

Seuratoimintalinja

2026-2027

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!



Sisällysluettelo

1. Mäntsälän Voimistelijat	2
1.1. Strategia	3
1.2. Vastuullisuusohjelma	4
1.3. Seuratoiminnan tavoitteet	5
2. Seuraorganisaatio	6
2.1. Seuran toimijat	6
2.2. Toimijoiden rekrytointi	7
2.3. Kiittäminen ja palkitseminen	7
2.4. Toimijoiden perehdys	7
3. Seuran ohjaus- ja valmennuslinja	8
3.1. Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet	8
3.2. Harrasteliikunnan toimintalinja	9
3.3. Valmennusryhmien toimintalinja	9
4. Ohjaajat ja valmentajat	12
4.1. Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet	12
4.2. Ohjaajien perehdyttäminen	13
4.3. Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta	14
4.4. Ohjaajan ja valmentajan polku	14
5. Yhteiset toimintaperiaatteet	15
5.1. Pelisäännöt	15
5.2. Ongelmanratkaisupolut	15
5.3. Erityistä tukea tarvitsevien harrastaminen seurassa	17
5.4. Liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan edistäminen	17
5.5. Turvallisuus	17
5.6. Palaute	17
6. Seuran hallinto	18
6.1. Johtaminen ja talous	18
6.2. Viestintä ja markkinointi	18
6.3. Yhteistyökumppanit	19
Tärkeitä linkit	19

1. Mäntsälän Voimistelijat

Mäntsälän Voimistelijat ry on Suomen Voimisteluliiton alainen, vuonna 1983 perustettu voimisteluseura, joka tarjoaa jäsenistölleen voimisteluliikunnan harraste- ja valmennustoimintaa. Seuran jäsenmäärä on noin 300. Ohjaajia ja valmentajia on vuosittain noin 20–25. Pääosa jäsenistöstä on tyttöjä ja naisia, mutta ryhmäliikunnassa, perheliikunnassa ja lasten ryhmissä on mukana myös poikia ja miehiä. Syksystä 2025 alkaen seura on myös Suomen Cheerleadingliiton jäsen, koska kaksi cheerleadingryhmää aloitti toimintansa kauden alussa.

Mäntsälän Voimistelijat on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys, jonka toiminta rahoitetaan pääosin toiminta- ja valmennusmaksuilla. Lisäksi omaa varainhankintaa toteutetaan näytöksiä ja kilpailuja järjestämällä. Kunta myöntää seura-avustuksia vuosittain hakemusten perusteella. Lisäksi kunta on tehnyt päätöksen maksuttomista salivuoroista alle 18-vuotiaille.

Seuralla on toimisto, jonka yhteydessä sijaitsee myös seuran väline- ja vaatevarasto. Seura toimii pääasiassa Mäntsälän keskustan alueella.

Mäntsälän Voimistelijat on ollut Sinetti- ja Priimaseura, sekä lasten, nuorten ja aikuisten Tähtiseura vuodesta 2018 alkaen. Toimintaa ohjaavat valtakunnalliset laatukriteerit. Tähtiseuramerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Olympiakomitea ja lajiliitto myöntävät tähtimerkin tunnuksena urheiluseuralle, jonka toiminta täyttää määritellyt laatutekijät seuran valitsemalla osa-alueella. Laatuohjelmassa on määritelty laatutekijät, jotka Tähtiseuran tulee täyttää. Kaikille yhteiset laatutekijät ovat:

1. Johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)

1.1. Strategia

Strategian tärkein tehtävä on ohjata ja linjata seuran toimintaa pidemmällä aikavälillä. Strategiassa määritellään seuran toiminta-ajatus, visio sekä arvot. Strategiaa päivitetään tarvittaessa toimintaympäristön muuttuessa.

Mikä on ydintoimintamme?

- Voimistelu ja tanssi sen monissa muodoissaan
- Seuran jäsenten liikuttaminen
- Ilon ja hyvinvoinnin tuottaminen seuran jäsenille
- Positiivisten elämysten tarjoaminen niin liikkumisen kuin osallistumisen kautta.

Millaista toimintaa haluamme toteuttaa?

Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisesti mielin

- harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittää.

Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän

- ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla.

Seurahenki elää vahvana

- olemme ylpeitä kuulumisesta Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisöön.

Seuramme on näkyvä toimija kunnassa ja alueen luottoseura, jolla on perusasiat kunnossa.

- Olemme auditoitu Tähtiseura, ja kehitämme toimintaamme jatkuvasti.
- Osallistumme aktiivisesti paikalliseen seura- ja kuntayhteistyöhön.

Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eri tasoille liikkujille.

- Tarjontamme kattaa harrasteryhmiä ja kilpajoukkueita lapsille, nuorille ja aikuisille.
- Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.

Näiden arvojen pohjalta toimimme

Vastuullisuus:

- Minun vastuu – meidän vastuu – seuran vastuu
- Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö.
- Voimistelutoimintamme on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua.

Yhteisöllisyys:

- Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin.
- Jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt nauttivat toimimisesta seurassamme.
- Kaikilla on hyvä ja positiivinen asenne seuramme toimintaan.

Ilo:

- Seuran toiminta tarjoaa vaihtelua, virikkeitä, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä uusia mahdollisuuksia.
- Osallistuminen yksin ja ryhmässä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina.

