestareilta tai paikan omistajilta. Valmentajien tulee epäkohdan huomattuaan ilmoittaa siitä välittömästi harjoittelupaikan henkilökunnalle sekä seuran toimistolle.

KNV:n hallitus vastaa siitä, että seuralla on turvallisuusohje. Hallitus määrittää seuralle hyväksyttävän turvallisuustason sekä hyväksyy turvallisuusohjeen. Suunnitelma päivitetään tarpeen mukaan tai vähintään kerran vuodessa. Tällä varmistetaan, että suunnitelma vastaa KNV:n nykyistä toimintaa ja sen laajuutta. Tiedot harjoitustiloista tulee päivittää aina, kun niissä tapahtuu muutoksia. Hallitus huolehtii siitä, että seuran henkilökunnalla on riittävät ensiaputaidot sekä ensiapupakkaus käytettävänä. HUOM. Vastuu turvallisuustiedottamisesta on seuran puheenjohtajalla tai siihen puheenjohtajan erikseen nimeämällä henkilöllä (kts Kriisiviestintä 10.2).

10.2 Kriisiviestinnän ohjeistus

Kriisien syntyyn voi olla monia eri syitä, useimmiten ne tulevat esiin inhimillisten virheiden, vahinkojen, teknologian pettämisen kautta tai muista erilaisista häiriöistä. Kriisien vakavuudet voivat olla eritasoisia, ja niiden todennäköisyyksiä on hyvä miettiä valmiiksi. Kriisiviestintä on viestinnällisten ratkaisujen tekemistä tilanteissa, joissa jokin ennakoimaton tapahtuma synnyttää voimakkaan tiedon tarpeen ja on siis viestinnällisten tekojen tekemistä ennalta arvaamattomassa ja yhtäkkisissä tapahtumissa. Kriisiviestinnän avulla pyritään tiedottamalla estämään negatiivisten mielikuvien syntyä sekä ohjata näin julkisen keskustelun vaikutuksia seuralle myönteiseen suuntaan muun muassa antamalla osallisille ja tiedotusvälineille riittävää ja oikeaa tietoa asiassa. Seuraan on laadittu myös turvallisuussuunnitelma mahdollisia kriisejä aiheuttavien asioiden (treeneissä ja tapahtumissa) varalta. Kriisiviestinnän ohjeet löytyvät sisäisen viestinnän suunnitelmasta (liite 6).

10.3 Vanhemman ohjeistus

Urheilevien lasten vanhemmat ovat urheiluelämän tuki ja turva. Ilman vanhempien omistautumista; tukea, aikaa, työtä ja rahaa ei urheilevan lapsen harrastaminen onnistuisi. Vanhemmilla onkin siis kaikkein keskeisin rooli lasten harrastamisen ja kilpaurheilun mahdollistajina.

On hyvin tärkeä kuitenkin muistaa, että valmentajat ovat sekä lajin että harrastamisen asiantuntijoita. He yrittävät parhaansa löytääkseen jokaiselle voimistelijalle parhaiten hänen taitotasoaan ja tavoitteitaan vastaavan ympäristön ja täten urheiluharrastuksen kautta näin pyrkivät tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä.

Lasten kilpaurheiluharrastuksen kulmakiviä ovat ilo, omaehtoisuus ja monipuolisuus. Urheiluharrastus on parhaimmillaan, kun lapsi saa harjoitella ja kilpailla omien motiivien ja kykyjensä mukaan, hyvässä porukassa ja varmana aikuisten tuesta ja kannustuksesta. Kilpavoimistelijan vanhemmalle on tehty ohjeistus (liite 10). Ohjeistuksia vanhemmalle on luettavissa myös seuramme nettisivuilta.

10.4 Huoltajan ohjeistus

Huoltajien lukumäärä kilpailuissa ja leireillä on jokaisen ryhmän valmentajan päätettävissä kuitenkin niin, että ryhmän koko ja voimistelijoiden ikä otetaan määrää mietittäessä huomioon. Huoltajan vastuu alkaa bussi- tai junamatkan alkaessa ja päättyy, kun vanhemmat hakevat voimistelijat kisapaikalta tai kun palataan bussi- tai junamatkan jälkeen sovittuun paikkaan, josta vanhemmat noutavat voimistelijat. Huoltajat vastaavat voimisteliijoista koko matkan ajan ympäri vuorokauden. Huoltaja saa jokaiselle kisamatkalle mukaan seuran laatimat ja vanhempien täyttämät turvallisuuslomakkeet (liite 11).

10.5 Ilmoittautuminen

Kaikkiin ryhmiin ilmoittaudutaan netissä jäsentietojärjestelmän kautta. Puhelinilmoittautumisia seurassa ei voida ottaa vastaan poislukien Aili- ja Ikiliike-ryhmät. Ryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua myös kesken kauden.

Kaikkia tunteja voi kokeilla kerran. Mikäli on ehtinyt maksamaan laskun, eikä sopivampaa ryhmää löydy, palautetaan kausimaksu kokonaisuudessaan. Jäsenmaksun osuutta ei palauteta. Ilmoittautuminen tulee perua, mikäli ei aloita tai jatka ryhmässä, mihin on ilmoittautunut. Poisjäämistä seura ei lue peruutukseksi. Peruutusehdot löytyvät harraste-toiminnan osalta nettisivuilta kohdasta Hinnat.

Ilmoittautuminen aloitetaan käyttäjäksi rekisteröitymisellä, ellei henkilö ole tehnyt sitä aiemmin. Jos henkilö on jo rekisteröitynyt jäsentietojärjestelmäämme aiemmin, hänen tulee käyttää samoja tunnuksia seuraavalla kerralla ilmoittautuessaan. Rekisteröityminen tehdään vain kerran, jokaisella saa olla vain yksi profiili jäsentietojärjestelmässä. Ohjeet ilmoittautumiseen ja rekisteröitymiseen löytyvät seuran nettisivuilta.

10.6 Kauden pituus ja korvauskäytäntö

Syys- ja kevätkausi valmennusryhmissä alkaa aina sillä viikolla, kun peruskoulut alkavat. Lasten ja nuorten harrasteryhmissä, aikuisliikunnassa ja ikiliikkeessä kausi alkaa aina yhtä viikkoa myöhemmin kuin valmennusryhmissä.

Valmennusryhmissä kauden pituus on 19 viikkoa. Lähtökohtaisesti talviloma- ja syyslomaviikolla ei pidetä tunteja, mutta on sovittavissa ryhmän kesken. Mikäli joukkue pitää kyseisillä lomaviikoilla normaalin viikon mukaisia harjoituksia, ei näistä tule erillistä maksua. Mikäli joukkue ei pidä kyseisillä lomaviikoilla normaalin viikon mukaisia harjoituksia, ei tästä tule joukkueelle kausimaksuhyvitystä.

Lasten ja nuorten harrasteryhmissä, aikuisliikunnassa ja ikiliikkeessä kauden pituus on 17 viikkoa. Talviloma- ja syyslomaviikolla ei pidetä tunteja, joten harrastusviikkoja on kauden aikana 16.

Lisäksi seura määrittelee kauden aikana olevat pyhäpäivät, jolloin harjoitustoimintaa ei järjestetä lasten ja nuorten harrasteryhmissä, aikuisliikunnassa ja ikiliikkeessä. Valmennusryhmät päättävät pyhäpäivien harjoituksista joukkuekohtaisesti. Mikäli valmennusjoukkue pitää kyseisinä päivinä normaalin viikon mukaisia harjoituksia, ei näistä tule erillistä maksua. Mikäli joukkue ei pidä kyseisinä päivinä normaalin viikon mukaisia harjoituksia, ei tästä tule myöskään joukkueelle kausimaksuhyvitystä.

Lasten ja nuorten harrasteryhmissä, aikuisliikunnassa ja ikiliikkeessä pyhäpäivien ja näytöksien takia tai seuran toimesta peruuntuneet tunnit voi käydä korvaamassa kauden aikana saman ikäryhmän tunneilla. Jokainen voimistelija on oikeutettu 16 harrastuskertaan per ryhmä. Korvaustunnista tulee ilmoittaa ryhmän valmentajalle, valmentaja ilmoittaa lajikoordinaattorille ja lajikoordinaattori korvaustunnin ohjaajalle sekä seura-koordinaattorille.

Valmennuspuolella pyhäpäivien ja näytöksien takia tai seuran toimesta peruuntuneet tunnit voi käydä korvaamassa kauden aikana oman lajin ja harrastepuolen (valmennus, lasten ja nuorten harrasteliikunta, aikuisliikunta) saman ikäryhmän tunneilla. Korvaustunnista korvaajan tulee ilmoittaa lajikoordinaattorille peruuntunut treeni, korvaustreenin päivämäärä sekä korvaajan nimi.

HUOM! Hiihto- ja syyslomien tunteja ei voi korvata harraste- eikä valmennuspuolella.

10.7 Ryhmien koot ja ryhmien peruutuskäytäntö

Ryhmän minimikoko on pääsääntöisesti kuusi voimistelijaa. Maksimi ryhmäkoko voi olla 25 voimistelijaa. Ryhmäkokoihin vaikutetaan ja rajataan ohjaajien määrillä sekä turvallisuuden näkökulmasta lajeittain.

Alle kuuden henkilön ryhmissä on haastavaa leikkiä ja harjoitella sosiaalisia taitoja. Yli 25 voimistelijan ryhmässä voi tulla haasteeksi ryhmähallinta, sekä jokaisen voimistelijan kohtaaminen harjoituksen aikana.

