

Laitilan Jyskeen voimistelujaoston vastuullisuusohjelma

План відповідальності відділу гімнастики клубу Лаїтилан Юске

1. управління

- усі команди ставляться рівноправно;
- засідання проводяться коректно та професійно;
- комунікація є відкритою;
- ми відповідаємо на запитання членів відкрито та чесно;
- фінансове управління є прозорим.

Етичні принципи гімнастики у нашому клубі такі:

- усі члени відділення поважають одне одного та поведуться гідно стосовно інших;
- будь-яке образливе прізвисько, насміхання, обговорення інших або приниження є неприпустимими;
- усіх зацікавлених осіб інформують про події та рішення відділення;
- ми тісно співпрацюємо з батьками: їх постійно інформують, а їхню думку враховують;
- гімнастів тримають у курсі справ команди та запитують їхню думку у різних ситуаціях, відповідно до віку;
- наші інструктори та тренери проходять регулярне навчання, а їхня освітня траєкторія забезпечує відповідальне та безпечне середовище;
- у кожній команді є власні правила, яких кожен гімнаст зобов'язаний дотримуватися;
- ми приділяємо увагу згуртованості команд, адже знайомство всіх учасників допомагає зменшити випадки цькування та дискримінації;
- у нашому клубі тренери хвалять і підтримують гімнастів;
- ми розуміємо, що в кожного бувають як хороші, так і погані дні, тому у важчі моменти намагаємося підтримати спортсмена;
- тренери вважають важливим, щоб кожна дитина мала змогу відчувати успіх під час усіх заходів команди;
- кожне тренування ретельно планується, щоб забезпечити високу якість;
- ми беремо відповідальність за довкілля та у своїй діяльності прагнемо дотримуватися принципів сталого розвитку;
- ми заохочуємо спільні поїздки (карпулинг) і групові автобусні поїздки;
- ми передаємо іншим чистий і придатний до використання спортивний одяг і спорядження.

Трудові договори, довідки про несудимість і довідки з місця роботи

- у нашому клубі тренери мають трудові договори, укладені відповідно до закону;
- довідка про несудимість перевіряється під час підписання трудового договору, а тренерам надаються інструкції щодо її отримання;
- відділення має готові шаблони довідок з місця роботи, які заповнюються на прохання тренера.

Ці документи розміщено наприкінці файлу.

Внутрішні правила гімнастичного відділення

- у відділенні є голова, секретар і скарбник; на ці посади обирають осіб на кожен робочий період;
- засідання гімнастичного відділення проводяться приблизно чотири рази на рік, за потреби — частіше;
- на засідання запрошуються керівники команд, скарбники команд і тренери;
- порядок денний засідання надсилається учасникам за два тижні до засідання, а після нього складається протокол;
- гімнастичне відділення є частиною клубу **Laitilan Jyske**, а бухгалтерський облік веде бухгалтерська фірма;
- кожна команда двічі на рік подає первинну бухгалтерську документацію відповідно до наданих інструкцій;
- у кожній команді є власний рахунок, до якого мають доступ дві особи — зазвичай голова відділення, скарбник відділення та скарбник команди;
- засідання відділення ухвалює рішення щодо показових виступів, сезонних внесків, прав доступу до рахунків, зарплат і навчання тренерів, відзначення заслуг, подання заявок на гранти та участі у великих заходах;
- у кожному відділенні призначаються керівник команди та скарбник у спосіб, який сама команда обирає;
- для всіх відповідальних ролей у відділенні складено описи посадових обов'язків, які оновлюються за потреби або при зміні діяльності.

Буклет команди

Гімнастичне відділення підготувало буклет, у якому представлено діяльність команди. Буклет роздається гімнастам та їхнім батькам на початку осіннього сезону, а також за потреби — новим учасникам.

Буклет оновлюється щоразу, коли виникає необхідність.

Додаток 1.

