



# **Heinolan Tanssikerhon toimintakäsikirja**

# Heinolan Tanssikerhon visio

Heinolan Tanssikerho on Heinolan ja naapurikuntien alueella tanssiliikunnan ja tanssiurheilun merkittävin ja monipuolisin toimija, joka tarjoaa mahdollisuuden erilaisten tanssilajien laadukkaaseen harrastamiseen huomioiden tasapuolisesti lasten ja nuorten, sekä aikuisten ja ikääntyvien tanssia harrastavien ihmisten tarpeet ja toiveet. Heinolan Tanssikerho on arvostettu liikunta- ja urheiluseura, joka tukee, kannustaa ja rohkaisee jäseniään seuratoimintaan, tarjoamalla mahdollisuuden hyvään ohjaajakoulutukseen ja mielekkääseen yhdistystoimintaan.

## Heinolan Tanssikerhon eettiset linjaukset

Heinolan Tanssikerho tarjoaa mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ja kilpaurheilua tasa-arvoisesti sukupuoleen ja ikään katsomatta, kulloinkin tarjoamiensa tanssilajien lajikohtaisten säännösten mukaisesti. Kohtelemme ja kunnioitamme jäseniämme oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti riippumatta sukupuolesta, uskonnosta tai alkuperästä. Kannustamme kaikkia jäseniämme harrastuksissaan heidän taitotasoihstaan riippumatta. Seuramme toiminta on päihteetöntä ja urheilullisia elämäntapoja edistävää. Pidämme yllä hyvää harrastusilmapiiriä. Kaikille ohjaajille ja ohjaajiksi haluaville tarjotaan mahdollisuudet osallistua ohjaajakoulutukseen ja kehittyä tällä alueella.

Reilu Peli –periaatteiden noudattaminen on seuramme kaikkien toimijoiden oikeus ja velvollisuus. Toiminta perustuu keskinäiseen luottamukseen sekä voimassa olevaan lainsäädäntöön ja päätöksenteko seurassa on avointa ja läpinäkyvää.

## Heinolan Tanssikerhon tavoitteet

- olla alueen monipuolisin tanssiliikuntaseura
- olla tulevaisuudessakin taloudellisesti kannattava yhdistys, joka voi tarjota ihmisille mahdollisimman edullisia, mutta laadukkaita tanssillisia harrastusmahdollisuuksia ja elämyksiä
- saada lapsista ja nuorista kilpailevia yksilöitä ja ryhmiä myös ns. street -lajien parista
- pitää yllä seuran perinteitä myös kilpatanssin alueella järjestämällä lajin ryhmiä, ohjausta ja kilpailuja mahdollisuuksien mukaan
- saada yhdistystoimintaansa mukaan uusia henkilöitä uusine ja tuoreine ideoineen ja ajatuksineen ja työpanoksineen

# Seuran organisaatio

Heinolan Tanssikerhon hallinnosta vastaa hallitus, johon kuuluu neljä jäsentä, heidän kaksi varajäsentä ja puheenjohtaja. Toimintaa pyörittävät lisäksi eri toimihenkilöt ja ohjaajat.

## Vastuuhenkilöiden toimenkuvat

### Puheenjohtaja

- hallituksen kokousten valmistelu ja johtaminen
- esityslistojen valmistelu kokouksiin
- virallinen nimenkirjoitusoikeus
- vuosikokouksen avaaminen
- kaupungin avustushakemuksen työstö yhdessä sihteerin kanssa
- mahdolliset satunnaiset edustustehtävät
- saapuvan postin seuranta ja toimenpiteet

### Varapuheenjohtaja

- osallistuu hallituksen kokouksiin ja toimii tarvittaessa puheenjohtajan sijaisena
- virallinen nimenkirjoitusoikeus
- nimetyt vastuutehtävät

### Sihteri (johtokunnan jäsen)

- kokouspöytäkirjojen laadinta
- virallinen nimenkirjoitusoikeus
- hallituksen päätöksistä tiedottaminen asianosaisille, ellei muuta sovita
- yhdistysrekisterin muutosilmoitukset
- kaupungin avustushakemuksen työstö yhdessä puheenjohtajan kanssa
- vuoden tanssiurheilija –ilmoitus liikuntatoimistoon
- saapuvan postin seuranta ja toimenpiteet