Niin kilpa- kuin myös harrasteryhmissä, kauden alussa alle kuuden voimistelijan ryhmät ovat vaarassa lopettaa. Ensimmäisen tunnin jälkeen ryhmän valmentaja/ohjaaja ilmoittaa seuralle, kuinka monta harrastajaa oli treeneissä. Kyseisen ryhmän mainostusta painotetaan ja ryhmän jäseniä kannustetaan innostamaan kavereita sekä tuttuja harrastuksen pariin. Mikäli toisella viikolla ei ole saatu minimiryhmäkoko täyteen, ryhmä lopetetaan ja voimistelijoille tarjotaan vaihtoehtoisia ryhmiä tarjonnastamme.

11 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Seura tarjoaa laajan kirjon lasten ja nuorten harrasteliikuntaa. Tarjontaa on sekä tytöille että pojille ja ikähaarukka on noin yhdestä ikävuodesta täysi-ikäisyyden kynnykselle saakka. Seura sai vuonna 2018 Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen myöntämän Tähtimerkin lasten ja nuorten toiminnasta, mikä viestii toiminnan laadukkuudesta, turvallisuudesta ja kehittävydestä lasten ja nuorten liikunnan saralla. Tavoitteena lasten ja nuorten toiminnassa on saada mahdollisimman moni lapsi löytämään liikunnan ilo nyt ja jatkossa. Toiminta halutaan pitää monipuolisena sekä mahdollistaa osallistuminen matalalla kynnyksellä. Seura on mukana harrastamisen suomenmallin toiminnassa järjestämällä kerhotoimintaa Keravan kouluilla. Pyrkimyksenä on olla mukana myös muissa kaupungin tai muiden toimijoiden järjestämissä tutustumispäivissä ja avoimissa omissa, joissa lapsilla on mahdollisuus löytää liikunnan ja voimistelun ilo.

Tarjoamme nuorille mahdollisuutta tulla mukaan seuran toimintaan myös ohjaamisen merkeissä. Lasten ja nuorten ryhmien ohjaajat ovat koulutettuja ja täysi-ikäisiä. Nuorempia ohjaamisesta kiinnostuneita otetaan mahdollisuuksien mukaan ryhmiin apuohjaajiksi. Lisäksi nuorten on mahdollista osallistua erilaisten tapahtumien järjestämiseen vapaaehtoisina.

VOIMISTELUKOULU

Voimisteluliiton strategian mukaan kaikki alle 12-vuotaiden toiminta kuuluu voimistelukoulu-käsitteen alle. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikessa alle 12-vuotiaiden voimistelussa ja liikunnassa lapsi on aina keskiössä, oli kyse yhdeksän voimistelulajin lapsuusvaiheen voimistelusta tai ninjagymin ja kepparitanssin kaltaisesta harrastamisesta.

Perusliikuntataitojen ja voimistelun alkeistaitojen oppiminen tapahtuu leikin kautta, laadukkaassa ohjauksessa tai valmennuksessa, panostaen lasten innostumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Tavoitteena on saada lapsi tunnistamaan omat vahvuutensa, innostumaan liikunnasta, löytämään oman tapansa liikkua ja ponnistamaan Voimistelukoulusta juuri omannäköiselle liikkujan polulle voimistelun, tanssin tai muun lajin parissa.

-Voimisteluliitto

11.1 Perheliikunta

Pääsääntöisesti seuran perheliikuntatunteja/-kursseja tarjonnasta löytyy 1–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Perheliikunnan tarkoitus on tarjota perheille monipuolista liikuntaa ja innostaa mahdollisimman monta perhettä mukaan seuran toimintaan. Viikoittaisten perheliikuntatuntien lisäksi seura järjestää erilaisia tapahtumia, joihin myös perheet ovat tervetulleita yhdessä, kuten esimerkiksi superlauantai -päivä.

11.2 Perusvoimistelu

Seurassamme perusvoimistelua voi harrastaa 3- vuotiaasta 12- vuotiaisiin. Näissä ryhmissä lapset saavat harrastaa omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti. Tunneilla tutustutaan voimistelun alkeisiin sekä kehitetään keskivartalon hallintaa, perusliikkuvuutta ja ketteryyttä leikkien ja temppuilun avulla. Seurassa edistetään harrastajan siirtymistä kilpavalmennuspuolelle joukkuevoimistelun, kilpa-aerobicin tai tanssillisen voimistelun pariin. Lisäksi seura tarjoaa harrasteryhmiä eri teemoilla.

11.3 Temppuilu ja parkour

Seuran viikko-ohjelma tarjonnasta löytyy myös temppuilu ja parkour -tunteja. Parkour -tunneilla harjoitellaan erilaisia parkourin perustekniikoita ja liikkumistapoja kuten alituk-sia, ylityksiä, kiipeämistä ja voltteja. Temppuilitunneilla keskitytään leikkien ja temppu-ratojen avulla motoriikan, kehonhallinnan ja perusliikuntataitojen kehittämiseen.

11.4 Urheilijan polku

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan puolella pyritään tarjoamaan parhaat mahdollisuu-det jatkaa seurassa omien toiveiden ja taitotason mukaisesti. Toimintaa tarjotaan har-rasteliikunnan puolella aina aikuisikään asti sekä edistetään lasten siirtymistä kilpaval-mennuspuolelle. Seurassa edistetään myös harrastajien siirtymistä ohjauksen & val-mennuksen sekä muun seuratoiminnan pariin. KNV:n urheilijan polun löydät nettisivuil-tamme harrasteliikunnan lapset ja nuoret osiosta.

11.5 Ryhmäkohtaiset pelisäännöt

Isossa seurassa sääntöjen noudattaminen on tärkeää. Jokaisella niin ohjaajalla, lapsella ja vanhemmalle on omat roolit ja vastuut. Lasten ja nuorten harrasteryhmissä pidetään kauden alussa vanhemmille noin 10 minuutin kestävä starttivartti, jossa käydään läpi käytännön asiat jumppaan liittyen. Jokaiselle ryhmälle luodaan myös omat pelisäännöt kauden aluksi voimistelijoiden kanssa, jotka pohjautuvat seuramme sivuilla nähtävään lasten ja nuorten toiminnan pelisääntöihin sekä seuran yleisiin pelisääntöihin.

12 Aikuisten harrasteliikunta

Seura tarjoaa harrasteliikunnassa aikuisille tunteja kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille, sekä miehille että naisille. Uusien harrastajien on helppo tulla tunneille. Viikko-ohjelma on suunniteltu niin, että myös kovakuntoisille konkareille on tarjolla runsaasti vaihtoehtoja. Halutessaan on mahdollista päästä myös esiintymään.

12.1 Aikuisten liikuntatunnit

Keravan Voimistelijoiden on sijoitettu erityyppiset tunnit viikko-ohjelmaan siten, että harrastajan on helppo valita UKK-instituutin vuonna 2019 julkaiseman Aikuisten liikkumisen suosituksen mukaiset sopivat ryhmät lihaskuntoon ja liikehallintaan, reippaaseen liikkumiseen ja kevyeen liikkumiseen.

Liikkumisen suosituksessa on vanha tuttu ydin: sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

12.2 Aikuisliikkujan polku

Aikuisuusvaiheessa Keravan Voimistelijoiden liikkujan polulla on tarkoitus mahdollistaa liikuntaa aikuisen hyvinvoinnin tukena. Aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät liikunnassa ovat liikkumisen henkilökohtainen merkitys, riittävä ja monipuolinen liikkuminen ja liikkumista tukevat elämäntavat. Seuran tarkoitus on mahdollistaa liikkujan polkua aikuisuuteen asti; kun kilpamatot jäävät taakse tai lempiharrastuksessa tulee ikä vastaan, on tärkeää löytää omalle liikuntapolulle jatketta – tai kun tulee mukaan seuraan lapsen harrastuksen kautta voi omasta liikuntaharrastuksesta olla kulunut jo tovi.

Aikuisille seura tarjoaa liikuntaa niin nuorille aikuisille kuin seuran ikääntyneimmillekin harrastajille. Tarjolla on laadukkaita ryhmäliikuntatunteja tämän päivän trendeistä aina ikivireiden liikuttamiseen ja voimisteluun asti. Seura toteuttaa myös Voimisteluliiton Iki-liike-konseptin mukaisia tunteja. Seurasydämen sykkiessä voimakkaasti, vielä pitkän voimistelu-uran jälkeenkin, voi yhteisiä kokemuksia ja ikimuistoista voimisteluhetkiä ja kaa seuran Uskollisuuden Killan jäsenenä. Elämänkaaren mittaisen liikunnan tarjoaminen kysyy seuralta rohkeutta panostaa lasten ja aikuisten liikunnalliseen elämäntapaan sekä kannustaa kokeilemaan ja kehittymään niin harrastajana kuin ohjaajanakin.

12.3 Liikkujan pelisäännöt

- Liikkuja kunnioittaa ja hyväksyy muut osallistujat ja antaa kaikille suoritusrauhan
- Liikkuja osallistuu tunneille liikkumiseen sopivissa varusteissa
- Tunneilla tulee olla mukana jumppa-alusta, vesipullo sekä tuntikohtaiset lisävälineet.
- Tunneilla ja seuran tapahtumissa liikkuja noudattaa hyviä käytöstapoja ja terveellisiä elämäntapoja

- Liikkujalla tulee olla jäsen/jumppakorttisi aina mukana! Ilman korttia et voi osallistua tunneille!
- Liikkujan tulee olla seuran jäsen.
- Vältä voimakkaita hajuksia, sillä vieressäsi saattaa jumpata allergikko.
- Ei arvoesineitä pukutiloihin ja puhelimet pidetään äännettömällä jumppakassissa.
- Liikkuja huomioi tullessaan liikuntasalin varauuskäytävät.

