

---

# *TOIMINTAKÄSIKIRJA*

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry



## Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Meidän seura - Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry</b> .....	<b>2</b>
<b>3 Seuran yhteystiedot</b> .....	<b>3</b>
<b>4 Seuran hallinto ja toimintajärjestelmä</b> .....	<b>3</b>
<i>Hallinto</i> .....	3
<i>Toimintajärjestelmä</i> .....	3
<i>Hoika-jäsenjärjestelmä</i> .....	1
<i>Toimintasuunnitelma</i> .....	1
<i>Harrastajan vuosikello</i> .....	1
<b>5 Toiminta</b> .....	<b>2</b>
<i>Lasten ja nuorten harrasteryhmät</i> .....	2
<i>Valmennusryhmät</i> .....	3
<i>Aikuisliikunta</i> .....	4
<i>Hinnoittelu</i> .....	5
<b>6 Säännöt</b> .....	<b>5</b>
<b>7 Tapahtumat ja kilpailut</b> .....	<b>6</b>
<b>8 Seuran toimitilat</b> .....	<b>6</b>

## 1 Johdanto

Tämä on kaikille uusille ja vanhoille Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry:n jäsenille tarkoitettu käsikirja, mistä löytyy seuran perustietoja, toimintamallit, säännöt sekä eettiset periaatteet. Toimintakäsikirjan tarkoituksena on luoda yhteinen käsitys seurasta ja miten seurassa toimitaan.

Toimintakäsikirja löytyy seuran verkkosivuilta ([www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi](http://www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi)) luettavassa ja ladattavassa muodossa.

## 2 Meidän seura - Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry on Riihimäellä toimiva voimistelu- ja liikuntaseura, joka on perustettu 31.1.1921. RiVoLi on Suomen Voimisteluliiton jäsenseura ja on lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnan Tähtiseura. Lisäksi seura kuuluu alueellisiin liikuntajärjestöihin Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU) ja Suomen Valtakunnan Urheiluliitto ry (SVUL). Seuran jäsenmäärä oli vuonna 2021 reilu 700 jäsentä joista noin kolmasosa oli aikuisia.

Seuran toiminta-ajatus ja arvot päivitettiin kesäkuussa 2021. Toiminta-ajatuksen mukaisesti **seura tarjoaa monipuolista voimisteluliikuntaa kaikenikäisille yli 100 vuoden kokemuksella**. Tavoitteena on koota kaikenikäiset liikkujat harrastamaan ja kehittymään ammattitaitoisessa ohjauksessa. Haluamme olla seurayhteisö, josta voimme kaikki olla ylpeitä.

Toiminta perustuu seuraaviin arvoihin: **ilo ja yhteisöllisyys sekä reiluus ja vastuullisuus**. Seuratoiminnan tulisi olla iloista yhdessä tekemistä. Reilu, oikeudenmukainen, avoin ja kaikkia seuran jäseniä mahdollisimman hyvin huomioiva toiminta on ja täytyy olla seuran perusajatus. Jokainen ohjaaja, valmentaja ja hallituksen jäsen on sitoutunut hoitamaan tehtävänsä vastuullisesti sekä eettisesti.

  
**Kasva kanssamme liikkuen**

### 3 Seuran yhteystiedot

**Toimisto**

puh. 0400 683 011  
toimisto@rivoliry.fi

**Postiosoite:**

Palstakatu 7-9  
11100 Riihimäki

**Hallitus**

Hallituksen posti: hallitus(at)rivoliry.fi  
etunimi.sukunimi(at)rivoliry.fi  
Seuran hallituksen jäsenet löydät [täältä](#).

**Laskutusosoite:**

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta ry  
Palstakatu 7-9  
11100 Riihimäki

**Verkkolaskutus:**

Verkkolaskutusosoite: 003702826789  
Operaattori: Maventa (003721291126)  
Välittäjä tunnus pankkiverkosta lähetettäessä:  
DABAFIHH\*

laskut(at)rivoliry.fi  
Y-tunnus: 0282678-9

### 4 Seuran hallinto ja toimintajärjestelmä

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry on kolmannen sektorin organisaatio, yhdistys. Näin ollen seuran toiminta perustuu Suomen lakiin ja yhdistyslakiin.

