



TOIMINTAKÄSIKIRJA

Northern Lights Cheerleading NLC ry
Oulu

1 JOHDANTO	3
2 SEURAN PERUSTIEDOT	4
2.1 Toiminta-ajatus, arvot, visio ja strategia	Error! Bookmark not defined.
2.2 Organisaatiokaavio	6
2.2.1 Toimihenkilöt	6
2.2.2 Johtokunta	6
2.2.3 Vapaaehtoiset	8
2.2.4 Jäsenet ja vaikuttaminen	9
2.3 Valmennus	9
2.4 Toimitilat	9
2.5 Talous	9
3 SEURATOIMINTA	10
3.1 Tiedotus ja viestintä	10
3.1.1 Sisäinen viestintä	10
3.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi	10
3.2 Turvallisuus	11
3.3 Tapahtumat	11
3.4 Yhteistyö ja vaikuttaminen	12
3.5 Toimikunnat	Error! Bookmark not defined.
3.6 Talkootyö	12
4 URHEILU- JA VALMENNUSTOIMINTA	12
4.1 Urheilutoiminnan tavoitteet	12
4.2 Urheilun eettiset periaatteet	13
4.3 Joukkueet eri taitotasolle ja kurssit lisäharjoittelun tukena	13
4.4 Harjoitustilat	14
4.5 Joukkueen valinta ja joukkueenjako-harjoitukset	15
4.6 Joukkueiden talousasiat ja varainkeruu	15
4.7 Jäsen- ja harjoitusmaksut	16
4.8 Pienryhmäharjoittelu	16
4.9 Valmentajat	16
4.9.1 Apuvalmentajat	17
4.9.2 Joukkueenjohtajat ja huoltajat	17
5 KILPAILUTOIMINTA	18
5.1 Kilpailutoiminnan tavoitteet	18
5.2 Kilpailuihin osallistuminen	18
5.3 Joukkuekoko ja kilpailujoukkueen kokoonpano	19
5.4 Kilpailumatkat	19
5.5 Kilpailemiseen tarvittavat varusteet	20

Liitteet verkkosivuilla:

- Matkustusohjeistus
- Joukkueenjohtajan opas
- Yhdistyssäännöt

1 JOHDANTO

Northern Lights Cheerleading NLC ry on (myöhemmin NLC) on cheerleadingia ja cheertanssia Oulun alueella ja Oulun lähikunnissa tarjoava seura. NLC on Suomen Cheerleadingliiton ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n jäsen. Seuran ja oululaisen cheerleadingin juuret ovat usean vuosikymmenen ajalta oululaisessa Northern Lights ry:ssä, josta NLC eriytyi omaksi seurakseen vuonna 2017.

Northern Lights ry on Oulun alueella toimiva seura, jossa harrastetaan amerikkalaista jalkapalloa. Northern Lightsin cheerleading-jaosto perustettiin vuonna 1993 ja olikin lopulta seuran suurin yksittäinen jaosto yli 500 harrastajallaan vuoden 2016 loppuun mennessä. Toiminnan edelleen kasvaessa koko olemassaoleva cheerleadereiden jäsenkanta kaikkine toimintoineen siirtyi uuden, Northern Lightsin rinnalle sisarseuraksi perustetun uuden yhdistyksen alle (NLC). Nykyään NLC ry liikuttaa yli 900 nuorta ja aikuista, viidellä eri ikätasolla ja 34 eri joukkueessa.

1.1 Muokkaushistoria

Tämä toimintakäsikirja on luotu vuonna 2016 ja sitä täydennetään säännöllisin välisajoin toiminnan kasvaessa ja muuttuessa.

Päivämäärä	Päivitetty	Muokkaaja
1.6.2017	Toimintakäsikirjan laatiminen	Johtokunta ja toiminnanjohtaja
14.8.2018	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja
7.9.2020	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja ja johtokunta
12.1.2022	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja
17.2.2023	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja
3.10.2024	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja
20.8.2025	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja
20.1.2026	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja

2 SEURAN PERUSTIEDOT

2.1 Toiminta-ajatus, arvot, visio ja strategia

Seuran toiminta-ajatus on toteuttaa hyvää ydinosamista ja perustoimintaa, joka painottuu laadukkaan cheerleading-harrastuksen tarjoamiseen Oulun alueella. Seurassa on mahdollista harrastaa cheerleadingin molempia alalajeja, cheerleadingia ja cheertanssia. Seura mahdollistaa alajiharjoittelun harrasteliikunnasta kilpaurheiluun ja luo edellytykset ja olosuhteet myös huipulle tähtäville.



Toiminta-ajatus

Toteutamme laadukasta cheerleading-urheilutoimintaa Oulun alueella. Seurassa on mahdollista harrastaa cheerleadingin molempia alalajeja, cheerleadingia ja cheertanssia. Seura mahdollistaa harjoittelun harrasteliikunnasta kilpaurheiluun ja luo edellytykset ja olosuhteet myös huipulle tähtäville.

Visio

Toimimme edelläkävijöinä Suomen laadukkaimpana ja suurimpana cheerleadingin ja cheertanssin erikoisseurana. Kilpailullisesti kuulumme maan kärkeen molemmissa alalajeissa. Tarjoamme monipuolisen harrastusmahdollisuuden lajista kiinnostuneille.

Strategian päävalinnat

- Yhteisöllinen toiminta kaiken perustana
- Laadukas toimintaympäristö arjessa
- Erinomainen valmennus alkutaipaleelta huipulle
- Huippu-urheilua kestävästi

Arvot

Yhteisöllisesti vahva - Rakennamme ja vahvistamme inklusiivisuutta arjessa. Kehitämme toimintaa yhdessä, tuemme toisiamme ja kannustamme avoimuuteen. Osallistumme avoimesti lajin kehitystyöhön myös eri sidosryhmien kanssa. #NLperhe

Tavoitteellisesti energinen - Olemme energinen yhteisö, jossa on harrastamisen iloa ja kaikkia koskettavaa energiaa. Luomme toimintaympäristöömme parhaat mahdollisuudet tavoitteelliselle ja laadukkaalle harrastukselle.

Perinteisesti rohkea - Olemme valtakunnallinen suunnannäyttävä seuratoiminnassa ja lajissamme. Arvostamme toimintamme pitkiä perinteitä sekä olemme valmiita tarttumaan rohkeasti uusiin ideoihin toiminnan kehittämiseksi.

Strategia 2026-2030:

Seuran uusi 5-vuotis strategiakausi käynnistyi vuoden 2026 alusta. Strategian mukaisesti seuran ja seuratoiminnan kehitystyötä tehdään yhteisesti valittujen neljän päävalinnan alla. Jokaisen päävalinnan alle kon lisäksi koottu osa-alueittain tarkentavia kehityskohteita, joista jokaista pyritään vuositasolla viemään eteenpäin strategisten tavoitteiden suuntaan. Stragian etenemistä kokoonnutaan arvioimaan vuosittain ja eri päävalintojen edistymisestä tiedotetaan muun muassa vuosikertomuksen yhteydessä. Päävalinnat ja niiden sisältämät tavoitteet ovat:



2.2 Organisaatio ja toimihenkilöt

Seuran organisaatio koostuu jäsenistä, ohjaajista ja valmentajista, toimihenkilöistä, johtokunnan jäsenistä, joukkueenjohtajista sekä muista toimintaa tukevista vapaaehtoisista seura-aktiiveista.



2.2.1 Toimihenkilöt

Seuran toimistolla toimivat kokoaikaiset toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö, valmennuskoordinaattori ja seurakoordinaattori, sekä osa-aikaiset talouskoordinaattori ja viestintävastaava.

Toiminnanjohtaja vastaa seuran taloudesta ja operatiivisesta johtamisesta. Hänen päätehtävänä on kehittää seuran laadullista ja määrällistä toimintaa resurssien puitteissa, yhdessä johtokunnan ja muiden sidosryhmien kanssa. Toiminnanjohtaja vastaa seuran toimistosta ja toimii esimiehenä muille toimihenkilöille sekä työkorvausta tai kuukausipalkkaa saaville ohjaajille.

Valmennuspäällikön ydintehtäviin kuuluvat seuran valmennustoiminnan laadullinen kehittäminen, valmentajien toimintaan ja osaamisen kehittämiseen liittyvät hallinnolliset tehtävät ja verkostotyö. Lisäksi valmennuspäällikkö toimii valmentajien yhteyshenkilönä sekä vastaa valmentajiston tapahtumien ja koulutuksien suunnittelu- ja järjestelytyöstä.

Valmennuskoordinaattori tukee työllään tavoitteita valmennuksen laadun parantamiseksi koordinoimalla ryhmien arjen toimintaa ja valmennuksen tukipalveluita. Hänen työnkuvaansa kuuluvat valmennustiimien

ohjaus ja ohjaustyön laadun arviointi. Valmennuskoordinaattorin työaika jakautuu hallinnollisiin eli toimistotehtäviin ja erikseen nimettyjen ryhmien ohjaamiseen osana valmennustiimejä.

