

1. SOME PELISÄÄNNÖT

Sosiaalisen median ja kaikkien julkaisujen osalta noudatamme Suomen Voimisteluliiton tekemää ohjeistusta.

[SOME PELISÄÄNNÖT](#)

A blue-themed graphic with a hand holding a smartphone. The phone screen and the air around it are filled with various social media icons like Facebook, Twitter, and Instagram. The text 'SUOMEN VOIMISTELULIITTO' is in the top left, and 'SOMEN PELISÄÄNNÖT' is in large white letters in the center. Below it is a list of five rules, and at the bottom right is the website 'WWW.VOIMISTELU.FI'.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

SOMEN PELISÄÄNNÖT

- ▶ **Kunnioitamme muita ja keskustelemme rakentavasti.**
- ▶ **Emme kiusaa tai syrji ketään.**
- ▶ **Kunnioitamme toisten yksityisyyttä.**
- ▶ **Noudatamme erityistä varovaisuutta lasten ja nuorten kuvien ja videoiden osalta.**
- ▶ **Huolehdimme tekijänoikeuksista.**

MUISTA!
Aikuinen toimii esimerkkinä lapsille ja nuorille.

WWW.VOIMISTELU.FI

- **Olemme positiivisia ja keskitymme kannustamiseen** Kannustavat sanat voivat piristää suuresti. Jaamme hyvää mieltä ja liikunnan iloa myös somessa!
- **Kunnioitamme muita ja keskustelemme rakentavasti** Emme kommentoi negatiivisesti kilpailijoita tai heidän suorituksiaan somessa tai keskustelupalstoilla. Emme spekuloi tai juorua voimistelijoista tai heidän tukijoukoistaan, vaan annamme kaikille harjoittelu- ja kilpailurauhan.

- **Emme kiusaa tai syrji ketään** Julkaisemme ja kommentoimme vain sellaista sisältöä, jota toivoisimme itsestämme tehtävän. Emme kiusaa tai syrji ketään minkään ominaisuuden, kuten taitojen, ulkonäön tai etnisyyden takia. Seuran tai joukkueen somekanavilla pääsevät esille halutessaan ihan kaikki.
- **Kunnioitamme toisten yksityisyyttä** Jos julkaisemme toisista kuvia tai videoita, pyydämme siihen luvan. Emme kuvaa muita ilman lupaa. Pidämme huolen, että esimerkiksi videoiden taustalla ei näy ihmisiä, jotka eivät ole antaneet lupaa kuvaamiseen. Emme julkaise toisista epäedullista tai pilkkaavaa materiaalia. Emme levitä toisten henkilökohtaisia asioita somessa.
- **Noudatamme erityistä varovaisuutta lasten ja nuorten kuvien ja videoiden osalta.** Lapsella on oikeus kieltää hänestä otettujen kuvien tai videoiden julkaiseminen. Alaikäisten osalta myös heidän huoltajaltaan tarvitaan julkaisulupa. Huolehdimme, että lapsista ja nuorista julkaistut kuvat ja videot ovat hyvän maun mukaisia.
- **Huolehdimme tekijänoikeuksista** Jos jaamme toisten kuvaamaa materiaalia, varmistamme julkaisuluvan ja merkitsemme asianmukaisesti tekijänoikeudet julkaisuun.
- **Pysymme totuudessa** Valheellista tietoa on somessa ja internetissä koko ajan enemmän liikkeellä ja se leviää nykyaikana erittäin helposti ja nopeasti. Emme levitä tietoa, jonka totuudellisuudesta emme voi olla varmoja.
- **Aikuinen toimii esimerkkinä lapsille ja nuorille** Monet lapset ja nuoret ovat aktiivisia sosiaalisessa mediassa ja saattavat esimerkiksi kommentoida harkitsemattomasti. Aikuisen vastuulla on puuttua tähän ja ohjata asialliseen somekäyttämiseen. Aikuinen näyttää esimerkkiä myös omalla somekäyttämisenään.
- **Olemme esikuvia** Parhaimmillaan harrastajat ja valmentajat ovat esikuvia suurelle joukolle. Muistamme roolimme ja toimimme sen mukaisesti myös somessa. Voimme kertoa myös ikävistä asioista ja ottaa kantaa, mutta olemme asiallisia, kunnioitamme toisia ja näytämme omalla toiminnallamme positiivista esimerkkiä.

- **Et ole yksin** Jos kohtaat somessa epäasiallista käyttäytymistä, kuten kiusaamista, ota asia puheeksi. Kerro tilanteesta turvalliselle aikuiselle. Voit myös ilmoittaa asiasta seurajohdolle tai Voimisteluliittoon.

Et ole yksin -palvelu [Et ole yksin](#) on apunasi myös kaikissa somessa tapahtuvissa epäasialliseen käyttäytymiseen liittyvissä tilanteissa. Lisätietoa yleisesti epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta löytyy Turvallisesti voimistelussa -dokumentista. [Turvallisesti voimistelussa](#)

Myös seuran kotisivuilla on ohje Epäasiallisen käytökseen puuttumisesta [Epäasiallisen käytökseen puuttuminen](#)

2. DIGIOHJEISTUS

Digisuositukset lasten urheiluharrastuksiin

Suomen Olympiakomitea ja opetus- ja kulttuuriministeriö ovat julkaisseet digisuositukset lasten urheilu- ja liikuntaharrastuksiin. Suositukset pohjautuvat Terveystieteiden tutkimuskeskuksen THL:n ja Opetushallituksen julkaisemiin kansallisiin lasten digisuosituksiin 0–13-vuotiaille.

Lasten tasapainoiseen elämään kuuluu riittävästi liikettä ja vain rajatusti ruutua. Liikunta- ja urheiluharrastukset tarjoavat erinomaisen tauon digilaitteista ja lisäävät samalla päivittäisen liikunnan määrää. Urheilun digisuositukset tukevat harrastamisen yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta sekä ehkäisevät somekiusaamista. Suositukset on tarkoitettu seurojen toiminnan tueksi ja koskevat harrastajia 13 ikävuoteen asti.

- Harrastukset ovat ruudutonta aikaa. Digilaitteet pidetään harjoituksissa ja kilpailuissa poissa näkyvistä, poikkeuksena turvallisuuteen ja terveyteen liittyvät perustelut.
- Harrastukseen liittyville matkoille ja vapaahetkille kehitetään yhteistä tekemistä ja vuorovaikutusta ilman digilaitteita.

- Harrastukseen liittyvä viestintä viestisovelluksissa ja somessa tapahtuu huoltajien kautta.
- Sovitaan pelisäännöt, jotka käydään läpi lasten ja huoltajien kanssa.

[Digisuositukset lasten urheiluharrastuksiin](#)