



TOIMINTAKÄSIKIRJA

VIIPURIN REIPAS

2024
VIIPURIN REIPAS RY

Sisällys	
Viipurin Reipas ry	2
Arvot, Visio ja toimintatarkoitus	3
Organisaatorakenne	4
Seuran hallitus	4
Henkilöstö	6
Rekrytointi	6
Perehdyttäminen	7
Työympäristö ja työhyvinvointi	7
Osaamisen kehittäminen seurassa	7
Seuran talous	8
Jäsenien maksut	8
Vähävaraisten tukeminen	8
Seuran järjestämä kerhotoiminta	9
Harrastevoimistelu	9
Harrastevoimistelijan polku (Uudistuu 2023)	9
Kilpavoimistelu	10
TeamGym	10
Naisten telinevoimistelu	11
Miesten telinevoimistelu	12
Valmennuksen linjaus	14
Toiminnan vuosikello	14

Viipurin Reipas ry

Viipurin Reipas on Lahtelainen voimisteluseura jonka tarina alkaa Viipurista vuonna 1891. 2000-luvulla Viipurin Reipas on erikoistunut telinevoimistelun ja TeamGymin voimisteluseuraksi. Seura tarjoaa enimmäkseen harrastevoimistelua mutta kasvavassa määrin myös kilpavoimistelua telinevoimistelussa ja TeamGymissä.

Virallinen nimi: Viipurin Reipas ry

Yhdistysrekisteritunnus: 20.294

Kotipaikka: Lahti

Perustamisvuosi: 1891

Y-tunnus: 1023895-2

Käyntiosoite: Tunnelikatu 3, 15140 Lahti

Postiosoite: PL 61, 15141 Lahti

Internetsivut: www.viipurinreipas.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/viipurinreipasry>

Instagram: <https://www.instagram.com/viipurinreipas>

Historia

Viipurin Reippaan juuret yltävät aina vuoteen 1891, jolloin seura perustettiin Viipurissa. Voimisteluyhdistys Reipas aloittikin toimintansa nopeasti ja 26.9. pidetystä perustavasta kokouksesta jo neljän päivän päästä harjoiteltiin kansakoulun juhlasalissa. Nimen vaihtumisen, Voimisteluyhdistys Reippaasta Viipurin Reippaaksi, tarkkaa ajankohtaa tai syytä ei ole tiedossa mutta 1900-luvun alusta löytyy viittauksia molempiin nimiin, jolloin jälkimmäisen katsotaan vakiintuneen. (Heinonen 1995, 8-10)

Tietoa ei ole siitä, miksi voimistelun erikoisseuraksi perustettu Reipas laajensi toimintaansa muihin lajeihin niin nopeasti. Jo ensimmäisenä talvena seura järjesti yleiset hiihtokilpailut. 1910-luvulle tultaessa Reippaasta oli kasvanut jo yli toistakymmentä lajia kattavaksi, maamme ensimmäiseksi voimistelun ja urheilun suurseuraksi. Seuralta löytyi sekä voimistelijoita että urheilijoita, jotka olivat suomen parhaimmista, tuoden menestystä seuralle aina Olympialaisista asti. (Heinonen 1995, 13, 23-25)

"Viipurin Reipas oli tullut lahtelaiseksi reippain ottein"

Syksyllä 1939 urheiluseuratoiminta lamaantui Viipurissa ja myös "reipaslaiset" hajaantuivat ympäri maata. Muutaman vuoden ajan toimintaa Viipurin Reippaan alla tapahtui monessa eri kaupungissa kuten Helsingissä ja Lahdessa. Rauhallisina aikoina toiminta palautui hetkeksi myös Viipuriin. Sotavuosien jälkeen seuran toiminta alkoi kuitenkin keskittyä Lahteen ja vuoden 1951 seuran vuosikokouksessa Viipurin Reippaan kotipaikaksi vaihdettiin Lahti. (Heinonen 1995, 50-56)

1900-luvulla monen lajin yleisseurassa oli jaostoja mm. suunnistuksessa, hiihdossa, jalkapallossa, jääpallossa ja jääkiekossa. Myöhemmin jaostot ovat erkaantuneet omiksi seuroikseen ja Viipurin Reipas on päätenyt takaisin juurilleen, eli voimistelun erikoisseuraksi. (Heinonen 1995, 264-265)