1.2. Vastuullisuusohjelma

Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita, vastuullisuusohjelmaa sekä yhteisiä urheilun Reilun pelin periaatteita.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

 VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME	 TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI	 TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN	 TUOTAMME HYVINVOINTIA	 LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA	 KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ
Sitoudumme YK:n ihmis- ja lastenoikeuksien julistukseen, toimimme puhtaan urheilun ja reilun urheiluhengen mukaisesti sekä noudatamme urheilun ja voimistelun eettisiä periaatteita. Kunnioittamalla toinen toisiamme otamme yhdessä vastuun arvostavan toimintakulttuurin luomisesta.	Luottamuksen, rehellisyyden, läpinäkyvyyden ja avoimen viestinnän kautta tuotamme vaikuttavaa ja osallistavaa toimintaa. Toimintamme perustuu lakien, asetusten ja sääntöjen noudattamiseen sekä hyvän hallinnon periaatteisiin.	Huomioimme voimistelussa jokaisen oikeuden psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Huolehdimme siitä, että toimintamme ja olosuhteet ovat turvallisia. Ennen hyväksyttyä kisaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Puutemme mahdollisiin epäkohtiin, ja käsittelemme ne seikeden ja luotettavien toimintamenetelmien kautta. Kohtelemme kaikkia yhdenvertaisesti. Hyväksymme jokaisen omana itsenään. Positiivinen ilmapiiri luo turvallisuuden kaikessa toiminnassa.	Huomioimme voimistelussa toiminnan vaikutukset terveyteen, tuemme yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä pyrimme ennaltaehkäisemään vammojen ja terveyshaittojen syntymistä. Toiminnallamme tuemme liikuntasuosittelun mukaista elämää, lisäämme sosiaalista hyvinvointia ja mahdollistamme toimintakykyisemmän arjen.	Tuotamme laadukasta voimistelu- ja seuratoimintaa osaavien ihmisten toimesta. Luomme kannustavaa ilmapiiriä ja kannamme kasvatuksellisen vastuun. Tunnistamme oman vastuun roolimme ja olemme luomassa positiivista vuorovaikutusta voimistelutoimintaan.	Pyrimme kaikessa toiminnassamme huomioimaan kestävä kehityksen. Tarjoamme mahdollisuuden lähiliikuntaan, kannustamme kierrätykseen, energiatehokkuuteen ja kestäviin kulkutapoihin sekä edistämme tapahtumien, hankintojen sekä liikuntapaikkojen ympäristöystävällisyyttä. Teemme osuutemme ilmastomuutoksen hillinnässä.
Voimistelussa vastuu toisistamme ja itsestämme on toiminnan perusarvo.	Yhdessä olemme enemmän.	Voimistelussa jokainen on arvokas.	Voimistelu perusliikuntamuotona edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.	Vetovoimainen voimistelutoiminta sitouttaa ja antaa osallistumisen mahdollisuuksia koko elinkaaren ajan.	Voimistelussa kannamme vastuun ympäristöstä.

WWW.VOIMISTELU.FI

Kuva 1. Suomen Voimisteluliiton eettiset periaatteet. [VASTUULLISUUS VOIMISTELULIITOSSA](#)

Mäntsälän Voimistelijoilla on oma vastuullisuusohjelma, joka päivitetään tarvittaessa vuosittain.

1.3. Seuratoiminnan tavoitteet

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota eri ikäisille mahdollisuus ohjattuun liikunta- ja harrastustoimintaan, jossa toimitaan vastuullisesti, saadaan monipuolisia liikuntakokemuksia sekä innostutaan liikunnallisesta elämäntavasta läpi elämän.

Perheliikunta 0–4 v

Perheliikunnan tavoitteena on luoda perheille yhteinen liikuntahetki viikkoon. Tunneilla lapset ja aikuiset yhdessä pääsevät kehittämään motorisia taitoja mm. tanssimalla, temppuilemalla sekä käsittelemällä välineitä. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuiselle yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen pohjaa. Ryhmiä toteutetaan 0–6 v lapsille ja heidän huoltajilleen tai muille läheisille.

Voimistelukoulutoiminta (voimistelu, tanssi) ja cheerleading alle 12-vuotiaille

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia omien taito- ja tavoitetasojen perusteella.

Harrastetunnit kerran viikossa

Tunneilla tärkeintä on liikunnan ilo, monipuoliset tuntisisällöt sekä perusliikuntataitojen harjoittelu hyvässä valmennuksessa ja ohjauksessa. Ikäryhmät on yhdenmukaistettu, jotta siirtyminen ryhmästä toiseen on mahdollisimman mutkatonta.

Kilpailevat ryhmät

Seurassa voi harrastaa urheilua myös tavoitteellisesti joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Minivoimistelu alkaa viidestä ikävuodesta alkaen, tanssissa yhdeksästä ikävuodesta alkaen ja tanssillisessa voimistelussa seitsemästä ikävuodesta alkaen. Tavoitteellisesti harjoittelevilla joukkueilla on kahdesta kolmeen kertaan viikossa harjoitukset.

Harraste- ja kilparyhmät osallistuvat seuran näytöksiin sekä halutessaan valtakunnallisiin tapahtumiin.

13–18-vuotiaiden voimistelu ja tanssi

Pääosin yläkouluikäisistä alkaen toiminta on tavoitteellista harjoittelua valmennusryhmissä joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa, mutta vuosittain tavoitteena on myös tarjota harrasteryhmiä nuorille.

Nuorten joukkueissa tavoitteena on laadukas ja monipuolinen harjoittelu turvallisessa toimintaympäristössä. Kilpailut ja esiintymiset innostavat tavoitteelliseen harjoitteluun. Seura kannustaa myös osallisuuteen seuratoiminnan kehittämisessä ja vastuun kanton toiminnan toteuttamisessa. Nuoria ohjataan aktiivisesti apuohjaajiksi ja sitä kautta liiton ohjaajakoulutukseen.

Nuorten ryhmät osallistuvat liiton kilpailujärjestelmän mukaisiin kilpailuihin, seuran näytöksiin sekä halutessaan valtakunnallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin.

Aikuisten kilpailutoiminta

Aikuisten kilpailevissa joukkueissa harjoitellaan tavoitteellisesti. Joukkue määrittelee omat tavoitteensa valmentajan kanssa. Aikuisten kilpailutoiminnassa korostuu yhteisöllisyys ja elämyksellisyys. Aikuisten kilpailevat ryhmät osallistuvat liiton kilpailujärjestelmän mukaisiin kilpailuihin, seuran näytöksiin sekä halutessaan valtakunnallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin.