### Taloudenhoitaja

- huolehtii seuran rahaliikenteestä ja laskujen maksuista
- huolehtii laskutuksesta;
- avustusten haku kaupungilta
- palkkojen maksu ja siihen liittyvät lakisääteiset suoritukset
- huolehtii riittävän pohjakassan tapahtumiin (kahvio, ilmoittautumiset, arpajaiset, lipunmyynti).
- laatii talousarvioehdotuksen (kirjanpitäjän avustuksella), esittelee sen hallitukselle, joka käsittelee ja hyväksyy arvion
- vuosikokouksessa esittelee talousarvion ja edellisen vuoden tilinpäätöksen
- yhteydenpito kirjanpitäjään

### Tiedottaja

- hallituksen ilmoittamien asioiden tiedottaminen jäsenistölle
- muiden yleisten asioiden, kuten esim. talkookutsujen, kisojen, kurssien ym yleiseen jakeluun tarkoitettujen asioiden tiedottaminen jäsenistölle
- kisa- ja kurssimainosten tekeminen ja jakelu
- kisapuffien / -"ennakkomainosjuttujen" teko lehdille
- kilpailutulosten kerääminen tarvittaessa
- tulosten kokoaminen ja niiden lähettäminen lehdistölle
- lehtijuttujen kirjoittaminen
- kotisivuvastaava
- somevastaava (Facebook, Instagram, muut)

### Jäsensihteeri

- jäsenmaksujen laskutus ja maksujen seuranta
- jäsenrekisterin ylläpito
- oneDancen ylläpito
- hallituksen ja ohjaajien informoiminen jäsenmaksun maksaneista

### Nuorisovastaava

- lasten ja nuorten toiminnan ideointi yhdessä ohjaajien kanssa
- lasten ja nuorten tapahtumien organisointi yhdessä ohjaajien kanssa
- toimia lasten ja nuorten ryhmien ohjaajien tukena ongelmatilanteissa
- yhdyshenkilö nuorisoasioissa seuran ulkopuolelle

### Kilpatanssivastaava

- vastaa seuran kilpatanssiryhmän ohjauksesta ja valmennuksesta
- on yhteydessä ammattivalmentajiin ja pyytää tarjoukset ammatti- valmennuksen ryhmä- ja yksityistunneista
- sopii ammattivalmennukselle sopivista päivistä ko. valmentajien kanssa
- sopii mahdollisista muutoksista ko. valmentajien kanssa
- toimii yhdyshenkilönä kilpatanssiryhmän ja hallituksen välillä
- tiedottaa kilpatanssijoita valmennuksiin liittyvistä asioista
- toimii kokoonkutsujana kaikkien valmentajien mahdollisille yhteisille tapaamisille
- sopii yhdessä muiden ryhmien vetäjien kanssa seuran tarjonnasta ja sovittujen ryhmien vetäjistä

### Aikuisryhmävastaava

- muiden aikuisille tarkoitettujen ryhmien (lavatanssi, eri soolotanssit) yhteyshenkilö ryhmien jäsenten, ohjaajien ja hallituksen välillä
- toiminnan ideointi yhdessä ohjaajien ja hallituksen kanssa

## **Käytännön toimintaperiaatteet**

Heinolan Tanssikerhon toimintaa ohjaa hallitus, joka kokoontuu noin 8-9 kertaa vuodessa. Puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, siten että puolet jäsenistä on erovuoroisina vuorovuosin. Lisäksi toiminnassa on mukana kaksi varajäsentä. Taloudenhoitaja osallistuu kokouksiin hallituksen ulkopuolelta. Kaikki toimintaan osallistuvat tekevät työtä harrastuspohjalta oman työn ohella.

## **Taloudelliset toimintaraamit**

Seura tarjoaa edulliset harrastamismahdollisuudet jäsenille. Harjoituksiin osallistuminen edellyttää seuran jäsenyyttä. Jäsenmaksu on 10 eur/kalenterivuosi sekä lisäksi veloitetaan kausimaksu kevät- ja syyskaudelta. Kausimaksu on hinnoiteltu eri hintaiseksi eri ryhmissä riippuen ryhmästä seuralle aiheutuvista kuluista ja ohjaajan taitotasosta. Kalleimman ryhmän kausimaksulla voi osallistua muiden ryhmien tunneille .