Seuran monilajisuudesta ja suosiosta muistuttavat yhä Lahdessa toimintaa jatkavat suuret seurat kuten Kiekkoreipas (nyk. Pelicans juniorit), Fc Reipas ja Lahden Reipas. (Virtanen, 2018)

Arvot, Visio ja toimintatarkoitus

Viipurin Reippaan arvot, visio ja toiminnantarkoitus ovat määritelty johtokunnassa vuonna 2018 ja ne on tarkastettu johtokunnassa vuonna 2023.

Visio

Tahdomme olla nykyaikainen ja ajan hermolla pysyvä, näkyvä ja vetovoimainen voimisteluseura.

Pystymme tarjoamaan laadukkaan ja monipuolisen, jatkuvan harrastuksen yhä useammalle lapselle, nuorelle, aikuiselle ja seniorille.

Lahden alueella toimivista seuroista olemme yksi suurimmista lasten ja nuorten liikuttajista. Näin omalta osaltamme tuemme alueen lasten ja nuorten hyvinvointia.

Arvot

Laadukas toiminta: Seurassamme on innokkaat ja innostavat ohjaajat ja valmentajat, intohimoiset työntekijät ja vastuullinen hallitus. Haluamme kunnioittaa pitkää historiaamme ja pysyä arvokkaana seurana myös jatkossa.

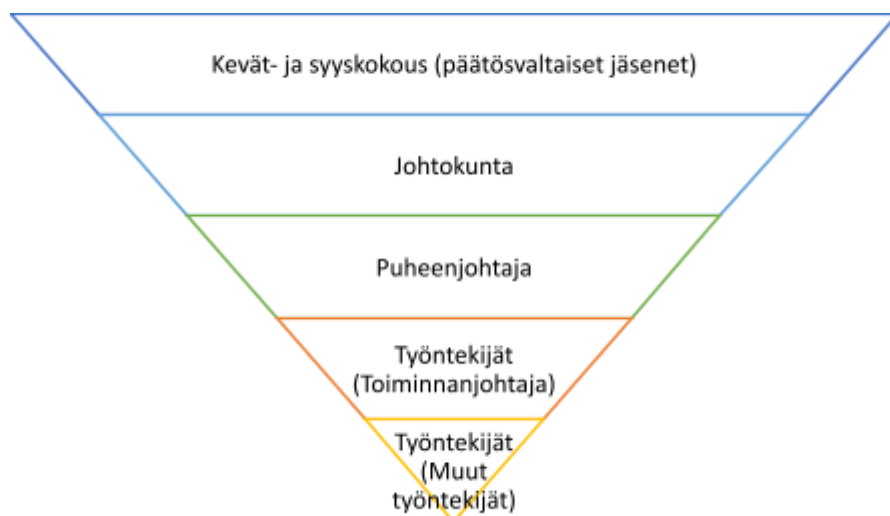
Innostuneet voimistelijat: Pyrimme pitämään kaikki jäsenet, lapset ja aikuiset, innostuneina voimistelusta, jotta harrastus jatkuisi mahdollisimman kauan ja tukisi heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Innostuneet voimistelijat ovat myös motivoituneempia ja näin myös kilpavoimistelussa päästään parempiin tuloksiin.

Jatkuva kehittyminen: Tuemme ohjaajien, valmentajien ja seuratyöntekijöiden jatkuvaa kouluttautumista. Jatkamme seuran toiminnan kasvattamista ja kehittämistä ja sen pitämistä ajan tasalla. Haluamme myös varmistaa voimistelijoiden mahdollisuuden kehittyä ja edetä omaan tahtiin

Toimintatarkoitus

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastamista tarjoamalla lapsille ja aikuisille harrastuksen voimistelun parissa. Tarjoamme monipuolista ja laadukasta voimistelun ohjausta ja valmennusta. Toimintamme on voittoa tavoittelematonta ja harrastaminen sopuhintaista.

