

TOIMINTAKÄSIKIRJA 2018



Länkyn Taekwondo ry
Kangasala

SISÄLLYSLUETTELO

- 0 Toimintakäsikirjan työstöprosessi
- 1 SEURAN TOIMINTAPERIAATTEET**
 - 1.1 Lyhyt esittely; Potki itseni kuntoon!
- 2 STRATEGIA**
 - 2.1 Missio eli tehtävä ja olemassaolon tarkoitus
 - 2.2 Visio 2022 eli miksi haluamme kehittyä
 - 2.3 Arvot
 - 2.3.1 SimUu:n arvot
 - 2.3.2 Länkyn Taekwondon arvot
 - 2.3.3 Lasten Pelisäännöt (=lasten erityisarvot)
 - 2.4 Eettiset linjaukset
 - 2.5 Kasvatukselliset tavoitteet
 - 2.6 Urheilulliset tavoitteet
 - 2.7 Viihtymiseen ja ilmapiiiriin liittyvät tavoitteet
 - 2.8 Taloudelliset tavoitteet
- 3 TAEKWONDON OPETUS, RYHMIEN KUVAUKSET**
 - 3.1 Viikko-ohjelma, harjoituskortti ja ruksilistat
 - 3.2 Perhe-taekwondo
 - 3.3 Alkeiskurssi on ‘Alkeisympyrä’
 - 3.4 Jatkokurssi jatkaa totuttua ja tuo uutta opittavaa
 - 3.5 Kehon huolto
 - 3.6 Värivöiden ryhmä
 - 3.7 Soveltavan taekwondon ryhmä
 - 3.8 Kunto-taekwondo ja -nyrkkeily
 - 3.9 Hydro-taekwondo
 - 3.10 Lasten ja nuorten ryhmä
 - 3.11 Aikuisten ryhmä
 - 3.12 Vapaavuoro
 - 3.13 Nuorten aktiivivuoro
 - 3.14 Porrastreenit
 - 3.15 Yhteistyö Manse taekwondon kanssa
 - 3.16 Vyökoevaatumukset
 - 3.17 Koulutus, ohjaajalaverit ja uusien ohjaajien rekrytoiminen
 - 3.18 Kilpailut ja tapahtumat
- 4 TOIMINNAN MAKSUJEN PERIAATTEET**
 - 4.1 Maksut
 - 4.2 Lisenssi ja vakuutus = Lupa Potkia!
 - 4.3 Varusteiden hankinta
 - 4.3.1 Pukujen hankinta
 - 4.3.2 Suojien hankinta
 - 4.3.3 Pukujen ja suojien hankinta ProDobokilta

5 ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

- 5.1 Arviointijärjestelmät ja mittarit
- 5.2 Kehittämistyö
- 5.3 Palkitseminen

6 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

- 6.1 Kangasalan kaupunki
- 6.2 Huutijärven koulu, AIKK, Vatialan koulu, Pitkäjärven koulu
- 6.3 Suomen Taekwondoliitto (STKDL)
- 6.4 Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)
- 6.5 SimUu
- 6.6 Kukkiwon ja World Taekwondo Federation (WT)
- 6.7 European School Netwok (ENS)
- 6.8 Tapahtumien yhteistyö

7 SEURAN HALLINTO JA JOHTAMINEN

- 7.1 Organisaatio
- 7.2 Kokoukset
- 7.3 Hallinnon vuosikello
- 7.4 Henkilötiedot ja tietosuojia-asetus
- 7.5 Tehtävät
 - 7.5.1 Hallitus
 - 7.5.2 Hallituksen puheenjohtaja (seuran puheenjohtaja)
 - 7.5.3 Varapuheenjohtaja
 - 7.5.4 Sihteeri
 - 7.5.5 Rahastonhoitaja
 - 7.5.6 Turvallisuusvastaava
 - 7.5.7 Tiedottaja
 - 7.5.8 Nuorisovastaava
 - 7.5.9 Poomse-vastaava
 - 7.5.10 Otteluvastaava
 - 7.5.11 Harrastevastaava
 - 7.5.12 Hankintavastaava
 - 7.5.13 Opettajan tehtävät (Sabumnim)
 - 7.5.14 Ohjaaja
 - 7.5.15 Apuohjaaja

8 VIESTINTÄ

- 8.1 Tavoitteet, tehtävät
- 8.2 Välineet

0 Toimintakäsikirjan työstöprosessi

Seuran toimintaa on sen perustamisesta 2016 lähtien kuvattu kotisivulla. Tämän toimintakäsikirjan laatiminen liittyy seuran Tähtiseura-hankkeeseen, jossa projektiryhmänä on ohjaajat ja johtoryhmänä hallitus. Toimintakäsikirjassa pyritään kuvaamaan ja linjaamaan seuran toimintaa vuosina 2018-2022. Käsikirjaa päivitetään vuosittain tai aina kun siihen tarvetta on.

1 SEURAN TOIMINTAPERIAATTEET

1.1 Lyhyt esittely; Potki itseni kuntoon!

Länkyn Taekwondo ry on 22.11.2016 perustettu, [Suomen Taekwondoliiton](#) jäsenseura ja kuuluu tanskalaiseen [SimUu](#)-taekwondoperheeseen, jonka 'isä' on mestari **Ko Tae-Jeong**, 9.dan. Seura on myös [HLU:n](#) jäsen (Hämeen Liikunta ja Urheilu). Teknisissä linjauksissa noudatetaan lajin päämajan [Kukkiwonin](#) tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa Maailman Taekwondoliiton (WT, [World Taekwondo](#)) kilpailusääntöjä. WT-taekwondo tunnetaan myös ns. olympia-taekwondona.

Seura on voittoa tavoittelematon yhdistys, jossa harjoitusmaksut ja tuet käytetään seuran kehittämiseen sekä jäsenten harrastus- ja kilpailutoimintaan. Seura panostaa erityisesti lapsiin ja nuoriin sekä perheisiin. Lapsille on omat vyökoevaatimukset, joissa otetaan huomioon lasten kehityksen motoriset ja henkiset vaiheet.

Seura on myös ns. harrasteurheiluseura, jossa voi harrastaa omien tavoitteiden mukaisesti. Seurassa voi harrastaa kuntoliikuntaa myös osallistumatta vyökokeisiin. Seura tarjoaa myös mahdollisuuden kilpailemiseen (liikesarjat ja/tai ottelu) aluksi harrastesarjoissa, myöhemmin urheilijapolkua edeten lajin huippua tavoitellen.

2 STRATEGIA

2.1 Missio eli tehtävä ja olemassaolon tarkoitus

Länkyn Taekwondon missio kuvataan seuran säännöissä näin: “Länkyn Taekwondo ry edistää itsepuolustus- ja kamppailu-urheilua ja sen harrastusta, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä herättää heissä oikeaa Urheiluhenkä ja pysyvää harrastusta itsepuolustus- ja kamppailu-urheiluun.”

2.2 Visio 2022 eli miksi haluamme kehittyä

Länkyn Taekwondo on vuoteen 2022 mennessä yli 100 jäsenen taekwondoseura, joka tarjoaa laadukasta valmennusta ja ohjausta etenkin harrastajalle, mutta myös urheilijapolulla. Seura jakaa tietotaitoa harrastajien ja ohjaajien kesken sekä tekee tiivistä yhteistyötä eri organisaatioiden kanssa liikunnan ja terveyden edistämiseksi.

Seura on aktiivinen toimija monipuolisen toiminnan ja tapahtumien järjestämisessä ja uusiin mahdollisuuksiin tarttumisessa paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Seuran talous on vakaalla pohjalla ja se on tunnettu ja arvostettu pirkanmaalainen kamppailuseura.

Visio yksittäiselle harrastajalle

- sytyttää liikunnan kipinä,
- antaa taekwondosta elinikäinen harrastus,
- kasvattaa hyviä ja aktiivisia mustan vyön harrastajia.

2.3 Arvot

2.3.1 SimUu:n arvot

Seura on sitoutunut yhteisiin SimUu-arvoihin (Ko Tae-Jeongin opetukset ja terveellisen harjoittelun periaatteet):

- Turvalliset harjoitustavat ja metodit,
- Terveellinen, elinikäinen kasvu, oppiminen ja harjoittelu,
- Opetusmetodien jatkuvuus,
- Halu oppia toisilta sabunimeilta,
- Halu levittää seurojen ja opettajien hyviä käytäntöjä,
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tasapaino.

2.3.2 Länkyn Taekwondo arvot

- kunnioitus,
- kannustus,
- suvaitsevaisuus,
- yhdessä tekeminen,
- hyvä ilmapiiri,
- yhdessä tekeminen ja
- päihitteettömyys.