12.4 Ikiliike

Ikiliike-tunnit on tarkoitettu ikääntyneille sekä henkilöille, joilla on jostain syystä rajoitteita liikkumisen kanssa. Tunnit ovat ammattilaisten vetämiä ja niillä annetaan liikkeille vaihtoehtoja, jotta jokainen pystyy oman kunnon ja kykynsä mukaan nauttimaan liikunnasta ja sen tuomasta hyvästä olost. Tunneille ovat tervetulleita niin miehet kuin naisetkin.

12.5 Uskollisuuden Kilta

U-Killassa vaalitaan liikunnan parissa syntynyttä ystävyyttä. Periaatteena toiminnassa on yhteenkuuluvuus, ystävyys ja toisista huolehtiminen. Killan jäseneksi voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja 5 vuotta johonkin Suomen Voimisteluliiton jäsenseuraan kuulunut sekä nykyinen että entinen jäsen. KNV:n U-Kilta on osa seuran normaalia toimintaa, kiltalainen on seuran jäsen. Keravan U-Kilta on perustettu 1973 ja on Voimisteluliiton Kilta nro 32. U-Killalla on oma johtokunta (emännistö) kolmen vuoden toimintakausin ja elinikäinen kiltamuori. Sen toimintaa sääntelee Voimisteluliiton Uskollisuuden Kilttojen säännöt. Keravan U-Kilta kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Vuoden aikana on 8-9 kokoontumista, joista 6-7 ovat päivällä ja kaksi ovat iltakokoontumisia. KNV:n U-Kilta osallistuu valtakunnallisiin kiltatapahtumiin ja retkiin, ja yhteistoimintaa on naapurikilttojen, Järvenpää, Tuusula, Hyvinkää, Riihimäki, Mäntsälä ja Nurmijärvi, kanssa esim. syksyisin pidettävä kiltaparlamentti.

13 Joukkuevoimistelu

Seurassamme joukkuevoimistelua voi harrastaa eri ikäiset ja eri tasoilla, harraste- ja kilpatasolla. Valmennusryhmien toiminta on suunniteltua ja tavoitteellista. Valmentajat ovat koulutettuja ja harjoittelua ohjaavat pitkän tähtäimen suunnitelma, kausisuunnitelma sekä viikkokohtaiset treenisuunnitelmat.

13.1 Joukkueet

Joukkuevoimistelun valmennuslinjaus on nähtävillä nettisivuilla.

Seurassamme joukkuevoimistelua voi harrastaa 4- vuotiaasta alkaen aikuisiin yli 25-vuotiaisiin saakka. Uusia harraste- ja kilparyhmiä sekä joukkueiden yhdistämisiä tehdään tarpeen, innostuksen ja harrastajamäärien mukaan.

13.2 Valmentajat

Valmentajat ovat koulutettuja Voimisteluliiton koulutuspolun mukaisesti. Seura tukee valmentajien kouluttautumista. Valmentajat tekevät yhteistyötä eri ikäryhmien ja tasojen välillä. Valmentajat kokoontuvat noin 2-3 kertaa kaudessa suunnittelemaan toimintaa ja jakamaan osaamistaan. Valmentajien toimintaa ohjaa seuran toimintaohjeet, säännöt ja ohjaajille tarkoitetut materiaalit, jotka löytyvät KNV- intrasta.

13.3 Voimistelijan polku

Voimistelijan polku ohjaa valmennuksen toimintaa. Seurassamme pyritään tarjoamaan jokaisen polun joukkueita kysynnän mukaan. Tarvittaessa teemme yhteistyötä lähialueen seurojen kanssa, jotta jokainen polku saadaan turvattua.

13.4 Ohjeet ja säännöt

Tämä käsikirja sisältää toimintaohjeet ja säännöt. Liitteitä voi pyytää erillisinä dokumentteina toimistolta (info@keravanvoimistelijat.fi). Seuran kotisivuilta ja KNV -intrasta löytyy myös valmentajia koskevia ohjeistuksia.

14 kilpa-aerobic

Seurassamme kilpa-aerobicia voi harrastaa eri ikäiset ja eri tasoilla harraste-, kilpa- ja SM-tasolla. Valmennusryhmien toiminta on suunniteltua ja tavoitteellista. Valmentajat ovat koulutettuja ja harjoittelua ohjaavat pitkän tähtäimen suunnitelma, kausisuunnitelma sekä viikkokohtaiset treenisuunnitelmat.

14.1 Kokoonpanot ja valmennusjärjestelmä

Kilpa-aerobicin valmennusjärjestelmä on nähtävissä nettisivuilla. Valmennusjärjestelmän lisäksi kilpa-aerobicilla on yhteisiä linjauksia, jotka koskevat jokaista ryhmää tasosta ja valmentajasta riippumatta. Valmennuslinjaus on nähtävillä nettisivuilla.

Kilpa-aerobicissa on tarjolla ryhmiä 4-vuotiaista alkaen aikuisiin yli 18-vuotiaisiin saakka. Kilpa-aerobicissa voi kilpailla yksilönä, parina, joukkueena tai ryhmänä. Treeniporukat ovat jaettu iän ja tason sekä voimistelijan oman motivaation ja perheen sitoutumishalun mukaan, ja samassa treeniporukassa harjoittelee useita eri kokoonpanoja ja yksilöitä. Kilpailumuodoista seurassamme painotetaan kokoonpanoja kaikissa ryhmissä, jolloin mahdollistamme laadukkaan valmennuksen. Yksilönä on mahdollista kilpailla voimistelijan niin halutessaan ja valmentaja näkee, että valmennuslinjauksessa mainitut ehdot ja kriteerit täyttyvät.

14.2 Kilpa-aerobic valmentajat, valmentajan ohjeet, vanhemmat opas

Tämä käsikirja sisältää toimintaohjeet ja säännöt. Liitteitä voi pyytää erillisinä dokumentteina toimistolta (info@keravanvoimistelijat.fi). Seuran kotisivuilta ja KNV -intrasta löytyy myös valmentajia koskevia ohjeistuksia.

Lisäksi kilpa-aerobicin valmentajilla on valmennuksen tukena Kilpa-aerobicin valmennuslinjaukset. Linjauksissa kuvataan valmentajan rooli ja vastuut seurassa, vanhemmat rooli sekä avataan valmennusjärjestelmää.

15 Tanssillinen voimistelu

Seurassamme tanssillista voimistelua voi harrastaa eri ikäiset niin harraste kuin myös kilpatasolla. Valmennusryhmien toiminta on suunniteltua ja tavoitteellista. Valmentajat ovat koulutettuja ja toimintaa ohjaa voimisteluliiton urapolku, kausisuunnitelmat sekä viikkokohtaiset treenisuunnitelmat.

15.1 Joukkueet

Seurassamme tanssillista voimistelua voi harrastaa 4 -vuotiaasta yli 20 -vuotiaisiin. Kilpatason ryhmiä tarjotaan yli 7 -vuotiaille. Tanssillisen voimistelussa nuorimmat harrastavat Midina -ryhmässä. Uusia kilpa- ja harrasteryhmiä sekä joukkueiden yhdistämissä tehdään tarpeen, innostuksen ja harrastajamäärien mukaan.

15.2. Valmentajat

Tanssillisen voimistelun ohjaajat ovat koulutettuja ja omaavat kokemusta tanssillisesta voimistelusta tai lajia tukevista tanssilajeista. Seura tukee kouluttautumista aina tuomariksi saakka tarjoamalla yhden koulutuksen veloitusetta vuodessa. Valmentajien toimintaa ohjaa seuran toimintaohjeet, säännöt ja ohjaajille tarkoitetut materiaalit, jotka löytyvät KNV -intrasta ja kotisivuilta. Seuran kotisivujen ohjaajahuoneesta löytyy myös valmentajia koskevia ohjeistuksia.

15 Liitteet

15.1 Liite 1. Valmentajan ja ohjaajan perehdytyslomake

TERVETULOA KNV:N VALMENTAJAKSI!

Valmentajan nimi: _____

Päivämäärä: _____

PEREHDYTYKSEN TYÖASIOIHIN	OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
Työsopimus ☐	Valmentajan koulutuspolku ☐
Rikosrekisteri ☐	Koulutushaku ja ilmoittautuminen ☐
Palkka-asiat ☐	Seuran sisäiset koulutukset ☐
Tuntilistan täyttäminen ☐	Valmentajapäivät ☐
Matkalaskupohja ☐	Kehityskeskustelut ☐
Intra ja KNV-sähköposti ☐	Turvallisuusasiat ☐
Hoika ja myClub ☐	

VALMENNUSTOIMIALAN ASIAT:

Apu- ja vastuuvaimentajan vastuut ☐ Vanhempien kohtaaminen ja ongelmallisuudet ☐
 Kilpailut ja näytökset ☐ Harjoitusten suunnittelu ja seuranta ☐

KOULUTUSSUUNNITELMANI:

Valmentajan allekirjoitus: _____

Seuran edustajan allekirjoitus: _____

TERVETULOA KNV:N OHJAAJAKSI!