#### Hallinto

Seuran hallinto koostuu johtokunnasta, johon kuuluu RiVoLissa puheenjohtaja sekä 6-10 jäsentä. Puheenjohtaja valitaan aina vuodeksi kerrallaan kun taas muiden jäsenten toimikausi on kolme vuotta. Puheenjohtajan valinta sekä johtokunnan kokoonpano vahvistetaan yhdistyksen sääntömääräisessä kokouksessa vuosittain. Jokaisella johtokunnan jäsenellä on oma nimike sekä tehtävä:

- Puheenjohtaja
- Varapuheenjohtaja
- Sihteeri
- Aikuisliikunnan vastaava
- Lasten ja nuorten liikunnan vastaava
- Laativastaava (Tähtiseura)
- Koulutusvastaava

#### Toimintajärjestelmä

Kokonaisuudessaan seuran toimintajärjestelmä koostuu seuraavista toimijoista:

- Johtokunta
  - vastaa seuran hallinnosta ja päätöksenteosta
- Palkattu seuratyöntekijät
  - seurakoordinaattori
- Lajivastaavat (akrobatia ja joukkuevoimistelu)
- Valmentajat ja ohjaajat

- Joukkueiden johtajat, huoltajat ja muut seuratoimijat

## Hoika-jäsenjärjestelmä

RiVoLi käyttää Hoika -järjestelmää jäsenrekisterinä, missä jokainen rekisteröitynyt voi muokata omia tietojaan, ilmoittautua seuran ryhmiin sekä tarkastella omia laskujaan. Järjestelmän kautta lähetetään myös seuran yleiset tiedotteet.

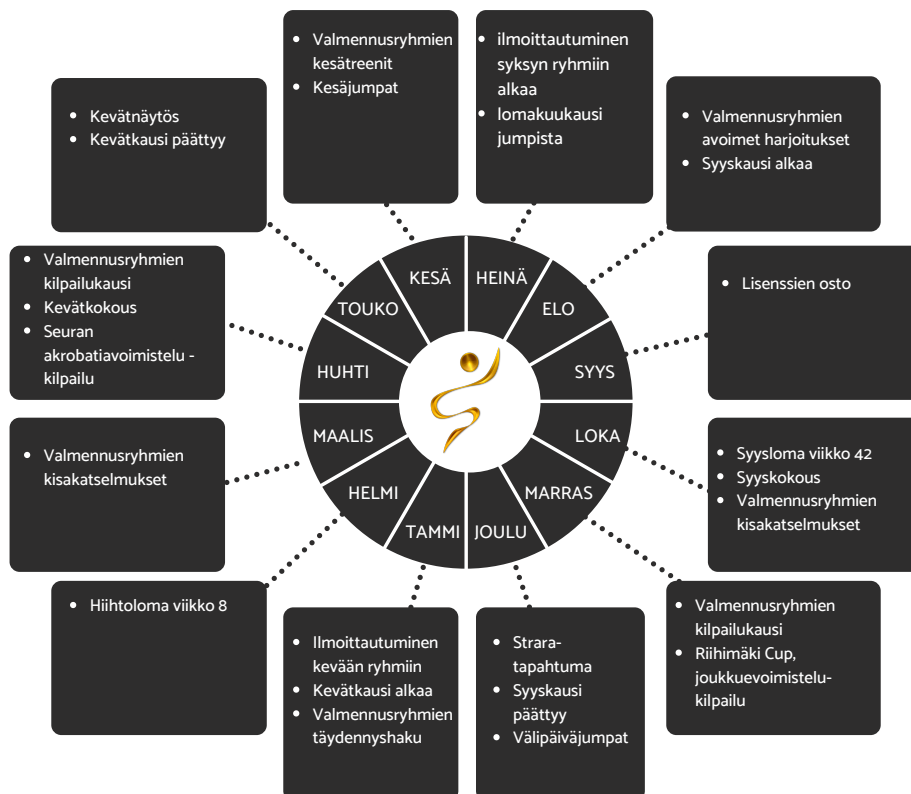
Myös ohjaajat käyttävät Hoikaa, kun heidän tarvitsee tarkastella oman ryhmänsä tietoja ja osallistujia tai lähettää ryhmälle tiedotteita. Kaikki tämä tapahtuu järjestelmän kautta.

## Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma laaditaan joka vuodelle ja tämä ohjaa seuran toimintaa. Uusimman toimintasuunnitelman löydät aina seuran [verkkosivuilta](#).

## Harrastajan vuosikello

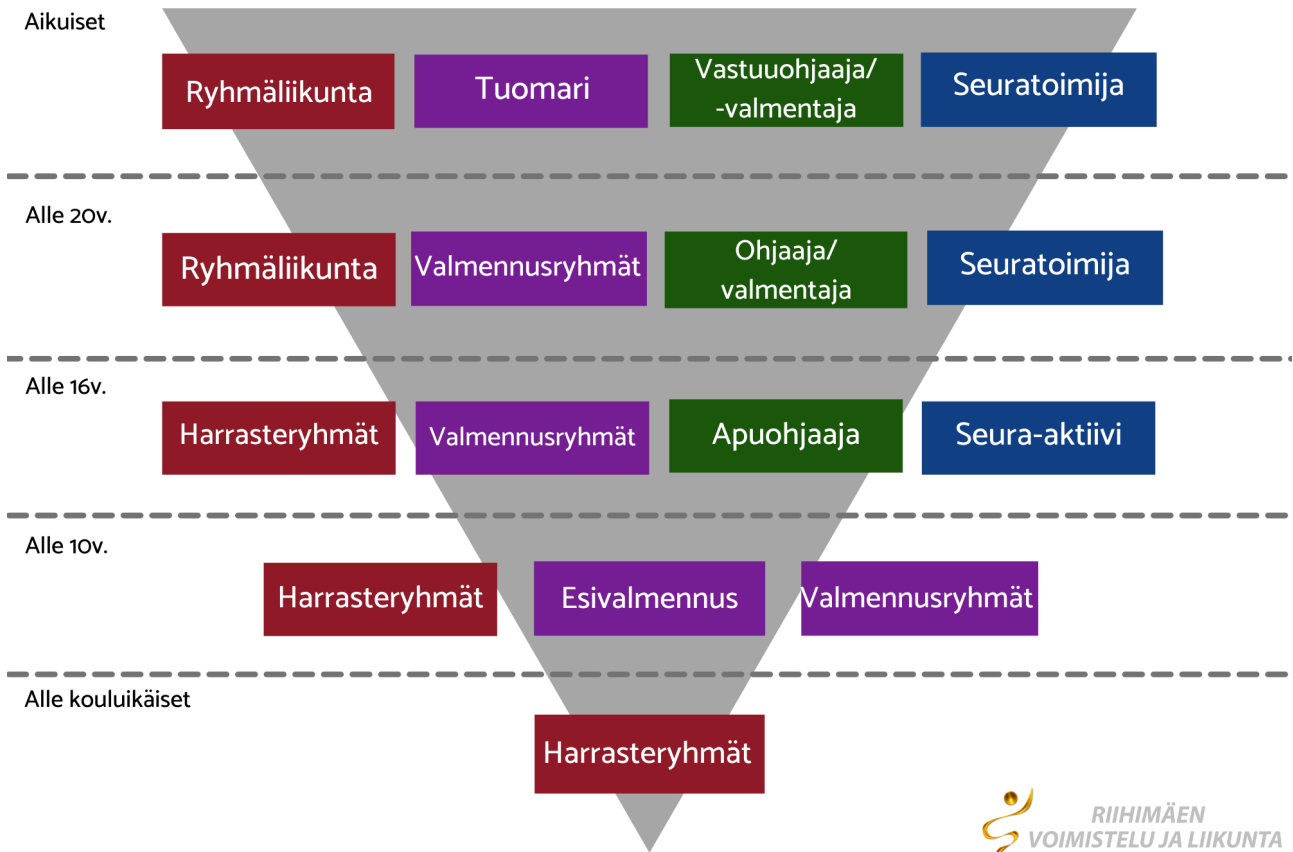
Toimintavuosi jakautuu aina kahteen kauteen; syyskauteen ja kevätkauteen. Syyskausi kestää elokuusta joulukuuhun ja päättyy seuran omaan Stara-tapahtumaan joulukuun puolella välissä. Syysloma ryhmissä on viikolla 42 (ma-su). Kevätkausi on tammikuusta toukokuuhun ja päättyy Kevätnäytökseen toukokuun puolella välissä. Hiihtoloma pidetään viikolla 8 (ma-su). Hiihto- ja syyslomalla kaikki aikuisten ryhmät sekä lasten ja nuorten harrasteryhmät lomailevat. Valmennusryhmissä valmentajat ohjeistavat oman ryhmän harjoituksista lomaviikoilla.