Organisaatiorakenne



Kevät- ja syyskokous on seuran ylin päättävä elin ja kokoukset ovat avoimia seuran jäsenistölle. Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kevätkokous pidetään touko-kesäkuussa ja syyskokous loka-marraskuussa. Kutsut kevät- ja syyskokoukseen julkaistaan vähintään 7 vuorokautta ennen kokousta.

Kevätkokouksessa päätetään jäsenyyksistä muissa järjestöissä ja yhteisöissä, vahvistetaan liittymis-, jäsen- ja kannatusmaksujen suuruus. Lisäksi vahvistetaan toimintasuunnitelma, talousarvio ja tilintarkastajat. Kevätkokous nimittää seuran puheenjohtajan (toimikausi on kaksivuotinen) ja hallituksen jäsenet ja varajäsenet (6+3).

Syyskokous päättää hallituksen laatiman vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Kokouksissa käsitellään myös muut kokoukutsussa mainitut asiat ja jäsenaloitteet. Mikäli jäsen haluaa saada jonkin asian kokoukseen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti johtokunnalle viimeistään 14 päivää ennen kokousta.

Seuran hallitus

Seuran toimintaa johtaa ja sen taloudenhoidosta sekä omaisuudesta huolehtii ja vastaa, sekä seuraa edustaa kevätkokouksen valitsema hallitus. Seuran hallitus koostuu sääntöjen mukaan puheenjohtajasta, 6 jäsenestä ja kolmesta varajäsenestä, jotka valitaan seuran kevätkokouksessa. Kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittavista jäsenistä erovuorossa on puolet aina vuosittain.

Hallituksen puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Hallituksen tärkein tehtävä on päättää seuran asioista lakien ja asetusten mukaisesti. Hallitus on päättävaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja vähintään puolet hallituksen jäsenistä on paikalla.

Hallituksen tehtävä on johtaa ja kehittää seuran toimintaa. Hallitus valmistelee kevätkokoukselle tulevan kauden toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä syyskokoukselle menneen kauden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen. Hallitus myös vastaa seuran taloudenhoidosta, valitsee ja erottaa seuran palkatut työntekijät sekä vastaa heidän eduistaan.

Hallitus pyrkii kokoontumaan kuukausittain, usein Teams-etäkokouksena. Tarpeen mukaan kokouksia pidetään useamminkin. Noin viikkoa ennen varsinaista kokousta pidetään vapaamuotoisempi keskustelukokous ajankohtaisista asioista seuran työntekijöiden kanssa. Näin hallitus saa säännöllisesti tuoretta tietoa seuran käytännön asioista ja pystyy toteuttamaan työtään paremmin ja laadukkaammin.

Hallituksen jäsenet pääsevät tarkastelemaan pöytäkirjoja jaetulla alustalla pilvipalvelussa. Hallituksen kokouksen pöytäkirjat eivät ole julkisia. Jokaisella seuran jäsenellä on kuitenkin oikeus nähdä pöytäkirjan ote siitä pykälästä, jossa käsitellään häntä koskevaa asiaa. Hallitus tiedottaa jäsenistöään heitä yleisesti koskevista päätöksistä sähköpostitse ja nettisivuilla mahdollisimman pian päätöksen teon jälkeen.

Hallituksen jäsenien toimenkuvat

Puheenjohtaja

- johtaa ja valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista
- huolehtii työnjaosta ja tukee yhdistyksen toimihenkilöiden työtä
- luo aktiivista ja innostunutta henkeä koko yhdistykseen
- johtaa yhdistyksen ja hallituksen toimintaa
- valvoo seuran etuja
- yhdistyksen taloudellisten päätösten hoitaminen ja talouden seuraaminen
- toimii seuran palkatun henkilökunnan esimiehenä

Varapuheenjohtaja

- edelliset tehtävät puheenjohtajan ollessa estynyt

Sihteeri

- vuosikokousten ja hallituksen kokousten valmistelu
- lähettää hallituksen kokousten esityslistat
- toimii sihteerinä hallituksen kokouksissa
- laatii pöytäkirjat hallituksen kokouksista
- muut yhdessä hallituksen kanssa sovitut tehtävät

Nimenkirjoitusoikeus

Virallinen nimenkirjoitusoikeus on puheenjohtajalla tai varapuheenjohtajalla erikseen tai kahdella hallituksen jäsenellä yhdessä tai johtokunnan määräämä henkilö yksin.