Ryhmäliikunta ja aikuisten harrasteryhmät

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa aikuisväestölle erilaisia mahdollisuuksia liikua. Tavoitteena on luoda viikko-ohjelma, joka tarjoaa eri tasoille liikkujille laadukasta ja motivoivaa toimintaa. Ohjattujen tuntien avulla tuetaan aikuisten toiminta- ja suorituskykyä ja aktivoidaan terveellisiin elämäntapoihin. Aikuisille liikkujille tarjotaan elämyksiä osallistuen ja esiintyen. Seuratoiminnassa tärkeää on myös sosiaalisten kontaktien muodostuminen ja ylläpitäminen.

Seuratoimijat ja vapaaehtoiset

Seura tarjoaa mielenkiintoisia omaan osaamiseen ja aikatauluun sopivia vapaaehtoistehtäviä. Tavoitteena on kokea onnistumisia ja elämyksiä yhdessä sekä antaa mahdollisuus kehittyä seuratoiminnan osajana. Seura tarjoaa näköalapaikan paikkakunnan liikuntaelämässä. Seuratoiminnassa pääsee järjestämään tapahtumia sekä kehittämään seuran toimintaa yhdessä aktiivisen hallituksen ja muun vapaaehtoisväen kanssa.

Ohjaajat, valmentajat, tuomarit, koreografit

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa mahdollisuuden kehittyä erilaisissa rooleissa lajien parissa. Nuoret pääsevät oppimaan työnteoa ensimmäisessä työpaikassaan, kasvamaan valmentajina ja ohjaajina, luomaan ohjelmia ja koreografioita sekä ottamaan vastuuta ryhmän ohjaamisesta, valmentamisesta ja toiminnan organisoinnista. Seura varmistaa jatkuvan koulutuspolun eri tehtävissä ja tukee käytännön työssä. Mäntsälän Voimisteliijoissa on mukava tehdä töitä, seura on hyvä ja luotettava työnantaja sekä seurayhteisöön halutaan kuulua.

2. Seuraorganisaatio

Seuraorganisaatio koostuu jäsenistä, hallituksesta, seurakoordinaattorista, ohjaajista, valmentajista, tapahtumatiimistä, sekä vapaaehtoistoimijoista tapahtumissa.

2.1. Seuran toimijat

Tytyväinen ja sitoutunut jäsen on Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnan tavoitteena. Seuran jäsenet voivat vaikuttaa toimintalinjauksiin osallistumalla sääntömääräisiin kokouksiin, hakeutumalla hallitukseen tai työryhmiin, antamalla palautetta sekä olemalla yhteydessä seuran hallintoon. Jäsen:

- maksaa jäsen- ja toimintamaksun
- osallistuu liikuntaryhmiin ja toimii liikuntatiloissa ohjaajan ohjeiden mukaan
- on tervetullut seuran tapahtumiin ja seuratoimintaan
- Vähintään 15-vuotias on äänioikeutettu seuran sääntömääräisissä kokouksissa

Seuraan voi liittyä myös kannatusjäseneksi erillisellä vuosittaisella kannatusjäsenmaksulla. Kannatusjäsenellä on sääntömääräisissä kokouksissa puheoikeus, mutta ei äänioikeutta.

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnasta vastaa hallitus. Hallituksen tehtävänä on kehittää, linjata, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta. Hallitus jakaa vastualueet jokaiselle hallituksen jäsenelle. Seuran toimintaa ohjaa hallinnon ja talouden vuosikello. Hallitus pitää säännöllisesti kokouksia ja

tarvittaessa toteuttaa pidempiä suunnittelupäiviä. Hallituksen koko ja tehtävät on määritelty seuran säännöissä.

Osa-aikainen seurakoordinaattori vastaa jäsenistön palvelusta ja toimii hallituksen apuna käytännön tehtävissä. Seurakoordinaattorin esihenkilönä toimii seuran puheenjohtaja.

Ohjaajien, valmentajien ja apuohjaajien esihenkilönä toimii puheenjohtaja. Valmentajat muodostavat tarvittaessa tiimejä, joiden tehtävänä on suunnitella ja kehittää joukkueiden toimintaa seuran strategian ja toimintamallien mukaisesti sekä koordinoida käytännön asioita joukkueiden kesken (mm. leirit, tuomarit, kilpailukalenteri, kisaviestintä, joukkueiden jatkuvuus, valmentajatiimien suunnittelu, vanhempainillat). Hallitus vastaa päätöksenteosta.

Hallituksen alaisena toimiva tapahtumatiimi vastaa seuran järjestämistä kilpailuista ja tapahtumista koko toimintavuoden aikana. Tiimin työlliställä ovat muun muassa seuran näytökset, kisakatselmukset, liiton myöntämät kisajärjestelyt sekä yhteistyöprojektit muiden tahojen kanssa. Tapahtumatiimi kootaan kunkin vuoden joukkueenjohtajista sekä tarvittaessa muista jäsenistä. Tiimin vetäjänä toimii hallituksen jäsen. Kokouksista tehdään kirjalliset muistiot, joista vastaa tiimin vetäjä. Kilpailujen ja näytösten tehtävistä kootaan vuorolistat, jotka jaetaan joukkueille tiedoksi.

2.2. Toimijoiden rekrytointi

Seuran organisaation tarvitaan vuosittain erilaisia toimijoita. Seuran omia harrastajia rekrytoidaan ohjaajiksi ja mahdollistetaan Suomen Voimisteluliiton koulutuspolku heti ohjaajapolun alkuvaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa uudet ohjaajat pääsevät apuohjaajiksi oppimaan kokeneemman ohjaajan alaisuudessa. Ohjaajarekrytointia tekevät niin valmentajat kuin hallituskin. Lisäksi sosiaalisessa mediassa haetaan avoimesti mukaan uusia ohjaajia vuosittain. Ohjaajien ja valmentajien vastuuta lisätään kokemuksen ja koulutustason kasvun myötä.