Ohjaajan nimi: _____

Päivämäärä: _____

PEREHDYTYKSEN TYÖASIOIHIN	OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
Työsopimus ☐	Ohjaajan koulutuspolku ☐
Rikosrekisteri ☐	Koulutushaku ja ilmoittautuminen ☐
Palkka-asiat ☐	Seuran sisäiset koulutukset ☐
Tuntilistan täyttäminen ☐	Seuran sisäiset tapahtumat ☐
Matkalaskupohja ☐	Kuulumiskeskustelu ☐
Intra ja KNV-sähköposti ☐	Turvallisuusasiat ☐
myClub tunnukset ja käyttö ☐	
Sairastuminen/loukkaantuminen ☐	
Toimintakäsikirja ☐	

OHJAAJAN TYÖNKUVA:

Starttivarti ja avoin tunti ☐ Vanhempien kohtaaminen ja ongelmallisuudet ☐
 Kuvauslupa ja sosiaalinen vastuu ☐ Kausi- ja tuntuunneilmat ☐

KOULUTUSSUUNNITELMANI:

Ohjaajan allekirjoitus: _____

Seuran edustajan allekirjoitus: _____

15.2 Liite 2. Seuran yleiset pelisäännöt ja ongelmanratkaisupolku

Seuran YLEISET pelisäännöt

Yhdistyksen virallisten sääntöjen lisäksi on erikseen sovittujen toimintaa ohjaavien pelisääntöjen noudattaminen tärkeää. Meillä jokaisella on oma roolimme ja sen myötä vastuamme: ohjaajilla, lapsilla sekä vanhemmilla.

Keravan Voimistelijoissa arvostetaan ja noudatetaan seuraavia käytöstä ohjaavia periaatteita ja pyritään toimimaan niiden mukaisesti:

– Iloa ja liikuttavia elämyksiä

- Ohjaaja ja valmentaja pyrkii luomaan toimintaansa positiivisen, kannustavan ja turvallisen sekä innostavan ilmapiirin.
- Ohjaaja ja valmentaja antaa rakentavaa, myönteistä palautetta ryhmäläisille ja joukkuealaisille sekä auttaa heitä kehittämään taitoja ja oppimaan uutta.
- Jokainen voimistelija ja harrastaja luo omalla positiivisella käytöksellään kannustavaa ja iloista joukkuehenkeä.
- Harrastaja / voimistelija osallistuu järjestettyyn toimintaan aktiivisesti ja sitoutuu ryhmän yhteisiin tavoitteisiin ja toimintatapoihin.
- Jokaiselle harrastajalle pyritään löytämään sopiva ryhmä ja rooli toimia
- Vanhemmat mahdollistavat lasten toimintaan osallistumisen, tukevat ja kannustavat.

– Hyvät käytöstavat ja keskinäinen kunnioitus

- Seurassa on epäasiallisen käytöksen ja kiusaamisen nollatoleranssi. Seuran valmentajat ja ohjaajat ovat sitoutuneet valmentaja- ja ohjaajasopimuksessaan noudattamaan ja edistämään omassa käytöksessään nollatoleranssia epäasiallisessa käytöksessä ja kiusaamisessa.
- Ohjaaja / valmentaja hyväksyy ja huomioi kaikki ryhmäläiset parhaalla mahdollisella tavalla.
- Harrastaja / voimistelija hyväksyy muut osallistujat ja kunnioittaa jokaisen fyysistä koskemattomuutta eikä keskinäistä kiusaamista sallita.

- Vanhemmilta odotetaan asiallista ja rakentavaa kommunikointia ohjaajien ja valmentajien kanssa.

- Seuran kaikilta toimijoilta ja harrastajilta edellytetään toisia arvostavaa ja kunnioittavaa käytöstä (esim. tupakointi, päihteiden käyttö ja kiroilu eivät kuulu seuramme toimintaan).

– **Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus**

- Seuratoiminnassa huomioidaan osallistujien yhdenvertaisuus ja turvallisuus.

- Seuramme tarjoaa monenlaisia ohjattuja tapahtumia, matkoja ja harjoituksia kaikenikäisille liikkujille sukupuolesta riippumatta.

- Seuramme harjoitusmaksut ja harrastajille mahdollisesti koituvat kilpailukustannukset pyritään pitämään kohtuullisina.

- Jokainen ryhmäläinen saa yksilöllistä huomiota ja kokee olevansa osa ryhmää.

- Ohjaaja / valmentaja kohtelee kaikkia harrastajia yhdenvertaisesti riippumatta harrastajan taitotasosta, fyysisestä olemuksesta ja syntyperästä.

- Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan.

– **Terveet elämäntavat**

- Seurassa vahvistetaan jäsenistön liikunnallisuutta tukevia elämäntapoja.

- Vanhemmilta ja huoltajilta odotetaan esimerkillisyyttä terveiden elämäntapojen noudattamisessa.

– **Turvallisuus**

- Ryhmissä sitoudutaan noudattamaan yhdessä sovittuja ryhmän pelisääntöjä ja turvallisuusohjeita.

- Tapahtumissa sitoudutaan noudattamaan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita.

– **Koreografioiden harjoittelu ja esittäminen**

- Ryhmän / joukkueen voimistelijat / osallistujat sitoutuvat ohjaajan / valmentajan laatimaan koreografiaan ja yhdessä sovittuun tavoitteeseen.

- Ohjaaja /valmentaja tekee kokonaisuuden kannalta päätökset osallistujien roolituksesta ryhmäläisiä kuultuaan huomioiden mm. taitotason ja rajoitteet.

– **Lisäksi seura sitoutuu**

- kouluttamaan ohjaajiaan ja valmentajiaan
- hankkimaan ohjaajien käyttöön välineitä
- varaamaan salivuorot
- luomaan puitteet sekä kehittämään niitä monipuolisen toiminnan vaatimalla tavalla
- tarjoamaan jäsenilleen mahdollisuuden osallistua erilaisiin tapahtumiin

ONGELMANRATKAISUPOLKU

Ongelmanratkaisupolku on hallituksen hyväksymä ohjeistus ja toimintamuoto, johon seurassa on sitouduttu. Ongelmanratkaisupolku on edellytys Tähtiseuran laatutunnukselle.

- Seuran toiminnassa ei sallita kiusaamista eikä syrjintää, toimintaan ei myöskään kuulu huutaminen, vähättely eikä suosiminen. Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti.
- Ongelmanratkaisupolkua käytetään silloin, kun yksilön tai ryhmän toiminnassa (esim. harjoituksissa, seuran tapahtumissa, kisa-/näytösmatkoilla) ilmenee seuran arvojen ja sääntöjen (seuran säännöt, pelisäännöt) vastaista toimintaa. Ongelmanratkaisupolku koskettaa kaikkia seuran toiminnassa olevia henkilöitä (seuratoimijat, huoltajat, harrastajat).

Perusperiaatteet

Toimintamme perusjalka on avoin ilmapiiri, jolloin ongelmatilanteet uskalletaan tuoda julki. Tällöin ongelmiin myös pystytään puuttumaan heti, eivätkä ne pääse paisumaan ratkaisemattomiksi. Ongelmien ilmaantuessa pyritään ne ratkaisemaan luottamuksellisesti osallisten välillä. Jos mahdollista, pyritään ratkaisutilanteeseen tuomaan myös puolueeton taho. Ongelman ratkettua tilannetta seurataan vielä jonkin aikaa, jottei jälkiseurauksia ilmenisi.

- Prosessi:
1. Ohjaaja tai seuratoimija keskustelelee ongelman aiheuttajan kanssa.
 2. Alaikäisten kohdalla ohjaaja tai seuratoimija ottaa yhteyttä kotiin ja keskustelelee vanhemman kanssa tilanteesta.
 3. Jos em. keskustelut eivät ole tuottaneet haluttua tulosta, asia viedään hallituksen käsiteltäväksi.
 4. Hallitus järjestää keskustelutilaisuuden ongelmatilanteesta ja määrittelee keskusteluun osallistujat. Tarvittaessa kutsutaan koolle ryhmän van-

hemmat, valmentajat sekä seuran edustajat (hallituksen edustaja sekä vastaava) yhteiseen palaveriin. Seuran edustajien harkinnan mukaan paikalle voidaan pyytää myös ulkopuolinen sovittelija.

5. Hallitus määrittelee sanktiot, mikäli tarvetta, sekä määrittelee tilanteen seurannan sekä lopputuloksen arvioinnin.

6. Tilannetta seurataan vastaavan taholta em. suunnitelman mukaisesti, ja varmistutaan mahdollisimman positiiviseen lopputulokseen

Mikäli polku ei tuo riittävästi tukea, voi apua hakea myös Väestöliiton ylläpitämältä sivulta:

" Et ole yksin"

Palautteeseen vastaaminen

Jotta kaikista asioista olisi mahdollisimman helppo kertoa ja puhua mahdollisimman matalla kynnyksellä, on seurallamme käytössä nettipalautelomake. Palautetta voi antaa joko omalla nimellään ja yhteystiedoillaan, tai anonyyminä. Nettipalaute ohjautuu viestintän sähköpostiin, josta viestintävastaava ohjaa sen oikealle toimialalle tai toimistolle. Tarkoituksena on, että palautteeseen vastaa aina toimialavastaava, joka ilmoittaa viestintälle "asia hoidossa". Mikäli saadaan toistuvasti palautetta koskien esim. tiettyä ryhmää tai tiettyä ongelmaa, viestintävastaava lisää saadut palautteet kohdaksi seuraavaan hallituksen kokoukseen, jossa yhdessä käydään läpi tehdyt ja tarvittavat toimenpiteet. Tieto tuodaan hallitukselle myös, mikäli toimialavastaava katsoo, että tiedon olisi hyvä olla kaikkien tiedossa. Palautetta voi antaa myös sähköpostitse suoraan toimialavastaaville, jotka kukin vastaavat omasta palautteestaan. Tässäkin tapauksessa tieto on hyvä tuoda hallitukselle, mikäli palaute on koko seuraa koskeva, tai tavalla tai toisella ongelmallinen.