2.3.3 Lasten Pelisäännöt (=lasten erityisarvot)

- pidetään yhdessä kiva,
- otetaan kaikki mukaan,
- ketään ei kiusata,
- kuunnellaan ja keskitytään ohjeisiin,
- jokainen tekee parhaansa mukaan,
- eikä häiritse muita.

Seuran omat arvot ja lasten erityisarvot tarkistetaan vuosittain osana Pelisääntökeskusteluja. Arvojamme tukevat tasa-arvo, vastuuntunto, oikeudenmukaisuus ja rehellisyys. Terveiden vaaliminen on tärkeää.

2.4 Eettiset linjaukset

Seuran etiikka perustuu tasa-arvoisuuteen ja suvaitsevaisuuteen. Tasa-arvoisuus tarkoittaa sitä, että kaikille tarjotaan mahdollisuus harrastaa ja jokaisen mielipidettä kuunnellaan; mahdolliseen kritiikkiin pyritään myös reagoimaan. Toiminta tapahtuu reilun pelin hengessä eikä lajiin liittyvää hierarkkisuutta (vyöjärjestelmä) korosteta väärällä tavalla.

Suvaitsevaisuuteen kuuluu ihmisarvon kunnioittamisen ja tasavertaisuuden periaatteet, olipa ihmisen sukupuoli, uskonto, ihonväri, puhekieli, kulttuuri, seksuaalinen suuntautuneisuus, poliittiset mielipiteet tai kansallisuus mitä tahansa. Jokaisen ihmisarvoa tulee kunnioittaa myös terveydentilaan, ikään tai sosiaalisen asemaan katsomatta. Suvaitsevaisena seurana suhtaudumme harrastajiimme avoimesti, samoin muita kamppailulajeja ja niiden harrastajia kunnioittaen. Jokainen voi edetä omaa tahtiaan ja virheet ovat sallittuja. Tavoitteena on kannustava ilmapiiri, jossa osataan iloita myös toisen menestyksestä.

2.5 Kasvatukselliset tavoitteet

Haluamme tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille harrastuksen, jonka kautta voi kehittyä myös ihmisenä. Tämä tavoite voi täyttyä viihtymisen kautta: jos harrastaja viihtyy pidemmän aikaa lajin parissa, hänellä on mahdollisuus omaksua lajiin ja lajiyhteisöön sekä seurayhteisöön liittyviä arvoja.

Kannustavassa ja ohjaavassa ilmapiirissä tapahtuvan harjoittelun lisäksi järjestämme paljon tapahtumia, joissa lapset, nuoret ja aikuiset voivat olla mukana oman mielenkiinnon mukaan. Näissä tapahtumissa ja niiden suunnittelussa luodaan yhteishenkeä. Erityistä huomiota kohdistetaan

jokaisen vastuuseen saliympäristöstä huolehtimiseen. Seuran lasten ja nuorten tilaisuudet ovat päihitteettömiä.

2.6 Urheilulliset tavoitteet

Pyrimme tarjoamaan jokaiselle halukkaalle mahdollisuuden kehittyä omalle huipputasolleen. Tavoitteena on motivoida harrastajia osallistumaan harrastesarjoihin sekä liikesarjassa että ottelussa sekä halutessa haastaa itseään enemmän innostaa myös urheilijapolulle ainakin Suomen, mutta myös kansainvälisen huipputason urheilijaksi yhteistyössä Suomen Taekwondoliiton ja sen valmennuskeskuksen kanssa.

2.7 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Viihtyminen harrastuksen parissa on olennaista harrastuksen jatkumisen kannalta. Pyrimme harjoituksissa pitämään yllä kannustavaa ilmapiiriä ja käyttämään monipuolisia harjoitusmetodeja. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja virheet ovat sallittuja. Muita kannustetaan ja toisten onnistumisesta osataan iloita. Harrastajien mielipiteet otetaan huomioon ja uudet näkökulmat ovat tervetulleita.

Lisäksi pyrimme kehittämään ja ottamaan käytäntöön erilaisia toimikuntia, joiden avulla vapaaehtoiset järjestävät toimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Uskomme näiden asioiden lisäävän harrastajien viihtyvyyttä.

2.8 Taloudelliset tavoitteet

Seuran tavoitteena on kasvattaa harrastajamäärä noin 100 maksavaan harrastajaan. Tämä ei tapahdu itsestään, vaan toiminnan laatuun ja harrastajan viihtymiseen on kiinnitettävä jatkuvasti huomioita, sillä laadukkaan toiminnan ja viihtymisen kautta harrastusaika pitenee.

Lisäksi tavoitteenamme on kehittää yhteistyötä muiden seurojen ja lajien harrastajien ja urheilijoiden kanssa. Tavoitteena on myös etsiä uusia varainkeruun muotoja.

3 TAEKWONDON OPETUS, RYHMIEN KUVAUKSET

3.1 Viikko-ohjelma, harjoituskortti ja ruksilistat

Harjoitusten ajankohdat ja pitopaikat osoitetietoineen ylläpidetään viikko-ohjelmassa Kotisivulla. Saavu harjoitukseen 10 min ennen, koska harjoitusten ajan ovet pidetään lukittuina. Harjoituksen ohjaaja tekee osallistumismerkinnän harrastajan harjoituskorttiin. Harrastajat merkitsevät itse osallistumismerkinnän salin ruksilistaan tullessaan harjoitukseen.

3.2 Perhe-taekwondo

Harjoituksissa noudatetaan perhekeskeisyyttä eli lapset (7-12v), nuoret (13-14v) ja aikuiset (15v-) harjoittelevat yhdessä samoissa harjoituksissa. Joitakin harjoitteita tehdään aikuiset ja lapset omissa ryhmissään. Ns. vaarallisia tekniikoita ei opeteta lapsille. Perhe-treeneissä lasten harjoitukset ovat aikuisten harjoituksia lyhyemmät.

3.3 Alkeiskurssi on 'Alkeisympyrä'

Alkeiskurssi eli Alkeisympyrä alkaa tammikuussa ja elokuussa, mutta Alkeisympyrään voi hypätä mukaan aina lauantaisin klo 12.30 (T-paita-varustus), koska kaikki harjoitukset ovat keskenään samanarvoisia. Alkeisympyrän avulla pääsee nopeasti ja turvallisesti lajiin mukaan.

Mukaan voi tulla sellaisena kuin on, aluksi t-paita-varustuksessa. Alkeisympyrään kuuluu kaksi, samansisältöistä harjoitusta viikossa: lauantaina pääharjoitus ja maanantaina saman aihealueen kertaava harjoitus. Oman kehityksen ja riittävien toistojen takia on tärkeää, että osallistuu kahteen treeniin viikossa.

Alkeiskurssimme toteutetaan 20 tunnin kokonaisuutena. Noudatamme viikkoteemoja, jotka löytyvät Kotisivulta. Kussakin harjoituksessa keskitytään yhteen asiakokonaisuuteen - teemaan - perusteellisesti, rauhallisesti edeten ja paljon toistoja tehden - kunnon kohottamista ja venyttelyä unohtamatta. Kaikki asiakokonaisuudet toistetaan Alkeisympyrän aikana kolmeen kertaan - halutessasi vielä useampaankin kertaan. Nämä asiakokonaisuudet ovat potkutekniikat, käsitekniikat, ottelu, liikesarja ja itsepuolustus. Alkeisympyrän päätyttyä voi suorittaa keltaisen vyön (8. kup) tai jatkaa harjoittelua useampia kierroksia ennen vyökoetta. Lapsille on omat vyökoevaatimukset. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa ja treeniaika on 60 min. Alkeiskurssin jälkeen siirrytään Jatkokurssille.

3.4 Jatkokurssi jatkaa totuttua ja tuo uutta opittavaa

Alkeiskurssin jälkeen jatketaan jatkokurssilla samoilla tutuilla Alkeisympyrän periaatteilla 20 tunnin kokonaisuutena. Uutena asiana tutustutaan askel-otteluun harjoitusmetodinä. Kierrosten päätyttyä voi suorittaa ns. 2. keltaisen vyön (7. kup) tai jatkaa harjoittelua useampia kierroksia. Jatkokurssin jälkeen siirrytään harjoittelemaan väriävöiden ryhmään. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa ja treeniaika on 60 min. Jatkokurssin jälkeen siirrytään Väriävöiden ryhmään.