Uusia hallituksen ja tiimin jäseniä sekä vapaaehtoisia tapahtumiin etsitään lasten ja nuorten huoltajista, aktiivisista harrastajista sekä ohjaajista. Sosiaalista mediaa käytetään vahvasti apuna vapaaehtoisten rekrytoinnissa.

2.3. Kiittäminen ja palkitseminen

Mäntsälän Voimistelijoissa pidetään huolta kaikista ohjaajista, valmentajista ja vapaaehtoisista. Ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille järjestetään toimintavuoden aikana yhteisiä tapaamisia. Kaikki ohjaajat, valmentajat ja seuratoimijat esitellään näytöksissä.

Seuran hallitus palkitsee vuosittain eri toimijoita. Hallitus tekee valinnat palkittavista henkilöistä siten, että huomioidaan mahdollisimman monta eri toimijaa eri ikä- ja toimintasektoreilta ottaen huomioon seuran toiminnan painopisteet. Palkitseminen tapahtuu keväällä toimintavuoden päättyessä. Seuran tavoitteena on muistaa seuratoimijoita myös eri elämäntilanteissa (mm. valmistuminen, häät, 50 v)

Alkukesästä järjestetään kilpailevien joukkueiden kauden päätöstapahtuma, jossa palkitaan joukkueista vuosittain tsemppari ja/tai muita palkintoluokkia. Joukkueen jäsenet pääsevät itse vaikuttamaan palkittavien valintaan.

2.4. Toimijoiden perehdytys

Ohjaajat ja valmentajat perehdytetään seurakoordinaattorin ja puheenjohtajan toimesta sekä yhteisissä ohjaajatapaamisissa. Uusien hallituksen jäsenten perehdytys tapahtuu kutsumalla heidät mukaan hallituksen

kokoukseen jo ennen virallisen toimintakauden alkua. Yhteiset suunnittelupäivät toimivat myös perehdytyspäivinä.

Erilaiset dokumentit: seuratoimintalinja, talousohje, turvallisuussuunnitelma, vuosikellot jne. toimivat myös perehdytyksen välineinä.

Myös vaaditut vastuullisuuden verkkokoulutukset antavat hyvän pohjan seuratoiminnan alkutaipaleelle. Hallitusta koulutetaan tarvittaessa aluejärjestöjen hallinnon koulutuksissa.

3. Seuran ohjaus- ja valmennuslinja

Mäntsälän Voimistelijoiden liikunta- ja urheilutoiminnan perustana on voimistelutoiminnan malli, jonka avulla edistetään erilaisten harrastustavoitteiden toteutumista. Mallissa on huomioitu niin kerran viikossa harrastavien monipuolinen toiminta kuin valmennusryhmien toiminta joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Tavoitteena on, että alle kouluikäisille ja alakoululaisille on monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa voimistelua eri muodoissa sekä eri tavoitetasolla, joista sitten valikoituu joukkueet ja harrasteryhmät myöhemmässä vaiheessa lajeittain. Siirtyminen polulta toiseen on mahdollista missä vaiheessa tahansa.

Voimistelutoiminnan malli / lapset ja nuoret, kilpailevat ryhmät

	Voimistelu	Voimistelu	Tanssi ja cheer	Joukkuevoimistelu	Tanssi	TanVo	Oheis
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN						
0-6v	1-4v Perheliikunta (perheiden temppurata, perheiden kanssa temppuillen) 45 min						
4-6v	Voimistelu 1 h	Voimistelu 1h TAI Vauhti-voimistelukoulu 4x 4 lyhytkurssi	Tanssimuksut 1h				
6-9v	Voimistelu 1h	Voimistelu 1h TAI Vauhti-voimistelukoulu 4x 4 lyhytkurssi	Dance 4 Fun 1h Cheerleading 7-10v 1,5h	Felina 6-8v 2 x 1,5 h Adelle H8-12v 3x/vko á 2 h		Tanvo-joukkue 7-10v (UUSI) 2x 1,5h	Solot, duot, triot
9-12v	Voimistelu 1h	Dance 4 Fun 1h	Cheerleading 10-12v 1,5h		Asteroidit 10-12v 2 x 1 h		
MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ							
12-16v				Iris H12-14v 3 x 2,5 h Ixia H14-16 3 x 2,5 h	Meteorit 13-15v 2 x 2 h		Solot, duot, triot
Yli 16v		Aikuisten ryhmäliikuntatunnit			Galaxit 16-19v 2 x 2 h	Hengettäret yli 40v 1 x 2 h (+ 1x/kk ohjelmaleiri á 4h)	

Kuva 2. Voimistelutoiminnan malli 2025–2026

3.1. Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet

Seuran arvot ja strategia muodostavat perustan ohjaus- ja valmennuslinjalle. Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota mahdollisuus laadukkaaseen ohjattuun harrasteliikuntaan eri ikä-, taito- ja tavoitetasoilla. Seuran toimintaa suunnitellaan vuosittain ohjaus- ja valmennuslinjan mukaisesti. Lapsia ja nuoria myös kannustetaan kokeilemaan eri lajeja niin omassa kuin naapuriseurassa.

Voimistelutoimintaa toteutetaan Tähtiseurakriteerien perusteella. Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita ja [lasten voimistelun linjauksia](#). Seuran oma [vastuullisuusohjelma](#) ohjaa toimintaa arjessa.

Seuran toiminnassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Cheerleadingliiton kilpailujärjestelmiä ja koulutuspolkuja.

Ohjaus- ja valmennuslinjaa kehitetään yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa huomioiden Mäntsälän Voimistelijoiden muuttuva toimintaympäristö. Tavoitteena on varmistaa toiminnan jatkuvuus eri lajeissa, joka on nykyolosuhteissa osoittautunut haasteelliseksi harrastaja- ja ohjaajamäärien vähyyden takia.