Seurakoordinaattorin työ painottuu seuratoimintojen tukemiseen ja kehittämiseen. Seurakoordinaattori vastaa MyClub-jäsenrekisteristä, kehittää seura- ja jäsenpalveluita, hoitaa sisäistä ja ulkoista viestintää eri sidosryhmien kanssa omien vastualueidensa osalta, hoitaa kotimaan kilpailujen matkajärjestelyjä sekä vastaa seuravarusteiden verkkokaupan toiminnasta ja vuosittaisesta seuran varainkeruutempauksesta.

Viestintävastaavan osa-aikainen toimi keskittyy ulkoisen viestinnän toteutukseen ja kehittämiseen, sekä sisäisen viestinnän ydintoimintojen toteuttamiseen.

Taoluskoordinaattori tekee reskontran tehtäviä ja avustavia kirjanpidon esivalmistelutöitä. Lisäksi hän tukee joukkueita taloudensuunnittelussa ja avustaa tarvittaessa joukkuebudjettien laatimisessa sekä varainkeruun kysymyksissä-

Toimiston toimihenkilöiden lisäksi seurassa toimii kahdeksan kuukausipalkkaista valmentajaa. Osalla palkkavalmentajista on määräaikainen, vuoden kestävä työsopimus ja osalle valmentajista on vakinaistettu osa-aikainen palkkavalmentajan toimi jatkuvalla työsopimuksella.

2.2.2 Johtokunta

Seuran toiminnasta vastaa johtokunta, johon kuuluu syyskokouksessa valittu puheenjohtaja, neljästä kuuteen varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Johtokunnan jäsenten toimikausi on kaksi kalenterivuotta siten, että puolet johtokunnan jäsenistä on kerrallaan erovuorossa. Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, sihteerin ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Johtokunnan tavoite on olla tehokas ja osallistuva luottamustoimisten ryhmä, joka toimii aktiivisena osana seuran kehittämistä ja arkitoimintoja.

Johtokunta osallistuu seuran yhteisiin tapahtumiin suunnittelemalla ja ottamalla osaa myös käytännön järjestelytoimintoihin suurimpien tapahtumien osalta. Johtokunnan kesken jaetaan vuosittain erilaisia vastuualueita ja –tehtäviä, joista johtokunnan jäsenet vastaavat kalenterivuoden aikana:

<i>Puheenjohtaja</i>	<ul style="list-style-type: none"> • organisoii ja hallinnoi jaostohallituksen työtä • toimii tiiviissä yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa seuran kehittämiseksi • vastaa taloudesta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
<i>Varapuheenjohtaja</i>	<ul style="list-style-type: none"> • toimii puheenjohtajan oikeana kätenä auttaen tätä hänen tehtävissään • hoitaa mahdollisesti jotakin muuta vastuutehtävää ohessa
<i>Sihtööri</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjaa kokouksien päätökset pöytäkirjaksi • toimittaa tarvittaessa pöytäkirjan otteita päätöksistä
<i>Tapahtumavastaava(t)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • vastaa seuran järjestämistä tapahtumista ja niiden toteutuksesta yhdessä toiminnanjohtajan, johtokunnan ja muiden sidosryhmien kanssa • hoitaa tapahtumajärjestelyt ja huolehtii, että kaikki seuran päätoimintaan liittyvät tapahtumat ovat laadukkaita ja hyvin järjestettyjä (Joulunäytös, Kevätnäytös, Kesäleiri, muut seuran leirit, Perhepäivä ym.) • tehtävinä erikseen sovitusti tietyt järjestelyiden osa-alueet: Talkooväen rekrytointi, käytännön toteutuksen järjestäminen, järjestäjävastuiden määrittely, tapahtumien aikataulutus, valmentajien rekrytointi leireille yhdessä valmennuskoordinaattorin kanssa yhteistyössä jne. • mikäli tapahtumavastaavia on kaksi, he voivat jakaa työtehtäviä keskenään haluamallaan tavalla
<i>Toimikuntien vastuuvetäjät</i>	<ul style="list-style-type: none"> • vastaa erikseen nimettyjen toimikuntien toiminnasta järjestäen toimikunnan tapaamiset, koordinoimalla toimintaa ja johtamalla toimikunnan jäseniä kohti toimikunnan yhdentehtäviä ja tavoitteita
<i>Häirintäyhdystenkilö(t)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ovat tukemassa seuran turvallista ja kunnioittavaa harrastusilmapiiriä: Kuuntelevat, neuvovat ja ohjaavat tarvittaessa eteenpäin. • toimivat matalan kynnyksen yhteyshenkilöinä seillaisissa tilanteissa, joissa seuratoimintaan osallistuva kokee tai havaitsee epäasiallista käytöstä, häirintää tai syrjintää. • Tavoitteena on varmistaa, että jokainen seuramme jäsen voi toimia turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä, olipa hän urheilija, valmentaja, seuratoimija ja huoltaja.

Johtokunta tarkastelee vuosittain eri vastuualueiden tarpeellisuutta ja johtokunnan koosta riippuen vastuutehtäviä voidaan yhdistellä kokonaisuuksiksi tai toisalta myös luoda lisää vastuualueita johtokunnan koon niin salliessa. Johtokunnan jäsenet, heidän vastuualueensa ja yhteystietonsa ovat nähtävillä seuran internet-sivuilla.

2.2.3 Vapaaehtoiset toimijat

Seuratoiminnan kulmakivi ovat vapaaehtoiset toimijat erilaisissa rooleissa.

Joukkueiden tukena ja valmentajien apuna toimivat joukkueenjohtajat, jotka ovat harrastajien vanhempia tai entisiä lajin harrastajia. Ryhmien valmentajat voivat itse määrittellä, tarvitsevatko toimintansa tueksi joukkueenjohtajan. Jaosto määrittää joukkueenjohtajille toimintaraamit ja joukkueenjohtajan vastuut, joiden puitteissa tehtävää hoidetaan.

Lisäksi seuran näytöksissä ja muissa tapahtumissa on mukana aktiivista talkooväkeä, jotka mahdollistavat tapahtumien onnistumisen. Talkooväkeä pyritään motivoimaan ja talkoolaisten määrää kasvattamaan paremmalla tiedotuksella ja kannustamalla harrastajien vanhempia mukaan vapaaehtoistyöhön.

2.2.4 Toimikunnat

Seurassa toimii kolme toimikuntaa: Nuorisotoimikunta, Jojotoimikunta ja Huippu-urheilin toimikunta. Toimikuntien toimintaan osallistumalla jäsenet ja heidän perheenjäsenensä voivat myös osallistua seuratoimintaan ja seuran kehitystyöhön.

Nuorisotoimikunta

Vuonna 2021 perustettu Nuorisotoimikunta toimii aktiivisena nuorisoryhmänä seuran johtokunnan alaisuudessa. Nuorisotoimikunnan tarkoituksena on saada nuoria osalliseksi seuran toimintaan ja kasvattaa nuoria seuratoimijan polulle. Tavoitteena on tuoda nuorten omia ideoita ja ajatuksia seuran tapahtumiin sekä seuran nuoria koskeviin toimintatamalleihin. Toimikunta vastaa osaltaan nuorten harrastajien osallistamisesta seuran toiminnan kehittämiseen ja toimii asiantuntijatahona seuran nuorisotoimintaa koskevassa päätöksenteossa. Viime vuosien aikana toimikunta on toteuttanut hallilla pieniä ja suurempia tempauksia, kuten Halloween-koristelut hallille, Vappunenän etsintää, Ystävänpäivä-koristelut ja Nuorten Juhlagaala. Lisäksi toimikunta osallistuu elokuussa Perhepäiville omalla toimintapisteellään.

Jojotoimikunta

Jojotoimikunta tarjoaa verkostoitumismahdollisuuksia ja tiedotuskanavan seurassa toimiville joukkueenjohtajille. Tapaamisissa tiedotetaan joukkuteenjohtajia ajankohtaisista seuran asioista ja tarjotaan tukea moninasiin joukkueenjohtajan tehtäviin. Jokainen seurassa joukkueenjohtajana toimiva liittyy automaattisesti toimikunnan jäseneksi aloittaessaan jojoina seurassa ja allekirjoittaessaan jojosopimuksen. Toimikausi on yksi lukuvuosi kerrallaan. Alkusyksyllä toiminnan käynnistyessä järjestetään perehdytys- ja tutustumistapaaminen, tämän jälkeen toimikunta kokoontuu tarpeen ja toiveiden mukaan lukuvuoden aikana.

Huippu-urheilun toimikunta

Vuonna 2024 perustettu huippu-urheilun toimikunta koostuu heippuun valmistavan polun joukkueiden ja huippu-urheilua toteuttavien joukkueiden valmentajista sekä toimiston toimihenkilöistä. Toimikunnan tarkoitus on käsitellä ja lausua huippua tai siihen valmistavaa polkua koskeviin kehitystoimenpiteisiin ja muihin käsiteltäviin asioihin.