Lisäksi seura tukee vähävaraisten lasten ja nuorten harrastusta tarjoamalla mahdollisuuden osallistua toimintaan veloituksetta erillistä hakemusta vastaan. Oman seuran järjestämiin tanssikilpailuihin osallistumisesta ei peritä seuran edustuspareilta osallistumismaksua.

Seura tarjoaa myös mahdollisuuksien mukaan edullisempia osallistumismaksuja tai ilmaisia kuljetuksia jäsenistölle erilaisiin järjestettyihin tapahtumiin.

## **Toimivat tanssiryhmät**

Ryhmät muodostetaan hyvissä ajoin ennen seuraavan kauden alkua ja jokaiselle ryhmälle katsotaan sopiva ohjaaja. Ryhmät jaetaan iän ja taitotason perusteella. Alkeisryhmiä tarjotaan yleensä syksyisin ja lapset voivat siirtyä kesken kauden myös seuraavaan ikä-/taitotasonryhmään. Uusia lapsia otetaan myös kesken vuotta ja heille tarjotaan mahdollisuus liittyä opetukseen omassa tahdissa.

Maksu koostuu jäsenmaksusta, joka on 10€ kalenterivuodelta sekä kausimaksusta.

## **Pelisäännöt ryhmissä**

Seura sitoutuu pitämään jokaiselle lasten ja nuorten ryhmälle pelisääntökeskustelut vuosittain.

Tähtiseuratoiminnan vastuuhenkilö ohjeistaa ohjaajat kauden alussa ja kouluttaa heidät pitämään ryhmien pelisääntökeskustelut. Keskustelut pidetään keskitetysti yhden viikon aikana pidettävien harjoitusten aikana. Lapset laativat kirjallisesti pelisäännöt ohjaajansa kanssa oman ryhmän toiminnasta ja vievät kyseiset säännöt kotiin myös vanhemmille nähtäväksi. Pelisäännöt julkaistaan myös seuran nettisivulla.

Ongelmatilanteissa ohjaaja keskustelee ensin lapsen ja hänen vanhemman kanssa. Jos ongelma ei ratkea yhteisellä keskustelulla, ohjaaja ottaa mukaan keskusteluun laji- ja nuorisovastaavan.

## **Osaamisen kehittäminen**

Seura kannustaa keskeisiä toimijoita ja valmentajia osallistumaan yhteistyökumppaneiden (Olympiakomitea, STUL, PHLU, Heinolan kaupunki) ja muiden kouluttajien järjestämiin koulutuksiin. Hallitus on osallistunut hallinnollisiin koulutuksiin ja kehittää jatkuvasti omaa tietotaitoa seuratoiminnassa. Kilpailun järjestämiseen liittyviä taitoja ylläpidetään jatkuvasti (esim kilpailunjohtaja, järjestysmiehet, ensiapu).

## Valmennuksen ja ohjauksen linja

Toimintaperiaattena on, että kaikki seuran ohjaajat käyneet ohjaajakoulutuksen ja täydentäviä koulutuksia. Kaikille seuran omille ohjaajille mahdollistetaan osallistumien oman ohjaamisen kehittäviin koulutuksiin. Seura tukee osallistumisia taloudellisesti.

### Show/street -lajit

Lasten ja nuorten ohjaajien koulutukset show/street -lajeissa on hoidettu tutoroinnilla ja oman tanssitaidon kehittämällä seuran omissa ryhmissä, joihin ohjaajat voivat osallistua veloituksetta. Aloittelevat ohjaajat toimivat ensin apuohjaajina kauden tai kaksi ja tämän jälkeen ottavat vastuulleen oman ryhmän. Kokeneemmat ohjaajat toimivat heille kouluttajina ja tutoreina. Seuran sisältä poimitaan uusia ohjaajia koulutettavaksi jatkuvasti. Ohjaajia kannustetaan säännöllisesti osallistumaan Suomen Tanssiurheiluliiton, sen jäsenyhdistyksen FDO sekä muihin tarjolla oleviin show/street sekä yleisiin valmentajakoulutuksiin.

### Aikuisten harrasteryhmät

Seuralla on useita aikuisharrastajille suunnattuja erilaisia tanssin harrastusryhmiä, joiden kaikkien periaatteena on tarjota liikunnallista aktiviteettia aikuisille. Ryhmissä ei ole valmennuksellista tavoitetta.