2. Безпечне середовище діяльності

Забезпечення безпечного середовища у гімнастичному відділенні:

- кожен гімнаст під час тренувань має чинне страхування “*jumpaturva*”, а для участі у змаганнях необхідна ліцензія з відповідним страхуванням або власне страхування від нещасних випадків;
- тренери проходять навчання та підтримують свою кваліфікацію через курси Федерації гімнастики Фінляндії (*Voimisteluliitto*);
- тренери, які мають сертифікат з першої допомоги, а також аптечка завжди присутні на тренуваннях;
- якщо тренування проводить неповнолітній тренер, поруч завжди має бути повнолітній наглядчик;

- випадки булінгу чи неналежної поведінки одразу розглядаються та припиняються;
- у групах заохочується командний дух і піклування про те, щоб ніхто не залишався осторонь;
- інструктори приділяють увагу кожному гімнасту однаково;
- тренування для дітей плануються відповідно до їхнього віку та розвитку;
- у гімнастичному відділенні регулярно проводяться опитування для збору зворотного зв'язку.

Принципи дитячої гімнастики

- безпечна атмосфера на тренуваннях і безпечне середовище забезпечуються професіоналізмом тренерів, підтримувальною та позитивною атмосферою, а також використанням відповідного обладнання й приміщень;
- дитина має можливість брати участь у прийнятті рішень і впливати на процес;
- у заняттях наголошується на радості руху через різноманітні та захопливі тренування, а також формуванні активного способу життя, що сприяє здоров'ю та загальному добробуту;
- для дітей створюється різнопланова й грайлива спортивна культура;
- добробут і здоров'я дитини є головним пріоритетом у тренувальному процесі;
- тренування мають бути різноманітними, з особливим акцентом на безпечному середовищі;
- велика увага приділяється розвитку спільності та формуванню командного духу.

Якісна дитяча гімнастика у гімнастичному відділенні

- процес навчання під час тренувань часто починається з формування звичних рутин, наприклад, підготовки до занять;
- у нашому клубі дитяча гімнастика є різноманітною, ефективною та приносить відчуття успіху як дітям, так і тренерам — коли дитина навчається тренуватися, вона отримує натхнення розвиватися далі;
- гра є невід'ємною частиною діяльності, орієнтованої на дитину, і має важливе значення для її розвитку — вона допомагає соціалізуватися, вчить дотримуватися правил і розвиває рухові навички; тому під час тренувань використовуються ігри як елемент навчання різним спортивним умінням;
- у гімнастиці важливо навчитися ладнати з іншими людьми й враховувати їхні потреби; ми часто тренуємося в парах або в групах, щоб поряд із фізичними навичками розвивалися й соціальні;
- «трикутник розвитку» складається зі сну, харчування та достатньої фізичної активності — усі школярі повинні рухатися щонайменше 1–2 години на день; ми доносимо цю інформацію та враховуємо рекомендації під час тренувань;
- заняття з гімнастики допомагають дитині пізнати й поважати власне тіло, а також почуття інших людей;
- за допомогою підтримувального й віковідповідного тренування створюються умови для зростання та розвитку; у нашому клубі кожна дитина має право займатися гімнастикою якісно, відповідно до свого рівня розвитку;
- дитячі тренування мають бути спланованими, щоб вони були ефективними, цілеспрямованими й розвивальними;

- кожне заняття повинно мати чітку структуру та знайомі елементи, що створюють відчуття стабільності;
- дітям відчуття безпеки надають зрозумілі правила та стабільний ритм занять; ми ретельно плануємо тренування, щоб вони були безпечними й результативними;
- гімнасти переймають усе, що відбувається в залі, тому ми, дорослі, несемо відповідальність за те, як говоримо та поведимося у присутності дітей — кожна дія впливає на них;
- під час кожного тренування важливо звернути увагу на кожну дитину хоча б раз; тренери відповідають за те, щоб привітати кожного, створити відчуття, що його помітили й прийняли;
- у гімнастичному відділенні практикується завершальне коло або привітання на початку/в кінці заняття, де кожна дитина має змогу бути поміченою;
- заняття мають базуватися на спільності й командній діяльності — усі тренери відповідають за рівне ставлення до дітей і дотримання правил у групі;
- тренери зобов'язані забезпечити, щоб кожна дитина під час тренувань отримувала досвід успіху, щоб усіх було помічено, щоб цікавилися їхнім самопочуттям і щоб ніхто не ставав об'єктом булінгу.