2.2.5 Jäsenet ja vaikuttaminen

Seuran jäseniä ovat kaikki harrastajat ja ne henkilöt, jotka ovat kalenterivuoden aikana maksaneet seuran jäsenmaksun. Seura järjestää liikunta- ja urheilutoimintaa pääsääntöisesti ainoastaan jäsenilleen, poislukien Oulun kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävä Kesäfiilis-kurssi, jolle voi osallistua ilman jäsenyyttä.

Jäsenet käyttävät seurassa ylintä päätösvaltaa osallistumalla seuran virallisiin kevät- ja syyskokouksiin. Jokaisella 17-vuotta täyttäneellä seuran jäsenellä on mahdollisuus paitsi äänestää kokouksissa, myös tulla mukaan seuran toimintaan joko valmentajaksi tai hakea mukaan johtokunta- tai toimikuntatyöskentelyyn. Jäsenille toteutetaan myös säännöllisin väliajoin seurakyselyitä, joihin aktiivisesti osallistumalla jäsen voi esittää toiveitaan tulevaisuuden seuratoiminnalle ja kertoa ajatuksiaan tämän hetken seuratoiminnasta.

Tätä nuoremmilla jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan *Nuorisotoimikunnan* toiminnan kautta, jossa kokoonnutaan säännöllisin väliajoin johtokunnan vastuuhenkilöiden vetämänä ideoimaan ja suunnittelemaan seuratoiminnan kehityskohteita junioreiden silmin ja nuorten lähtökohdista.

2.3 Valmennus

Seurassamme valmentaa ja tekee koreografioita vuosittain noin 50 valmentajaa ja ohjaajaa. Lisäksi joukkueissa toimii varsinaisten valmentajien apuna nk. apuvalmentajia ja valmentaja-avustajia, jotka ovat ohjausta aloittelevia ja ryhmävalmennukseen tutustuvia henkilöitä. Valmentajat ovat iältään 17-48-vuotiaita ja kaikilla heillä on omaa harrastus- ja kilpailutaustaa ennen valmentajaksi siirtymistään. Northern Lightsin valmentajistoa yhdistää vahva sitoutuneisuus seuratoimintaan ja lajin ohjaustyöhön; Valmentajat pysyvät mukana seuratoiminnassa parhaimmillaan kymmeniä vuosia ja lähes kaikki ohjaajat ovat mukana useamman kuin yhden joukkueen valmennuksessa.

Northern Lightsin valmentajissa on sekä palkattuja osa-aikaisia valmentajia, yrittäjyyspohjalta toimivia valmentajia että nk. luottamustoisia valmentajia, joilla ohjaustyöhön motivoi halu olla mukana seuratoiminnassa ja kehittämässä cheerleadingia. Kaikilla valmentajilla into ohjaamiseen syntyy vahvasti rakkaudesta lajiin. Seuran omien valmentajien lisäksi silloin tällöin seurassa vierailee myös ulkopuolisia ammattivalmentajia ohjaamassa leireillä. Seuran valmentajista yli 40% on koulutukseltaan ammattivalmentajia (VAT), liikunnan alan ammattilaisia (Liikunnan korkeakoulututkinnot) tai lajiliiton korkeimman tason valmentajia (VK2), tai parhaillaan kouluttautumassa näiden koulutuksien prosesseissa.

2.4 Toimitilat

Kaikki seuran toiminta on keskitetty Oulun Taskilassa sijaitsevalle harjoitushallille, osoitteessa Suolamännyntie 11, 90520 Oulu (posti- ja käyntiosoite). Taskilan harjoitushallilla on 1500m² harjoitustiloja viidessä salissa. Tämän lisäksi hallilla sijaitsee seuran toimisto.

2.5 Talous

Seuran tulot koostuvat pääosin kerran vuodessa maksettavasta jäsenmaksusta sekä kausimaksuista, jotka maksetaan kevät- ja syyskaudesta erikseen. Lisäksi seuran vuosittaisia kuluja katetaan Kevät- ja Joulunäytöksistä saatavilla pääsylipputulolla ja muilla pienemmillä tuloilla, kuten lisäkurssien ja leirien osallistumismaksut sekä muiden mahdollisten seuran järjestämien tapahtumien (kuten kilpailujen) osallistumis- ja pääsymaksut. Suurimman yksittäisen kuluerän seuran toiminnassa muodostavat harjoitusolosuhteet ja niiden parantaminen sekä henkilöresurssit.

3 SEURATOIMINTA

3.1 Tiedotus ja viestintä

Seuran viestintää hoitavat omalta osaltaan kaikki eri toimijat. Lähin kontakti yksittäiselle harrastajalle on oman joukkueen valmentaja ja joukkueen sähköpostiosoite. Tarvittaessa yhteydessä voi olla myös seuran toimistolle tai johtokunnan jäseniin, kannustamme toimijoitamme avoimeen viestintämalliin. Seura viestii toiminnastaan myös internet-sivuilla, myClubissa sekä sosiaalisen median kanavissaan.

3.1.1 Sisäinen viestintä

Harrastajien ja heidän vanhempinsa ensisijainen kontakti on seuraan ja joukkueeseen liittyvissä asioissa oman ryhmän valmentajiin ja joukkueenjohtaja, mikäli joukkueella sellainen on. Yhteydenpito tapahtuu pääsääntöisesti sähköpostitse, kunkin joukkueen omaan sähköpostiosoitteeseen. Oman ryhmän valmentajat jakavat lisäksi kauden aloitustiedotteen yhteydessä oman ryhmänsä harrastajille valmentajien puhelinnumerot yhteydenpitoa varten ja joukkueen sisäisistä viestintäkäytännöistä (esim. poissaolojen ilmoittaminen whatsappilla tms) vastaa kukin valmentajatiimi itsenäisesti. Seuran julkaisemat koko tiettyä ikäluokkaa tai taitotasoa koskevat tiedotteet välitetään valmentajille ja valmentajat lähettävät ne edelleen omien harrastajiensa koteihin. Valmentajat on perehdytetty seuran viestintäohjeistuksella, jonka mukaan he toimivat viestiessään koteihin. Huoltajat ovat vastuussa siitä, että ilmoittavat yhteystiedoksi koko kauden voimassaolevan ja toimivan sähköpostiosoitteen.

Seura julkaisee koko jäsenistölle suunnattuja kuukausitiedotteita 6-10 kertaa vuoden aikana. Nämä tiedotteet julkaistaan myClubissa jäsenille. Kuukausitiedotteet sisältävät jokaista harrastajaa koskevia yleistietoja, kuten kauden päättymiseen tai alkamiseen liittyviä asioita sekä seuran kulloinkin ajankohtaisia uutisia.

Seurasta viestitään valmentajille tärkeistä asioista sähköpostitse ja muita viestintäkanavia (whatsapp) käyttäen. Lisäksi valmentajat kokoontuvat säännöllisesti valmennuspäällikön järjestämiin valmentajapalaveriin kuulemaan ajankohtaiset asiat. Valmentajien kausi alkaa aina yhteisellä alkutapahtumalla, jossa uuden kauden asiat käydään läpi ja kausi päättyy yhteiseen valmentajien kaudenpäätökseen.

Toimiston henkilöt tavoittaa heidän työaikoinaan puhelimitse ja sähköpostitse. Toimiston yhteystiedot löytyvät seuran internet-sivuilta.

3.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi

Seura viestii ulospäin pääsääntöisesti internet-sivujen kautta osoitteessa cheer.northernlights.fi ja sosiaalisen median kanavien kautta (Facebook, Instagram, Blogspot). Kotimaan arvokilpailu- ja ulkomaan kilpailuista seura lähettää ennen tapahtumaa mediatiedotteen ja kilpailujen jälkeen tulostiedotteen toiminta-alueen medioihin.

Resurssien mukaan seura osallistuu markkinointitempauksiin esittelemällä toimintaansa erilaisilla harrastamessuilla toiminta-alueellaan. Tarvittaessa toimintaa markkinoidaan myös kohdennetuilla mainoksilla alueilla ja lehti- tai verkkomainoksilla.

3.2 Turvallisuus

NLC:ssä turvallisuus on tärkeää. Kaikki seuran valmentajat ovat perehtyneet yleisimpien tapaturmien ensihoitoon ja tilanteen arviointiin. Koulutus ensiavun ja tapaturmien ensihoidon asioissa järjestetään valmentajille seurassa joka toinen vuosi, jolloin uudet ohjaajat pääsevät kouluttautumaan ja vanhat ohjaajat päivittämään tietonsa.

Kaikessa lajitoiminnassa noudatetaan Suomen Cheerleadingliiton eri ikä- ja taitotasoille määrittelemiä ilma-akrobatian korkeus- ja taitorajoituksia. Valmentajat on myös peruskoulutettu Suomen Cheerleadingliiton SCL Ohjaaja -koulutuksen kaikissa perusmoduleissa (*Ohjauksen perusteet, Stunttitekniikka 1-2 ja Akrobatiitekniikka 1-2*) ja lisäksi he osallistuvat säännöllisin väliajoin oman seuran tarjoamaan täydentävään ohjaajakoulutukseen. Seurassa noudatetaan maa- ja ilma-akrobatian opettamisessa jokaiselle ikä- ja taitoluokalle soveltuvaa etenemisjärjestystä uusien taitojen opettamisessa.

