



Vastuullisuusohjelma

Mäntsälän Voimistelijoiden arvoihin on kirjattu vastuullisuus sen monissa ulottuvuuksissa. Seuratoimintalinjaamme kirjattu ilmaus *Minun vastuu -meidän vastuu - seuran vastuu* kertoo siitä, että jokaisella on oma tehtävänsä vastuullisen toiminnan varmistamisessa. Tavoitteena on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö. Toteutamme urheilujärjestöjen yhteistä vastuullisuusohjelmaa, jossa otetaan huomioon hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, ympäristö ja ilmasto sekä antidoping-asiat. Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut suomalaisen urheilun Reilu Pelin periaatteisiin sekä Suomen Voimisteluliiton eettisiin periaatteisiin. Seuramme toimintaa ohjaavia arvoja ovat vastuullisuus, yhteisöllisyys ja ilo.

Hyvä hallinto

Hyvän hallinnon tavoitteena niin seuran johtamisessa kuin arjen toiminnassakin on toteuttaa laadukasta ja yhteisvastuullista voimistelutoimintaa. Tämä tarkoittaa, että seurassamme on sovittu selkeät toiminnan rakenteet, vastuut ja tehtävät on jaettu eri toimijoiden kesken ja toimintaa kehitetään säännöllisen kouluttautumisen kautta. Pyydämme vuosittain palautetta jäsenistöltä ja saadun tiedon pohjalta seuran toimintaa ja viestintää kehitetään suunnitelmallisesti. Jotta tieto toimintatavoistamme ja siitä vastaavista henkilöistä olisi kaikkien ulottuvilla, toimintamallit ja toimintaa ohjaavat periaatteet ovat näkyvillä seuran sivuilla.

- Seuran hallitustyöskentelyssä vastuuta jaetaan tiimirakenteen ja hallituksen jäsenille nimettyjen vastuualueiden kautta.
- Yhteisiä tavoitteita ja käytännön toimintaa suunnitellaan eri lajien valmennustiimeissä.
- Hallitustoiminnalle ja valmennukselle tehdään vuosittain vuosikellot, jotka ohjaavat ja aikatauluttavat toimintaa.
- Seuran toimijat sitoutuvat kouluttautumaan vastuullisuuteen liittyvissä yhteisesti sovitussa koulutuksissa.
- Seuran kotisivuilla ja sosiaalisen viestinnän kanavissa kerrotaan jäsenistölle vastuullisuuden periaatteista ja käytännön toteuttamisesta sekä seuran hallinnon rakenteesta.
- Seuralla on nimetty henkilö, joka vastaa vastuullisuuteen liittyvistä asioista, ja henkilön yhteystiedot löytyvät seuran kotisivuilta.
- Joukkueissa huoltaja tiedotetaan joukkueen toimintamalleista ja pelisäännöistä yhdessä sovitulla tavalla.



Turvallinen toimintaympäristö

Jokaisella seuran toimijalla tulee olla turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö. Pyrimme siihen koulutuksen, avoimen keskustelun ja yhteisvastuullisuuden kautta niin, että voimistelutoimintamme on laadukasta ja käytössä olevat liikuntatilat turvallista toimintaa tukevia. Ongelmatilanteisiin ja epäasialliseen käytökseen reagoidaan mahdollisimman nopeasti ja keskustellen seurassa laaditun ongelmanratkaisupolun mukaisesti. Turvallista ja arvostavaa toimintaa ylläpitää yhdessä sovittujen sääntöjen ja toimintatapojen kautta muodostuva luottamus sekä ohjaajien ja valmentajien osaamisen luoma laadukas toiminta.