Nimenkirjoittajan on oltava täysi-ikäinen.

Nimenkirjoitusoikeus on myös toiminnanjohtajalla.

Henkilöstö

Viipurin Reipas on työnantaja sekä päätoimisille työntekijöille että tuntiohjaajille ja -valmentajille. Kaikki työntekijät ovat työsuhteessa seuraan. Lisäksi seurassa toimii vapaaehtoisia toimijoita mm. tapahtumissa ja varainkeruussa (jäsenistöä perheineen).

Päätoimiset työntekijät vastaavat seuran hallinnollisista työtehtävistä. Työntekijät hoitavat jäsenasioita ja taloushallintoa sekä sisäistä ja ulkoista viestintää. Osa työntekijöistä toimii lähiesimiehinä valmentajille ja ovat vastuussa harraste- tai kilpatoiminnasta. Päätoimiset suunnittelevat seuran toimintakauden tapahtumat ja vuosikellon sisällön. Myös harjoitusolosuhteiden ylläpito, seuran valmennuksen kehittäminen ja erilaiset yhteistyökuviot ovat työntekijöiden vastuulla.

Tuntiohjaajat ja -valmentajat ohjaavat sovitut tunnit. He tekevät myös erikseen sovittuja projekteja tuntitöinä (esim. leirien suunnittelu ja pitäminen).

Harrasteryhmien ohjaajat

Seurassa on noin 20 ohjaajaa, jotka ohjaavat lasten ja aikuisten harrastevoimistelua. Ohjaajat suunnittelevat omat harjoitukset ja kausisuunnitelmat. Ohjaajilla on käytettävissä materiaaleja, joiden pohjalta he voivat luoda monipuolisesti kehittäviä kausisuunnitelmia ja osaavat ottaa huomioon erilaiset ja eritasoiset oppijat.

Kilparyhmien valmentajat

Seurassa on noin 10 kilpavalmentajaa, jotka vastaavat kilparyhmien valmentamisesta. Valmentajat suunnittelevat kilparyhmien kaudet ja valmentavat kilparyhmiä yksilöt huomioiden. Valmentajien vastuulla on myös kilpavoimistelijoiden urheilullisten elämäntapojen edistämistyö sekä toimia kilparyhmien toiminnan vastaavana (tiedottaa huoltajia, suunnittelee ja järjestää kilpailemiseen liittyviä toimia, huolehtii vastuullisen valmennuksen toteutumisesta)

Rekrytointi

Päätoimisten työntekijöiden rekrytoinnista päättää ja vastaa seuran hallitus.

Tuntiohjaajien rekrytoinnista päättää ja vastaa toiminnanjohtaja.

Kohdistettu haku

Ohjaajia ja valmentajia haetaan tarvittaessa. Normaalisti tuntiohjaajia haetaan keväisin seuraavalle, syksyllä alkavalle kaudelle. Hakuilmoitukset laitetaan Mol.fi-sivustolle sekä seuran nettisivuille. Lisäksi hakuun hyödynnetään SoMea, kuten Facebookin liikunta-alan ryhmiä, kuten Vierumäen ja Pajulahden liikunnan ohjaajat ja -neuvojat rekrytointisivustoa.

Jatkuva haku

Nettisivuilla on auki jatkuva työnhaku, jonka kautta seurasta kiinnostuneet ohjaajat voivat olla yhteydessä seuraan.

Perehdyttäminen

Uusien tuntiohjaajien ja työntekijöiden perehdytyksestä vastaa päätoimiset työntekijät. Apuna ovat mm. tämä käsikirja, ohjaajan opas, vuosikellot, markkinointisuunnitelma, seuran voimistelijan polku, seuran valmentajan polku ja kausisuunnitelmat. Nuorisopäällikkö on vastuussa harrasteohjaajien ja valmennuspäällikkö kilpavalmentajien perehdyttämisestä. Lisäksi toiminnanjohtaja ohjaa uusia työntekijöitä tuntiseurantaan ja palkan maksuun liittyen.