3.5 Kehon huolto

Lauantaisen alkeiskurssin harjoituksen päätteeksi - mutta sen osana - on Kehon huolto ja terveys-harjoitus, jonka aikana keskitytään liikkuvuuteen, venyttelyyn, kunnon kohottamiseen ja hierontaan. Kehon huolto -harjoitus on tarkoitettu samaan aikaan myös jatkokurssille. Näin kummallakin kurssilla on tarjolla viikoittainen yhteinen, tavanomaista pidempi kehon huollon harjoitus, vaikka kussakin viikkoharjoituksessa tehdään treenikohtaiset kehon huollon harjoitteet. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeniaika on 30 min.

3.6 Väriävöiden ryhmä

Väriävöiden ryhmässä harjoitellaan liikesarjoja, ottelua (ml. askelottelut), itsepuolustusta ja murskausta sekä niihin liittyviä tekniikoita. Se on tarkoitettu vähintään 7.kup vyöarvon harrastajille (ns. 2. keltainen vyö). Väriävöiden treenejä voidaan myös jakaa eri väriävöille, esimerkiksi vihreille ja sinisille erikseen harrastajien ja tarpeen mukaan. Näissäkin harjoituksissa keskitytään yhteen asiakokonaisuuteen tutuksi tulleilla harjoitusmenetelmillä. Harjoituksia vähintään kerran viikossa harrastajien ja tarpeen mukaan ja väriävöiden treeniaika on 60-90 min.

3.7 Soveltavan taekwondon ryhmä

Soveltavan taekwondon ryhmä on tarkoitettu erityistukea tarvitseville 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Harjoituksissa vanhempien tai avustajien paikallaolo ainakin alussa on toivottavaa, koska vanhemmat ja avustajat tuntevat parhaiten lasten erityistarpeet. Paikallaolon tarpeesta jatkossa sovitaan yhdessä. Syksyllä 2018 alkava ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille lapsille ja nuorille; jatkossa on tarkoitus laajentaa toimintaa muihinkin erityistukea vaativiin lapsiin ja nuoriin.

Harjoittelussa edetään ryhmän mukaan tavanomaista etenemistä hitaammin. Vyökoevaatimuksia noudatetaan soveltuvin osin. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeniaika on 60 min.

3.8 Kunto-taekwondo ja -nyrkkeily

Seurassa tarjotaan alkuperäistä, Manse Taekwondossa 2001-2010 kehitettyä, Kunto-taekwondo aikuisharrastajille, mutta harjoituksiin voi osallistua myös lapset ja nuoret. Harjoituksissa treenataan taekwondon tekniikoita pääosin 'solona' reippaan musiikin tahdissa. Kerran kuukaudessa kuntotaekwondon harjoitukset pidetään uimahallissa osana vesitreeniä, Hydro-taekwondo.

Kunto-taekwondossa ei noudateta vyökoevaatimuksia, ja sitä voi harrastaa pelkästään kuntoilumuotona. Kunto-taekwondo voi harrastaa myös taekwondon harrastajat viikoittaisena kunnon kohottamisen harjoituksena. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeniaika on 45 min.

Kunto-taekwondo on toistaiseksi ainoastaan erikseen pidettävä harjoitusmetodi eli säännöllistä vuoroa ei järjestetä. Esimerkiksi teemasunnuntaisin tai erikseen sovittaessa järjestetään kunto-taekwondon harjoitukset.

3.9 Hydro-taekwondo

Hydro- eli vesitaekwondo harjoitellaan Kangasalan uimahalli Kuohussa. Harjoituksissa tehdään erilaisia sarjoja potkuja, torjuntia ja lyöntejä 'solona' käyttäen hyväksi veden vastustusta. Harjoitusmuoto sopii usein myös kuntoutujalle.

Harjoitukseen kukin harrastaja maksaa normaalin uimahallin sisäänkäyntimaksun. Sarjalippua käyttämällä pääsee sisään kertamaksua edullisemmin. Harjoitukset ovat kerran kuukaudessa ja treeni-aika on 45 min. Harjoitukset pidetään uimahallissa lauantaina siten, että niihin siirrytään jatkokurssin treenien jälkeen. Harjoitukset pidetään pääosin seuralle varatulla radalla, mutta joskus myös monitoimialtaassa. Hydro-taekwondon harjoitukset on tarkoitettu kaikille ryhmille, siis myös kuntotaekwondolle. Vaatimuksena on 25:n uimataito. Harjoitusten jälkeen voi jäädä uimaan - ml. kylmäallas - uimahallin sääntöjen sallimissa aikarajoissa. Treeneissä annetaan perusteet myös omakohtaiseen uinnin intervalliharjoitteluun.

Hydro-taekwondo on toistaiseksi ainoastaan erikseen pidettävä harjoitusmetodi eli säännöllistä vuoroa ei järjestetä.

3.10 Lasten ja nuorten ryhmä

Lapsille ja nuorille on myös oma ryhmä. Se on tarkoitettu 7-14 -vuotiaiden lasten ja nuorten harjoitteluun. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeni-aika on 45 min.

3.11 Aikuisten ryhmä

Aikuisten ryhmä (15v-) on tarkoitettu aikuisten omaan harjoitteluun, jossa voidaan treenata tarvittaessa perhe-taekwondo kovempi tempolla. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeni-aika on 75 min. Ryhmään voidaan kutsua myös nuorempia, ylempiväisiä harrastajia opettajan harkinnan mukaan.

3.12 Vapaavuoro

Vapaavuoro on tarkoitettu omakohtaiseen harjoitteluun. Harjoittelu ei ole ohjattua, mutta harjoittelijat voivat keskenään sopia harjoituksen vanhimman paikallaolijoista. Paikalla on aina täysi-ikäinen aikuinen, joka varmistuu salikurista ja ovien sulkemisesta harjoituksen jälkeen. Noin kerran kuukaudessa vapaavuorolla pyritään järjestämään teemaharjoitukset. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeni-aika on 120 min.

3.13 Nuorten aktiivivuoro

Nuorten aktiivivuoro (13-17v) on tarkoitettu nuorten keskinäiseen yhdessäoloon heidän itsensä suunnittelemalla tavalla. Vuoron perustehtävä on ajateltu nuorten hoitamien asioiden, kuten Instagramin ja WhatsAppin päivitykset ja kehitystyö. Nuoret voivat pitää myös suunnittelemaansa ohjelmaa lapsille, jolloin lapset erikseen kutsutaan mukaan kyseiseen harjoitukseen. Nuorten vuorossa on paikalla täysi-ikäinen aikuinen, joka varmistuu salikurista ja ovien sulkemisesta harjoituksen jälkeen. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeni-aika on 60 min.

Nuorten aktiivivuoroa ei toistaiseksi järjestetä.

3.14 Porrastreenit

Porrastreenejä käytetään pääosin kesäaikana, jolloin harrastetaekwondossa on vähemmän tavoitteellista harjoittelua. Pääpaikkana on Kariahteen portaat Kangasalla, mutta erikseen ilmoitettaessa myös muut portaat. Talvikautena olosuhteiden mahdollistaessa porrastreeneistä sovitaan erikseen, koska portaissa ei ole talvikunnossapitoa.

3.15 Yhteistyö Manse taekwondon ja Doboksportin kanssa

Länky Taekwondon harrastajat voivat osallistua myös [Manse Taekwondon](#) ja Doboksportin viikkotreeneihin kuten manselaiset vastavuoroisesti Länky Taekwondon treeneihin.

Harjoitusmaksut suoritetaan vain toiselle seuralle. Vähintään 5.kup ja vähintään 15v harrastajat voivat osallistua myös Mansen lauantain ‘dan-treeneihin’.

3.16 Vyökoevaatimukset

Aikuisille ja lapsille on omat vyökoevaatimuksensa: pääosin samat, mutta lapsille on lisäksi erityisvaatimuksia. Lisäksi lapsille on ns. ‘lasten taekwondo’-vaatimuksia, joissa käsitellään mm. kiusaamista, eksymistä ja epärehellisiä aikuisia. Lasten vyökoevaatimuksilla pyritään tukemaan lasten sen hetkistä kehitystä ja motivoimaan harrastuksen jatkuvuutta. Vyökoevaatimukset löytyvät kotisivun jäsensivuilta.

Alle kouluikäisille lapsille ja kuntotaekwondon harrastajille ei ole vyökoevaatimuksia. Soveltavan taekwondon ryhmälle noudatetaan samoja taekwondovaatimuksia soveltaen.

Seuran opettaja (sabunnim) kutsuu harrastajan vyökokeisiin silloin, kun osaaminen ja asenne ovat riittävällä tasolla sekä harjoituskertoja on riittävästi ja aika edellisestä vyökokeesta on täyttynyt. Vaadittavat harjoituskerrat ovat vähimmäismääriä, jotka kokemuksen mukaan tarvitaan riittävän osaamisen takaamiseksi. Myös itsearvioinnilla yhdessä harrastajan kanssa pohditaan omaa valmiutta kokeeseen. Mustan vyön omaavat ohjaajat avustavat opettajaa vyökoekutsuissa, joista tehdään merkintä myös harjoituskorttiin. Opettajalta on aina kysyä omaa tilannetta ja valmiutta.