Ryhmän tai joukkueen sisäinen ongelma:

Jos ryhmän sisällä tulee ongelma, jota ohjaaja / valmentaja ei osaa itsenäisesti ratkaista, ottaa hän yhteyttä oman toimialansa vastaavaan, joka selvittää asiaa eteenpäin esimerkiksi seurakoordinaattorin kanssa, jos kyse on maksusta. Ryhmän sisällä voi tulla myös ongelma, josta ohjaaja ei tiedä, vaan tieto esimerkiksi tulee vanhempien kautta nettipalautteena. Tällöin toimialavastaava ottaa yhteyttä ongelmasta ilmoittaneeseen vanhempaan. Ja jos tarve vaatii, kysyy taustatietoja myös ryhmän vastuuhjaajalta tai valmentajalta. Toimialavastaava käy tapauksen läpi myös ohjaajien kanssa, mikäli se on tarpeellista.

Ohjaajan toimintaan liittyvä ongelma:

Jos ohjaajasta valitetaan seuran hallituksen jäsenille, lähdetään selvittämään, onko valitus aiheellinen, ja otetaan yhteyttä palautetta antaneeseen. Ongelmatilanteen pyrkii pääasiassa hoitamaan toimialavastaava, mutta jos tarve vaatii, voi myös seuran puheenjohtaja ottaa yhteyttä ohjaajaan. Käytännössä pyritään selvittämään ongelma yhden toimijan avulla, mutta asia otetaan esille hallituksessa, mikäli asiaan ei saada ratkaisua. Hallitus yhdessä miettii kuka ottaa yhteyttä ohjaajaan / valmentajaan tai vanhempaan, tai keksitäänkö joku muu ratkaisu.

Hallituksen toimintaan liittyvä ongelma:

Tapauksessa, jossa joku hallituksen jäsen aiheuttaa ongelmia ja vaikeuttaa / hankaloittaa hallituksen työskentelyä, pyritään ongelma ratkaisemaan ryhmän sisäisesti. Jos ongelma on valitus, joka koskee toimintatapoja seurassa, käsitellään asia aina tapauskohtaisesti hallituksessa ja mietitään kuka ottaa yhteyttä ja miten perustellaan oma kantamme.

Taloudellisiin asioihin liittyvät ongelmat:

Mikäli laskuista tai maksuasioista on kysyttävää, voi ottaa yhteyttä seuratoiminnan koordinaattoriin. Hän yhdessä taloudenhoitajan ja tarvittaessa taloustyöryhmän kanssa pyrkii selvittämään ja ratkaisemaan tilanteen. Maksamattomista maksuista lähetetään maksu-muistutus jäsenrekisteriohjelmasta. Mikäli muistutus ei toimi toivotulla tavalla, maksusta lähetetään paperinen muistutus. Mikäli maksu on edelleen maksamatta, taloustyöryhmä yrittää ottaa yhteyttä jäseneseen – ja tieto viedään ulosottoon.

Ongelmanratkaisupolku vanhemmalle

Askarruttaako jokin lasta? Keskustele asiasta lapsesi kanssa ja etene seuraavasti:

Mikäli ongelma on tuntiin, ryhmään, joukkueeseen, harrastukseen liittyvä

→ Ota herkästi yhteyttä ohjaajaan / valmentajaan. Ohjaajaan saat yhteyttä ennen/ jälkeen tunnin, valmentajaan sähköpostitse

Mikäli ongelma liittyy laskutukseen, työsuhteasioihin, salivuoroihin, seuratoimintaan TAI koet ettei valmentaja / ohjaaja osaa auttaa

→ Ota yhteyttä toimialavastaavaan

Lapset ja nuoret sekä tanssillinen voimistelu:
[voimistelijat.fi](mailto:melissa.luotonen@keravan-voimistelijat.fi)

[melissa.luotonen@keravan-](mailto:melissa.luotonen@keravan-voimistelijat.fi)

Joukkuevoimistelu:
[voimistelijat.fi](mailto:tuovi.bresnahan@keravan-voimistelijat.fi)

[tuovi.bresnahan@keravan-](mailto:tuovi.bresnahan@keravan-voimistelijat.fi)

Kilpa-aerobic:
[voimistelijat.fi](mailto:camilla.bergstrom@keravan-voimistelijat.fi)

[camilla.bergstrom@keravan-](mailto:camilla.bergstrom@keravan-voimistelijat.fi)

[nuppu.heiskanen@keravanvoimis-
telijat.fi](mailto:nuppu.heiskanen@keravanvoimistelijat.fi)

Ristiriitatilanne

→ Ylivoimaisissa ristiriitatilanteissa, tai jos koet ettei kukaan auta, voit lähettää sähköpostia suoraan puheenjohtajalle puheenjohtaja@keravanvoimistelijat.fi

15.3 Liite 3. Talousohjesääntö

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

Ohjeet varainkeruuseen löytyy talousohjesäännöstä

Ohjeet sponsoritoimintaan löytyy talousohjesäännöstä

15.4 Liite 4. Säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville

Säännöt lasten ja nuorten kanssa toimiville

Turvallinen harrastusympäristö on voimisteluseuroissa yhteinen tavoite.

- Lasta on suojeltava kaikelta väkivallalta, välinpitämättömältä kohtelulta ja hyväksikäytöltä - (YK:n Lasten oikeuksien sopimus, artikla 19).

Väestöliiton ja suomalaisen urheilun ” Et ole yksin” yhteishankkeen päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. Voimisteluliitto ja Tähtiseurat ovat mukana hankkeessa ja niin myös Keravan Voimistelijat yhtenä tähtiseuroista.

Keravan Voimistelijoiden työntekijällä / toimihenkilöllä on velvollisuus noudattaa työnantajan ohjeita ja määräyksiä, huolehtia omasta ja muiden turvallisuudesta sekä käyttäytyä asiallisesti. Seurassamme on epäasiallisen kohtelun, kiusaamisen ja häirinnän suhteen nollatoleranssi, eikä kukaan saa käyttäytymisellään aiheuttaa haittaa tai vaaraa muiden turvallisuudelle tai terveydelle.

Epäasiallista kohtelua valmentajan ja ohjaajan työssä on:

- Uhkailu ja huutaminen, fyysinen ja henkinen väkivalta, naurunalaiseksi saattaminen
- Ihmisen ominaisuuksien, luonteenpiirteiden tai yksityiselämän perusteeton kielteinen ja urheiluun liittymätön arvostelu tai mielenterveyden kyseenalaistaminen
- Huomiotta jättäminen, eristäminen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tai treeniyhteisöstä
- Epäasiallinen aseman väärinkäyttö (alistaminen tai vähättely)
- Passiivinen asenne, sivusta seuraaminen ja hiljaisuus muiden kohdatessa häirintää tai väkivaltaa.

Kunnioittava puhetyyli: Lapsille ja nuorille tulee puhua rohkaisten ja itsetuntoa vahvistuen eikä heitä ei saa vähätellä, uhkailla tai nöyryyttää missään tilanteessa.

Kunnioittava kurinpito: Mikäli lapsi tai nuori toimii väärin, on tilanteeseen puututtava rauhallisesti ja kunnioittavasti, lapsen kehitystaso huomioiden. Lapsille ja nuorille tulee antaa selkeät ohjeet sekä huonoa käyttäytymistä ilmetessä tulee tarjota mahdollisuus pyytää anteeksi ja korjata toimintaansa. Kaikenlaiset fyysiset, nöyryyttävät tai pelottavat rangaistukset ovat kielletty.

Seksuaalinen tai sukupuoleen perustuva häirintä on kielletty: Seksuaaliseksi häirinnäksi katsotaan esimerkiksi seksuaalissävytteiset vitsit ja huomautukset, epäasiallisten viestien lähettämien, vihjailevat eleet tai ilmeet, puheet sekä seksiä koskevat ehdotukset tai vaatimukset.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus koskemattomuuteen: Lajeissamme useimmat ohjaustilanteet vaativat myös turvallista ja ohjaavaa fyysistä kontaktia. Fyysisen kontaktin tulee aina perustua lapsen tai nuoren tarpeeseen (esim. ohjaamistilanne), kannustamiseen sopivalla tavalla tai lohduttamiseen. Koskettamiseen tulee kysyä lupa. Lapsella tai nuorella on oikeus kieltäytyä fyysisestä kontaktista milloin vain, ellei siitä kieltäytyminen uhkaa hänen turvallisuuttaan. Mikäli nuoresta tai lapsesta kiinnipitäminen on välttämätöntä hänen toiveidensa vastaisesti, esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi tai nuori voi vahingoittaa itseä tai muita, on siitä kerrottava heti tilanteen päätyttyä toimialavastaavalle.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön: Valmentajat ja muut lasten ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset eivät käytä päihteitä, eivätkä ole päihteiden vaikutuksen alaisena lasten tai nuorten läsnä ollessa eivätkä tarjoa alkoholia tai päihteitä urheilijoille.

Ammatillisten rajojen noudattaminen:

Valmentaja tai muu urheilijan tukijoukkoon kuuluva aikuinen ei pyri jatkuvaan kanssakäymiseen alaikäisen valmennussuhteessa olevan urheilijan kanssa harrastuksen ulkopuolella tai siihen liittymättömissä asioissa esimerkiksi soittelemalla tai viestittelemällä. HUOM!! Seuramme joukkueilla ja ryhmillä on mm. omia WhatsApp ryhmiä, joissa lasten on turvallista olla mukana. Seuran some-ohjeiden mukaista käyttäytymistä ryhmissä valvoo valmentaja.