3.2. Harrasteliikunnan toimintalinja

Perheliikunnassa lapsi liikkuu yhdessä tutun aikuisen kanssa ohjatulla tunnilla ja tunnin pituus on yleensä 45 minuuttia. Perheliikunnan tavoitteena on tukea lasten kokonaiskehitystä ja vanhemmuutta sekä parantaa perheen sosiaalista vuorovaikutusta. Tarkoituksena on aktiivisten yhdessäolomuotojen tarjoaminen, virikkeiden antaminen itsenäiseen liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Perheliikuntatunnit sisältävät leikkejä, lauluja, pelejä, välineliikuntaa, sekä toiminta- ja tempuratoja. Yhteisenä sisältönä kaikilla tunneilla on tutut aloitus- ja lopetusrutiinit, joiden tarkoituksena on luoda turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Kauden aikana järjestettävälle yhteistunneille on tervetullut koko perhe.

Alle 18-vuotiaiden harrasteliikunnassa osallistutaan tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 60–90 minuuttia. Toiminta on harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivaa ja alle 12-vuotiaille leikinomaista. Tavoitteena on tukea tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Tuntien sisältöä ohjaa ryhmän kausisuunnitelma. Harrastetunnit painottuvat perusliikuntataitojen kehittämiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Lisäksi alle 12-vuotiaille järjestetään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja vanhempien yhteistunti. Tuntien tavoitteena on tutustuttaa vanhempia paremmin lastensa harrastukseen sekä lisätä positiivista kanssakäymistä vanhempien kanssa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Harrasteliikkuville mahdollistetaan myös osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin.

Aikuisten ryhmäliikunnan ja harrastetuntien tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat suosikit saadaan sisällytettyä viikko-ohjelmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Monipuolisten tuntien tavoitteena on antaa erilaisille liikkujille mahdollisuus harrastaa ryhmäliikuntaa innostavassa ja kannustavassa seurassa. Tuntien lukumäärä ja sisällöt voivat vaihdella vuosittain ohjaaja- ja salitilanteesta riippuen. Tuntien kesto on 45–90 minuuttia. Kauden aikana järjestetään uusille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia tutustua tuntitarjontaan muun muassa avoimien ovien ja tapahtumien kautta. Ennen kauden alkua sekä kauden päätyttyä järjestetään ulkona kesäjumppaa, johon voi osallistua myös kertamaksulla. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Aikuisliikkuville tarjotaan mahdollisuus osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

3.3. Valmennusryhmien toimintalinja

Valmennusryhmiä on joukkuevoimistelussa, tanssillisessa voimistelussa ja tanssissa. Niitä yhdistää tavoitteellinen harjoittelu esiintymistä tai kilpailua varten. Valmennusryhmä tarjoaa mahdollisuuden monipuolisten liikuntataitojen kehittämiseksi ja liikuntaelämysten kokemiseksi osana joukkuetta ja seurayhteisöä. Valmentajien lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnittelutyö takaa fyysisten ominaisuuksien ja lajitaidon kehittämisen monipuolisilla ja vaihtuvilla harjoitteilla erilaisia välineitä ja musiikkia hyödyntäen. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan ikä- ja herkkyyksikaudet sekä lasten yksilöllinen kehittyminen. Myös pelit, leikit ja tutustuminen muihin urheilulajeihin kuuluvat osaksi ryhmien toimintaa.

Tanssin ja tanssillisen voimistelun joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti 1–2 kertaa viikossa. Harjoitusten kesto vaihtelee ryhmän ikä- ja tavoitetason mukaan 1–2,5h välillä. Ohjelmien harjoittelun ohella tunteihin kuuluu monipuolisesti fyysisten ominaisuuksien harjoittelua sekä lajitaitojen kehittämistä. Ryhmät pitävät

leirejä syys- ja kevätkaudella. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmät osallistuvat Suomen Voimisteluliiton alaiseen kilpailutoimintaan.

Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji. Joukkueiden toiminnan tavoitteena on voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen monipuolinen kehittäminen sekä urheilullisen elämäntavan omaksuminen. Joukkuevoimistelu aloitetaan minivoimisteluryhmässä (5–6 v alkaen), jossa harjoitellaan kaksi kertaa viikossa ja osallistutaan Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Harrasteryhmistä ohjataan voimistelijoita eteenpäin minivoimisteluryhmään. Joukkuevoimisteluharjoitukset kestävät 1,5–2,5 h, ja harjoittelumäärä on 2–3 kertaa viikossa ikäluokasta riippuen. Joukkueet pitävät syys- ja kevätkaudella seuraleirejä.

Seuran joukkuevoimistelujoukkueet kilpailevat määrittelemällään sarjatasolla. Sarjatasosta sovitaan erikseen hallituksen kanssa. Päätöksessä huomioidaan voimistelijoiden ja vanhempien tahtotila. Lahjakkaat yksilöt voidaan ohjata muuhun seuraan, mikäli voimistelijan tavoitteena on SM-tasolla voimisteleminen.

Kaikki kilpailevat joukkueet tekevät myös esitysohjelmia niin seuran näytöksiin kuin muihin tapahtumiin.

Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys

Ryhmässä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tuetaan kokonaisvaltaisesti. Fyysisten ja taidollisten tavoitteiden lisäksi itseluottamuksen kasvu, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja terveiden elämäntapojen omaksuminen ovat toiminnan painopisteitä. Harrastajia kannustetaan olemaan ahkeria, vastuunsa kantavia sekä itsenäisiä. Myös urheilullista elämäntapaa ja käytöstä korostetaan, jotta harrastajat ymmärtävät liikunnan merkityksen terveyden, kasvun ja kehityksen näkökulmasta.