Vyökoetta edeltää aina pakollinen vyökoeharjoitus, jolla pyritään varmistamaan valmiudet kokeeseen ja että isoja yllätyksiä ei kokeessa tulisi. Lajia voit harrastaa myös suorittamatta lainkaan värivoitai tai suorittaa niitä harvakseltaan omien tavoitteiden mukaisesti. Vyökoevaatimuksissa esitetään myös suosituksia lihaskunnolle, ja ne otetaan huomioon jo harjoitteluvaiheessa vähitellen rasiusta lisäen.

Vyökokeessa tulee olla mukana taekwondopassi (8.kup kokeessa ei pakollinen, mutta suositeltava), harjoituskortti ja kuitti vyökoemaksusta. Taekwondopassissa tulee olla myös tunnistettava kuva harrastajasta (esim. koulukuvauksista). Lisäksi kaikki maksut seuralle tulee olla hoidettuna.

Seuran harrastaja voi suorittaa vyökokeen myös muualla samoin kuin Länky vyökokeeseen voi osallistua jonkin muun seuran harrastaja. Näissä tapauksissa on asiallista sopia asiasta oman opettajan kanssa.

3.17 Koulutus, ohjaajapalaverit ja uusien ohjaajien rekrytoiminen

Ohjaajat ovat laadukkaan seuratoiminnan tärkeimpiä tekijöitä. Tärkeintä on varmistaa seurassa toimivien ohjaajien osaamisen jatkuva kehittyminen ja rakentaa hyvät työskentelyedellytykset.

Ohjaajien kouluttamisesta ylläpidetään vuosittaista suunnitelmaa ja heidän koulutuspolkua tuetaan taloudellisten resurssien puitteissa ylläpitämällä koulutussuunnitelmaa. Myös osallistuminen taekwondo- ja kamppailutapahtumiin ja -leireille nähdään tärkeänä osana ohjaajien osaamisen kehittämistä. Kaikki ohjaajat pyritään ensiapukouluttamaan vähintään Hätäensiapukurssilla ja ylläpitämällä ensiaputaitoja kertauskursseilla.

Ohjaajille järjestetään säännöllisesti ohjaajapalavereja ja -tapahtumia, joissa käsitellään ja harjoitellaan ohjaustehtävässä tarvittavia tietoja ja taitoja.

Ohjaaja- ja apuohjaajien rekrytoiminta tehdään aktiivisesti. Ohjaajia pyritään kasvattamaan omista harrastajista, asiasta kiinnostuneet lasten vanhemmat pyritään myös kartoittamaan ja saamaan lajin pariin ja myöhemmin ohjaustehtäviin.

Seura noudattaa Valon (Olympiakomitea) ohjetta lasten turvallisuuden lisäämiseksi, ja siksi kaikkien ohjaajien rikostaustaote (väkivalta/huumausaine/seksuaali) tarkistetaan ennen kuin voi aloittaa ohjaamisen lasten ja nuorten kanssa.

3.18 Kilpailut ja tapahtumat

Länky Taekwondo järjestää tai on mukana järjestämässä korkeatasoisia, hyvin toimivia ja laadukkaita tapahtumia, jotka palvelevat omaa jäsenistöä, lähialuetta ja tulevaisuudessa myös kansallista ulottuvuutta. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen on seuran sääntöjen ja tarkoituksien mukaista toimintaa, jolla tavoitellaan myös myönteistä julkisuuskuvaa ja taloudellisia edellytyksiä.

Alkuvaiheessa ovat salikilpailujen järjestäminen aluksi liikesarjassa ja myöhemmin ottelussa. Yhteistyö muiden lähiseurojen kanssa tulee tavoitetta.

Seura innostaa harrastajia osallistumaan seurojen salikisoihin ja Suomen Taekwondoliiton harrastajasarjoihin liikesarjassa ja ottelussa. Tämän lisäksi seura pyrkii innostamaan harrastajia urheilijapolulle osallistumaan liiga tason kilpailuihin liikesarjassa ja ottelussa. Kehittymiseen Suomen huipputason urheilijaksi tarvitaan yhteistyötä Suomen Taekwondoliiton ja sen valmennuskeskuksen kanssa. Kehittyminen kansainväliselle huipulle edellyttää kiinteämpää yhteistyötä valmennuskeskuksen kanssa.

4 TOIMINNAN MAKSUJEN PERIAATTEET

4.1 Maksut

Ensimmäisen viikon tunnit voi kokeilla ilmaiseksi. Kurssimaksut maksetaan pankkitilille kahden viikon kuluessa aloituksesta. Maksujen määrät ja viitenumerot löytyvät Kotisivulta.

Maksuperiaate: maksetaan alkeiskurssi- **TAI** harjoitus- **TAI** kuntotaekwondon kurssimaksu / kausi (kausi on kevätkausi ja syyskausi. Kesäkauden maksut ilmoitetaan erikseen) **JA** lisäksi jäsenmaksu kustakin osallistujasta seuran tilille. Salilla **EI** oteta mitään maksuja vastaan.

Seuran tilinumero: **IBAN FI46 5104 0020 1441 13.**

Alkeiskurssimaksu kattaa koko kyseisen kauden (joko kevät- **tai** syyskausi). Mikäli alkeiskurssi aloitetaan kesken kauden niin myöhään, että ei ehditä kyseisen kauden vyökokeeseen, alkeiskurssia voi samalla maksulla jatkaa yhden kauden seuraavalla kaudella. Kunto-taekwondon maksu on myös kausikohtainen.

Alkeiskurssin jälkeen maksetaan **harjoitusmaksu** seuraavalla kaudella. Saman kauden aikana (esim. kevätkausi) maksetaan siis vain toinen maksuista, joko alkeiskurssimaksu tai harjoitusmaksu. Kun alkeiskurssi on käyty, seuraavalla kaudella ja siitä eteenpäin maksetaan harjoitusmaksu kullakin kaudella.

Kun maksat samalla viitenumeroilla olevaa tuotetta/asiaa, voit maksaa koko perheen yhdellä tilisiirrolla, esimerkiksi vuonna 2018:

- jäsenmaksut isä ja lapsi 2x5€=10€ (viitenumero 41137),
- alkeiskurssimaksu äiti ja lapsi 65€+50€=115€ (viitenumero 41140),
- samoin tulevat pukumaksut, yhdellä viitenumeroilla koko perheen puvut.

Harrastuksen avioidut kustannukset:

- jäsenmaksu 5€/kalenterivuosi,
- syyskausi (elo-joulukuu) 50€ (7-12v) ja 65€ (13v-),
- kevätkausi (tammi-toukokuu) 50€ (7-12v) ja 65€ (13v-),
- puku noin 30-35€ (käyttöaika noin 1-2 v; myös vanha, siisti puku käy),
- 1. vyökoe aikanaan 20€ (sisältää keltaisen vyön),

- taekwondopassi 20€ (kertaostos, passiin merkitään mm. vyökoesuuritukset ja leirit),
- taekwondolisenssi
 - o lapset (1.1.2006 tai myöh. synt.): lisenssi 22€ ja OP-tapaturmavakuutus 15€.
 - o nuoret (1.1.1999-31.12.2005 synt.): lisenssi 42€ ja OP-turmavakuutus 74€.
- käsi-, jalka- ja alasuojat noin vuoden päästä 90-100€,
- lisäksi mahdolliset leireille osallistumis- ja matkakustannukset (esim. SimUu-leiri keväisin, jonne seuran kaikki harrastajat läheisineen ovat tervetulleita).

Maksut ja viitenumerot on esitetty yksityiskohtaisesti seuran kotisivulla.

4.2 Lisenssi ja vakuutus = Lupa Potkia!

Harrastaminen edellyttää taekwondolisenssiä ja tapaturmavakuutusta. Lisenssin kukin hankkii itse. Tästä pääset lisenssin ostoon: <http://www.suomentaekwondoliitto.fi/harrastajille/lajilisanssi/>

Valitse lajiksi 'Taekwondo' ja seuraksi 'Länky Taekwondo'. Lisenssiin voi halutessaan samalla hankkia OP-Vakuutuksen tapaturmavakuutuksen. Muualtakin sen voi hankkia, kunhan se korvaa kamppailulajien tapaturmat (kannattaa varmistua). Aikuiset vastaavat omasta ja alaikäisen lapsensa vakuutusturvasta.