Latin Mix on soolotanssiryhmä, jossa ohjaajan esimerkin mukaan tanssitaan erilaisia latinalaistansseja. Itämainen tanssi - ja Aikuisten hiphop -ryhmät toimivat samalla periaatteella, eli ohjaaja on salin edessä opastamassa ja tanssimassa. Tansseina ovat ryhmien nimien mukaisesti Itämaisessä tanssissa erilaiset lajin tanssit ja hiphopissa tyypilliset street -tanssit. Ryhmien toiminta painottuu kuntoliikuntaan ja tanssilliseen hauskanpitoon. Koreografioiden vaatimustaso on helpohko, jotta kaikentasoiset harrastajat pystyvät seuraamaan ohjaajaa, kehittymään ja saamaan tanssista fyysisen hyvinolon lisäksi myös tanssin iloa ja nautintoa. Lavatanssitunnilla opetellaan ja tanssitaan tavallisimpien lavatanssien lisäksi myös masurkkaa ja ns. kädenalitanseista buggia ja fuskua. Lavatanssiin kuuluu nykyisin olennaisesti myös chacha, rumba ja jive lavaversioiksi sovitettuina. Argentiinalainen tango on upea ja hienostunut tanssilaji, jossa riittää haastetta vaativammallekin harrastajalle. Ohjaajina toimii seuran omien ohjaajien lisäksi ammattikseen tanssia opettavia.

### Kilpatanssi

Kilpatanssin osalta koulutukseen hyödynnetään Suomen Tanssiurheiluliiton valmentajakoulutuksia. Liiton koulutustarjonta kattaa tasojen 1-3 valmentajakoulutukset. Tanssiurheiluvalmentajina on mahdollista jatkaa kouluttautumista tästä suorittamalla opistotasaisen valmentajan ammattitutkinnon (VAT) tai valmentajan erityisammattitutkinnon (VeAT) sekä myös valmentajan yliopistotasaisen tutkinnon Jyväskylän yliopistossa. Ja Seuran ohjaajat ovatkin käyneet vähintään seuraohjaajakoulutuksen (taso I). Kilpatanssissa käytetään myös seuran ulkopuolisia ammattivalmentajia.

Kilpatanssijan polku muotoutuu ikä- ja taitotasojen mukaisesti. Kullekin taitotasolle on Tanssiurheiluliiton koulutusjärjestelmän osana laadittu osaamistavoitteet, jotka toimivat lajiharjoittelun suunnittelun lähtökohtina.

Kilpaparien harjoitteluviikko koostuu ohjatun harjoituksen lisäksi kahdesta itsenäisestä harjoituksesta, joissa keskitytään pääasiassa lajitekniikan harjoitteluun. Näiden lisäksi kilpapareja ohjataan osallistumaan muuhun omatoimiseen liikuntaan.

Pareja kannustetaan osallistumaan kilpailuihin, mutta samalla tuodaan selkeästi julki, ettei kilpaileminen ole välttämätön ehto – kilpatanssia voi harrastaa myös kilpailematta. Kilpailuja on tarjolla vuosittain kussakin ikä- ja taitotasossa noin kymmenen. Taitotasossa noustaan kilpailumenestyksen perusteella, kilpailuihin osallistumattoman tanssijan harjoittelun taitotaso sovitaan yhdessä ohjaajan ja tanssijan kesken.

Harjoittelun suunnittelu koostuu kausisuunnitelmasta sekä yksittäisten harjoitusten suunnitelmista. Harjoittelun tavoitteista sekä kilpailuihin osallistumisesta neuvotellaan urheilijan kanssa. Urheilija otetaan mukaan muuhun harjoittelun suunnitteluun enenevässä määrin urheilijan edetessä polullaan.

Kilpatanssijan kehitystä mitataan kilpailumenestyksen sekä urheilijan sekä valmentajan arviointikeskustelujen avulla. Nykyinen kilpailujärjestelmä ei anna yksilöityä palautetta osaamisesta, vaan ainoastaan tiedon osallistuvien parien keskinäisestä paremmuusjärjestyksestä. Tästä syystä pyritään siihen, että valmentaja on seuramassa kilpailuja, jolloin hän pystyy antamaan tarkempaa palautetta kilpailun jälkeen ja tarvittaessa myös kilpailun aikana.