- Seuran hallitustyöskentelyssä turvallisuudelle nimetään vuosittain turvallisuustiimi, jonka tehtäviin kuuluu seurata ja edistää turvallista toimintaa.
- Seurassa on ajantasainen turvallisuussuunnitelma.
- Toiminnassa noudatetaan seuran sääntöjä ja joukkueissa laadittavia pelisääntöjä.
- Ongelmatilanteissa noudatetaan seurassa laadittua ongelmanratkaisupolkua.
- Ohjaajat ja valmentajat osallistuvat säännöllisesti koulutukseen.
- Toiminnassa pyritään selkeisiin, pysyviin rakenteisiin ja toimintarutiineihin.
- Tilojen ja välineiden kuntoa seurataan tietoisesti ja säännöllisesti yhteistyössä muiden toimijoiden ja Mäntsälän kunnan kanssa.
- Seuran ja joukkueiden toiminnassa pyritään yhteisöllisyyteen talkootehtävien, vanhempainiltojen ja avoimen viestinnän keinoin.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Seuran toiminnassa mahdollistamme jäsenistömme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin. Toimintaa kehitetään jäsenistöltä saadun palautteen avulla. Tarkoituksena on edistää moninaista voimistelukulttuuria, jossa kaikkia arvostetaan omina yksilöinä. Jäsenistöä kuullaan päätöksenteossa, ja toimintamalleista ja päätöksistä tiedotetaan avoimesti. Yhteisesti sovittujen toimintamallien ja sääntöjen tavoitteena on, että seuran jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt viihtyvät seuran toiminnassa.

- Toimintakulttuuria vahvistetaan ohjaajien, valmentajien ja luottamushenkilöiden säännöllisellä kouluttamisella ja mentoroinnilla.
- Toiminnan suunnittelussa pyritään eri lajien tasapuoliseen kehittämiseen.
- Joukkueiden pelisääntöjä laadittaessa otetaan huomioon myös arvostava kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen.
- Palkitsemisissa kiinnitetään huomiota arviointikriteerien monipuolisuuteen ja vaihtuvuuteen.
- Viestinnässä kiinnitetään huomiota myönteisyyteen ja kannustamisen ilmapiiriin.



Ympäristö ja ilmasto

Seuratoiminnassa otetaan huomioon ympäristövastuu kannustamalla harrastajia ympäristöystävällisiin liikkumismuotoihin harrastustoiminnassa. Tapahtuma- ja kilpailumatkoille pyritään järjestämään yhteiskuljetuksia joukkueiden ja seuran yhteistyöllä. Seuran omien tapahtumien ja kilpailuiden järjestelyissä vältetään tarpeetonta papereiden ja kertakäyttömateriaalien käyttöä lisäämällä sähköisiä palveluita mahdollisuuksien mukaan. Jätteiden lajittelua pyritään kehittämään yhdessä tiloja hallinnoivien tahojen kanssa. Seura huolehtii välineistään ja ohjeistaa jäseniään varusteiden oikeaoppisesta huoltamisesta sekä kierrätyksessä. Seuratuotteiden ja välineiden kierrättämistä sekä esiintymisasujen uudelleenkäyttöä kehitetään edelleen suunnitelmallisesti.

- Seura kehittää kierrätyskanavia varusteille ja välineille jäseniensä käyttöön jo olemassa olevien toimintatapojen rinnalle.
- Joukkueiden pukuhankintoja tehdään suunnitelmallisesti ja lastenryhmissä käytetään seuran pukuja mahdollisuuksien mukaan.
- Välinehankinnoissa pyritään suunnitelmallisuuteen, pitkäaikaisuuteen ja kestävyteen.
- Seuran viestinnässä kiinnitetään huomiota kestävän toiminnan esiin tuomiseen ja kannustetaan ympäristöstä huolehtimiseen.
- Leiritoiminnassa vältetään ruokahävikkiä ja kertakäyttöastioiden käyttöä suunnitelmallisuudella ja ohjeistuksilla.

Antidoping

Seurassamme urheillaan puhtaasti käyttämättä kiellettyjä aineita ja menetelmiä. Valmentajia ja ohjaajia koulutetaan ja kannustetaan ottamaan huomioon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys ja mielen taitojen vahvistaminen osana liikuntaharrastusta. Sekä urheilijoita että heidän vanhempiaan tiedotetaan ravinnon ja levon merkityksestä osana liikuntaharrastusta.

- Lisenssiurheilijoita tiedotetaan antidoping-asioista lisenssin osaston yhteydessä.
- Valmentajille ja ohjaajille järjestetään koulutuksia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista yhteisten kokoontumisten yhteydessä.
- Huoltajille järjestetään vuosittain vanhempainilta, jossa keskustellaan terveiden elämäntapojen merkityksestä osana liikuntaharrastusta.
- Lajin ulkonäköpaineiden vähentämiseen kiinnitetään huomiota vastuullisella viestinnällä.