Valvon näiden sääntöjen toteutumista ja sitoudun noudattamaan niitä.

Jos näen kenenkään rikkovan näitä sääntöjä, ilmoitan asiasta välittömästi seuran puheenjohtajalle / toiminnanjohtajalle. Kuuntelen ja suhtaudun aina vakavasti, mikäli lapsi tai nuori kertoo itseensä kohdistuvasta epäasiallisesta käytöksestä tai huolestaan. Jos huoleni herää lapsen tai nuoren hyvinvoinnista, kerron asiasta välittömästi toimialavastaavalle.

Olen lukenut ja ymmärtänyt säännöt ja sitoudun toimimaan niiden mukaisesti.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

HUOM! Nämä säännöt koskevat kaikkia toimihenkilöitämme ja ovat nähtävillä seuran nettisivuilla seuran esittely "säännöt" kohdassa. On huomioitava, että otamme jokaisen vanhemmilta tai harrastajalta tulevan epäasiallista kohtelua koskevan palautteen hyvin vakavasti.

15.5 Liite 5. Viestintäsuunnitelma

Löytyy ohjaajahuoneesta / yhteiset ohjeet

15.6 Liite 6. Sisäisen viestinnän suunnitelma

Löytyy ohjaajahuoneesta / yhteiset ohjeet

15.7 Liite 7. Ohjeet sosiaalisen median käyttöön

Sosiaalisen median ohjeistus

Seuramme tavoite sosiaalisessa mediassa on tuottaa sisältöä, joka auttaa rakentamaan positiivista, yhtenäistä ja mielenkiintoa herättävää kuvaa KNV:stä liikuntaseurana; meitä seurataan ja seuraan halutaan mukaan harrastamaan. Tarkoitus on herättää positiivisia tunteita, haastaa ja rohkaista kommunikoimaan hyvässä hengessä. KNV suosittelee, että alle 13-vuotiaat eivät käytä mitään sosiaalisen median muotoja ilman vanhempien lupaa. Seura toivoo, että vanhemmat seuraavat aktiivisesti lastensa some käyttäytymistä.

- Ole varovainen ja käytä harkintaa aina internettiäettä käyttäessäsi
- Älä koskaan luovuta ulkopuolisille mitään henkilökohtaisia tietojasi, kuten käyttäjä-tunnustasi ja salasanaasi. Näin voit olla varma, että edustat vain itse itseäsi.
- Harkitse mitä ja kenelle kaikille haluat kertoa itsestäsi verkossa; valmennettavillesi, heidän vanhemmilleen tai valmentajallesi.

- Muiden kuvia et saa koskaan julkaista ilman lupaa. Muista myös harkita aina oman kuvasi julkaistessasi; se on mahdollinen väärinkäytön kohde.
- Älä kiusaa ketään tai puhu kenestäkään ilkeästi! Mieti myös sanamuoto, asiat voi ymmärtää väärin. Älä loukkaa, hyökkää, vähättele tai hauku.
- Pyri olemaan hyvä esimerkki muille niin verkossa kuin sen ulkopuolellakin.
- Vaikka esiintyisit internetissä anonyyminä, käytädyt niin kuin toimisit omalla nimelläsi.
- Älä tee somessa mitään sellaista mitä et tekisi tosielämässäkään ja kirjoita vain selaista, minkä voisit sanoa kasvokkain kenelle tahansa.
- Jos teet virheen, korjaa virhe ja pyydä anteeksi niiltä, joita toimintasi on loukannut.

Jokainen seuran jäsen on myös omassa henkilökohtaisessa profiilissaan 24 / 7 seuran ja koko lajin viestijä sekä maineen lähettiläs. Viestitään siis positiivisessa hengessä KNV:sta ja kaikista seuran lajeista. Osallistutaan keskusteluun, kampanjoihin, vastataan kommentteihin, heitettyihin haasteisiin, osallistetaan seuraajia ja viestitään avoimesti. Pidetään seuraajien mielenkiintoa yllä, otetaan otoksia treeneistä ja kisoista, koko matkan ajalta. Pyritään siihen, että seuran sisällä kaikkia lajeja ja kaikkia joukkueita ja ryhmiä pidetään somessa esillä **tasapuolisesti** ja sopivin väliajoin. Muista julkaisuissa arvomme; **ILO, ELÄ-MYKSET, ONNISTUMINEN**.

Some ohjeistus kattaa myös WhatsApp-viestinnän sekä muun kommunikaation. Muistathan kunnioittavan käyttäytymisen niin joukkueen, vanhempien, kuin valmentajan suuntaankin. Älä kirjoita mitään sellaista mitä et sanoisi tosielämässä ja kirjoita niin kuin voisit toista arvostaen sanoa kasvokkain kenelle tahansa. WhatsApp- ryhmät ovat seurassa hyvin tärkeä viestintäkanava. Jotta voidaan taata kaikille ryhmäläisille mukava olo ja tasapuolinen kohtelu, on valmentajalla ja jojolla varoituksen jälkeen oikeus poistaa joukkueen ryhmästä sekä toimialavastaavalla oikeus poistaa oman toimialansa ryhmästä yleistä mielipahaa mahdollisesti aiheuttava tai asiatonta kielenkäyttöä käyttävä, ns. hyökkäävä henkilö. Hänen kanssaan kommunikaatio tapahtuu poistamisesta eteenpäin sähköpostitse, ja nämä sähköpostit ohjataan myös hallitukselle, jotta voidaan taata kaikkien osallisten tasapuolinen ja reilu kohtelu.

Mukavia ja innostavia some-hetkiä kaikille!

15.8 Liite 8. Palkitsemisohje

Palkitsemisohje

Palkitsemisessa pyritään huomioimaan seuran eri laji- ja toimijaryhmät tasapuolisesti.

TOISTUVAN PALKITSEMISEN VUOSIKALENTERI

MAALISKUU

- hallitus päättää SVUL-Uudenmaan piirin stipendien saajaksi haettavat

HUHTIKUU

- hallitus päättää kevätnäytöksessä palkittavat

TOUKOKUU (kevätinäytös)

- vuoden urheilijan/joukkueen pokaali; Kori 80 ry:n lahjoittama kiertopalkinto
- vuoden ohjaajalautanen; seuran tukijoiden lahjoittama kiertopalkinto
- vuoden juniorivalmentajan diplomi ja pokaali; Nuori Suomen & Veikkauksen lahjoittama kiertopalkinto
- vuoden seuratoimijan kunniakirja
- vuoden aikuisliikunnan vaikuttajan kunniakirja
- Ohjaajien/valmentajien, jojojen ja hallituksen jäsenten kukitus

SYYSKUU

- hallitus päättää esityksestä kaupungin ansiomerkkien saajaksi

LOKAKUU

- hallitus päättää esityksistä liikuntamitalien saajaksi ja nuoren urheilijan stipendien saajaksi

MARRASKUU

- hallitus päättää joulunäytöksessä palkittavat

JOULUKUU (joulunäytös)

- vuoden jumpparin kunniakirja ja kukitus
- vuoden pikkujumpparin kunniakirja ja kukitus
- vuoden urheilu-/seurateko; Keravan Urheilijat ry:n lahjoittama kiertopalkinto
- Tsemppari -palkinto
- Ohjaajien/valmentajien, jojojen ja hallituksen joulumuistaminen ja vuoden mitalistien kukitus

MUU PALKITSEMINEN JA MUISTAMINEN

EROAVA JA UUSI PUHEENJOHTAJA

Syyskokouksen yhteydessä kukitetaan sekä seuran puheenjohtajuuden jättävä että vastaanottava henkilö.

MERKKIPÄIVÄT

Ohjaajaa, valmentajaa tai seuratoimijaa voidaan tapauskohtaisesti muistaa merkkipäivänä maltillisella muistamislahjalla, kuten kukilla ja kortilla. Merkkipäivillä tässä tapauksessa tarkoitetaan seuratoimijan henkilökohtaisia merkkipäiviä, kuten lapsen syntymää, naimisiin menoa tai saavuttaessaan tasakymmenen vuoden iän. Seuratoimijan/-työntekijän muistamisesta päätetään tapauskohtaisesti hallituksen kokouksessa.

IN MEMORIAN

Seuran aktiivitoimijan muistoa voidaan kunnioittaa kukkatervehdyksellä ja/tai adressilla hautajaistilaisuuteen. Mahdollinen muistokirjoitus julkaistaan paikallislehdessä ja/tai seuran omassa julkaisussa. Muistamisesta päätetään tapauskohtaisesti hallituksen kokouksessa.

MUUT

Ohjaajat/valmentajat sekä muut vapaaehtoistyötä tekevät seuratoimijat (joukkueenjohtajat, hallituksen jäsenet) kutsutaan seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

Hallitus päättää mahdollisen avustuksen myöntämisestä eri toimintaryhmille esimerkiksi pikkujoulujen järjestämiseen.

Periaate: JULKINEN JA ODOTTAMATON KIITOS ON USEIN PARAS PALKINTO.

15.9 Liite 9. Turvallisuusohje

Turvallisuussuusohe

Tämä turvallisuusohje käsittää koko Keravan Voimistelijat KNV ry:n (seura) toiminnan.

Ohjeen tarkoituksena on vastata ennaltaehkäisevästi seuran toimintaan liittyviin turvallisuusuhkiin sekä antaa toimintaohjeet häiriötilanteissa. Varautumalla mahdollisiin häiriötilanteisiin sekä kouluttamalla ja tiedottamalla toimintaohjeista häiriötilanteissa luodaan turvallinen toimintaympäristö. Turvallisuusohje antaa perusteet seuran toimijoille ja jäsenille turvallisuusuhkien havaitsemiseen, ennaltaehkäisyyn ja korjaamiseen.

