

Vastuullisuusohjelma

- Vastuullisuustaso = Tähtitaso, lapset



- **Reilu peli -urheiluyhteisön eettiset periaatteet ohjaavat toimintaamme**
 - Suora lainaus olympiakomitean urheiluyhteisön eettisistä periaatteista: "Meistä jokaisella on yhtä suuri ihmisarvo, joka on riippumaton iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta, yhteiskunnallisesta asemasta, varallisuudesta, terveydestä, kansallisuudesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta vastaavasta henkilökohtaisesta ominaisuudesta. Kohtelemme toista ihmistä niin kuin haluamme toisen ihmisen kohtelevan meitä. Urheilussa ei ole vastustajia vaan kilpakumppaneita. Toimintamme perustuu keskinäiseen luottamukseen sekä voimassa olevaan lainsäädäntöön ja säädöksiin"
 - Tämä lainaus kiteyttää myös seuramme toiminnan eettiset periaatteet
- **Hyvä hallinto** pitää sisällään avoimuuden ja tasapuolisen kohtelun niin seuratoimijoita kuin harrastajiakin kohtaan.
 - Hyvä hallinto nojautuu lainsäädäntöön ja säädöksiin. Näitä noudatamme parhaan tietämyksemme mukaan ja korjaamme toimintaamme puutteita havaitessamme. Analysoimme toimintaamme, teemme päätöksiä tietoja, perusteluja ja eri näkökulmia tarkastellen.
 - Taloushallintomme on avointa ja budjetti on kaikkien luettavissa internetsivuillamme
- **Turvallinen toimintaympäristö** pitää seurassamme sisällään
 - Fyysisesti: säännölliset telinetarkastukset, turvallisten harjoittelupisteiden joka kertaisen pohdinnan ja toteutuksen, taito- ja kehitystason mukaisen harjoitteluohjauksen. Ohjaajien ammattitaidon ohjauksissa ja avustuksissa
 - Henkisesti: Avoimen ja aidon kohtaamisen ilmapiirin harrastajille, huoltajille ja seuratoimijoille. Kannustuksen ja esimerkin voiman.
 - Epäasialliseen käytökseen puututaan aina. Tilanne pyritään selvittämään tuoreeltaan, mahdollisimman nopeasti. Ristiriitatilanteissa kuullaan kaikki osapuolet tasavertaisesti ja sen myötä luodaan ratkaisumallit. Seurassamme on nimetty erillinen henkilö ongelmanratkaisupolun vastaavaksi, johon otetaan tarvittaessa yhteyttä.
 - Sosiaalisesti: Ryhmäyttävän, mutta yksilön tarpeet mahdollisuuksien mukaan huomioivan toiminnan.
 - Perustellaan harjoituksissa annettuja ohjeita. Näin harrastaja saa käsityksen, miksi jotain harjoitellaan. Kun harrastaja tietää mitä tehdään, miten ja miksi, luo se turvallisuutta ja usein motivoi harjoittelemaan paremmin.
 - Kunnioittava puhetapa lapsia kohtaan edesauttaa lapsia uskaltamaan tuomaan ajatuksiaan julki avoimemmin ja luo turvallisuuden tunnetta. Lasten mielipiteiden ja ajatusten kuunteleminen luo turvallisuuden lisäksi myös tietopohjan, miten lapsi ajattelee. Tätä kautta ohjaajan on helpompaa antaa lapselle hänen tarvitsemallaan tavalla annettua ohjeistusta.

➤ **Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo**

- Kaikki ovat tervetulleita seuraamme
- Ryhmään otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ketään ei syrjitä
- Voimistelijoiden tarpeita kuunnellaan ja heille pyritään löytämään heille paras ryhmä ja taso, missä he viihtyvät
- Kaikkiin lajeihin voi osallistua sekä tytöt että pojat ja ne, joiden sukupuoli-identiteetti ei tiedossa
- Suosikkiharrastajia ei ole, kannustusta ja ohjausta pyritään tekemään mahdollisimman tasapuolisesti, että jokainen pääsee nauttimaan onnistumisen ilosta.
- Tietoa jaetaan tasapuolisesti.
- Harjoituksissa ohjeet annetaan niin, että kaikilla on mahdollisuus nähdä ja kuulla.

➤ **Ympäristö ja ilmasto**

- Kannustamme yhteiskyyteihin ja arkiliikuntaan. Keskustelemme aiheesta toiminnassamme.
- Pyrimme vähentämään osaltamme turhia paperitulosteita, digitaaliset menetelmät ovat seurassamme käytössä.
- Pyrimme kierrättämään seuravaatteita, tätä varten on perustettu kirpputori.
- Hankinnoissa pyrimme ostamaan kestäviä, laadukkaita tuotteita. Mietimme, että tuote olisi mahdollisimman laajalle käyttäjämäärälle suunnattu. Pyrimme välttämään turhia hankintoja.