Принципи безпечної гімнастики

- команди на початку кожного сезону створюють власні правила, і кожен гімнаст зобов'язується їх дотримуватися;
- гімнастичне відділення також має власні внутрішні правила, яких дотримуються всі члени клубу, тренери та гімнасти;
- ми прагнемо, щоб усім було комфортно — у нас діє нульова толерантність до будь-яких проявів булінгу, і кожен має право на шанобливе ставлення;
- у всій діяльності клубу ми дотримуємося етичних принципів спорту;
- у всіх тренерів перевіряються довідки про несудимість;
- якщо ти стикаєшся з неналежною поведінкою й не можеш повідомити про це безпосередньо людині, розкажи про ситуацію тому, кому довіряєш — це допоможе вчасно розібратися з проблемою;
- тренери та інші члени клубу є підтримкою й захистом для дітей і молоді, подають приклад своєю поведінкою.

«Ти не один» — служба підтримки та інструкції щодо реагування на неналежну поведінку

- телефонуй за номером +358 503 025 942, працюємо понеділок з 12:00 до 14:00;
- чат на сайті www.etoleyksin.fi доступний у вівторок–середа з 15:00 до 17:30 та у четвер з 14:00 до 16:00;
- можна залишити повідомлення у «поштова скринька» або записатися на дзвінок;
- дзвонити можуть діти та молодь до 18 років, які займаються спортом, дорослі, колишні спортсмени, працівники спортивних клубів та фахівці, що працюють з молоддю;
- служба «Ти не один» є спільним проектом Фінського товариства населення (Väestöliitto) та фінського спортивного руху, який фінансує Міністерство освіти і

культури; патронат над проектом здійснював президент Саулі Нііністо у 2018–2024 роках.

Звертайся, якщо:

- тебе ображали чи принижували;
 - тобі натякали, жартували або пропонували щось таке, що викликало дискомфорт;
 - твої межі не поважали;
 - щодо тебе застосовувалося насильство;
 - тебе змушували вживати наркотики чи алкоголь;
 - ти відчуваєш себе некомфортно або боїшся під час занять;
 - ти не впевнений, чи з тобою поводитися неправильно, і хочеш поговорити з кимось.
-

Роль батьків, якщо дитина стикається з неналежною поведінкою у спорті:

- поговоріть з дитиною;
 - зв'яжіться з тренером дитини;
 - клуб повинен вислухати всі сторони.
-

Роль батьків у профілактиці:

- оберіть безпечний клуб;
 - підтримуйте дитину в заняттях: цікавтесь, заохочуйте та слухайте;
 - підтримуйте право дитини на самовизначення — повагу до прав дитини, психічної та фізичної недоторканості, розмежування доторкань у спорті та вікові обмеження;
 - навчайте дитину навичкам безпеки.
-

Модель реагування на неналежну поведінку у гімнастичному відділенні

1. **Профілактика:** підвищення обізнаності, створення командних правил, прозорість у всіх процесах, навчання навичкам безпеки, перевірка довідок про несудимість.
2. **Підняття питання:** швидке реагування на ситуацію, політика нульової толерантності.
3. **Посередництво:** якщо ситуація затягується, її розглядають відповідальна особа служби «Ти не один» (Ййса Лейно) та команда відповідальних (Ййса Лейно, Евістіна Хурме-Вуорела і Еева Корті-Хемміля). Якщо вирішити проблему у гімнастичному відділенні не вдається, до посередництва залучається голова клубу Jyske.
4. **Письмовий звіт** про проведене посередництво.
5. **Подальші дії:** якщо проблему не вирішено за допомогою посередництва, переходять до наступних кроків — звернення до Гімнастичної федерації, служби захисту дітей, служби «Ти не один» та поліції.

Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе!

3. Рівність та справедливість

- запис до нових груп відкритий для всіх одночасно;
- сезонні внески за гімнастику намагаються утримувати на помірному рівні;
- за потреби ми разом збираємо кошти для діяльності різними способами;
- через різні кампанії зі збору коштів та організацію заходів у клубі підтримується командний дух серед команд;
- весняні виступи є відкритими подіями: всі гімнасти клубу мають можливість виступити, а всі бажаючі — подивитися шоу.