Suurin osa ohjaajista lisää osaamistaan ja lisäkoulutuu aktiivisesti vuosittain mm. Suomen Cheerleadingliiton vuorovaikutus-, fysiikka- ja lajitaitokoulutuksissa. Eriyisen suuri painoarvo valmennuksessa annetaan paitsi kaikkien lajin osa-alueiden turvalliselle harjoittamiselle, myös ryhmähengen luomiselle ja mukavalle tekemiselle. Toimintamme keskiössä on luoda turvalliset olosuhteet cheerleadingin harjoitteluun fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Valmentajat on perehdytetty harjoitushallin toimintaohjeistukseen sekä palo- ja pelastussuunnitelmaan, ja jokainen ohjaaja vastaa siitä että osaa hätätilanteessa toimia joukkueensa kanssa oikein ja hätätilanteen vaatimalla tavalla. Harjoitushallin palo- ja pelastussuunnitelma on nähtävillä Taskilan hallilla ja valmentajien extranet-sivustolla.

3.3 Tapahtumat

Seura järjestää vuosittain kolme jäsenille ja heidän perheilleen suunnattua tapahtumaa; Perhepäivän sekä Kevät- ja Joulunäytökset. Kaikki tapahtumat järjestetään vapaaehtoisvoimin ja niistä vastaa luottamustoiminen tapahtumavastaava yhdessä muiden johtokunnan jäsenten ja toimiston henkilökunnan kanssa. Tapahtumien ajankohdat julkaistaan vuoden alussa tammikuussa seuran internet-sivuilla.

Tapahtuma	Ajankohta	Kuvaus
Kevätnäytös	toukokuu	<i>Pääsymaksullinen tapahtuma (katsojille). Kaikki seuran joukkueet esiintyvät näytöksessä esitellen kauden aikana opittuja taitoja.</i>
NLC Perhepäivä	elokuu	<i>Maksuton tapahtuma, joka on suunnattu harrastajille ja heidän perheilleen. Vapaamuotoinen tapahtuma, joka levittyy sisätiloissa saleihin ja toimistolle, sekä pihapiiriin. Ennakkoilmoittautumisia ei tarvita, paikalle voi tulla ja valita mieluisinta tekemistä. Pihalla puuhatehtäviä, johtokunnan kahviteltoa, sisällä liikuntamaistiaisista koko perheelle ja yläkerrassa luentoja kiinnostavista aiheista.</i>
Joulunäytös	marras-joulukuu	<i>Pääsymaksullinen tapahtuma (katsojille). Kaikki seuran joukkueet esiintyvät näytöksessä esitellen kauden aikana opittuja taitoja.</i>

Seuratapahtumien lisäksi NLC hakee säännöllisin väliajoin Suomen Cheerleadingliitolta kilpailuja järjestettäväkseen. Kilpailujen järjestäminen on olennainen osa seuran toimintakulttuuria, sillä NLC haluaa edistää myös lajin tunnettuutta Pohjois-Suomessa, vahvistaa pohjoisen alueen seurojen osallistumismahdollisuuksia lähikilpailuihin ja tarjota omille jäsenilleen mahdollisuus kilpailla lähellä, ilman matkustamista.

3.4 Yhteistyö ja vaikuttaminen

Seura pyrkii panostamaan voimakkaasti toimintoihin, jotka koostuvat verkostoitumisesta, liikuntavaikuttamisesta alueella ja yhteistyö- ja kumppanuusasioista, jota kautta NLC pyrkii luomaan vahvoja yhteistyösuhteita sekä tuomaan lajia ja seuraa voimakkaammin esiin toiminta-alueellaan.

Yhteistyömahdollisuuksia eri oululaisten toimijoiden ja yritysten kanssa Oulun alueella kartoitetaan säännöllisin väliajoin, tavoitteena löytää vahvoja ja pitkäaikaisia kumppaneita toiminnan tueksi. Seuran aktiivisia seuratoimijoita onkin vuosittain mukana luottamustoimissa mm. Suomen Cheerleadingliiton toimielimissä (kilpailuvaliokunta, tuomarivaliokunta, huippuseuraverkosto, huippuvalmentajaverkosto, maajoukkuevalmennus) sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n luottamuselimissä (hallitus, hankeohjausryhmä, seuraneuvottelukunta).

3.5 Talkootyö

Suuri osa seuran toiminnoista ja tapahtumista toteutetaan talkoovoimin. Siksi on erityisen tärkeää, että kaikki osallistuvat mahdollisuuksiensa ja kykyjensä mukaan yhteiseen tekemiseen. Suurimmat talkoovoimilla toteutettavat asiat ovat seurassa kaikki tapahtumat, niiden ennakkovalmistelut ja käytännön toteutus, sekä harjoitushallin siivous- ja ylläpitotoimenpiteet. Vapaaehtoiseksi talkoolaiseksi voi ilmoittautua ympäri vuoden tapahtumavastaavalle, sähköpostitse osoitteeseen tapahtumavastaava@northernlights.fi .

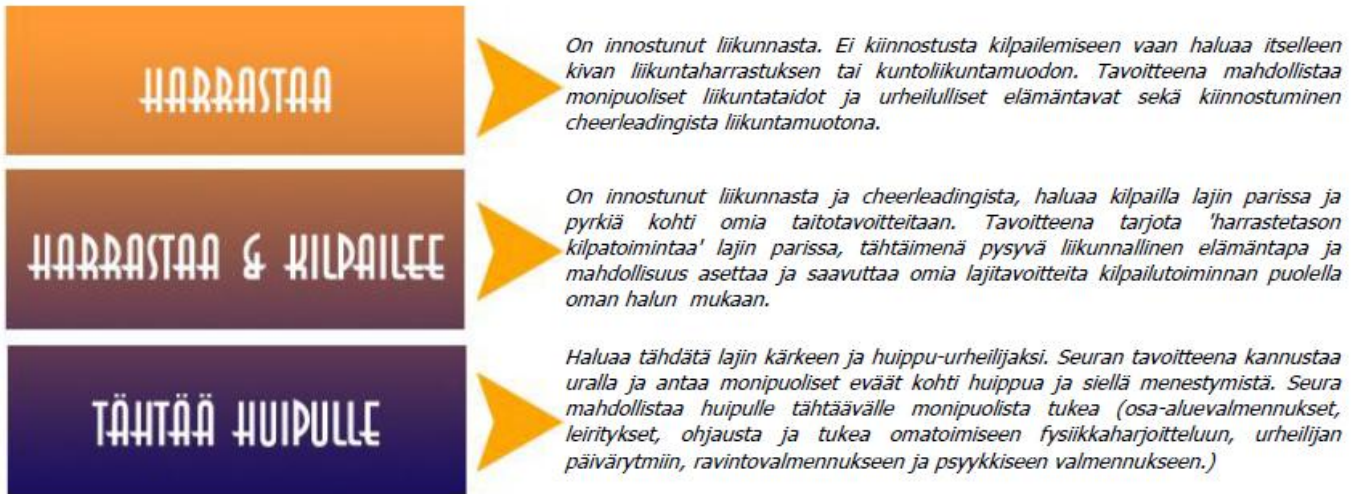
Seura voi järjestää myös koko jäsenistöä koskevia varainkeruutempauksia, kuten Lumilyhty-arpojen myyntiä tai muuta tuote- ja hyödykemyyntiä. Yhteisillä jäsenistön varainkeruukampanjoilla kerätään varoja koko seuran yhteisiin tarpeisiin, kuten harjoitus hallin varustehankintoihin ja niihin toivotaan koko jäsenistön osallistuvan omalla panoksellaan. Tällainen koko jäsenistöä koskeva varainkeruutempaus järjestetään kerran vuodessa.

4 URHEILU- JA VALMENNUSTOIMINTA

4.1 Urheilutoiminnan tavoitteet

Seuran urheilutoiminta painottuu laadukkaan cheerleading-harrastuksen tarjoamiseen Oulun alueella. Jaostossa on mahdollista harrastaa cheerleadingin molempia alalajeja, cheerleadingia ja cheertanssia. Näistä cheerleading painottuu toiminnassa voimakkaammin ja sen parissa harrastaa ja kilpailee n. 80% jaoston harrastajamäärästä. Osa jaoston harrastajista on nk. tuplaharrastajia, jotka harjoittelevat ja kilpailevat molemmissa alalajeissa, cheerleadingissa ja cheertanssissa. Seurassa pyritään tukemaan molempien alalajien yhtäaikaista harrastamista pitkälle juniori-ikään saakka.