Turvallisuusvastuu:

- Seura vastaa hallitsemiensa harjoitustilojen turvallisuudesta sekä vuokra- tai lainatilojen oman toiminnan aiheuttamasta turvallisuudesta.

- Seuran oman tilan turvallisuusperehdytyksestä vastaa seurakoordinaattori ja toiminnanjohtaja.
- Valmentajat ja ohjaajat ovat velvollisia perehtymään käytettävien tilojen turvallisuusohjeisiin, jotka löytyvät tilan haltijalta tai omistajilta saatavista dokumenteista ja tarvittaessa heidän koulutuksensa kautta.
- Havaituista häiriöistä tai puutteista on ilmoitettava välittömästi tilan haltijalle tai omistajalle yhteistyössä seurakoordinaattorin ja toiminnanjohtajan kanssa.
- Seuran hallitus vastaa turvallisuusohjeen ylläpidosta, seurannasta ja tiedottamisesta
- Käytännön turvallisuusohjeen noudattamista seuraa seurakoordinaattori
- Harjoitustilojen muuttuessa seurakoordinaattori ja toiminnanjohtaja ovat velvollisia informoimaan hallitusta ja esittämään muutokset turvallisuusohjeeseen.
- Seura tarkastaa ohjaajilta aina työsuhteen alussa/ työsopimusta allekirjoittaessa voimassaolevan rikosrekisteriotteen lasten ja nuorten kanssa työskenteleville
- Seuran valmentajien ja ohjaajien tulee olla tietoisia ensiapupakkauksen sijainnista ja sen sisällöistä sekä ilmoitettava puutteista avain ja EA – vastaavalle.
- Erikseen järjestettävien kilpailutapahtumien turvallisuusohjeista vastaa tapahtumaan asetetun organisaation johtaja
- Ohjeen laatiminen voidaan delegoida erilliselle vastuuhenkilölle

Arkipäivän käytännön toimintaohjeita:

- Tutustu aina etukäteen tapahtuma- tai harjoitustilan hätäuloskäynteihin ja ensipelastusvälineistöön (sammutuspeite, jauhesammutin). On hyvä myös tietää, mistä harjoittelupaikalta / tapahtumapaikalta löytyy sähkökaappi.
 - Huolehdi, että ensiaputarvikkeet ovat aina saatavilla.
 - Tiedäthän harjoituksiin osallistujien alaikäisten huoltajien yhteystiedot.
 - Tiedäthän harjoituksiin osallistujien nimet ja määrän. Se on samalla myös lista mahdollisista pelastettavista.
 - Varmista, että tiedät kaikkien harjoituspaikkojesi osoitteet ja huolehdi siitä, että tiedät kuinka antaa hälytys viranomaisille sitä tarvittaessa:
-
- Soita 112
 - Kerro nimesi
 - Kerro mistä soitat (Paikka ja osoite)
 - Kerro miksi soitat
 - Järjestä opastus tapahtumapaikalle
 - Älä sulje puhelinta, ennen kuin olet saanut luvan

– Toimintaohjeet häiriköinnin varalle:

Häiriköinti voi olla tapahtuma, jossa yksi tai useampi henkilö tulee häiritsemään toimintaa (jumppa-/harjoitustunti) ilman, että ihmisten turvallisuus on uhattuna. Ensisijaisesti pyritään rauhoittamaan tilanne puhumalla ja saamaan häiriköivät henkilöt poistumaan paikalta. Mikäli tämä ei auta, kutsutaan paikalle poliisi. Kouluilla, joilla on ollut häiriköintiä, pidämme ovet lukittuina tuntien aikana, jotta pukuhuoneisiin voi jättää ulkovaatteet ja jotta turvallisuus voidaan taata jumpan aikana.

– Toimintaohjeet turvallisuusuhan varalle

Turvallisuusuhka on vakavampi häiriö, jossa voidaan katsoa ihmisten (jumpparit, ohjaaja) fyysisen turvallisuuden olevan jollain tavalla uhattuna. Tällaisia uhkia voivat olla esim. vakava häiriköinti, tulipalo, kaasu- ja myrkkyyvaaratilanteet (esim. tilojen korjausten yhteydessä).

– Toimintaohjeet vaaratilanteiden (vakava häiriö, kaasu- tai myrkkyyvaaratilanne) varalle:

- Tee nopea tilannearvio
- Evakoi vaarassa olevat henkilöt
- Hälytä apua (112), ole rauhallinen ja kerro selkeästi mitä on tapahtunut ja missä
- Tarkista loukkaantuneet
- Huolehdi, että pelastushenkilökunnalla on esteetön pääsy paikalle (esim. ovet, ajopuomit). Varmista, että tiedät harjoituspaikkojen osoitteet

–

– Tulipalotilanteissa:

- Ole rauhallinen
- Yritä sammuttaa palo mahdollisilla apuvälineillä
- Hälytä pelastuslaitos, yleinen hätänumero 112
- Varmista, ettei paloalueelle ole jäänyt ihmisiä
- Sulje ovet ja ikkunat
- Poistu tilasta
- Varoita lähiympäristöä palosta
- Opasta pelastuslaitos paikalle
- Jos kyseessä on mahdollinen pommiuhka, on tila heti evakuoitava ja hälytettävä viiranomaiset paikalle

– Toimintaohjeet tapaturmien varalta

Sairauksia/tapaturmia voi tulla harjoitustunnilla esim. ruhje, revähdys, luunmurtuma yms. Tällöin on kyseessä yksittäisen henkilön loukkaantuminen tai sairastuminen. Varmista, että tapahtumassa/harjoitustunnilla on ohjaajalla aina mukana ensiapulaukku.

Ensiapulaukun vähimmäissisältö: kylmäpusseja, sidetarpeita ja laastaria. Ne vahingot, joita ei näillä varusteilla pystytä hoitamaan, vaativat terveysasemalla/ lääkärillä käynnin.

Voimistelijan / harrastajan loukkaantuessa niin pahoin, että tarvitaan sairaala-/lääkärin hoitoa, tulee toimia seuraavalla tavalla:

- Tee tilannearvio ja selvitä mitä on tapahtunut
- Tarkista potilaan tila; Onko tajuissaan ja hereillä, hengittääkö hän, toimiiko sydän?
- Aloita elvytys ja hälytä apua (112).
- Anna potilaalle ensiapu, käytä ryhmän omaa ensiapulaukkuja; pienissä vammoissa hoito tapahtuu paikan päällä.
- Mikäli urheilija on saanut päävamman tai luuvamman, hänen siirtelyään tulee välttää siihen asti kunnes ensiapuhenkilöstö saapuu paikalle.
- Alaikäisen loukkaantuneen ollessa kyseessä, ota mahdollisimman pian yhteyttä huoltajaan

Harrastajan sekä hänen huoltajansa tulee huolehtia siitä että harrastaja on asianmukaisessa kunnossa harjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa. Valmentajat tulee pitää ajan tasalla mahdollisista sairauksista ja vammoista. Allergioista tulee ilmoittaa valmentajalle tai joukkueissa huoltotiimille, jotta mahdollisiin oireisiin osataan varautua.

– Turvallisuusjärjestys

Mikäli sattuu onnettomuus tai muu tilanne, jossa joudutaan turvautumaan turvallisuussuunnitelmaan, varmistetaan aina ensin ihmisten turvallisuus ja terveys, jonka jälkeen varmistetaan tapahtumapaikka ja lähiympäristö (salit, rakennukset, autot yms.), ja näin minimoidaan mahdollinen ympäristövahinko.

– Tapahtumat, jossa suunnitelmaa noudatetaan

Harjoitukset

Jokaisella harjoituspaikalla on tilan omat turvallisuussäännöt, joita tulee noudattaa.

Harjoitusten aikana valmentajalla/ ohjaajalla on vastuu harjoitusten turvallisuudesta. Harjoitusten yhteydessä harjoituspaikalta tulee löytyä ensiaputarvikkeita ja valmentajilla tulee olla alaikäisten harrastajien huoltajien yhteystiedot. Vastuu ensiapulaukusta on vastuuvuorossa olevalla valmentajalla. Ensiapulaukusta vastaavan tulee huolehtia, että ensiapuvälineistö on ajan tasalla ja pyytää puuttuvia tarvikkeita EA ja avainvastaavalta. Suuremmista puutteista tulee ilmoittaa toimistolle. Jos loukkaantuneen henkilön vanhempia ei ole paikalla ja vamma tarvitsee lääkärinhoitoa niin valmentaja, huoltaja tai

muu aikuinen lähtee saattamaan loukkaantunutta. Mikäli valmennettavan ryhmän kanssa ei jää toista valmentajaa tai huoltajaa, ryhmän harjoitukset keskeytetään. Loukkaantunut ei missään tilanteessa lähde yksin lääkärikeskukseen. Lääkärinhoitoa tarvitsevista tapaturmista tulee tiedottaa toimialavastaavalle sekä toimistolle.

Harjoituksissa noudatetaan harjoitustilan omia turvallisuussääntöjä ja toimintaohjeita. Varauuskäynnit ja toimintaohjeet on hyvä selvittää kauden alussa. Suurempien turvallisuusuhkien tai tapaturmien varalta valmentajien tulee sopia mihin eri harjoituspaikoilla kokoonnutaan turvallisuuden ollessa uhattuna. Kokoontumispaikoista informoidaan voimistelijoita sekä vanhempia kauden alussa. Turvallisuusuhan sattuessa on tärkeää tietää kaikkien paikalla olleiden nimet, jotka voi myös tarvittaessa antaa pelastushenkilöstölle. Valmentajien tulee käydä voimistelijoiden kanssa kauden alussa läpi turvallisuuteen liittyvät ohjeistukset.