Kunto-taekwondossa lisenssin hankinta on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa. Vakuutusturvasta huolehtiminen sitä vastoin on myös kuntotaekwondossa pakollista.

Lisenssit hankitaan uudistetun ohjeistuksen mukaisesti. Ensin aikuinen hankkii lisenssin ja mahdollisen vakuutuksen itselleen yllä olevasta linkistä, ja maksaa sen samalla (jos valitsee laskutuksen, joutuu maksamaan muutaman euron laskutuslisän). Sen jälkeen aikuinen hankkii lapselleen lisenssin ja mahdollisen vakuutuksen.

Seura ei vastaa tapaturmista salilla eikä matkoilla. Sairaana ei saa harjoitella.

MIKSI HANKKIA LISENSSI?

Lisenssillä saat:

- osallistumisoikeuden seuran harjoituksiin ja (kutsuttaessa) vyökokeisiin,
- osallistumisoikeuden Suomen Taekwondoliiton tapahtumiin (leirit, kilpailut, ym. tapahtumat). Lisenssin hankkimisen yhteydessä suositellaan myös OP-Vakuutuksen tapaturmavakuutuksen ostamista,
- liiton jäsenlehden 4 krt/vuosi kotiin postitettuna (pl. kertalisanssi),
- alennuksia yhteistyökumppaneiden tuotteista ja palveluista pyritään järjestämään.

4.3 Varusteiden hankinta

4.3.1 Puvut

Puvut kannattaa tilata kuukauden kuluessa alkeiskurssin aloituksesta. Myös käytetty, ehjä puvu käy hyvin. Puvun tulee olla aluksi valkokauluksinen; mustan vyön harrastajat käyttävät mustakauluksellista pukua. **Seuralla on sopimus Prodobok Oy:n verkkokaupasta.**

Hankittaessa Prodobokilta (katso kohta C) ensimmäiseksi puvuksi suositellaan muita edullisempaa **SMAI Practioner** -pukua, jota löytyy 10 cm:n välein 90cm-200cm. SMAI Practionerissa on valkoinen vyö mukana.

Pukujen **koko-ohjeesta** (katso alempana oleva SMAI- ja IKARA-pukujen koko ohje) on apua oikean koon valinnassa. Lapsille kannattaa hankkia puku pienellä kasvuvarella. Koko-merkinnät eri valmistajien puvuissa saattavat vaihdella, mistä johtuen kannattaa tilattaessa käyttää puvun kokoa senttimetreinä.

Myöhemmässä vaiheessa kannattaa hankkia **toinen puku**, jolloin toisen puvun ollessa pesussa, toinen on käytössä. Samoin leireillä on mukavaa laittaa hikisen treenin ja suihkun jälkeen puhdas puku seuraavaan treeniin. Esimerkiksi **SMAI Practioner tai SMAI Competitor** on hyvä valinta toiseksi puvuksi.

Varamenetelmänä puku voidaan tilata lähettämällä sähköposti osoitteeseen lankyntaekwondo (ät) gmail.com. Yksilöi puku mahdollisimman tarkasti. Ari Sorvari voi pyytää lisäohjeita.

Puvut tulevat suoraan kotiin tai jaetaan treeneissä riippuen, kumman postitustavan on valinnut (kohdassa C).

4.3.2 Suojat

Henkilökohtaiset **suojat** tilataan kuukauden kuluessa jatkokurssin aloituksesta samoilla periaatteilla kuin puvut. Tarvittavat henkilökohtaiset suojat jatkokurssilla ovat:

1. Käsivarsisuoja,
- 2 Säärisuoja, jossa lisäksi irroitettava jalkapöytäsuoja (aina lapsille, myös aikuiset voivat käyttää myös jalkapöytäsuojaa) ja
3. Alasuoja.

Lisäksi harrastuksen edetessä

4. Hammassuoja (ottelussa),
5. Otteluhanskat (ottelussa ja murskauksessa) ja
6. Jalkapöytäsuoja (ottelussa, kun säärisuojissa ei ole jalkapöytäsuojaa).

Salilta löytyy yhteiskäytössä: päänsuojat ja rintapanssarit, mutta nekin voi halutessaan tilata itselleen.

Hankittaessa ProDobokilta (katso kohta C) suojiksi suositellaan **SMAI:n suojia**. Myös käytetyt, ehjät suojat käyvät hyvin.

Suojien tilaamisessa kannattaa mitata kyynerpään ja ranteen/polven ja nilkan välinen pituus niin, että suojat jäävät hieman alle taivekohtien, jolloin suojat puvun alla eivät hankaloita raajan liikkumista.

Suojat tulevat suoraan kotiin tai jaetaan treeneissä riippuen, kumman postitustavan on valinnut (kohdassa C).

[Sivun alkuun](#)

4.3.3 Pukujen ja suojien hankinta ProDobokilta

ProDobok Oy tarjoaa verkkokauppansa kautta tuotteita seuraavalla tavalla:

1. Surffaa osoitteeseen www.prodobok.fi. Pro Dobok on taekwondovarusteiden maahantuontiin erikoistunut yritys, joka on tehnyt pitkään yhteistyötä Länkyntä Taekwondon kanssa. Tämän vuoksi seuran harrastajat saavatkin tuntuvia alennuksia ostoistaan.
2. Mene verkkokauppaan ja selaa rauhassa tuotteita. Valintoja helpottamaan kaikista tuotteista löytyy kattavat tuotekuvaukset sekä valokuvia. Aina voi myös soitella tai lähettellä sähköpostia, jos jokin asia jää epäselväksi.
3. Kun haluamasi taekwondovarusteet ovat ostoskorissa, siirry kassalle.

4. Syötä kassasivulla seuran alennuskuponki heti ensimmäiseen tekstikenttään. Kuponkeja voi yhdistää, jos tilaat sekä suojia että pukuja samalla kertaa.

- a. Ostaessasi pukuja tai vaatteita kirjoita **länkky-puvut**. Saat 20% alennuksen kaikista tilaamistasi puvuista ja vaatteista.
- b. Ostaessasi suojia tai potkumaaleja kirjoita **länkky-suojat**. Saat -10% alennusta kaikista tilaamistasi suojista ja potkumaaleista.

5. Syötä tietosi ja lähetä tilaus. Voit maksaa itse toimituskulut, jolloin lähetämme tilauksen lähipostiisi samalla viikolla, tai sitten pyytää ilmaisen toimituksen seuran salille, jolloin tilaus lähetetään kuun lopussa. Laskun saat sähköpostiisi.

5 ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

5.1 Arviointijärjestelmät ja mittarit

Seuran ohjaustoiminnan tilaa arvioidaan seuraavilla mittareilla:

- seuran jäsenmäärä,
- tyytyväisyyskyselyn tulokset,
- taekwondo lisenssien määrä,
- kilpailuihin osallistuneiden määrä (lasten ja nuorten ja sekä aikuisten sarjat erikseen).

Seuran toimintaa arvioidaan seuraavilla mittareilla:

- kilpailujen ja tapahtumien määrä ja niihin osallistujamäärä,
- suoritettujen vyökokeiden ja niihin osallistuneiden määrä,
- koulutustapahtumiin osallistujamäärät,
- tyytyväisyyskyselyn tulokset ja tapahtumista saatu palaute.

Taloudellisen tilan mittari on **tilinpäätös**, joka käsitellään toimintakertomuksen yhteydessä. Seuran tilaa ja jäsenistön mielipiteitä seurataan myös säännöllisen väliajoin tehtävillä kyselyillä ja muulla saadulla palautteella. Näkyminen mediassa on myös useimmiten onnistuneen tekemisen merkki.

5.2 Kehittämistyö

Hallituksen ja seuratoimijoiden velvollisuus on seurata aikaansa ja jäsenistön mielipiteitä ja viedä seuraa eteenpäin asetettujen tavoitteiden suunnassa. Länkyn Taekwondon johto pyrkii osallistumaan sidosryhmien järjestämiin tapahtumiin ja koulutuksiin säännöllisesti. Myös muuta sidosryhmien tai asiantuntija tahojen ammattitaitoa pyritään käyttämään hyväksi. Eri tilaisuuksien yhteydessä pyritään varaamaan aikaa myös kehityskeskusteluille.

Toimintasuunnitelman laadintaan käytetty aika on kehittämistyön ydintoimintaa ja siihen pyritään panostamaan. Seuratoimijoiden ja talkooväen työympäristön virikkeellisyyteen on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Osaavat ja motivoituneet ihmiset ovat seuratyökin kulmakiviä, joten rekrytointi ja motivointi ovat avaintekijöitä kehitettäessä seuraa uusiin haasteisiin.