Kuva 1: Harrastajan vuosikello

## 5 Toiminta

Seurassa toimii kaksi eri lajia harraste- ja kilpatasolla: akrobatiavoimistelu ja joukkuevoimistelu. Näissä lajeissa on mahdollista harrastaa niin harrastetasolla kuin kilpailevassakin joukkueessa. Näiden lisäksi seura tarjoaa lapsille ja nuorille harrastustoimintaa muun muassa freegymissä, voimistelukouluissa sekä telivoimistelussa. Lisäksi seura tarjoaa aikuisliikuntaa yli 16-vuotiaille. RiVoLissa voi olla toiminnassa mukana myös esimerkiksi apuohjaajana, ohjaajana, vapaaehtoisena ja seuratoimijana.



Kuva 2: RiVoLilaisen polku

Kaikki RiVoLin toiminta perustuu seuran arvoihin, sääntöihin ja eettisiin periaatteisiin. RiVoLi tarjoaa liikuntamahdollisuuksia kaikille kokeneiden ja koulutettujen ohjaajien ja valmentajien johdolla. Lasten ja nuorten ohjaajia koulutetaan pääosin Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Nuorille seura tarjoaa mahdollisuuden aloittaa lasten ryhmissä apuohjaajana ja kasvaa ja kouluttautua seurassa ja seuran tukemana vastuuhjaajaksi. Monet ohjaajistamme ovatkin seuran omia kasvatteja.

### Lasten ja nuorten harrasteryhmät

RiVoLin tarjonnasta löytyy aina 3-vuotiaista lähtien ryhmiä lapsille. Harrasteryhmät ovat lapsille ja nuorille suunnattu paikka opetella liikkumisen perusasioita innostavassa ja kannustavassa ympäristössä lapsen omia toiveita kuunnellen. Lapsi saa tavoitteidensa ja taitojensa mukaista ohjausta - oli hän sitten halukas harrastamaan tai tähtäämään kilpailuihin. Tärkeintä on, että kaikki tehdään ilon kautta. Sekä tytöt että pojat ovat tervetulleita kaikkiin ryhmiin.

Harrasteryhmät ovat loistava pohja voimistelutaitojen kehittämiseen. Sen jälkeen lapsella on hyvät eväät jatkaa voimistelua valitseman lajin parissa tai jatkaa harrastustaan harrasteryhmässä.

Ryhmien ohjaajat ovat käyneet vähintään Voimisteluliiton Voimistelukoulu-koulutuksen, joka on osa ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen I-tasoa. I-tason ohjaaja hallitsee lasten ohjauksen perustaidot ja perusvoimistelun opettamisen vaiheet. Kannustavat ohjaajat opastavat lapset liikkumisen saloihin innostumisen ja onnistumisten tuomien ilojen kautta.