Екологічна програма

У гімнастичному відділенні враховують екологію та клімат:

- за можливості повторне використання спортивного одягу між командами;
- створено внутрішню групу «WA-барахолка» для використаного спортивного спорядження;
- заохочення спільних поїздок на змагання та тренінги;
- літня гімнастична школа, за можливості, проводиться на відкритому повітрі;
- комунікація та виставлення рахунків здійснюються в електронному вигляді.

Досягнення цілей:

- починаємо з маленьких кроків;
- впроваджуємо нові екологічно відповідальні практики;
- екологічна відповідальність є сталим і керівним для діяльності ціннісним принципом;
- виховуємо дітей і молодь у нашому виді спорту цінувати довкілля також з точки зору хобі;
- створюємо можливості для здійснення екологічно відповідальних виборів;
- заохочуємо участь в екологічній діяльності.

Tässä käännös ukrainaksi:

Антидопінг

- Антидопінгова діяльність спрямована на забезпечення спортсменам безпечних та чесних змагань, адже вживання заборонених речовин і методів може спричинити багато ризиків для здоров'я.
- Гімнасту важливо знати, які речовини заборонені, а які ні.

- Старші спортсмени є прикладом для молодших і повинні своїм поведінкою підтримувати чесну гру та чистий спорт.
- Відповідальність гімнаста — переконатися, що він сам не вживає заборонені речовини, наприклад, у ліках чи харчуванні.
- Якщо гімнаст виявляє порушення допінг-правил, про це потрібно негайно повідомити надійну дорослу людину.
- Для запобігання допінгу важливо знати антидопінгові правила та практики.
- Важливо створити для спортсменів безпечне середовище, де вони можуть відкрито обговорювати турботи.
- Спортсменам слід наголошувати на принципах чесної гри, таких як повага до суперників, етичні цінності спорту та справедливі змагання; це допомагає усвідомити, що допінг неприпустимий, а найкращі результати досягаються тренуваннями та вірою у власні здібності.
- Запобігання допінгу є важливою складовою чесності та етики спорту.
- У гімнастичному відділенні Laitilan Jyske займаються чистим спортом без використання заборонених речовин і методів, клуб виступає проти будь-якого вживання допінгу.

Пам'ятайте, що, керуючи своєю групою, ви несете відповідальність за правильне та безпечне навчання рухів.

Важливо навчати і виконувати лише ті рухи, у яких ви впевнені і знаєте техніку. Не дозволяйте виконувати небезпечні підйоми або інші рухи з високим ризиком травмування.

Під час тренувань з неповнолітніми обов'язково має бути присутній дорослий наглядач.

Тренери повинні забезпечити, щоб на кожному тренуванні був дорослий наглядач. Тренери мають організувати чергування нагляду для батьків гімнастів.

Ваше завдання — керувати та тренувати команду з гімнастики/танців. Ви повинні заздалегідь планувати кожне заняття і скласти сезонний план. Перед початком сезону тренери повинні внести тренування у систему Suomisport. На перших тренуваннях потрібно розробити правила команди. Правила слід повторювати на початку кожного сезону! У гімнастичному відділі будь-які прояви цькування та дискримінації категорично заборонені. У команді всі є друзями <3

З самого початку гімнастам слід розповісти, як слід одягатися на тренування, як укладати волосся і що брати з собою. Також потрібно пояснити, як поводитися під час тренувань і що будь-які прояви цькування неприпустимі. Гімнастам слід наголосити, що це командний вид спорту, до якого треба відноситися серйозно та регулярно відвідувати тренування. Тренери повинні подбати про наявність аптечки на кожному занятті. Відділ гімнастики розробив загальні правила, яких слід дотримуватися.

На початку сезону з новою командою рекомендується провести зустріч із батьками, щоб вони були поінформовані про всі питання, пов'язані з гімнастикою та командою. Добре також домовитись про спосіб комунікації, наприклад, створити групу WhatsApp для команди. Серед батьків потрібно обрати керівника команди та відповідального за фінанси. Оскільки діти неповнолітні, важливо інформувати батьків про всі зміни якомога швидше! Тренери повинні передавати повідомлення з відділу або тренерської групи своїм командам та батькам. Рекомендується проводити кілька зустрічей із батьками протягом осіннього і весняного сезонів. Чим більше інформації отримують батьки, тим краще!