Mäntsälän Voimistelijat – Vastuullisuusohjelma

Päivitetty 11/2023



Toimintavuosien tavoitteet ja tehtävät

2021-2022

Seuran käytännön toiminnan kartoittaminen vastuullisuuden näkökulmasta keskustellen teemasta valmentajatreffeillä ja hallituksen suunnittelupäivillä sekä vastuullisuusohjelman aloittaminen. Varmistetaan, että seuran kotisivuilla on käytössä linkit toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja koulutuksiin:

- ✓ Reilun pelin periaatteet
- ✓ Voimistelun eettiset periaatteet
- ✓ Et ole yksin -verkkokoulutus
- ✓ Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli
- ✓ SUEK

2022-2023

Vastuullisuusohjelmaan kirjattujen toimintamallien vieminen vuosisuunnitelmiin ja käytäntöön suunnitelmallisen koulutuksen ja yhteisen keskustelun kautta. Hallitustoiminnassa jatketaan toimintamallien luomista, kirjaamista ja niistä tiedottamista:

- ✓ Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli – tutustutaan ohjeisiin ja laaditaan ohjeet, jotka ovat näkyvissä myös seuran kotisivuilla
- ✓ Käydään hallituksessa läpi Turvallisen seuran tarkistuslista ja sovitaan tarvittaessa toimenpiteistä
- ✓ Tutustutaan Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo -materiaaleihin ja arvioidaan seuran toimintaa niiden kautta

2023-2024

Vastuullisuusohjelman sisällön ja toimivien käytäntöjen tarkastelu ja ajankohtaisten tavoitteiden asettaminen vastuullisuuden näkökulmasta.

- ✓ Vastuullisuusohjelman päivittäminen tarpeen mukaan ja sen tehokas jalkauttaminen
- ✓ linkkien ja materiaalien ajantasaisuuden tarkistaminen
- ✓ tarvittavien uusien koulutusten huomioiminen ja niistä tiedottaminen jäsenistölle.
- ✓ ohjaajakoulutus koskien lasten liikunnan uusia linjauksia sekä päivitettyä vastuullisuussuunnitelmaa

Toimijoiden tehtävät -muistilista

Hallitus

- Hallituksen vuosikellossa on kirjattuna vastuullisuuden materiaaleihin tutustuminen sekä asiakirjojen päivityksen aikataulu.
- Hallitus tutustuu vastuullisuuden materiaaleihin ja keskustelee tarvittavista muutoksista ja päivitettävistä asiakirjoista, asioista, nettisivuista
- Hallitus vahvistaa vastuullisuussuunnitelman ja huolehtii sen näkyvyydestä avoimesti seuran materiaaleissa ja nettisivuilla sekä sen jalkauttamisesta

Tutustu ja sitoudu

- [Reilun pelin periaatteet](#)
- [Voimistelun eettiset periaatteet](#)



Tutustu

- Vastuullisuustyökalu
- Vastuullisuusaskeleet [Vastuullisuusaskeleet seurojen avuksi - Suomen Voimisteluliitto](#)
- Työkaluja seuroille vastuullistyön käynnistämiseen ja toteuttamiseen [Vastuullinen voimistelutoiminta](#)
- Tähtitaso [Tähtitaso - Suomen Voimisteluliitto](#)
- Lasten laadukkaan voimistelun materiaalit ja periaatteet, lasten voimistelun linjaus [Lasten voimistelun linjaus - Suomen Voimisteluliitto](#)
- Antidoping ohjelma
[https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen%20materiaalipankki/Viralliset%20s%C3%A4nn%C3%B6t/Antidopingohjelma%20Voimisteluliitto.pdf?img=full](https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen%20materiaalipankki/Viralliset%20s%C3%A4nn%C3%A4n%C3%B6t/Antidopingohjelma%20Voimisteluliitto.pdf?img=full)
- Voimistelun ympäristöohjelma [Ympäristöohjelma-2022_2025.pdf \(amazonaws.com\)](#)
- Urheiluseuran ympäristöopin perusteet [Yhdistyshallinnon tueksi - Suomen Olympiakomitea](#) ja kurssi [urheiluseuran_ymparistoon_perusteet.pdf \(storage.googleapis.com\)](#)
- Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä urheilussa [PowerPoint-esitys \(olympiakomitea.fi\)](#)