## Ryhmät

Ryhmä	Ikäryhmä
Satujumppa	3-4v
Liikuntaleikkikoulu	4-5v
Voimistelukoulu Säteet	5-7v
Temppujumppa ja akrobatia	6-8v
Esivalmennusryhmä Stella	6-10v
Akrobatia ja voltittekniikka	7-9v
Freegym II	8-10v
Akrobatiaa ja telinevoimistelua	8-12v
Akrobatia ja voltittekniikka	9-12v
Freegym I	11-13v
Adella	12-16v

## Valmennusryhmät

RiVoLi tarjoaa tällä hetkellä motivoituneille ja joukkueurheilusta kiinnostuneille harrastajille valmennusta kahdessa lajissa: joukkuevoimistelussa ja akrobatiavoimistelussa. Seurassa on sekä alkeisryhmiä että edistyneiden ryhmiä yli 7-vuotiaille harrastajille. Osa RiVolin joukkueista kilpailee alue- ja maakuntatason harraste- ja kilpasarjoissa sekä valtakunnallisesti.

Valmennusryhmien vuosi on jaettu kolmeen osaan: syys-, kevät- ja kesäkauteen. Syys- ja kevätkausi koostuu oman joukkueen ja valmentajan kanssa harjoittelemisesta ja kilpailuihin valmistautumisesta. Kesällä valmennusryhmät harjoittelevat yhdessä ennen kesätaukoa. Heinäkuu on kaikilla lomakuukausi ohjatusta harjoittelusta.

## Mukaan valmennusryhmiin

Valmennusryhmiin haetaan mukaan avoimien harjoitusten kautta. Avoimet harjoitusten järjestetään touko-elokuussa. Tämän lisäksi joukkueisiin saatetaan pitää täydennyshaku tarvittaessa vuoden aikana. Avoimien harjoitusten tarkoituksena on löytää jokaiselle halukkaalle harrastajalle tulevaa vuotta varten omia taitoja ja tavoitteita vastaava joukkue. Harjoituksissa siis pääsee tutustumaan oman ikäluokan harjoituksiin ja lajiin.

## Valmennusryhmät RiVoLissa

joukkue	ikäryhmä	laji	h/vko
Alessia	2007-2014	akrobatia	3,5h/vko
Chelone	2013 ja aikaisemmin	akrobatia	4,5h/vko

AKRO kilpa jr.	2007-2013	akrobatia	3,5h/vko
AKRO kilpa	2009 ja aikaisemmin	akrobatia	5h/vko
Halla	2012-2014	joukkuevoimistelu	4h/vko
Helinä K	2008-2010	joukkuevoimistelu	8h/vko
Helinä S	2008-2010	joukkuevoimistelu	6h/vko
Freesia	2006-2007	joukkuevoimistelu	6h/vko
Felia	2003 ja aikaisemmin	joukkuevoimistelu	3h/vko

## Aikuisliikunta

RiVoLi tarjoaa aikuisille monipuolisesti erilaisia ryhmäliikuntatunteja. Kilpailevia aikuisliikunnan ryhmiä seurassa ei ole, mutta Musikaaliset & Leidit -ryhmä esiintyy aktiivisesti muun muassa seuran sisäisissä näytöksissä. Ryhmäliikunnan ohjauksen linjauksessa otetaan huomioon seuran arvot, toiminta-ajatus ja suunnitelmallisuus. Ohjaajien ammattitaidon ylläpitäminen ja kouluttautuminen on tärkeää ja ohjaajia koulutetaan tarpeen mukaan. Aikuisliikunnan ohjaajat ovat viime vuosina olleet erinomaisen hyvin koulutettuja ja joukossa on myös liikunnan ammattilaisia. Aikuisliikunnan linjausta päivitetään säännöllisesti.