Harjoittelussa ennaltaehkäistään loukkaantumisia, mikä huomioidaan tunti- ja kausisuunnitelmissa. Kilpailevien joukkueiden sairastumis- ja vammautumistapauksissa valmentaja konsultoi harrastajaa ja vanhempaa tapauskohtaisesti, mutta lähtökohtaisesti silloin ei osallistuta harjoituksiin, esiintymisiin tai kilpailuihin. Toipumisvaiheessa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta turvataan turvallinen paluu harjoituksiin.

Periaatteet joukkueiden muodostumisesta

Joukkueisiin ohjataan harrastajia huomioiden heidän taito- ja tavoitetasonsa. Erillistä karsintaa ei järjestetä, vaan kaikki joukkueen harjoitteluun sitoutuvat harrastajat pääsevät joukkueeseen kokeilemaan.

Joukkueiden harjoittelussa ja kilpailuohjelmien luomisessa huomioidaan harrastajien taitotaso. Joukkuevoimistelussa pienempien lasten ikäryhmissä on tavoitteena luoda eri tavoitetasoilla harjoittelevia joukkueita. Tällöin kevään kilpailukauden jälkeen käydään keskustelut lasten ja vanhempien kanssa siitä millä tasolla harrastusta halutaan jatkaa. Kesätreenien aikana voi käydä kokeilemassa eri joukkueissa ja sen jälkeen valmentajat ja harrastaja yhdessä pohtivat parhaan vaihtoehdon seuraavan kauden joukkueesta. Valmentaja voi ohjata harrastajan toiseen ryhmään esimerkiksi terveydellisistä syistä.

Yhden joukkueen sisällä voidaan tarvittaessa jakaa harrastajia eri taitotasoa vastaaviin ryhmiin, jos se mahdollistaa harjoittelun paremman eriyttämisen ja mikäli joukkueessa on riittävästi voimistelijoita. Harjoittelun eriyttämisellä motivoidaan harrastajia ja taataan turvalliset harjoitteluolosuhteet.

Periaatteet kilpailemisesta

Kilpailuihin osallistuminen edellyttää sitoutumista joukkueen toimintaan ja harjoitteluun valmentajien ohjeiden mukaan. Sairastumis- ja vammautumistapauksissa valmentaja konsultoi harrastajaa ja vanhempaa tapauskohtaisesti, mutta lähtökohtaisesti silloin ei osallistuta esiintymisiin tai kilpailuihin.

- Kaikki harrastajat osallistuvat yhteisiin esiintymisiin ja kilpailuihin.
- Mikäli harrastaja ei kykene suorittamaan ohjelmaa turvallisesti, hänelle tehdään oma versionsa ohjelmasta muutetuin liikkein.
- Joukkueiden osalta noudatetaan joukkueen yhteisiä pelisääntöjä liittyen mm. poissaoloihin sekä Voimisteluliiton määrittelemiä ikäryhmäjakoja sarjoittain.
- Mikäli kilpailukokoonpanoon vaikuttaa joukkueen ikäjakauma, varmistetaan, että kaikki joukkueen jäsenet pääsevät kilpailemaan ainakin kerran kauden aikana.

Kilpailutoiminnassa joukkueet asettavat omalle toiminnalleen tavoitteen, jota yritetään saavuttaa.

Kilpailupalautteet ja tulokset käydään läpi jokaisen kilpailutapahtuman jälkeen joukkueen kanssa ja pohditaan keinoja kehittymiseen kohti asetettuja tavoitteita.

Yhteistyö huoltajien kanssa

Valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä huoltajien kanssa. Valmentaja tiedottaa huoltajia aktiivisesti joukkueen toiminnasta kauden aikana eri kanavien kautta (myClub, mahdollisesti oma WhatsApp-ryhmä). Huoltajille jaetaan joukkueen kausisuunnitelma ja kilpailukalenteri sovitaan yhdessä heidän kanssaan. Lisäksi seuran jäsentiedotteen avulla tiedotetaan säännöllisesti huoltajia ja harrastajia seuran yleisestä toiminnasta.

Huoltajia aktivoidaan mukaan seuran ja joukkueen toimintaan, kuten talkoisiin, joukkueenjohtajaksi ja huoltajiksi. Kilpailevan ryhmän toimintaan osallistuminen edellyttää talkoisiin osallistumista, sillä talkootyöllä tuetaan taloudellisesti kilpailevia joukkueita.

Niin valmentajat, harrastajat kuin huoltajatkin osallistuvat pelisääntökeskusteluihin. Huoltajat ilmoittavat valmentajalle oleellisen tiedon harrastajasta myClubin ilmoittautumisen yhteydessä; kuten allergiat, lääkityksen tai sairaudet, mitkä vaativat erityishuomiota toiminnassa.

Valmennusryhmien huoltajille ja harrastajille tehdään säännöllisesti palautekyselyitä toiminnan kehittämiseksi. Palautekyselyt käydään läpi valmentajien kesken ja tarvittaessa hallituksen kanssa, ja niiden tuloksista tiedotetaan seuran verkkosivuilla. Lisäksi huoltajille pidetään toimintavuoden aikana kaksi vanhempainiltaa syksyllä ja keväällä sekä joukkuekohtaisia tapaamisia tarvittaessa. Kauden lopuksi pidetään keskustelu jokaisen urheilijan, huoltajan ja valmentajan kesken.