Hallitus perehdyttää uuden jäsenensä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Uuden jäsenen perehdyttämisessä noudatetaan soveltuvasti seuraavia vaiheita:

1. Hallituksen perehdyttämisestä vastaava jäsen ja/tai toiminnanjohtaja ottaa yhteyttä uuteen jäseneseen ja kertoo hänelle seuran toiminnasta yleisesti.
2. Uusi jäsen ohjataan tutustumaan seuran toimintaan lukemalla toimintakäsikirjan ja kirjoittamalla ylös mahdollisesti heräävät kysymykset, minkä jälkeen kysymykset selvitetään yhdessä perehdyttäjän kanssa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi Teams-kokouksena mieluiten ennen uuden jäsenen varsinaista ensimmäistä kokousta.
3. Uusi jäsen ohjataan katsomaan Olympiakomitean verkkokoulutus (kesto 15 min.), jossa kerrotaan hallituksessa työskentelystä. Olympiakomitean sivulla myös muita hyödyllisiä materiaaleja, joihin kannattaa tutustua:
<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/seuran-johtaminen/seuran-hyva-hallinto/materiaalit-ja-tyokalut/>
4. Hallituksen jäsenillä on erilaisia rooleja, joten tavoitteena on, että jokainen perehdyttää seuraajansa itse. Jos tämä ei ole mahdollista, perehdyttämisestä vastaa hallituksen perehdyttämisvastaava tai joku toinen jäsen.

Työympäristö ja työhyvinvointi

Ohjaustyössä työympäristönä toimii Mustankallion väestönsuojan voimistelusalit, Vierumäen Volttiareena ja Liikuntakeskus Pajulahden voimistelusalit sekä Lahden seudun koulujen liikuntasalit. Seuralla ei ole kiinteää toimistotilaa.

Seuratyössä päätoimisten työajat saattavat olla haastavat, kun yhdistetään arjen toimistotunnit ja työskentely ilta- ja viikonloppuvuoroissa. Tämän vuoksi työn joustavuus halutaan työnantajan puolesta pitää hyvänä (joustavat työ- ja loma-ajat). Lisäksi vaalitaan viikoittaisia palaverieita/tapaamisia, avointa keskusteluyhteyttä, ja rentoa ilmapiiriä.

Kaikille työntekijöille ja hallituksen jäsenille järjestetään kausittain virkistystapahtumia. Työhyvinvointia seurataan palautekyselyillä ja henkilökohtaisilla kehityskeskusteluilla.

Osaamisen kehittäminen seurassa

Seuran työntekijät, tuntiohjaajat ja hallituksen jäsenet voivat osallistua seuran kustantamana koulutuksiin, jotka tukevat ja kehittävät osaamista seurassa ja henkilön työtehtävissä.

Hallitus päättää vuosittain taloussuunnitelmassa koulutusbudjetin. Suuremmista koulutuskokonaisuuksista, esimerkiksi seuran (osittain) kustantamasta valmentajan ammattitutkinnoista hallitus tekee erillisen päätöksen.

Koulutuksia lähialueilla tarjoavat mm. Voimisteluliitto, PHLU, Suomen Valmentajat ja Vierumäen urheiluopisto.

Valmentajille on luotu koulutuspolku ja ohjaajan koulutusmahdollisuudet-opas. Oppaat löytyvät Valmentajien materiaalit kansioista -seuran pilvipalvelusta.

Seuran talous

Seuran pääsääntöinen tulonlähde on jäsenien kausimaksut. Kulueristä suurin on henkilöstökulut ja toiseksi suurin voimistelusalien vuokratulot.

Seura tekee varainhankintaa tapahtumien ja seuratuotteiden myynnin kautta. Varainhankinnan tuotot menevät yleisesti seuran kulujen kattamiseen. Kilparyhmät voivat toteuttaa omatoimista varainhankintaa seuran nimen alla esim. leirikulujen kattamiseen. Tilittäminen tapahtuu kilparyhmien omien tilien kautta.

Jäsenien maksut

Seuran jäsenmaksu on 30€/toimintavuosi (elo-heinäkuu).

Kausimaksun määrä muotoutuu harjoitusten viikkotuntien mukaan.

Kausimaksuja tarkastelee ja niistä päättää vuosittain seuran hallitus. Kausimaksut ovat esillä seuran nettisivuilla.