Seuran päätavoitteena on jaotella ryhmien profiileja Urheilijan polku -konseptin lasten ja nuorten liikunnan kolmea tahtotilaa vastaavaksi. Ryhmien toiminta tunnistetaan ja jaetaan kolmen tahtotilan mukaan, joissa kussakin järjestetään liikuntaa ja harrastus- ja kilpailumahdollisuuksia lapsen ja nuoren oman liikunnallisen tavoitteen mukaan:



4.2 Urheilun eettiset periaatteet

Seurassamme on luotu eettinen ohjeistus harrastajille, sekä Pelisäännöt harrastajille, huoltajille ja valmentajille, jotka löytyvät seuran nettisivuilta. Lisäksi jokainen joukkue päättää itselleen toimintavuoden alussa oman joukkueensa ”Pelisäännöt” tai ”Joukkueen 10 käskyä”. Seurassa kohdellaan kaikkia sen jäseniä ja toimijoita tasavertaisesti, kaikki ovat tervetulleita lajin pariin ikään, kokoon, kuntoon tai kansallisuuteen katsomatta.

Harrastajiemme eettisten sääntöjen mukaan harrastajan tulee:

- ✓ *käyttäytyä kohteliaasti ja urheilijalle soveltuvalla tavalla, sekä osoittaa positiivisen urheilijan mallia harjoitus- ja kilpailutilanteissa, seuran tapahtumissa ja sosiaalisessa mediassa*
- ✓ *pidättäytyä loukkaavasta kielenkäytöstä, eleistä tai muusta vastaavasta toiminnasta kaikkialla*
- ✓ *kunnioittaa kaikkia oman sekä muiden seurojen jäseniä, valmentajia ja muita seuratoimijoita*
- ✓ *pidättäytyä tupakan, muiden päihteiden tai Suomen Antidoping-toimikunnan määrittelemien kiellettyjen aineiden käytöstä kaikissa seuran tapahtumissa ja liikkeessaan seuran tai joukkueen asusteissa missä tahansa*
- ✓ *muistaa, että edustaa aina paitsi itseään, myös seuraa ja harrastamaansa lajia.*

4.3 Joukkueet eri taitotasoille ja kurssit lisäharjoittelun tukena

Seuran ryhmävalikoimassa on vuosittain yhteensä noin 30 cheer-joukkuetta ja 10 tanssijoukkuetta, joissa tarjotaan mahdollisuus harrastamiseen ja harrastemielellä kilpailemiseen, mutta luodaan myös edellytykset ja olosuhteet huipulle tähtääville. Toimintaa järjestetään elinkaarimallilla siten, että cheerleadingin harrastaminen on mahdollista lähes minkä ikäisenä tahansa (seuran nykyinen ikäjakauma on 3-60+ - vuotta).

Toiminta on jaoteltu kolmeen ikäluokaan: Lapset, juniorit ja aikuiset, alla olevan taulukonin mukaisesti. Lisäksi seura tarjoaa harrastajille mahdollisuuden harjoitella halutessaan kausittain vaihtuvilla lisäkurseilla tai –ryhmissä. Joukkueen minimikoko, jolla toimintaa on mahdollista toteuttaa, on kahdeksan henkilöä.

Toiminta on ikärasojen lisäksi jaoteltu eri tavoitteiden ja harrastustyyppien perusteella neljään ryhmätyyppiin: Harraste-, harrastekilpa-, kilpa- ja edustusjoukkueisiin, joista jokainen harrastaja voi tähdätä mieleisensä sitoutumistason joukkueeseen:

Harrastejoukkueet:

- Joukkueet eivät kilpaile lainkaan
- Esiintyvät seuran näytöksissä
- Ei läsnäolovelvoitetta
- Tavoitteena liikunnan ilo

Harraste-kilpajoukkueet:

- Joukkueet kilpailevat, mutta kilpaileminen näissä joukkueissa ei ole pakollista
- Läsnäolosuositus kaikissa treeneissä, etenkin kilpailukaudella
- Kilpailulupaus, pyrkimys kilpailuttaa joukkue tasaisesti
- Ilmoittautuminen halutessaan vain kilpailuihin, joissa harrastaja on kilpailukokoonpanossa
- Tavoitteena kilpailemisen harjoittelu ilman tulospainetta
- Tavoitteena levelin perustaitojen hallitseminen puhtaalla tekniikalla

Kilpajoukkueet:

- Läsnäolovelvoite treeneissä, leireillä ja kilpailuissa
- Oheisharjoittelua ja lisäkursseja suositellaan
- Sitoutuminen koko kaudeksi
- Kilpailulupaus
- Tavoitteena tähdätä oman sarjansa huipulle

Edustusjoukkueet:

- Läsnäolovelvoite kaikissa treeneissä, leireillä ja kilpailuissa sekä osoitetuissa talkootapahtumissa
- Kaksoisuran tukeminen
- Oheisharjoittelu
- Sitoutuminen koko kaudeksi
- Kilpailulupaus
- Tavoitteena kansallisen- sekä kansainvälisen sarjan kärki

Joukkueiden ryhmäkokoja arvioidaan kausittain ja tarpeen mukaan joukkueita voidaan perustaa lisää tai vastaavasti siirtää tauolle odottamaan seuraavaa kautta ja suurempaa osallistujamäärää. Seurassa on molempien lajien urheilijan polut, joissa on kuvattu harrastuksessa eteneminen iän ja taitojen karttuessa. Urheilijan polut löytyvät seuran internet-sivuilta.

Seura pyrkii tarjoamaan cheerleadingin harrastusmahdollisuuden kaikille halukkaille Oulun seudulla.

Lue ajantasainen tieto joukkueiden määristä ja tasoista nettisivuilta:

<https://cheer.northernlights.fi/harrastajalle/joukkueet/>

Lisäkursseina seurassa jo harrastaville järjestetään maa-akrobatiatekniikan lisäkursseja, tasot 1-4. Kesälomakursseja ja OpenGym-harjoitteluvuoroja järjestetään hallin vapaille vuoroille lisämaksua vastaan kevät-, kesä- ja syyskaudelle.

Kysynnän ja resurssien mukaan pyritään järjestämään myös tiiviskursseja niin omille jäsenille kuin muillekin lajista kiinnostuneille seuran varsinaisilla lomajaksoilla, kun joukkueiden normaali viikkotoiminta on tauolla. Tästä esimerkkinä mm- Kesäfiilis-kurssit kesäkuussa.

4.4 Harjoitustilat

Kaikki jaoston toiminta on keskitetty Taskilassa sijaitsevalle harjoitushallille, osoitteessa Suolamännnyntie 11. Hallitila on vuokrattu vuodesta 2014 alkaen yksityiseltä sektorilta seuran käyttöön.

Halli on remontoitu ja sitä ylläpidetään pääosin talkoovoimin. Viitenä päivänä viikossa hallin päiväsiivouksen tekevät vuorotellen ne mini-, junioreiden ja aikuisten joukkueet, jotka harjoittelevat hallilla 3krt/vko tai enemmän, ja myös osa junioreiden ja aikuisten joukkueista, jotka harjoittelevat 2krt/vko. Lisäksi valmentajat osallistuvat hallin ylläpitotoimiin omalta osaltaan. Kuukausittain hallilla tehdään perusteellisempi siivous, johon jokainen aikuisten ja junioreiden joukkue osallistuu vuorollaan. Lisäksi kaikkien harrastajien yhteinen vastuu on ylläpitää hallissa perussiisteyttä, johon myös valmentajat kaikkia harrastajia kannustavat ja tarvittaessa opastavat. Ulkopuolinen siivousyritys toteuttaa ylläpitosiivousta tiloissa 2krt/vko.

4.5 Joukkueen valinta ja joukkueenjako-harjoitukset

Sekä cheerleadingin että cheertanssin harrastajat aloittavat lajin oman ikätasonsa ja alalajinsa Starttiryhmässä. Starttiryhvät alkavat puolivuositain, helmikuussa ja syyskuussa. Ilmoittautuminen käynnistyy aina noin kuukautta aikaisemmin alkaviin ryhmiin. Ilmoittautumisen avautumisesta ilmoitetaan seuran internet-sivuilla. *CheerStartti*-ryhmät ovat yhden kauden (puoli vuotta) kestäviä kursseja, jonka jälkeen harrastusta jatkaessaan siirtyy suoraan cheerleadingissä oman ikätason Level 1- tai 2-joukkueisiin ja cheertanssissa oman ikätason seuraavan taitotason joukkueeseen. Starttiryhmän jälkeen kaukki jatkavat harrastajat sijoitetaan seuran muihin harraste-kilpa-joukkueisiin ryhmien valmentajien ja valmennuskoordinaattorin toimesta Starttikauden päättyessä. Starttiryhmän voi myös halutessaan jäädä vielä toiseksi kaudeksi, mikäli haluaa harrastaa kerran viikossa ja kertalla Starttiryhmässä opittuja asioita ennen muihin joukkueisiin siirtymistään.