Joukkueenjohtaja

Jokaisella kilpailevalla joukkueella on [joukkueenjohtaja](#) tai tehtävät on jaettu muulla tavoin joukkueen vanhempien kesken. Joukkueenjohtajan tehtävät ovat muun muassa:

- Joukkueen omien lisäkulujen seuranta – kisapuvut, kisaruokat, matkat, mahdolliset majoitukset
- Kisamatkojen koordinointi
- Kisaruokien tilaus
- Kisailmoittautumiset kisanettiin (sovitaan valmentajan kanssa työnjako)
- Vanhempien ja valmentajan viestinviejänä toiminen, tarvittaessa apuna haasteellisten tilanteiden selvittelyssä, vanhempainiltojen koollekutsuminen
- Seuran tapahtumat: jakaa vapaaehtoistehtävät joukkueen kesken, osallistuu tarvittaessa Tapahtumatiimin palaveriin
- Joukkueen EA-laukku kisoihin/huoltajalle toimitus ja sen täydennys tarvittaessa

Sitoutuminen joukkueeseen, valmennusmaksut ja poissaolot

Kilpailevien joukkueiden toimintaan ilmoittaudutaan koko toimintavuodeksi ja siten sitoudutaan joukkueen toimintaan pitkäjänteisesti. Joukkueen budjetti on ennen kauden alkua määritelty viikoittaisten valmennustuntien ja leirituntien perusteella. Kulut on jaettu kuukausimaksuiksi tasaisesti koko vuodelle (10 kk). Seura tukee taloudellisesti joukkueita omalla varainhankinnalla, joista tärkeimmät ovat Mustan Kissan kilpailu ja näytökset.

Valmennusmaksu sisältää:

- Viikkoharjoittelu: harjoitusmäärä/vko/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut, mahdolliset salivuokrat yli 18 v
- Leirit: leirituntien määrä/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut leireillä, salivuokrat yli 18 v
- Osuus seuran kiinteistä kuluista 30 €/hlö/kausi

Kilpailukulut laskutetaan toteutuneiden kulujen mukaan. Kulut sisältävät: henkilökohtainen osallistumismaksu, valmentajakulut (mahdolliset matka- ja ruokailukulut, päiväraha), tuomarikulut tai -sakko, mahdolliset huoltajakulut.

Laskut muodostuvat myClubissa ja ne tulee maksaa eräpäivään mennessä. Seuralta voi pyytää lisää maksuaikaa.

Kesken kauden irtisanomisaika on yksi täysi kuukausi (kk-maksu laskutetaan kokonaan irtisanomiskuukaudesta sekä seuraavalta kuukaudesta). Irtisanominen tulee tehdä kirjallisesti sähköpostiin:

toimisto@mantsalanvoimistelijat.fi

Mikäli loukkaantumisen takia ei pysty osallistumaan harjoituksiin, ei valmennusmaksua tarvitse maksaa. Lääkärintodistus tulee toimittaa seuran sähköpostiin. Jos urheilija on loukkaantunut ja osallistuu edelleen harjoituksiin, tulee valmennusmaksu maksaa normaalisti.

Lisenssi tulee ostaa heti kauden alussa, jotta vakuutus on voimassa harjoituksissa (tai hoidettava oma vakuutus, joka kattaa kilpaurheilun). Lisenssikausi on vuosittain 1.9.–31.8. Lisenssit tulevat yleensä myyntiin elokuun puolivälissä ja jokainen ostaa lisenssin SuomiSport-järjestelmän kautta.

Kilpailuihin ja tapahtumiin tehdään varauksia kuljetusten, majoitusten ja ruokailun osalta hyvissä ajoin. Yhteiset pelisäännöt kaikille, koskien kisojen ja tapahtumien peruutuksia:

- Mikäli peruutuksesta syntyy kuluja seuralle, tulee harrastajan maksaa ne. Kilpailujen peruutusmaksu veloitetaan harrastajalta osana kilpailumaksuja.
- Matkojen osalta veloitetaan koko maksu, vaikka palaisikin vanhempien kyydillä kotiin.

4. Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan toiminnan toteutumisessa. Koulutus, kiittäminen ja tukeminen ohjaustoiminnassa on osa päivittäistä seuratoimintaa.

Kun aloittaa seurassa apuohjaajana, ohjaajana tai valmentajana, tulee tehdä vaaditut vastuullisuuskoulutukset sekä toimittaa rikosrekisteriote, mikäli toimii alaikäisten kanssa.

4.1. Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Valmentajan/ohjaajan yhteiset periaatteet Mäntsälän Voimistelijoissa ovat:

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiiriin
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason

- Vastuuvалmentajana huomioin myös apuohjaajan kauden ja tuntien ohjaamisen suunnittelussa
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja teen parhaani
- Sitoudun seuran käytäntöihin ja toimintamalleihin sekä edistän omalta osaltani seurahenkeä
- Kehitän itseäni ohjaajana/valmentajana jatkuvasti
- Sitoudun noudattamaan [Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita](#) sekä urheilun yhteisiä [Reilun pelin periaatteita](#).

Ohjaajan ja valmentajan vastuisiin ja velvollisuuksiin kuuluvat:

1. Laadukas ohjaus ja valmennus

- Vastuuvалmentaja ja -ohjaaja: kausisuunnitelman tekeminen (syys- ja kevätkausi); suunnitelman läpikäynti apuohjaajan kanssa
- Viikoittaisten tuntu suunnitelmien tekeminen pohjautuen kausisuunnitelman tavoitteisiin
- Huoltajille ja harrastajille tavoitteiden jakaminen
- Alle 12 v-ryhmissä yhteistunti huoltajien kanssa kerran kaudessa (2 krt/vuosi)
- Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla tuntikuvaus määrittää tunnin tavoitteen
- Osallistuminen ohjaajatapaamisiin
- Ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen, apuohjaaja ilmoittaa ohjaajalle, mikäli on estynyt

2. Vuorovaikutus

- Ohjaajat ja valmentajat edustavat seuraa; esimerkillinen käyttäytyminen treeneissä, kilpailuissa, näytöksissä ja kaikissa seuran tapahtumissa on erittäin tärkeää ja tähän sitoudutaan työntekijänä työ sopimus allekirjoittaessa sekä seuran jäsenenä
- Palautteenanto kannustavasti ja kehittävästi ilon ja innostuksen kautta
- Ajantasainen tieto seuran toiminnasta ja tutustuminen seuran toimintalinjauksiin
- Seuran toimintaa ei arvostella julkisesti
- Ongelmatilanteet hoidetaan ongelmanratkaisupolkuja pitkin
- Viestintä eri kohderyhmille ajantasaista; reagointi seuran viesteihin ajallaan
- Palautekyselyjen välittäminen huoltajille ja harrastajille
- Keskustelut kauden lopuksi kilpaileville urheilijoille