Kehittämistyössä panostetaan erityisesti nuoriin. Tällaisia ovat olleet Instagramin ja WhatsApin kehittäminen ja käyttö seuran viestinnässä nuorten johtamana ja ideoimana. Uutena alueena on nuorten virikeryhmän toiminnan aloittaminen ja sen vakiinnuttaminen osaksi nuorten aktivoimista kehittämistyöhön.

5.3 Palkitseminen

Palkitseminen on osa kannustusjärjestelmää. Vuoden päättäreissä on palkittu

- vuoden aikuisharrastaja,
- vuoden lapsiharrastaja,
- vuoden tsemppari,
- vuoden ohjaaja.

Uusia palkittavia ryhmiä kartoitetaan toiminnan kehittyessä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vuoden kilpailija, jonka voi jakaa vuoden ottelijaan ja vuoden poomse-kilpailijaan.

6 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

6.1 Kangasalan kaupunki

Länky Taekwondo tekee säännöllistä yhteistyötä Kangasalan kaupungin kanssa. Toimintaa pyritetään pääsääntöisesti kaupungin omistamassa Huutijärven koulussa, mutta myös muissa paikoissa. Länky Taekwondo pyrkii aktiivisesti olemaan mukana liikuntapaikkojen ja seurantoiminnan kannalta oleellisten toimintaolosuhteiden jatkuvassa kehittämisessä. Seura on mukana osallistumassa Kangasalan Hyvinvointitorin tapahtumiin mm. lajiesittelyllä. Ensimmäinen tällainen oli vuonna 2018.

Seura pitää myös liikuntatunteja Huutijärven koululle. Seura osallistuu myös Kangasalan liikunta- ja urheiluseurojen yhteiselimen toimintaan ja erilaisiin tapahtumiin.

6.2 Huutijärven koulu, AIKK, Vatialan koulu, Pitkäjärven koulu

Länky Taekwondo tekee yhteistyötä järjestämällä Huutijärven koulun oppilaille liikunta- ja itsepuolustusopetusta kaksi kertaa vuodessa. Seura on lahjoittanut myös stipendejä koulun kevätjuhlassa seuran arvoihin sopiville 6. luokan oppilaille. Lisäksi koulun kanssa on yhtenäistetty lasten itsepuolustukseen liittyviä asioita.

Aitoon Koulutuskeskuksen (AIKK) ja Vatialan koulun kanssa on 2018 aloitettu yhteistyö kehitysvammaisille lapsille suunnatun soveltavan taekwondon aloittamisesta. Näiden lisäksi myös Pitkäjärven koululla pidetään harjoituksia.

6.3 Suomen Taekwondoliitto (STKDL)

Länky Taekwondo pyrkii aktiiviseen yhteistyöhön taekwondon valtakunnallisen kattojärjestön eli Suomen Taekwondoliiton kanssa sen jäsen seurana. Taekwondoliiton lisenssiä edellytetään kaikilta seuran harjoitusten piirissä olevilta harrastajilta.

6.4 Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)

Länky Taekwondo tekee aktiivista yhteistyötä HLU:n kanssa sen jäsenenä urheilu- ja valmennustoiminnassa erityisesti sen koulutuspalveluiden käyttäjänä.

6.5 SimUu

Länky Taekwondo kuuluu tanskalaiseen SimUu-taekwondoperheeseen, jonka 'isä' on mestari **Ko Tae-Jeong**, 9. dan. Suomen SimUu on samanhenkisten ja samoja arvoja omaavien seurojen vapaamuotoinen yhteisö. SimUu-leiri järjestetään keväisin jonkin SimUu-yhteisöön kuuluvan seuran isännöimänä.

Syksyisin SimUu-seurojen opettajat (sabumnim) kokoontuvat yhteiseen tapaamiseen, jossa keskustellaan yhteisistä taekwondoasioista ja sovitaan kevään SimUu-leireihin liittyviä seikkoja.

6.6 Kukkiwon ja World Taekwondo Federation (WT)

Länky Taekwondo noudattaa teknisissä linjauksissa lajin päämajan Kukkiwonin tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa Maaailman Taekwondoliiton (WT, World Taekwondo) kilpailusääntöjä. WT-taekwondo tunnetaan myös ns. olympia-taekwondona.

6.7 European School Netwok (ENS)

Länky Taekwondo on mukana järjestämässä kansainväliseen opiskelijavaihtoon liittyviä tapahtumia yhdessä muiden kamppailuseurojen kanssa. Seuraava mahdollinen tapahtuma Suomessa on vuoden 2019 syksyllä Pälkäneen lukion johdolla.

6.8 Tapahtumien yhteistyö

Seura on mukana myös järjestämässä vuosittaisen Porrastapahtuman osana valtakunnallista Unelmien Liikuntapäivää. Ensimmäinen tällainen oli vuonna 2018.

Seura on mukana järjestämässä liikunta- ja urheilutapahtumia. Seuraava tällainen on SM-suunnistus-tapahtumaa 2019 Kangasalla paikallisen suunnistusseuran apuna.

7 SEURAN HALLINTO JA JOHTAMINEN

7.1 Organisaatio

Seuran hallituksen valitsee syyskokous. Hallitus päättää vuosittaisesta toiminnasta syyskokouksessa vahvistetun toimintasuunnitelman mukaisesti. Hallituksen toimintaa johtaa syyskokouksen valitsema puheenjohtaja. Muut nimitykset tekee hallitus keskuudestaan tai ulkopuolelta. Seuran säännöt löytyvät Kotisivulta.

7.2 Kokoukset

Yhdistys pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Yhdistyksen kevätkokous pidetään tammi-toukokuussa ja syyskokous syys-joulukuussa hallituksen tarkemmin määräämänä päivänä.

7.3 Hallinnon vuosikello

Määräaika	Toiminto
Tammikuu	Tulostukset: Henkilötieto- ja kuvauslupa-lomakkeet, Harkkakortit, Ruksilistat
Tammikuu	Kevään viikko-ohjelman laatiminen ja vetovuorojen sopiminen
Tammikuu	Mainokset: some, ilmoitustaulut, tolpat. Tiedotteet: koulut, harrastajat
Tammikuu	Hankinta- ja koulutussuunnitelmien päivittäminen kevään osalta
Tammikuu	Pelissäntökeskustelut (ml. lasten erityisarvot) lasten kanssa ja tulostukset lapsille
Tammi-toukok	Seuran sääntöjen mukainen kevätkokous (kutsu vähintään viikkoa ennen). Tilikertomus toiminnantarkastajalle vähintään 1 kk ennen kokousta
15.1.	Pelissäntökeskustelut (ml. lasten erityisarvot) lasten kanssa; tulostus lapsille
15.1.	Arvojen päivittäminen vanhempien kanssa
31.1.	Edellisen vuoden maksettujen matkakorvausten ilmoittaminen verohallinnolle
31.1.	Edellisen vuoden toimintaraportin toimittaminen Suomen Taekwondoliitolle
31.3.	Kuluvan vuoden vuosivastuksen toimittaminen liikuntatoimelle
Huhtikuu	Kesäkauden harjoitusten ja vetovuorojen sopiminen
30.4.	Edellisen vuoden veroilmoituksen toimittaminen verohallinnolle
30.4.	Kohdeavustusten ajalta 1.11.-30.4. toimittaminen liikuntatoimelle
30.4.	Seuraavan kesäkauden salihakemuksen toimittaminen liikuntatoimelle
15.5.	Seuraavan talvikauden uimahallin ratavaraukset toimittaminen Kuohulle
31.5.	Seuraavan talvikauden salihakemuksen toimittaminen liikuntatoimelle
31.5.	Kevätkauden tyytyväisyyskyselyn toteutus
31.5.	Kevätkauden päättärit
Kesäkuu	Stipendin luovutus koulun päättäjäisissä
xxxxxxxxxxx	
Elokuu	Tulostukset: Henkilötieto- ja kuvauslupa-lomakkeet, Harkkakortit, Ruksilistat
Elokuu	Syksyn viikko-ohjelman laatiminen ja vetovuorojen sopiminen
Elokuu	Mainokset: some, ilmoitustaulut, tolpat. Tiedotteet: koulut, harrastajat
Elokuu	Hankinta- ja koulutussuunnitelmien päivittäminen syksyn osalta
Elokuu	Pelissäntökeskustelut (ml. lasten erityisarvot) lasten kanssa ja tulostukset lapsille.