Muista seuroista siirtyvät, jo lajitaustaa omaavat harrastajat voivat ottaa yhteyttä seuraan ennen siirtymistään valmennuskoordinaattoriin, jolloin katsotaan yhdessä omaa tasoa vastaava ryhmä jossa NLC:ssä voi harrastustaan jatkaa.

Joukkueenjako-harjoitukset järjestetään kerran vuodessa. Joukkueenjako-harjoituksiin osallistuvat cheerleading-joukkueista kaikki L2-L6 -tasoilla harrastavat ja cheertanssin puolella kaikki 2- ja 1-joukkueiden harrastajat. Joukkueenjako-harjoitukset järjestetään ikä- ja taitotasoittain. Lisäksi jokaisen ikäluokan edustusjoukkueet järjestävät oman joukkueenvalinta-harjoituksensa niille harrastajille, jotka ovat kiinnostuneet siirtymään edustusjoukkueeseen seuraavalle kaudelle.

Joukkueenjako-harjoituksissa on tarkoitus löytää jokaiselle harrastajalle tulevaa vuotta varten omia taitoja ja tavoitteita vastaava joukkue, jossa harrastus seuraavana vuonna jatkuu. Harjoituksia voi verrata yhteistreeneihin, joissa tutustutaan toisiin saman ikäluokan harrastajiin ja treenaillaan yhdessä lajitekniikoita. Yleisimmin näissä treeneissä katsotaan valmentajien ilmoittamat asiat, kuten cheer-puolella akrobatia, hyppy ja stunteja. Ilmoitauduttaessa joukkueenjako-harjoituksiin pyydetään ilmoittamaan, mihin oman ikäluokan ryhmään harrastaja/urheilija toivoisi pääsevänsä ensisijaisesti. Myös toiseksi mieluisimman vaihtoehdon voi ilmoittaa. Joukkueenjako-treenien jälkeen ikäluokan valmentajat sijoittavat harrastajat tulevaisuudeksi sellaiseen harrasteryhmään, jonne taitojen ja tavoitteidensa puolesta harrastaja parhaiten arvion mukaan sopii. Harjoitusten jälkeen voit myös kysyä palautetta, mikäli et päässyt ensisijaisesti toivomaasi ryhmään.

Edustusjoukkueet voivat tarvittaessa järjestää puolessa välissä lukuvuotta (tammikuu) nk. täydennysharjoitukset, joissa joukkueeseen voidaan hakea lisää urheilijoita mukaan loppuvuodeksi.

4.6 Joukkueiden talousasiat ja varainkeruu

Jokaisella ikäryhmällä (lapset, juniorit, aikuiset) on omat tilinsä, ja jokaisella joukkueella tililleen omat erilliset viitenumerot joukkueen eri maksuja tai talletuksia varten. Kilpailevat joukkueet voivat toteuttaa itsenäisesti valmentajien ja joukkueenjohtajien johdolla omaa varainkeruuta ja talkootöitä, joilla kattavat omia vuosittaisia kilpailukulujaan. Joukkueiden varainkeruu on vapaaehtoista toimintaa, joilla harrastajat voivat halutessaan alentaa kilpailumatkoista tai leirityksistä kuituvia kustannuksiaan tai esimerkiksi tehdä joukkueen kilpailupukuhankintoja. Jokainen kilpaileva joukkue, joka suunnittelee keräävänsä varoja toiminnan kulujen kattamiseksi, on veloitettu toimittamaan koko vuoden taloussuunnitelman seuran toimistolle lukuvuoden alussa (elo-syyskuu). Seura myöntää tai evää luvat varainkeruuseen kunkin joukkueen kohdalla erikseen verotuksellisista syistä.

Jokaisen kilpailevan joukkueen valmentajat ja/tai sopimuksesta riippuen joukkueenjohtajat ovat vastuussa joukkueen toiminnan tarkasta suunnittelusta myös varainkeruun ja kulujen osalta. Seuran linjauksen mukaan joukkueiden varainkeruussa ei tehdä lainkaan verotuksen alaista tavaramyyntiä tai muuta hyödykemyyntiä, vaan varainkeruuta voi toteuttaa joukkueen esiintymisillä tai miniatyyriarpajaisilla seuran ohjeistuksen mukaan. Lisäksi seura tarjoaa varainkeruumahdollisuuksia näytösten yhteydessä mahdollisuuksien mukaan (narikan hoito, kahvio) tai hallikahvion pitämällä, joita kiinnostuneet joukkueet voivat seuralta anoa.

Seura pyrkii tukemaan mahdollisia ulkomaan kilpailuihin osallistuvia joukkueita heidän matkakuluissaan resurssien mukaan. Joukkueet voivat tehdä johtokunnalle vapaamuotoisia matka-avustushakemuksia, joiden pohjalta matka-avustuksia myönnetään. Etusija tuettavilla ulkomaan matkoilla on arvokilpailuedustuksia saaneilla joukkueilla. Edelleen seura pyrkii tukemaan Suomen maajoukkueisiin pääseviä urheilijoita tarjoamalla heille harjoitustiloja ja -aikaa maajoukkueharjoittelua varten, ja resurssien niin salliessa muistaa maajoukkueurheilijaamatkakuluihin myönnettävällä stipendillä.

4.7 Jäsen- ja harjoitusmaksut

Harrastuksen kiinteät kustannukset muodostuvat kerran vuodessa maksettavasta jäsenmaksusta, kaksi kertaa vuodessa maksettavasta kausimaksusta (kevät- ja syyskaudesta erikseen) ja kilpailevilla harrastajilla lissensistä.

Jäsenmaksu on 40€/hlö/kalenterivuosi. Ryhmien kausimaksut määräytyvät viikkoharjoituskertojen ja valmennuksen mukaan ja kausimaksutjen hinnat löydät seuran nettisivuilta osoitteesta:

<https://cheer.northernlights.fi/harrastajalle/harrastuksen-perusmaksut/> .

Kilpailutoimintaan osallistuva harrastaja hankkii itselleen myös Suomen Cheerleadingliiton kilpailulissenssin, jonka hinta määräytyy iän ja vakuutuksen mukaan (vakuutuselinen tai vakuutuseton).

4.8 Pienryhmäharjoittelu

NLC:n harrastajilla on mahdollisuus muodostaa cheerleadingin pienryhmä ja harjoitella ja kilpailla ryhmänsä kanssa edustaen seuraa. Pienryhmän muodostaminen ja pienryhmäharjoittelu on ensisijaisesti kilpailevissa joukkueissa harrastaville. Ryhmän perustamisen edellytyksenä on se, että kaikki ryhmän urheilijat urheilevat myös seuran suurissa cheer-joukkueissa ja ryhmällä on nimetty oman seuran valmentaja, joka vastaa laadullisesta harjoittelusta ja koreografiasta. Lisäksi pienryhmällä tulee olla selkeä kilpailullinen tulostavoite ja harjoittelun tulee olla suunniteltua. Lisätiedot pienryhmien muodostamisesta on koottu erilliseen ohjeistukseen, jonka voi pyytää oman joukkueensa valmentajalta nähtäville ja tutustuttavaksi.

4.9 Valmentajat

Seurassamme valmentaa ja tekee koreografioita vuosittain noin 50 ryhmävalmentajaa ja lisäkurssien ohjaajaa. Lisäksi joukkueissa toimii varsinaisten valmentajien apuna nk. apuvalmentajia, jotka ovat ohjausta aloittelevia ja ryhmävalmennukseen tutustuvia henkilöitä. Valmentajat ovat iältään 17-45-vuotiaita ja kaikilla heillä on omaa lajin harrastus- ja kilpailutaustaa ennen valmentajaksi siirtymistään. Northern Lightsin valmentajistoa yhdistää vahva sitoutuneisuus seuratoimintaan ja lajin ohjaustyöhön; Valmentajat pysyvät mukana seuratoiminnassa parhaimmillaan kymmeniä vuosia ja lähes kaikki ohjaajat ovat mukana useamman kuin yhden joukkueen valmennuksessa.

Northern Lightsin valmentajissa on sekä palkattuja osa-aikaisia valmentajia että nk. luottamustoisia valmentajia, joilla ohjaustyöhön motivoi halu olla mukana seuratoiminnassa ja kehittämässä

cheerleadingia. Kaikilla valmentajilla into ohjaamiseen syntyy vahvasti rakkaudesta lajiin. Seuran omien valmentajien lisäksi silloin tällöin seurassa vierailee myös ulkopuolisia ammattivalmentajia ohjaamassa leireillä.

Kaikki ohjaajat koulutetaan seuran puolesta Suomen Cheerleadingliiton SCL Ohjaajakoulutuksissa (Peruskoulutuksien moduulit: Ohjauksen perusteet, Stunttitekniikka 1-2 ja Akrobatiatekniikka 1-2) ja lisäksi kaikki valmentajat käyvät kurssin ensiavun ja yleisimpien urheiluvammojen ensihoidon perusteista. Lisäksi ohjaajamme käyvät vuosittain seuran järjestämiä täydennyskoulutuksia seuran omilla Valmentajien Kurssipäivillä kaksi kertaa vuodessa ja kouluttautuvat lisää Suomen Cheerleadingliiton jatkokoulutuksissa sekä valmentajien workshopeissa.