Suorita

Mäntsälän Voimistelijat – Vastuullisuusohjelma

Päivitetty 11/2023



- Seuran hallinto -verkkokurssi [Suomen Olympiakomitea \(oppimisareena.fi\)](https://www.suomenolympiakomitea.fi/oppimisareena)
- Et ole yksin -koulutus [Verkkokoulutukset - Et ole yksin](#)
- Puhtaasti paras-verkkokurssi [login \(puhtaastiparas.fi\)](https://www.puhtaastiparas.fi/login)
- Nuori mieli urheilussa [Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa - MIELI ry](#)

Tehtävä

- Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli – tutustutaan ohjeisiin ja laaditaan ohjeet, jotka ovat näkyvissä myös seuran verkkosivuilla / Ongelmanratkaisupolku Seuratoimintalinjassa
- Käydään hallituksessa läpi Turvallisen seuran tarkistuslista ja sovitaan tarvittaessa toimenpiteistä [Seuran-askelmerkit-vastuullisuuteen-PDF-versio-tahtitaso-2023.pdf \(voimistelu.fi\)](#)
- Tutustutaan Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo -materiaaleihin ja arvioidaan seuran toimintaa niiden kautta [Yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma_2022-2025.pdf \(amazonaws.com\)](#) ja [Microsoft Word - Yhdenvertaisuussuunnittelu_pdf \(storage.googleapis.com\)](#)

Seuran kilpatoiminnassa olevat yli 12-vuotiaat voimistelijat tutustuvat

- [Et ole yksin -palveluun](#)

Ja suorittavat

- Tunnetko rajasti-testi <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/tunnetko-seurustelun-rajat-testi/>
- Häirintä urheilussa-kurssi nuorille [Verkkokoulutukset - Et ole yksin](#)

Ohjaajat

Vastuullisuuden materiaaleihin tutustutaan ja niitä käsitellään ohjaajatreffeillä toimintavuoden aikana.

Seura vastaa siitä, että ohjaajilla on ajantasaiset työsopimukset ja rikosrekisteriote on tarkastettu seuran toimijoilta.

- erityisesti huomioitava uudet [lasten urheilun linjaukset](#), jotka tulevat voimaan 1.1.2024.

Suorita

Mäntsälän Voimistelijat – Vastuullisuusohjelma

Päivitetty 11/2023



- Et ole yksin -koulutus [Verkkokoulutukset - Et ole yksin](#)
- Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi [Suomen Olympiakomitea \(oppimisareena.fi\)](#)
- Nuori mieli urheilussa [Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa - MIELI ry](#)
- Puhtaasti paras -verkkokurssi [login \(puhtaastiparas.fi\)](#)

Tutustu

- Lasten oikeudet YK <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/lasten-oikeudet>
- Turvataidot Väestöliitto <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/>
- Valmentajan vastuu / Olympiakomitea Vastuullinen valmentaja-koulutus <https://oppimisareena.fi/>
- Voimisteluliiton blogi-kirjoitus <https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/valmentajalla-on-valia/>
- Lasten laadukkaan voimistelun materiaalit ja periaatteet / Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaus <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>
- Seuran ohjeet epäasialliseen käytökseen puuttumiseen / MäV Seuratoimintalinja <https://www.mantsalanvoimistelijat.fi/yhteystiedot/tahtiseura/seuratoimintalinja/>
- Antidoping-kasvatus osana valmennustyötä / Voimisteluliitto <https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/antidoping/>

Kotisivuilla näkyvissä olevat linkit

- ✓ Reilun pelin periaatteet olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf
- ✓ Voimistelun eettiset periaatteet / Vastuullinen voimistelu <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/>
- ✓ Et ole yksin -verkkokoulutus [Verkkokoulutukset - Et ole yksin](#)
- Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli
 - [Epäasialliseen käytökseen puuttuminen - Suomen Olympiakomitea](#)
- SUEK [Etusivu - Suek](#)
- Voimisteluliitto vastuullisuus [Vastuullinen voimistelu kuuluu kaikille - Vastuullisuus voimistelussa](#)