## Seuran arvot ja arvokulttuuri aikuisliikunnassa

Aikuisliikunta perustuu seuran yleisiin arvoihin. RiVoLi haluaa tarjota liikuntaa aivan kaikille. Toiminta-ajatuksena aikuisten ryhmäliikuntatunneilla halutaan korostaa liikuntaharrastuksen monipuolisuutta ja säännöllisyyttä sekä helpoutta tulla mukaan toimintaan. Tavoitteena on tarjota harrasteliikuntaa edullisilla hinnoilla, jotta mahdollisimman moni pystyy liittymään seuran toimintaan. Seura palkkaa kokeneita ja ammattitaitoisia ohjaajia, sekä tarjoaa ohjaajille koulutuksia valmennuslinjauksen mukaisesti.

Aikuisten ryhmäliikuntaan pääsee osallistumaan kaikki 16-vuotta täyttäneet. Kauden alussa pidetään yleensä ilmainen tutustumistilaisuus, jonka aikana jumpparit näkevät, minkälaisia tunteja on tarjolla ja pystyvät sieltä valitsemaan itselleen sopivan tunnin.

Seurassa ei ole erillisiä alkeis- tai jatkoryhmiä, vaan kaikille tunneille voi osallistua minkä ikäinen tahansa ja jumpata oman kuntotasonsa mukaan. Ohjaajat näyttävät eri liikevaihtoehtoja eri kuntotasoille. Aikuisliikunnan valikoimaan kuuluu myös ajoittain lyhyempiä kursseja ja teemapäiviä.

Hallitus päättää hyvissä ajoin aikuisten jumppakausien pituudet ja kokoaa kauden tuntitarjonnan ohjaajien ja harrastajien toiveita kuunnellen. Tällä hetkellä aikuisliikunnan tarjonta on seuraava:

Lavis®
Kahvakuula
Venyttely
Tehotreeni
Niska-selkä-hartia
Kuntoa ja kehonhuoltoa
Kuntopiiri
Step+body
MovieStars
Virkisty ja liiku



Voima ja liikkuvuus
YogaFlex™
CrossTraining
Leidit & Musikaaliset

## Hinnoittelu

Seura perii harrastusmaksuja kattamaan tilavuokrista, ohjaajien palkoista, välineistön ylläpidosta, tietojärjestelmistä ja seuran hallinnosta aiheutuvia kuluja. Kausimaksun lisäksi maksetaan vuosittain jäsenmaksu. Jäsenmaksu on tällä hetkellä 20 € vuodessa ja se maksetaan kokonaan kerralla. Ryhmäkohtainen harjoitusmaksu maksetaan valitun ryhmän mukaan, aina yhdeksi kaudeksi kerrallaan (kevätkausi tai syyskausi).

### LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT:

- Perheliikkari 30€ lapsi ja 30€ aikuinen
- Lasten ja nuorten perusryhmä (45-60 min) 60€-70€
  - Temppujumppa ja akrobatia 70€
  - Freegym 70€
- Lasten ja nuorten perusryhmä (90 min) 90€
- Akrobatiaa ja telinevoimistelua (90min) 110€
- Akrobatia ja voltitekniikka (90min) 110€
- Esivalmennusryhmä (90 min) 110€
- Valmennusryhmä (akrobatia ja joukkuevoimistelu)
  - 4h / vko 240€
  - 6h / vko 360€
  - 8h / vko 480€

### AIKUISTEN RYHMÄT:

- Aikuisten perusryhmä (45-60 min) 60€
- Kaksi ryhmää-paketti 108€
- Kolme ryhmää -paketti 153€
- Neljä ryhmää tai enemmän-paketti 180€
- Leidit & Musikaaliset -esiintyvä ryhmä 90€
- Aikuisten akrobatia -kurssi 90€

## 6 Säännöt

RiVoLin säännöt ja eettiset periaatteet löytyvät seuran [verkkosivuilta](#).

[RiVoLin säännöt](#)

[Eettiset periaatteet](#)

## 7 Tapahtumat ja kilpailut

Seura sekä osallistuu että järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia ja kilpailuja. Seuran omista tapahtumista tiedotetaan aina verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa (Facebook ja Instagram).