Першого року команда зазвичай не бере участі у змаганнях, а вчиться основам гімнастики. Наступного року добре брати участь у змаганнях Stara. Відповідальність тренера — створити програму змагань, відповідну рівню команди. Для цього потрібно підібрати музичний твір, продумати тему і костюми. Ідеї костюмів можна обговорити з командою і керівником. Костюми мають відповідати правилам і темі програми. Відділ гімнастики заохочує повторне використання костюмів, тому спершу запитайте, чи немає у інших команд старих костюмів. Тренер повинен купити тренерську ліцензію на ті сезони, коли команда бере участь у змаганнях. Гімнасти також повинні придбати ліцензію на початку змагального сезону. Краще купити ліцензії у серпні, щойно вони стануть доступні, навіть якщо змагання будуть навесні. Це пов'язано з тим, що деякі фінансові підтримки залежать від кількості ліцензійних спортсменів. Ліцензії дійсні з серпня протягом року та коштують однаково незалежно від місяця покупки. Правила змагань різних категорій можна знайти на сайті Гімнастичного союзу.

При публікації розкладу змагань тренери повинні скласти план дня змагань і повідомити команді. Тренери також повинні продумати зачіску і можливий макіяж для команди, а потім надати командам точні фото, щоб вони могли спробувати їх заздалегідь. Тренери повинні інформувати гімнастів, що брати з собою на змагання і як зберігати костюми. Тренери також беруть участь у змаганнях і стежать, щоб усе проходило згідно з планом. З гімнастами варто обговорити, що відбувається на змаганнях.

Тренери повинні тісно співпрацювати з керівником команди і своєчасно інформувати його про скасування тренувань, щоб він міг скасувати оренду приміщень. Скасовані тренування потрібно видаляти з Suomisport. Керівник команди відповідає за реєстрацію команди на змагання, тому тренери повинні заздалегідь повідомляти про участь у змаганнях. Керівник і тренери можуть разом придумати способи збору коштів. Відповідальність можна і треба ділити з керівником команди.

Тренерам рекомендується організовувати командні вечори для зміцнення командного духу і приємного спілкування. Також весело проводити тренування з батьками на День матері та День батька. Батьків можна запросити подивитися програму перед змаганнями, не лише на чергуванні.

Тренери повинні брати участь у зборах тренерів та можливих тренерських таборах. Крім того, вони мають брати участь у зборах відділу гімнастики. Тренери повинні розвивати свої навички через навчання. Відділ гімнастики пропонує кожному тренеру два навчальні курси на рік. Тренерам надаються наставники (tutors), і вони повинні виконувати пов'язані з цим обов'язки відповідно до інструкцій.

Потрібно вести точний облік власних тренувань, суддівства та поїздок на змагання (дата, час і з ким).

****Тренери отримують оплату за відпрацьовані години:**

- Одноособове керівництво 1 год = 10 €
- Спільне керівництво (двох тренерів) 1 год = 8 €
- Відповідальний тренер гімнастичної школи 1 год = 10 €
- Поїздка на змагання 50 €
- Створення програми змагань 75 €
- Суддівство 1 год = 10 €, компенсація за кілометри 0,30 €/км**

****Оплата здійснюється трьома частинами:**

- Серпень-листопад (оплата на початку грудня)
- Грудень-лютий (оплата на початку березня)
- Березень-травень (оплата на початку червня)**

У Лаїтілана Юске є страхування від нещасних випадків у компанії Lähi-Tapiola на випадок серйозних травм тренерів. Більше інформації можна отримати у голови відділу у разі потреби.

Додаткову інформацію, підтримку та допомогу можна отримати у голови відділу Єви Корті-Хеммілі (0400-524925) та головного тренера Ііси Лейно (044-3355828).

Цей договір складено у двох ідентичних примірниках — по одному для кожної сторони. Договір містить основні умови трудових відносин відповідно до статті 4 глави 2 Закону про трудові договори.