(Toteutetaan siirtymävaiheessa ensimmäiset keskustelut. Sen jälkeen toteutus vuosittain tammikuussa)

Syys-joulukuu	Seuran sääntöjen mukainen syyskokous (kutsu vähintään viikkoa ennen)
31.10.	Kohdeavustusten ajalta 1.5.-31.10. toimittaminen liikuntatoimelle
15.12.	Syyskauden tyytyväisyyskyselyn toteutus
15.12.	Vuoden päättärit, pikkujoulut ja vuoden palkitsemiset
31.12.	Seuran varaston inventaarin toimittaminen (liitteeksi kevätkokoukseen)

7.4 Henkilötiedot ja tietosuoja-asetus

Henkilötietojen käytössä noudatetaan EU:n tietosuoja-asetuksen, GDPR:n (General Data Protection Regulation) vaatimuksia ja ylläpidetään sen edellyttämä tietosuoja-asiakirjaa, joka on nähtävillä Kotisivun Jäsensivuilla.

7.5 Tehtävät

7.5.1 Hallitus

- hoitaa yhdistyksen asioita,
- toimii yhdistyksen lakimääräisenä edustajana,
- pitää yhteyttä liikuntajärjestöihin,
- hyväksyy jäsenet ja pitää jäsenluetteloa,
- vastaa seuran taloudenhoidosta ja tilinpidosta,
- määrää vuosikokoukset ja tarvittaessa ylimääräisen kokouksen ajan ja paikan ja valmistaa niihin tulevat asiat sekä kutsuu kokoukset koolle sekä panee täytäntöön yhdistyksen kokouksen päätökset,
- laatii yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelman, talousarvioehdotuksen ja määrittää liittymis- ja jäsenmaksujen ja ainais- ja kannattajajäsenten jäsenmaksujen suuruudet sekä edellisvuoden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen esittäen ne vuosikokoukselle,
- ilmoittaa yhdistysrekisteriin nimenkirjoittajien muutokset,
- huolehtii varojen hankintaa koskevien suunnitelmien toteuttamisesta yhdistyksen kokousten tekemien päätösten mukaisesti,
- ryhtyy yleensä sellaisiin toimenpiteisiin, jotka edistävät seuran tarkoituseriä,
- hyväksyy turvallisuussuunnitelman ja pitää huolen siitä, että suunnitelma on ajan tasalla,
- suorittaa muut tehtävät, jotka yhdistyslain ja näiden sääntöjen mukaan hallitukselle kuuluvat tai jotka yhdistyksen vuosikokous tai ylimääräinen kokous tehtäväksi antaa,
- hallitus toimii selvitysmiehenä yhdistyksen purkautuessa.

7.5.2 Hallituksen puheenjohtaja (seuran puheenjohtaja)

- kutsuu hallituksen kokoukset koolle ja johtaa puhetta,
- hoitaa yhdistyksen yhteydet virallisiin tahoihin, tukijoihin sekä urheilu- ja liikuntatahoihin (pl. varapuheenjohtajalle osoitetut tehtävät),
- edustaa seuraa Suomen Taekwondoliiton vuosikokouksissa,
- vastaa yhdistyksen tiedottamisesta,
- toimii seuran turvallisuusvastaavana,
- valmistaa ja esittelee hallituksen kokouksissa, vuosikokouksissa ja ylimääräisissä kokouksissa esille tulevat asiat yhdessä sihteerin, rahastonhoitajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa,
- pitää huolta, että hallituksen päätökset pannaan täytäntöön ja seuraa eri toimihenkilöiden toimintaa,
- valvoo, että yhdistyksen kirjanpitoa hoidetaan hallituksen määräämän järjestelmän mukaisesti ja että yhdistyksen omaisuutta hoidetaan huolellisesti sekä rahavarat pidetään talletettuina hallituksen päätösten ja yhdistyksen edun mukaisella tavalla,
- tarkastaa laskut ja antaa maksumääräykset sekä valvoo juoksevien asiain hoitoa,
- ylläpitää seuran hallinnon vuosikiertosuunnitelmaa,
- laatii yhdessä rahastonhoitajan kanssa seuran veroilmoitukset/vast työnantajailmoitukset,

- laatii yhdessä ohjaajien kanssa seuran salinkäyttöesitykset,
- toimii yhdessä hallituksen kanssa yhdistyksen toiminnan menestymiseksi.

7.5.3 Varapuheenjohtaja

- huolehtii puheenjohtajan tehtävistä tämän ollessa estyneenä,
- edustaa seuraa Kangasalan urheiluseurojen vuosikokouksessa, ja valittaessa edustaa seuraa Kangasalan urheiluseurojen edustajistossa,
- pitää yhteyttä Hämeen Liikunta ja Urheiluun (HLU) ja edustaa seuraa HLU:n vuosikokouksessa,
- toimii ohjaajien rikostaustan selvittämisen vastuuhenkilönä,
- toimii muutoin puheenjohtajan apuna ja hallituksen jäsenenä yhdistyksen toiminnan menestymiseksi.

7.5.4 Sihteeri

- valmistelee yhteistoiminnassa puheenjohtajan, rahastonhoitajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa hallituksen ja yhdistyksen kokousten käsittelyyn tulevat asiat,
- laatii hallituksen kokousten pöytäkirjat ja muut asiakirjat, kirjeet, allekirjoittaa ne yhdessä puheenjohtajan kanssa sekä hoitaa yhdistyksen kirjeenvaihtoa,
- ylläpitää ja päivittää jäsenluetteloa ja jäsenrekisteriä sekä huolehtii jäsenien yhteystietojen päivittämisestä,
- ylläpitää yhdessä rahastonhoitajan kanssa vuosikokousten ja hallituksen pöytäkirjoista lyhennetyt tiedotteet jäsenistön nähtäviksi yhdistyksen kotisivulle,
- valmistelee hallitukselle yhteistyössä muiden toimihenkilöiden kanssa vuosikertomuksen sekä yhdessä puheenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa toimintasuunnitelman talousarvioineen seuraavaa vuotta varten hallituksen esityksenä vuosikokoukselle esitettäväksi,
- tulostaa harkkakortit ja ruksilistat harrastajien ja ohjaajien käyttöön.

7.5.5 Rahastonhoitaja

- hoitaa yhdistyksen kirjanpidon hallituksen määräämän järjestelmän mukaisesti ja huolehtii yhdistyksen rahavaroista, joista hän on hallitukselle laillisesti vastuussa,
- antaa hallitukselle lyhyen selostuksen seuran tiliasemasta hallituksen kokouksissa tai niin usein, kun se vaatii,
- suorittaa puheenjohtajan hyväksymät laskut,
- laatii yhdistyksen tilit ja valmistelee vuositilinpäätöksen sekä jättää ne tulo- ja menotositteineen ja omaisuusluetteloineen hallitukselle edelleen toiminnantarkastajalle/tilintarkastajalle toimitettavaksi,
- huolehtii jäsen- ja harjoitus- ym. maksujen keräämisestä,
- pitää luetteloa yhdistykselle kuuluvasta omaisuudesta ja hoitaa sitä sekä toimittaa kalustoluettelon edellisvuoden omaisuudesta kevätkokoukselle,
- seuran ulkoisen ja sisäisen rahaliikenteen hoito, osto- ja myyntireskontrat,
- seuraa jäsenten henkilökohtaisten taekwondolisenssien hankintatilannetta,
- ylläpitää yhdessä sihteerin kanssa vuosikokousten ja hallituksen pöytäkirjoista lyhennetyt tiedotteet jäsenistön nähtäviksi yhdistyksen kotisivulle.

7.5.6 Turvallisuusvastaava

- pitää yhdistyksen turvallisuussuunnitelman ajan tasalla,
- vastaa yhdistyksen turvallisuustiedottamisesta,
- huolehtii siitä, että kaikkiin yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin on nimetty hänen itsensä poissa ollessa turvallisuudesta vastaava, ensiaputaitoinen henkilö ja että vastuussa oleva henkilö on perehtynyt turvallisuussuunnitelmaan sekä hänellä on se mukanaan tapahtumassa,
- huolehtii että yhdistyksen tapahtumissa noudatetaan suunnitelmassa olevia ohjeita sekä raportoi ja tiedottaa mahdollisista vaaratilanteista,

- huolehtii myös siitä, että kaikki vakituiset harjoitusten ohjaajat tutustuvat turvallisuussuunnitelmaan.

7.5.7 Tiedottaja

- on yhdistyksen PR-kontakti, joka huolehtii tarvittavista lehdistötiedotteista ja muille tiedonvälityksen kannalta oleellisille tahoille tiedottamisesta,
- vastaa tiedusteluihin yhdistyksen toiminnasta,
- toimii hallituksen ja yhdistyksen jäsenten välisenä yhteyshenkilönä ja huolehtii siitä, että tarpeellisista asioista tiedotetaan jäsenistölle,
- toimii yhdistyksen verkkovastaavana huolehtien yhdistyksen nettipalveluista, käyttäjätunnusten hallinnasta ja internet ylläpidosta.