➤ **Antidoping**

- Olemme sitoutuneet antidoping ohjelmaan. Haluamme olla puhtaasti ja reilusti parhaita.
- Kaikille kilpaileville urheilijoille on pidetty sekä koko joukkueen avoin että henkilökohtainen keskustelu, jossa on yhtenä teemana ollut doping. Kilpailuissa on ehdoton nollatoleranssi päihteille.
- Valmentajat näyttävät esimerkillään päihteetöntä kisakulttuuria.
- Huoltajille on tehty myös doping pelisäännöt selviksi
- Kisamatkoilla on valmentajalle esimerkiksi oikeus poistaa kilpailija päihderikkomuksen vuoksi. Ilmoitus tehdään aina huoltajalle.

➤ **Mitä seura kantaa vastuunsa edistääkseen terveellistä elämäntapaa ja asennekasvatusta?**

- Et ole yksin- palvelu ja sivustoa on markkinoitu kaikille seuratoimijoille, harrastajille ja huoltajille
- ”Häirintä urheilussa”- verkkokurssin teko kuuluu yli 12- vuotiaiden psyykkiseen valmennukseen
- Kilpaileville voimistelijoille tarjotaan mahdollisuuksia terveelliseen elämäntapaan valmentaviin tapahtumiin kuten esimerkiksi viimeisimmät ”Hyvinvointinavigaattori” ja ”Ruokasuhdetyöpaja”
- Harrasteryhmille ravitsemus ja elämäntapa keskustelut ovat yleisluontoisimpia, ohjauksen sisällä tapahtuvaa valistusta.
- Ohjaajien esimerkin voimalla. Ohjaajien kunnioittava käytös harrastajia kohtaan. Asianmukainen pukeutuminen ohjauksissa. Välipalojen terveellisyys. Päihteetön tila. Hygieniatoiminta. Toisten huomioonotto. Kollegoiden arvostus. Tasa-arvoinen kohtelu.

➤ **Mitä ohjaajamme, toiminnanjohtajamme ja hallituksemme jäsenet ajattelevat vastuullisuudesta?**

- Fyysisen ja henkisen turvallisuuden tunteen luominen ja ylläpito
- Kannustava ilmapiiri
- Tasapuolisuus niin ohjauksessa kuin harrastamisessa
- Vuorovaikutuksellisuus

- Lasten oikeudet, harrastuksen taso haluamalla korkeudella, itseilmaisun mahdollistaminen
- Antaa lasten tunteille mahdollisuus ilmentyä ja kehittyä: pettymysten sieto, onnistumisista iloitseminen, toisen kannustamisen taito, kunnioittava käytös itseä, joukkuekavereita ja valmentajia kohtaan
- Pyrkii saamaan iloa harjoituksiin
- Saada lapset tuntemaan olonsa turvalliseksi niin, että heidän on helppo lähestyä ohjaajia/valmentajia vaikeissakin asioissa.
- **Mitä seuratoimijamme ajattelevat vastuullisen seuran olevan?**
 - Seura, joka pyrkii huolehtimaan ohjaajien ja toimihenkilöiden ammattitaidosta ja resursseista, jotta laadukas ohjaus ja hallitustyö toteutuvat
 - Seura, joka pyrkii tekemään työympäristöt turvalliseksi ja toimiviksi
 - Seura, joka antaa tarvittavat työkalut ohjaus- ja hallinnollisten töiden tekemiseen, mm. asianmukainen perehdytys, toimivat käytännöt, avoin ja ajanmukainen tiedottaminen, työvälineet
 - Seura, joka kohtelee tasa-arvoisesti eri tasojen ohjaajia ja muita toimijoita
 - Seura, joka huomioi kunkin toimijan senhetkisen tilanteen ja kunnioittaa heitä niin ihmisinä kuin seuran yhtenä tukipilarina
 - Seura, joka puuttuu epäasialliseen käytökseen
 - Seura, joka kehittää toimintaansa ja luo turvallisuutta harrastajille kuin toimijoille
- **Mitä seuratoimijamme mieltävät kuuluvaksi seuraaviin teemoihin: *hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, antidoping ja ympäristö***
 - Hyvä hallinto pitää sisällään suunnitelmallisen toiminnan, jossa otetaan huomioon vallitsevat lait ja säädökset. Hyvä hallinto on avoin ja tasapuolinen toimijoita kohtaan. Hyvä hallinto on pitää toiminnan alati omaa toimintaansa tarkastelevana ja epäkohtiin puuttavana.
 - Turvallinen toimintaympäristö pitää sisällään vaadittavat koulutukset ja resurssit, jotta työ on turvallista niin toimijoille kuin harrastajille.
 - Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus pitää sisällään yksilöiden tarpeiden huomioimisen, mutta kuitenkin niin, että tasa-arvoinen kohtelu säilyy. Kunnioittava käytös lähtökohdista, lähtötasosta ja etenemisestä riippumatta.
 - Antidoping pitää sisällään ohjaajien kouluttautumisen ja antidoping ohjelman tiedon jakamisen harrastajille ikätaso huomioiden. Myös vanhemmille ja huoltajille päihteettömän ja puhtaan kilpailun puolesta puhuminen.
- **Miten vastuullisuus näkyy seuratoimijoiden mielestä seuramme arjessa?**
 - Seura pitää säännöllisiä perehdytyksiä ohjaajilleen
 - Seura huolehtii, että ohjaajien ja muiden toimijoiden koulutustaso/ kokemus on riittävä
 - Seura ylläpitää koulutusrekisteriä
 - Seura parantaa toimintaympäristöä ergonomiseksi, turvalliseksi ja toimivaksi.
 - EA pakit, ohjauskorit tarvittavine työvälineineen, välineiden kunnostus, riittävä ohjaaja/ työntekijämäärä, kehityskeskustelut, ohjaajien ergonomiasta puhuminen ja sen saattaminen käytäntöön (perehdytys/ koulutuspäivät)
 - Ohjaajilla on mahdollisuus keskustella hallinnon edustajien kanssa ja ohjaajien päävalmentajan kanssa haastavista tilanteista. Tarvittaessa asioita pohditaan isommissa ryhmissä.
 - Seura tarjoaa sekä matalan kynnyksen että tavoitteellista toimintaa.
 - Seurassa on runsaasti integroituja lapsia. Yhdessä lapsien ja huoltajien kanssa luodaan säännöt, joita noudatetaan. Tämä tehdään jokaisessa ryhmässä.
 - Seura pyrkii huomioimaan myös erityistarpeissa olevia lapsia: uutena ryhmänä perustettu Nepsy lapsille suunnattu, 4 kerran kurssimuotoinen kokeilu ”Temppuilu tutuksi”- ryhmä.
 - Seuran hallinto ottaa tarvittaessa selvitettäväkseen tapaukset, joita ei ohjaaja/ työntekijä ole kyennyt itse ratkomaan.