Harrasteryhmien syksyn kausimaksu kattaa syyskaudella 14 harjoitusta ja kevään kausimaksu kevätkaudella 18 harjoitusta. Peruuntuneet harjoitukset pyritään aina ensisijaisesti korvaamaan esimerkiksi kauden loppuun lisätyllä harjoituksella.

Lisäksi seura järjestää jäsenilleen maksuttomia tai kohtuuhintaisia tapahtumia mm. pikkujoulut.

Jäsenille tarjotaan jäsenhintaisia vapaavuoroja (5€/kerta)

Seuran jäseneduista neuvotellaan vuosittain ja niitä mainostetaan seuran nettisivuilla ja jäsentiedotteissa.

Seuran jäseniä ei ole vakuutettu seuran puolesta.

Vähävaraisten tukeminen

Seura tukee vähävaraisia perheitä kausimaksuissa. Seuran hallitus päättää jaettavasta tukisummasta. Tukea voi hakea avoimella hakemuksella. Ohjeet ja aikataulut hakemiseen tulevat

nettisivuille ja mainitaan jäsentiedotteessa kauden alun lähestyessä. Haku tapahtuu ennen kauden alkamista.

Seuran järjestämä kerhotoiminta

Seura on palveluntarjoajana kaupungin järjestämissä koulujen kerho- ja harrastamisen mallin toiminnassa. Kouluilla järjestetty toiminta on koululaisille veloituksetonta. Toimipaikat määräytyvät kysynnän mukaan. Kerhojen toimipaikat löytyvät harrastelahti.fi-sivustolta.

Harrastevoimistelu

Harrastevoimistelu on tarkoitettu kaikille voimistelusta kiinnostuneille. Harrastevoimistelija ei tarvitse sitoutua kilpailulliseen toimintaan, vaan tärkeintä on nauttia voimistelun ilosta ja itsensä haastamisesta. Tunneilla kehitetään monipuolisesti voimistelutaitoja, motoriikkaa, kehonhallintaa sekä voimaa ja liikkuvuutta.

Harrasteryhmissä on 10-14 voimistelijaa ja kaksi valmentajaa. Valmentajien vastuulla on suunnitella kausisuunnitelma omalle ryhmälle sopivien tavoitteiden mukaisesti. Seura on luonut valmentajille suunnittelua tukevia materiaaleja.

Harrastevoimistelijan polku

Päivitty...

Kilpavoimistelu

Kilpavoimistelu on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka kaipaavat lisää itsensä haastamista ja heillä on motivaatiota omien taitojen pitkäjänteiseen kehittämiseen. Kilpavoimistelua voi harrastaa seurassamme TeamGymissä sekä naisten ja miesten telinevoimistelussa. Kilpavoimistelijat osallistuvat Voimisteluliiton järjestämiin kilpailuihin syys- ja kevätkaudella.

Kilparyhmiä valmentaa koulutetut valmentajat, jotka jakavat motivaation pitkäjänteisestä kehittymisen edistämisestä. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle kilpavoimistelijalle mahdollisuuden edetä ja kehittyä lapsen omien tavoitteiden, taitotason ja motivaation mukaisesti.

TeamGym

Naisten telinevoimistelu

<https://www.viipurinreipas.fi/kilparyhmat/naisten-telinevoimistelu/>

Miesten telinevoimistelu

<https://www.viipurinreipas.fi/kilparyhmat/miesten-telinevoimistelu/>

Kilpavoimistelijoiden palkitseminen

Joka vuosi kilpavoimisteliijoita palkitaan pokaalein tai mitalein. Valmentajat päättävät ja perustelevat palkinnon saajat. Palkitsemisen kriteereinä ovat muun muassa voimistelijan ahkeruus, positiivisuus, kyky tsemptata/auttaa muita, tunnollisuus. Palkintoja annetaan seuraavissa kategorioissa:

- Seuran tyttövoimistelija (ntv)
- Seuran poikavoimistelija (mtv)
- TeamGym- joukkueen tsemppipalkinto (jokaisesta joukkueesta palkitaan yksi tsemppari)
- Seuran kilpavoimistelija