Seuran valmentajista 40% on koulutukseltaan ammattivalmentajia (VAT), liikunnan kasvatusalan ammattilaisia (Liikunnan ja kasvatuksen korkeakoulututkinnot) tai lajiliiton korkeimman tason valmentajia (VK2), tai parhaillaan kouluttautumassa näiden koulutuksien prosesseissa.

Valmentajien toimintaa ohjaa seuran valmennuslinjaus ja käytännön työtä koordinoivat valmennuskoordinaattori ja -päällikkö. Valmennuslinjaukseen sisältyvät valmentajan polku ja seuran valmennusfilosofia ovat nähtävissä seuran internet-sivuilla.

4.9.1 Apuvalmentajat

Joukkueissa toimii vuosittain varsinaisten valmentajien apuna nk. apuvalmentajia, jotka ovat ohjausta aloittelevia ja cheerleadingin ryhmävalmennukseen tutustuvia henkilöitä. Seura ottaa uusia apuvalmentajia mukaan kerran vuodessa: Haku aika apuvalmentajaksi on vuosittain marras-joulukuussa ja haku tapahtuu seuran internet-sivujen kautta hakulomakkeella. Apuvalmentajiksi hakevilta seura odottaa omaa harrastuneisuutta cheerleadingin tai cheertanssin parissa, sekä vähintään 17 vuoden ikää.

Uusia apuvalmentajia valitaan kullekin vuodelle noin 5-10 henkilöä. Apuvalmentajat aloittavat elokuussa perehdytyksellä ja jatkavat ohjaukseen tutustumista kokeneempien valmentajien parina tai valmentajatiimien osana. Apuvalmentajakauden koeaika on yksi kokonainen kausi, jonka jälkeen mikäli apuohjaajakausi on sujunut kiitettävästi, voi ohjaaja kirjoittaa seuran kanssa valmentajasopimuksen loppulukuvuoden ajaksi.

4.9.2 Joukkueenjohtajat ja huoltajat

Joukkueiden tukena ja valmentajien apuna toimivat joukkueenjohtajat, jotka ovat harrastajien vanhempia tai entisiä lajin harrastajia. Ryhmien valmentajat voivat itse lukuvuosittain määrittellä, tarvitsevatko toimintansa tueksi joukkueenjohtajan. Seura määrittää joukkueenjohtajille toimintaraamit ja joukkueenjohtajan vastuut, joiden puitteissa tehtävää hoidetaan. Lopullisen tehtävän kuvan luovat tehtävään valittu henkilö ja joukkueen valmentajat yhdessä. Joukkueenjohtajaksi valittu henkilö sitoutuu tehtävään yhden kalenterivuoden ajaksi. Kilpailevan joukkueen joukkueenjohtajalle seura kustantaa kilpailulisenssin kilpailuosallistumisia varten.

Joukkueenjohtaja tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- ✓ Kilpailumatkan huoltajatehtävät
- ✓ Liiton järjestämien kilpailujen talkootyövelvoitteen tekeminen kilpailupaikalla
- ✓ Varainkeruun suunnittelu ja organisointi
- ✓ Kilpailumatkamaksujen kuittien kerääminen ja tarkistaminen
- ✓ Kilpailupukujen huoltaminen ja pesu
- ✓ Joukkueen tarvitsemien tilausten tai varausten tekeminen
- ✓ Yhteydenpito ja tiedottaminen ajankohtaisista asioista koteihin
- ✓ Valmentajien apukäsinä toimiminen

Joukkueilla on mahdollisuus myös tarvittaessa pyytää mukaan huoltaja yksittäiselle kilpailumatkalle, erityisesti nuorimpien harrastajien joukkueissa käytäntö on yleinen. Tällöin yksittäiseen kilpailuun matkalle lähtevät huoltaja toimii valmentajan apukäsinä huoltotehtävissä matkoilla ja majoituksessa, mutta ei osallistu kilpailupäivän toimiin (ei kilpailulisenssiä). Huoltaja voi tarvittaessa ilmoittautua liiton järjestämien kilpailujen osalta talkootyövelvoitteen tekemiseen kilpailupaikalla. Tehtävistään riippuen huoltajaksi yksittäiselle kilpailumatkalle mukaan lähtevä henkilö maksaa matkansa joko kokonaan tai osittain itse.

5 KILPAILUTOIMINTA

5.1 Kilpailutoiminnan tavoitteet

Seuran tavoitteena on, että kilpailutoiminta on laadullisesti vahvaa, tasaisesti kasvavaa ja että jokainen kilpajoukkue osallistuu kilpailutoimintaan omalla tasollaan mahdollisimman aktiivisesti.

Tavoitteena on molempien alalajien kaikkien ikäluokkien edustusjoukkueiden saaminen takaisin tai pitäminen sarjansa mitalikannassa kiinni omissa pääkilpailuissaan ja harrastejoukkueiden kilpailutoiminnassa panostaa vahvoihin, joukkueen tasolle sopiviin ja suorituspuhtaisiin kilpailusuorituksiin, jonka kautta myös innostus kilpailutoimintaan kasvaa ja vahvistuu.

Kilpajoukkueita ohjataan ja koordinoidaan toteuttamalla valmentajatiimien kanssa yhteisiä seurantapalavereja joukkueen edistymisestä, antamalla apua kilpailuohjelmien suunnitteluun ja tavoitteiden realistiseen asettamiseen sekä valvomalla valmentajiston yhteisten sääntöjen ja seuran toimintatapojen noudattamista. Kilpailusuositukset, mihin kilpailevien joukkueiden suositellaan vuoden aikana osallistuvan, on koottu toimintasuunnitelman liitteeseen.

5.2 Kilpailuihin osallistuminen

Toimintavuoden alkaessa joukkueilla on suunnitelma, jonka mukaan joukkue vuoden mittaan käy kilpailuissa. Joukkuekohtaiset kilpailusuositukset antaa valmentajille seura, lisäksi valmentajat voivat itse joiltakin osin vaikuttaa oman joukkueensa kilpailukalenteriin. Kilpailuihin osallistumiseen vaikuttavat kussakin kilpailussa käytävät kilpailusarjat ja ikäluokat, joukkueen taso (tason mukainen kilpailumäärä) ja matkakustannukset. Valmentajat tiedottavat toimintavuoden aikana käytävät kilpailut koteihin lukuvuoden alussa ja kevään osalta suunnitelmat vahvistetaan vuoden alussa. Level 1-joukkueilla on yleisimmin yksi kilpailu kauden aikana (kaksi vuodessa). Level 2-6 –joukkueet kilpailevat kahdesta kolmeen kertaa kauden aikana riippuen joukkueen tavoitteista ja kulloinkin kilpailuissa tarjolla olevista sarjoista.

Ennen kutakin kilpailua koteihin lähetetään kilpailujen infotiedote, joka sisältää kaikki tiedot matkasta, sen kustannuksista ja muista tärkeistä tiedoista koskien kilpailumatkaa. Jokainen harrastaja palauttaa ilmoitettuun eräpäivään mennessä sitovan osallistumisen palautusosan, jossa huoltaja allekirjoituksellaan vahvistaa onko harrastaja lähdössä kilpailumatkalle vai jääkö hän siltä pois. Sitovien ilmoittautumisten palautusosien perusteella koostetaan ja tehdään joukkuekohtaiset sitovat kilpailuilmoittautumiset keskitetysti seurasta liittoon.

Cheerleadingin Level 1 –tasolla kilpailutoimintaan osallistuminen on suositeltavaa, mutta ei pakollista. Level 2-3 –tason joukkueissa kilpaileminen on voimakkaasti suositeltavaa ja level 4-6 kunkin ikäluokan joukkueissa kilpailutoiminta kuuluu kiinteänä osana joukkueen vuosikalenteriin.

5.3 Joukkuekoko ja kilpailujoukkueen kokoonpano

Cheerleadingin joukkuekoko on yleisimmin 32 harrastajaa. Määrä voi vaihdella kulloisenkin hakijoiden taitotason mukaan välillä 26-36. Tanssijoukkueissa joukkuekoko on yleisimmin 12-24 henkilöä. Kilpailevan joukkueen kokoonpano on usein tätä määrää vähemmän ja kilpaileva kokoonpano valitaan joukkueesta jokaiseen kilpailuun erikseen. NLC:ssä on voimassa nk. kilpailulupaus, joka tarkoittaa sitä, että jokainen joukkueen jäsen pääsee toimintavuoden aikana vähintään kerran kilpailevaan kokoonpanoon.