7.5.8 Nuorisovastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton juniori- ja harrastusvaliokuntaan,
- osallistuu juniorivastaavien vuositapaamiseen seuran edustajana,
- aktivoi lapsia ja nuoria osallistumaan lasten ja nuorten leireille,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa tapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä lasten ja nuorten tapahtumia,
- aktivoi jäseniä osallistumaan monikisatapahtumiin/vast,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast lasten ja nuorten tapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää seuran lapsille ja nuorille tarjottavaa opetusta ja tapahtumia,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.9 Poomse-vastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton poomsevaliokuntaan ja valmentajiin sekä muiden seurojen poomsevalmentajiin,
- järjestää seuran salikisoja,
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä poomsetapahtumia,
- aktivoi jäseniä osallistumaan poomsetapahtumiin: kilpailut, leirit, kurssit,
- ilmoittaa osallistujat kilpailuihin ja toimii kisoissa joukkueenjohtajana/valmentajana ja/tai huolehtii, että kisoissa on nimetty joukkueenjohtaja/valmentaja,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa poomsetapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast poomsetapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää seuran poomsen opetusta,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.10 Otteluvastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton otteluvaliokuntaan ja valmentajiin sekä muiden seurojen otteluvallmentajiin,
- järjestää seuran kuukausisalikisat,
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä ottelutapahtumia,
- aktivoi jäseniä osallistumaan ottelutapahtumiin: kilpailut, leirit, kurssit,
- ilmoittaa osallistujat kilpailuihin ja toimii kisoissa joukkueenjohtajana/valmentajana ja/tai huolehtii, että kisoissa on nimetty joukkueenjohtaja/valmentaja,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa ottelutapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast ottelutapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,

- kehittää seuran ottelun opetusta,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.11 Harrastevastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton harrastevaliokuntaan,
- aktivoi jäseniä osallistumaan harrastetapahtumiin: leirit, kurssit,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa harrastetapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- huolehtii määriteltyjen tapahtumien ilmoittautumis-, kuljetus- ja muista järjestelyistä.
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä harrastetapahtumia,
- osallistuu tapahtumien markkinointiin seuran sisäisissä tiedotuskanavissa,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast harrastetapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.12 Hankintavastaava

- pitää yhteyttä tuotteiden sopimus- ja muihin edustajiin,
- toimii välineiden ja varusteiden hankkijana,
- toimittaa välineet ja varusteet tilaajilleen varmistuen, että maksut on hoidettu,
- huolehtii seuran välinevarastoista ja välineiden kirjanpidosta,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast hankintojen suorittamisesta ja kokoaa tarvittavat tilaukset, kartoittaa uusia toimittajia ja kehittää toimittaja yhteistyötä
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.13 Opettajan tehtävät (Sabunnim)

- vastaa seuran taekwondon opetuksesta ja sen kehittamisestä,
- laatii viikko-ohjelman kausittain yhdessä ohjaajien kanssa,
- suunnittelee kausittain vaihtuvat viikkoteemat ja erikoistreenit/leirit,
- pitää yhteyttä muiden seurojen opettajiin,
- osallistuu SimUu-sabunimien tapaamisiin,
- määrittelee seurassa käytettävät vyökoevaatimukset,
- kutsuu harrastajat vyökokeisiin ja ottaa vastaan vyökoesuoritukset,
- kasvattaa harrastajia kohti dan-koetta ja jakaa arvokkaassa tilaisuudessa Kukkiwonin dan-sertifikaatit,
- suosittelee tarvittaessa kokelaita muiden seurojen vyökokeisiin ja osallistuu tarvittaessa niiden toteutukseen,
- kasvattaa dan-harrastajia kohti opettajakoetta,
- mikäli seurassa on useampi sabunnim, vanhin toimii seuran pääopettajana,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

7.5.14 Ohjaaja

- suunnittelee harjoituskerran ohjelman viikkoteeman ja vyökoevaatimukset huomioiden,
- hankkii sijaisen itselleen ja apuohjaajalleen / apuohjaajilleen, jos tulee poissaoloja,
- on vastuussa siitä, että lapset lähtevät harjoituksen jälkeen oikean aikuisen mukaan ja että kaikki haetaan,
- kertoo vanhemmille / lasta hakevalle, jos harjoituksissa on sattunut jotain tai jos lapsi ei ole käyttäytynyt kunnolla jäähystä / kielloista huolimatta,
- huolehtii harjoituksen jälkeen kaikki tavarat takaisin seuran käyttöön osoitettuun varastoon.
- dan-ohjaajat tekevät vyökokeisiin kutsuttavista harrastajista ehdotuksia painottaen laadullisia tekijöitä; kup-ohjaajat vastaavasti painottaen määrällisiä tekijöitä sekä kummatkin arvioiden asennetta,
- dan-ohjaajat valmistelevat vyökoetapahtuman ja laativat vyökoepöytäkirjan,
- erikseen sovittava ohjaaja laatii vyökokeessa jaettavat kup- ja stipendisertifikaatit,

- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä

7.5.15 Apuohjaaja

- käy mahdollisuuksien mukaan ohjelman vastuuhjaajan kanssa läpi ennen harjoitusta.
- ohjaa vastuuhjaajan kanssa yhdessä ryhmää,
- auttaa ohjaajaa harjoituksen jälkeen kaikki tavarat takaisin seuran käyttöön osoitettuun varastoon,
- ilmoittaa omista poissaoloistaan mahdollisimman ajoissa oman ryhmänsä vastuuhjaajalle.

8 VIESTINTÄ

8.1 Tavoitteet, tehtävät

Tiedotustoiminnan tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää Länky Taekwondon ja WT-taekwondon asemaa paikallisella tasolla urheiluväen ja suuren yleisön silmissä. Tiedotuksen tehtävä on myös pitää oma jäsenistö ajan tasalla seuran asioista. Viestinnän välineet ovat:

8.2 Välineet

Email: *lankyntaekwondo (ät) gmail.com*

- pääväline sisäisessä tiedottamisessa jäsenistölle,
- vastuhenkilö: tiedottaja.
- tiedotteita 2-4 kertaa vuodessa,
- toimii myös yhteydenotoissa seuraan (ohjaajat).

Kotisivu: *Länky Taekwondo* (www.lankyntaekwondo.sporttisaitti.com)

- Julkinen osa. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen ja mainostamiseen,
- Salainen osa. Sisältää jäsensivut sisäiseen tiedottamiseen. Kirjautuminen omalla sähköpostiosoitteella ja itse annettavalla salasanalla,
- ylläpito: tiedottaja; kehittäminen: sovitaan erikseen.

Facebook: *Länky Taekwondo - Aloita Vaikka Heti*

- Julkinen. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen ja mainostamiseen,
- pääväline ulkoisessa tiedottamisessa ja mainostamisessa,
- ylläpito ja kehittäminen: tiedottaja.

Facebook: *Länky Tkd Harrastajat*

- Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.
- liity ryhmän jäseneksi, jotta olet alusta alkaen 'sisäpiirissä'.
- ylläpito ja kehittäminen: tiedottaja,
- harjoitusten ja tapahtumien päivittäistiedottaminen: ohjaajat.

Facebook: *Länky Tkd Hallitus*

- Tarkoitettu hallituksen sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.
- ylläpito ja kehittäminen: puheenjohtaja ja hallitus.

Facebook/Messenger: *Länky danit ja ohjaajat*

- Tarkoitettu ohjaajien sisäiseen keskusteluun.
- ylläpito ja kehittäminen: ohjaajat.

WhatsApp: Länkyn Taekwondo

- Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun,
- liity ryhmän jäseneksi, jotta olet alusta alkaen 'sisäpiirissä',
- ylläpito ja kehittäminen: nuorten WhatsApp-tiimi,
- harjoitusten ja tapahtumien päivittäistiedottaminen: ohjaajat.

Instagram: Länkyn Taekwondo,

- Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun,
- liity ryhmän jäseneksi, jotta olet alusta alkaen 'sisäpiirissä',
- ylläpito ja kehittäminen: nuorten Instagram-tiimi.

Kotisivut: Suomen Taekwondoliitto ja Kangasalan liikuntatoimi

- linkit seuran kotisivulle,
- yhteyshenkilö: tiedottaja.

Paikallismedia: Kangasalan Sanomat, Sydän Häme lehti, MeNyt

- lehtiartikkelit ja kurssi-ilmoitukset,
- yhteyshenkilö: tiedottaja.

'Tolppamainonta'

- kurssi-ilmoitukset tarvittaessa.

Hallitus hyväksynyt kokouksessaan xx.9.2018