- Seuran hallinto pyrkii päätöksissään tukemaan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta: mm. harrastajien kausimaksut, seuran toimintatavat, toimijoiden korvaukset
- Seuran hallinto huolehtii ohjaajien ja harrastajien tiedonkulusta
- Seuran hallinto pitää huolen, että informoidaan seurassa tehtävistä kehitystöistä ja valloillaan olevista teemoista.

➤ Nuorten osallistaminen seurassamme

- Valmentajat ovat antaneet kilpailuryhmien ja parkour ryhmien tehdä musiikkilistat treeneihin. Tarpeen mukaan epäasialliset musiikit on poistettu ja perusteltu päätös.
- Valmentajat ovat antaneet nuorille mahdollisuuden suunnitella treenitoppinsa yhdessä pukusuunnittelijan kanssa mieleisekseen.
- Kisakampaukset voimistelijat ovat saaneet päättää jo useissa kisoissa itse. He ovat myös opetelleet tekemään kampaukset toisilleen.
- Nuorempien lasten kohdalla osallisuutta on annettu mm. leikkien valinnassa. Hyvä keino, jos esimerkiksi kyseessä on aerobinen osuus: kysytään mitä hippaa haluatte leikkiä. On vaihtoehtoja, joista lapset voivat valita mieluisimman. Samalla saadaan tavoiteltu harjoite/ ominaisuus tehtyä.
- Tehty kilpailuryhmissä voimisteleville henkilökohtaiset keskustelut, jossa annettu nuorelle rauhallinen tilanne tuoda julki mitä voimistelulta haluaa, mitkä ovat henkilökohtaiset tavoitteet
- Pienempien voimistelijoiden kanssa telinevoimistelun puolella on tutustuttu kaikkiin telineisiin, ja loppukautta kohden aina yksi teline on ollut voimistelijoiden itsensä valitsema ns. lemppariteline.
- Pari-, trio- ja isompien kokoonpanojen ryhmäyttäviä harjoitteita. Välillä tutustumisleikkejä tehdään vanhempienkin voimistelijoiden kanssa. Hyvä välillä aina pysähtyä miettimään kuka nuori on. Valmentajatkin osallistuvat aika ajoin näihin. Tämä lisää sidettä myös nuori-valmentaja suhteessa.
- Jos joku loukkaantuu, kompastuu tai tulee epäonnistumisia, on nuoren luvalla keskusteltu tässä ryhmässä. Tulee hyviä huomioita ja itse- ja ryhmäanalysointia sekä riskikartoitusta.