Kilpailujoukkueen koko on täysin seurasta riippumaton asia, sen määrittelee Suomen Cheerleadingliitto. Normaali käytäntö on, että joukkueessa on harrastajia niin paljon, että varsinaisen kilpailujoukkueen lisäksi mukana on aina myös varahenkilöitä jotka pystyvät tekemään kilpailuohjelman useita paikkoja tarvittaessa ja jotka osaavat tehdä ohjelman siltä varalta, että esimerkiksi joku sairastuu juuri ennen kilpailumatkaa tai matkalla. Hyvin usein varahenkilöinä ovat joukkueeseen viimeisimpänä tulleet harrastajat tai ne joukkueen jäsenet, joilla on vielä kehitettävää jollakin osa-alueella joukkueen yleiseen tasoon nähden.

Varahenkilöt toimivat kilpailuissa nk. spottereina eli osallistuvat kisaohjelman suorittamiseen varmentamalla stunttien alastulot. Kilpailupäivä on varsinaista kilpailusuoritusta lukuunottamatta jokaiselle joukkueen jäsenelle täysin samanlainen eli myös kunkin kisan varahenkilöt valmistautuvat kilpailuun tekemällä lämmittelyt ja tekniikkaa kilpailupaikalla. Varahenkilö ei siis jää mistään paitsi ja osallistuu täysipainoisesti joukkueen toimintaan kilpailupäivän aikana. On tärkeää, että kaikki joukkueen jäsenet osallistuvat kaikkiin harjoituksiin: treenaamattomasta varahenkilöstä ei ole joukkueelle apua. Ja aina on syytä myös muistaa, että kilpailut ovat vain pieni osa tätä harrastusta.

Valmentajat valitsevat kisajoukkueen kaikille kertomiensa kriteerien perusteella. Yleisimmät ja tärkeimmät kriteerit ovat treeni-innokkuus, joka näkyy esimerkiksi haluna oppia uutta tai päinvastaisessa tilanteessa jatkuvina ilmoittamattomina poissaoloina. Tämän jälkeen tulevat taidot, jotka kehittyvät ahkeralla harjoittelulla ja valmentajien ohjeita kuuntelemalla. Cheerleadingissä on monia eri taitojen osa-alueita, joissa jokainen kehittyä omaa vauhtiaan. Siksi lajissamme on aina tärkeää osata katsoa kauemmas ja hahmottaa harjoittelua pitkällä aikavälillä - Osa oppii nopeammin, toiset hiukan hitaammin. Tärkeää on kuitenkin se että kaikki kehittyvät, kukin omaan tahtiinsa.

5.4 Kilpailumatkat

Kaikki NLC-joukkueiden kilpailumatkat niin kotimaassa kuin ulkomaillakin tehdään joukkueumatkana eli kaikki joukkueen jäsenet matkustavat yhdessä joukkueen kanssa valmentajien ja joukkueenjohtajan johdolla.

Seura vastaa kaikkien kilpailuihin lähtevien joukkueiden matkavarauksista niin kuljetuksien, majoitusten kuin ruokailujen osalta. Seura kilpailuttaa palveluntarjoajat määräajoin edullisimpien ja tarkoituksenmukaisimpien palveluiden varmistamiseksi. Jäsenistön toiveita kuunnellen tämänhetkinen kilpailumatkan majoitustaso on huokeahintainen perustason hotelli, jossa aamiaismahdollisuus ja matkat tehdään koko seuran yhteisvoimin linja-autoilla kotimaassa.

Lähes kaikki kotimaan kilpailumatkat tehdään yön yli matkoina (poikkeuksena kaupungit, jonne tehdään päivämatka ajoajan ollessa max- 4t/suunta), jolloin matkamaksuun kuuluu kuljetuksien, kilpailuosallistumismaksun, kisalounaan, majoituksen ja aamiaisen lisäksi myös päivällinen hotellilla tulopäivän iltana. Kilpailumatkan hinta ilmoitetaan koteihin kulloinkin jaettavassa kilpailuinfossa, jossa ovat myös eräpäivät matkamaksun suorittamiseen. Kilpailumatkamaksun maksuehdot löytyvät aina sitovan ilmoittautumisen palautusosasta, jonka huoltaja allekirjoituksellaan vahvistaa.

Kilpailumatkoilla valmentajat ja joukkueenjohtajat vastaavat joukkueensa toiminnasta. Noudatamme kilpailumatkoilla matkaohjeistusta, hyviä käytöstapoja ja siistiä kielenkäyttöä; Jokainen joukkue käy myös seuran yleiset käyttäytymissäännöt sekä kilpailumatkojen toimintatavat läpi oman joukkueensa kanssa ennen lähtöä.

5.5 Kilpailemiseen tarvittavat varusteet

5.5.1 Kilpailupuvut

Kilpailusuorituksessa tarvittavat varusteet kuten kilpailupuku (1- tai 2-osainen), huiskat, kyltit tai muut tarvittavat varusteet lainaa seura kilpailuihin harraste-, harrastekilpa- ja kilparyhmäläisille. Poikkeuksena muutamat erikoisryhmät, jotka vastaavat käyttämistään kilpailuvarusteista ja niiden hankinnasta itse (mm. HipHopCrew ja aikuisten klassikko-joukkueet).

Pukujen lainauksesta vastaa seuran varustevastaava ja lainaussopimus puvuista tehdään kunkin ryhmän valmentajan ja varustevastaavan kesken. Pukujen lukumäärä ja kunto tarkistetaan sekä lainaus- että palautushetkellä. Valmentaja ohjeistaa käytön ja jakaa varusteet eteenpäin joukkueensa harrastajille, joilla on velvollisuus huolehtia varusteista annetun ohjeistuksen mukaan.

Osan puvuista saa pestä kotona kun taas osaa ei, glitterkankaisia tai strassitettuja pukuja ei saa jättää kuumaan autoon tai suoraan auringonvaloon, ja lähtökohtaisesti pukuja saa tarvittaessa pienentää ainoastaan harsimalla ja valmentajan luvalla (ei koneompeleita). Pukujen ja varusteiden lainaaminen kuuluu kilpailevien joukkueiden kausimaksuun, poislukien ns. erikoisryhmät. Mikäli pukujen kunnossa on selkeästi laiminlyönnistä johtuvia vaurioita (ohjeenvastaisesta pesusta tai pesukiellosta johtuva puvun värjäytyminen, epätavalliset likatahrat joita normaalipesu ei poista, muut vauriot vetoketjuissa tai ompeleissa), on seuralla oikeus pyytää kompensatiota varusteen vaurion korjaamiseksi pukua käyttäneeltä henkilöltä.

Edustusjoukkueet hankkivat kilpailupukunsa itse, koska edustustasolla puvut uusitaan tyypillisesti tiheämmin ja edustusjoukkueilla on itsellään myös parempi mahdollisuus varainkeruuseen. Pukujen uusinta ja siihen liittyvä varainkeruu tulee käydä ilmi joukkueen taloussuunnitelmasta ja sille tulee olla erikseen annettu lupa. Taloussuunnitelma hyväksytetään lukuvuoden alussa seuran toimistolla ja pukujen hankintaan tulee olla ennakkohyväksyntä seurasta, kuten muidenkin hankintojen ja joukkueiden kohdalla.

5.5.2 Kilpailumusiikki

Lajin kilpailu- ja näytösohjelmissa käytetään tyypillisesti lajille ominaista cheermix –musiikkia, joka on kustomoitu joukkueen ohjelmaa varten.

Pidemmälle ehtineet ja tiheämmin kilpailevat joukkueet hankkivat usein myös kauden kilpailumusiikin ulkopuoliselta taholta. Musiikin kustannukset voidaan kattaa joukkue toiminnassa joukkueen hankkiman sponsorin tai yhteistyökumppanin rahoittamana, joukkueen omalla varainkeruulla (tarvitaan erillinen lupa) tai osittamalla musiikkimaksu joukkueen urheilijoille maksettavaksi. Tyypillisesti musiikkimaksu on suuressa cheer-joukkueessa harrastavalle 10-20e/hlö/lukukausi.

Vähemmän kilpaileville joukkueille pyritään aina löytämään tarkoituksenmukainen ja turhaa kulutusta vähentävä ratkaisu; Useimmiten valmentajat kierrättävät seuran musiikkipankista jonkin edellisten vuosien kilpailumusiikin uudistamalla tätä osittain tai käyttämällä suoraan vanhan musiikin uudelleen. Seura kannustaa tähän käytäntöön sekä vastuulliseen kuluttamiseen ylläpitämällä seuran joukkueiden vanhojen musiikkien musiikkipankkia.

5.5.3 Itse hankittavat kilpailutarvikkeet

Hygieniasyistä harrastajat hankkivat itse cheerleadingin puolella hameen alle tulevat alusshortsit, urheilutopin, sukat ja kengät tai tanssipuolella sukkahousut, tossut ja urheilutopin (ja joissakin pukumalleissa myös alusshortsit).

Useimmiten joukkueet hankkivat myös yhtenäisen ulkoasun vuoksi kisakampaukseen päähän donitsin tai ns. cheer-rusetin, joka voi olla seurarusetti tai joka voidaan tilata valmiina tai askarrella itse. Rusetin kustannukset harrastajat maksavat itse ja rusettien hankinnasta vastaavat valmentajat.