Kilpailut, näytökset ja esiintymiset

Seuralla on vastuu järjestämiensä kilpailujen sekä muiden tapahtumien, kuten näytökset, turvallisuudesta. Kutakin tapahtumaa varten tehdään oma turvallisuusohjeistus. Yleisten tilaisuuksien järjestyksenvalvojien ja ensiapuhenkilöstön lukumäärän määräävät viranomaiset tapahtuman koon mukaan. Kilpailu- ja tapahtumaorganisaatioissa on aina nimetty turva-asioista vastaava henkilö. Vastuuhenkilön tehtävänä on selvittää kunkin hallin tai tapahtumapaikan turvallisuusohjeet ja seuran velvollisuudet. Turva-asioista vastaavan on tarvittaessa informoitava muita tapahtumaorganisaatioon kuuluvia henkilöitä turvallisuuteen liittyvistä asioista.

Leirit ja kilpailumatkat

Valmentajien ohjeistuksia tulee noudattaa ilman poikkeuksia. Mikäli leiri- tai kilpailupaikka edellyttää jotain erityisiä toimintaohjeita turvallisuuteen tai käyttäytymiseen liittyen, informoivat valmentajat tai huoltajat osallistujia niistä. Valmentajat ja huoltajat ovat matkoilla vastuussa riittävästä ohjeistuksesta, mutta jokainen ryhmän mukana oleva vastaa itse siitä, ettei toiminnallaan aiheuta itselleen tai muille vaaraa. Mikäli urheilija tai hänen vanhempansa toistuvasti jättää noudattamatta annettuja ohjeita, on seuralla/valmentajalla oikeus estää kyseisen henkilön osallistuminen toimintaan.

Kun jotain on sattunut ja tilanteesta selvitty, on tapahtuneen jälkihoito tärkeää. Tämä pitää sisällään tilanteesta raportoinnin eri tahoille, tilanteesta "oppimisen" sekä tämän suunnitelman päivittämisen saatujen kokemusten perusteella.

Kilpailumatkan johtaja raportoi turvallisuustapahtumista toiminnanjohtajaa ja seura-koordinaattoria, jotka arvioivat aikakriittisyyden ja tarpeen raportoida puheenjohtajalle ja hallitukselle.

Seuran yhteystiedot löytyvät Keravan Voimistelijoiden nettisivuilta <https://www.keravan-voimistelijat.fi/yhteystiedot/>

Harjoituspaikkojen osoitteet löytyvät Keravan Voimistelijoiden nettisivuilta <https://www.keravanvoimistelijat.fi/harrasteliikunta/harjoituspaikat/>

15.10. Liite 10. Kilpavoimistelijan vanhemman opas

Kilpavoimistelijan vanhemman opas

Tervetuloa liikkumaan ilolla! Lapsesi harrastaa joukkuevoimistelua / tanssillista voimistelua/ kilpa-aerobiccia Keravan Voimistelijoiden seuroissa. 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 anonyymisti hallituksen kokouksissa, mutta mikäli haluat antaa palautetta tai kertoa asioista anonyymisti, löytyy nettisivuiltamme palaute-kohta. Otamme kiitollisina vastaan kaikenlaiset kehittämis ehdotukset sekä muut palautteet.

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

Keravan voimistelijoiden 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 huomioon ottaen. 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, kimppakyytejä 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. Hätätilanteissa 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 jojovastavaan.

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.

EDELLYTYKSET 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 toivommekin 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 harjoituskokemuksia harjoitusten jälkeen. Joukkueen harjoittellessa paljon yhdessä ja pyrkiesään 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 kulua. 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 voimistelijoina 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 loukkaantumiset 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. Loukkaantumiset 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 kevenyksestä 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 kuumattomat 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. Talkoohommissa 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 työsuhhteessa 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.

15.10 Liite 11. Turvallisuuslomake leireille/kisoihin

TURVALLISUUSLOMAKE

Lomake on laadittu seuran voimistelijoiden kisamatkoja ja leirejä varten tiedoksi valmentajalle / huoltajalle

PALAUTETTAVA KISAMATKALLE LÄHDETTÄESSÄ / LEIRILLE SAAVUTTAESSA

1.) Voimistelijan nimi ja ryhmä / joukkue

2.) Voimistelijan henkilötunnus ja puhelinnumero (mikäli mukana):

3.) Kisamatkan tai leirin ajankohta ja paikka:

4.) Voimistelijan kotiosoite, postinumero ja -toimipaikka:

5.) Voimistelijan lähin omainen tai huoltaja ja puhelinnumero, josta hänet tavoittaa leirin/kisamatkan aikana:

6.) Huoltajan varahenkilö, suhde voimistelijaan ja puh. numero. (Henkilö, johon otetaan yhteyttä, jos huoltajaa ei saada kiinni.)

7.) Voimistelijan matkavakuutusyhtiö ja vakuutusnumero:

8.) Voimistelijan säännöllinen lääkitystä vaativa sairaus ja siihen tarvittava lääkitys (voimistelijalla mukana)

9.) Alaikäinen voimisteliija: saako voimistelijalle tarvittaessa antaa käsikaupasta saatavia lääkkeitä, esim. Paracetamol –särkylääkettä? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Kyllä, jos huoltajalle ilmoitetaan ennen lääkkeen antamista

10.) Onko voimistelijalla lääkeaine- tai muita allergioita ☐ Ei ☐ Kyllä, mitä?

Aika, paikka ja allekirjoitus (alaikäisellä huoltajan)

___ / ___ / _____

Allekirjoitus

Nimenselvennys

15.11 Liite 12. KNV pelisäännöt kilpailu- ja leirimatkoille

KNV:n kilpailevien ryhmien pelisäännöt kisa- ja leirimatkoille

Keravan Voimistelijat haluaa mahdollistaa voimisteliijoilleen ikimuistoisia ja yhteisöllisiä tapahtumia voimistelun parissa. Kilpailu- ja leirimatkat kuuluvat olennaisena osana kilpavoimisteluun, ja kisa- ja lajitavoitteiden lisäksi niihin liittyy myös tärkeinä tavoitteina esimerkiksi ryhmähengen vahvistaminen sekä kasvatukselliset teemat. Turvallisten ja mukavien voimistelumatkojen mahdollistamiseksi olemme luoneet kaikille kilparyhmille lajista riippumatta yhteiset pelisäännöt. Toivomme että kyseisistä säännöistä keskustellaan harjoitusten lisäksi urheilijoiden kotona ennen kilpailuja tai leirejä. Valmennus ja/tai

huoltojoukot ovat vastuussa voimisteliijoista, jonka vuoksi jokaisen tulee noudattaa yhteisiä pelisääntöjä.

- 1) Jokainen voimistelija on tärkeä osa joukkuetta. Otamme kaikki mukaan ja olemme kaikille ystävällisiä joukkueen yhteisillä matkoilla.
- 2) Käyttäydymme asiallisesti ja ystävällisesti myös muita seuran jäseniä sekä toisten seurojen edustajia kohtaan.
- 3) Kisa- ja leirimatkat ovat joukkueen yhteisiä tapahtumia, jolloin vahvistetaan ryhmähenkeä. Liikumme yhdessä ja vietämme aikaa joukkueena myös kisasuoritusten ja harjoitusten ulkopuolella.
- 4) Kisamatkoilla kiinnitetään erityistä huomiota monipuoliseen ja riittävään ruokailuun sekä lepoon. Noudatamme huoltojoukkojen ohjeistusta esim. hiljaisuudesta illalla.
- 5) Julkisilla kulkuvälineillä tai hotellilla tmv. oleskellessa huomioimme muut matkustajat/asukkaat esimerkiksi äänentasossa.
- 6) Kisamatkoilla saa ja kuuluu nauttia joukkueen kanssa olemisesta, nauru ja ilo on toivottavaa voimistelumatkoilla.

Vaatetus

Pääasiassa kisapäivänä kisapaikalla ja joukkueen kanssa yhdessä kulkiessa pukeudumme seuravaatteisiin tai tummiin urheiluvaatteisiin. Kisareissun vapaa-ajalla pukeutuminen on suotavaa omien arkivaatteiden tai urheiluvaatteiden mukaisesti. Muistetaan,

että olemme aina kisareissuilla seuran edustajia, joten pukeutuminen ja käyttäytyminen tulee olla seuran arvojen ja hyvien tapojen mukaista.

Kisaeväät

Kisapäivänä on tärkeä huolehtia riittävästä energian saannista, ja välipalat sekä eväät ovat tärkeä osa tätä päivän kulussa. Hyvät nälkää pitävät välipalat ovat kuitu- ja proteiinipitoisia. Mukavat kisaeväät ovat helposti syötäviä ja imeytyvät nopeasti. Karkkipussit ja sipsit jätetään kauppaan. Kisasuorituksen jälkeen voi halutessaan nauttia pientä herkkua

esim. Kisapaikan buffetista. On hyvä ottaa huomioon, että kisapaikalla ei ole voimisteli-
joille eväiden kylmäsäilytystä.

Esimerkkejä välipaloista:

- Hedelmät mm. Omena, banaani, viinirypäleet
- Kuivatut hedelmät ja pähkinät mm. Pähkinä hedelmä sekoitus
- Riisipiirakat
- Välipalapatukat
- Smoothiet

Kauppaan jätetään:

- Karkkipussit
- Pullat
- Sipsit
- Keksit
- Muut herkut

KNV toivottaa mukavia kisa- ja leirireissuja!