Ohjaajien tehtävä on tehdä harjoitteluolosuhteet mahdollisimman turvallisiksi. Siitä huolimatta välillä sattuu loukkaantumisia. Voi esimerkiksi ihan kompastua patjan reunaan, joka eri tasolla kuin muut. Tästä kompastumisesta voidaan puhua ja tehdä siitä huomioleikki. Yhteistehtävänä katsella salia ja huomioida mitä muita mahdollisia kompastumispaikkoja salilta voi löytyä. Hyvä lyhyt kartoitus, joka saattaa avata monen harrastajan silmät näkemään asioita eri tavalla ja hahmottamaan ympäristöään paremmin.

- Harrasteryhmissäkin on mahdollisuus harrastaa useamman kerran viikossa. Lapsen halukkuudesta lähtee tämä tarve.
- Kilpailuryhmissä keskustellaan toki vanhemman kanssa mahdollisuudesta rahoittaa harrastusta, mutta lopullinen harjoitteluiden kertamäärä kysytään voimistelijalta itseltään. Vanhemmat voivat joskus itse haluta kilpailullisempaa toimintaa kuin voimistelija itse.
- Nuoria kannustetaan osallistumaan ohjaustoimintaan. Seurassamme onkin useita nuoria apuohjaajina ja 2 heistä on päävastuullisia ohjaajia.

➤ **Lasten voimistelun linjaus on ohjenuorana toiminnallemme. ILO = innostus, laatu ja onnistuminen**

Haluamme osaltamme taata, että lasten voimistelun linjausten tavoitteet saavutettaisiin

- Turvallinen harrastaminen
 - Ensimmäisellä sivulla ”turvallinen toimintaympäristö” käsitelty myös turvallisen harrastamisen näkökulmasta
 - Ohjaaja/ valmentajamäärä kartoitetaan niin, että myös poikkeustilanteet pystytään hoitamaan turvallisesti.
 - Ohjaajien perehdytyksellä ja koulutuksella turvataan laatua ja turvallisuutta lasten harjoituksissa.
- Harjoittelumäärä
 - Harrastajat voivat itse päättää, haluavatko harjoitella harrastetasolla vai hakea tavoitteellisempaan ryhmään. Harrasteryhmissä harjoitukset pääsääntöisesti kerran viikossa, mutta harrasteryhmiä on mahdollisuus valita useampikin.
 - Jos harrastaja ilmoittaa kiinnostuksensa osallistua tulevaisuudessa tavoitteellisempaan ryhmään, informoidaan häntä mitä se tarkoittaa, mitä se vaatii ja miten se on mahdollista saavuttaa.
 - Tavoitteellisemmissa ryhmissä harjoituksien määrää ja intensiteettiä lisätään asteittain.
 - Harrastajien tuntemuksia seurataan ja kirjataan ylös. Esimerkiksi, jos harrastajalla paljon loukkaantumisia, keskustellaan kokonaisvaltaisesta rasitusmäärästä ja yritetään kartoittaa syytä loukkaantumisille.
- Harrastuksen kustannukset
 - Pyritään pitämään minimissään.
 - Seuran talous tulee olla vakaa, jotta toiminta mahdollistuu, mutta voittoa ei tavoitella kausimaksuilla.
- Voimistelijan hyvinvoinnin tukeminen
 - Niin harrasteryhmien kuin tavoitteellisesti harrastavien osallistujien tarpeita pyritään kartoittamaan ja liikunnan saralla tukemaan kasvua ja kehitystä
 - Ohjaajan ja huoltajan ja/tai voimistelijan hyvä kommunikointi ja avoin vuorovaikutus tukevat harrastajaa ja antavat mahdollisuuden tuoda esille asioita helpommin.
- Harrastuksen jatkuvuus
 - Pyritään hankkimaan ryhmän tasoa/ vaatimuksia vastaava ohjaaja kuhunkin ryhmään.
 - Esim. nepsy lapsille nepsy lapsiin erikoistunut osaaja.
 - Parkour ryhmiin parkour ohjaajakoulutuksen saanut
 - Tavoitteenamme saada jatkettua jo aloittaneiden harrastusta heidän haluamassaan lajissa ja saada lisäksi uusia harrastajia
- Pidempi ura
 - Turvallinen harrastaminen
 - Ergonomian huomiointi ohjauksessa niin ohjaajilla itsellään kuin harrastajilla.
- Kehorauhan tukeminen
 - Tuetaan asenteita, joissa jokainen yksilö saa olla oma itsensä eikä tehdä olettamuksia kehon perusteella. Jokainen saa harrastaa omalla tasollaan riippumatta ulkoisesta olemuksesta. Ei kommentoida ulkoista olemusta