- Kevätnäytös ja Stara (seuran sisäisiä tapahtumia)
- Valmennusryhmien avoimet hakutilaisuudet
- Joukkuevoimistelu ja akrobatiavoimistelu kilpailut
- Aikuisliikunnan avoimet ovet enne kauden alkua
- Muut mahdolliset pienet tapahtumat ja tilaisuudet

## 8 Seuran toimitilat

RiVoLi käyttää toiminnassaan Riihimäen kaupungin tiloja sekä seuran vuokraamaa salia. Alla on lueteltuna kaikki käytössä olevat tilat sekä niiden käyttöön liittyviä ohjeita ja käytäntöjä.

### **Palstakadun sali**

Palstakatu 7-9  
11100 Riihimäki

Sali on päätoimisessa käytössä aikuisliikunnan ryhmäliikuntasalina sekä joukkuevoimistelijoiden harjoituspaikkana. RiVoLin ohjaajat voivat hyödyntää salia esimerkiksi näytös- ja kilpailuohjelmien tai tuntien suunnitteluun. Tämä on ohjaajille maksutonta. Tämän lisäksi salia voi vuokrata niin ohjaajat, seuran jäsenet kuin ulkopuolisekkin käyttöönsä olemalla yhteydessä seurakoordinaattoriin [toimisto@rivoliry.fi](mailto:toimisto@rivoliry.fi)

### **Hinnasto:**

- Ohjaajien omaan käyttöön 0€
- Seuran jäsenet 15€ / h
- Ulkopuoliset 20€ / h

Salista löytyy musiikintoistolaite, millä pystyy soittamaan CD-levyjä ja puhelimesta musiikkia, jumppamattoja, kahvakuulia, käsipainoja, voimatankoja, step-lautoja sekä pilates-palloja. Lisäksi salissa on yksi seuran permantomatto sekä kaksi joukkuevoimistelumaton palaa.

### **Siisteys ja siivous**

- Salissa käy siivoaja, joka huolehtii muun muassa roskisten tyhjentämisestä ja lattian siisteydestä
- Käyttäjä huolehtii, että tavarat ja välineet palautuvat paikalleen käytön jälkeen puhdistettuina
  - Tunnin lopuksi välineet ja jumppamatot pyyhitään desinfiointiaineella

### **Turvallisuus ja käytännöt**

- salista poistuttaessa viimeinen huolehtii, että tila jää siistiksi, valot on sammutettu sekä salista että aulasta, musiikintoistolaitteen virta on sammutettu ja ovet ovat lukossa (salin ovi ja lasinen väliovi).
- Rikkinäisistä välineistä tai muista epäkohdista ilmoitetaan seurakoordinaattorille ([toimisto@rivoliry.fi](mailto:toimisto@rivoliry.fi) tai 0400 683 011)

- Musiikintoistossa huomioidaan muut rakennuksen tiloja käyttävät

## Ensiapu

- ensiapuvälineet löytyvät lavalla olevasta hyllystä
- Ensiapuvälineisiin kuuluu tavalliset ensiapuun lukeutuvat välineet ja tarvikkeet sekä kertakäyttöisiä kylmäpusseja.
- Loppuneista tai puuttuvista ensiapuvälineistä tulee ilmoittaa seurakoordinaattorille ([toimisto@rivoliry.fi](mailto:toimisto@rivoliry.fi) tai 0400 683 011)
- Vakavimmissa loukkaantumis- ja tapaturmatilanteissa soitetään hätänumeroon 112
  - Näistä tulee aina ilmoittaa myös lajivastaavalle

## Koulujen salit

### Harjunrinteen koulu:

Kalevankatu 3  
11100 Riihimäki

### Harjunrinteen koulu:

Kalevankatu 3  
11100 Riihimäki

### Lasitehtaan koulu:

Tehtaankatu 27  
11910 Riihimäki

### Uramon koulu:

Uramontie 63  
11120 Riihimäki

### Kalevantalo:

Kalevankatu 5-11  
11100 Riihimäki