3. Vastuullisuus

- Voimistelun ja seuran eettisten linjausten, vastuullisuusohjelman ja Reilun pelin periaatteiden noudattaminen
- Harrastajien yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu
- Puuttuminen mahdollisiin epäkohtiin heti: nollatoleranssi, minun vastuu – meidän vastuu – seuran vastuu
- Pelisääntökeskustelujen pitäminen ja pelisääntöjen dokumentointi seuran ohjeiden mukaisesti; kaikissa alle 16 v. valmennusryhmissä tehdään pelisäännöt myös vanhempien kanssa
- Turvallisuussuunnitelman osaaminen omien ryhmien osalta

4. Osaamisen kehittäminen

- Varmistaa riittävä osaamistaso ja ylläpitää omaa osaamistaan; ohjaajatapaamisissa opastaminen osaamisen kehittämiseen, seura edellyttää ohjaajia käymään vähintään yhden koulutuksen/vuosi tavoitteena on jokaisen kouluttautuminen vähintään Voimisteluliiton 1. tasolle asti
- Valmentaja- ja ohjaajakollegoiden tukeminen ja tiedon/osaamisen jakaminen

4.2. Ohjaajien perehdyttäminen

Uudet ohjaajat ja valmentajat perehdytetään toimintaan yhteisten ohjaajatapaamisten sekä henkilökohtaisten tapaamisten avulla. Ennen kauden alkua järjestetään kaikille ohjaajille ja valmentajille startti-ilta, jossa käydään läpi kaikkia koskevat tärkeät linjaukset sekä tiedotetaan ajankohtaiset asiat. Lisäksi kaikkien uusien ohjaajien kanssa työ sopimuksen teon yhteydessä käydään läpi seuran oleelliset yhteiset asiat. Ohjaajilla on käytössään yhteiset verkkosivut, joille päivitetään kaikki yhteinen materiaali, hallinnolliset dokumentit jne. Käytännön viestintä toteutuu WhatsApp-ryhmän kautta.

Ohjaajien ja valmentajien kanssa allekirjoitetaan kirjalliset työ sopimukset. Palkkauksesta on erikseen sovitut hallituksen hyväksymät periaatteet, ja ne ovat avoimesti luettavissa ohjaajien verkkosivuilla. Talousohjesääntö päivitetään vuosittain ja materiaali on luettavissa ohjaajien verkkosivuilla.

Kauden aikana ohjaajat saavat apua tarvittaessa hallituksen jäseniltä tai seurakoordinaattorilta. Uusi ohjaaja tulee yleensä kokeneemman ohjaajan pariin tai apuohjaajaksi, jolloin hän saa tukea ohjaamiseen ja seuratoimintaan.

4.3. Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta

Ohjaaja ja valmentaja on vastuussa laadukkaista liikuntatunneista. Laatua ohjataan tekemällä ennen kauden alkua kausisuunnitelma, jonka tehtävänä on toimia ohjaajan toiminnan tukena pitkäjänteisessä taitojen opettamisessa. Ohjaajien verkkosivuilla on saatavilla esimerkkejä erilaisista kausisuunnitelmista. Huoltajille on hyvä jakaa kausisuunnitelma tai vähintään kalenteri tai teemalista, josta voi seurata ryhmän toimintaa.

Valmennusryhmille jaetaan joukkueiden vuosikalenteri, jota päivitetään vuoden aikana muun muassa kilpailujen varmistuessa. Valmentajien vastuulla on tehdä joukkueelle kausisuunnitelma, johon on kirjattu eri kausille omat tavoitteensa. Tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa ei ole käytössä testausmenetelmiä, mutta joukkuevoimistelussa joukkueesta riippuen seurataan muun muassa liikkuvuuden kehittymistä liikkuvuustestein tai kuntotasoa piip-testillä. Valmentajan vastuulla on tiedottaa huoltajia, mikäli joukkueessa toteutetaan testejä.

Harrasteohjaajien suunnittelun tueksi on tehty seuran yleiset taitotavoitteet, joilla varmistetaan tiettyjen perustaitojen oppiminen kussakin ikäryhmässä. Tällöin siirtyminen ikäryhmästä toiseen on luontevaa, ja seuraava ohjaaja tietää mitä lapset ovat aiemmin oppineet. Taitojen oppimisen tukena käytetään Voimistelukoulupassia.

Aikuisten ryhmäliikunnassa tavoitteena on opettaa sama tuntisisältö 4–6 kertaa. Tuntikuvaus määrittää kunkin tunnin tarkemman sisällön ja tavoitteen, jonka mukaan tuntisuunnitelma tehdään. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen.

4.4. Ohjaajan ja valmentajan polku

Mäntsälän Voimistelijoiden ohjaajat ja valmentajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti (Cheerleadingliiton koulutukset cheerleadingsisällöissä). Jokaisen koulutustarve arvioidaan vuosittain. Seura maksaa koulutuksen yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti, ja koulutus tulee aina sopia ennakoon puheenjohtajan kanssa. Koulutus voi olla ohjaaja-/valmentaja- tai tuomarikoulutusta. Mäntsälän Voimistelijat järjestää tarvittaessa tilauskoulutuksia yhteistyössä lähiseurojen kanssa.

Aloittelevat ohjaajat käyvät ensin Voimisteluohjaajan starttikurssin, jonka jälkeen he toimivat apuohjaajana toimintavuoden ennen seuraavaan koulutukseen siirtymistä. Ikäraja apuohjaajaksi on vähintään 13 vuotta; tavoitteena on kuitenkin 15 vuoden ikäraja. Vastuuohjaajan tulee olla suorittanut Voimistelukouluohjaajan

koulutuskokonaisuus tai koulutuksen tulee olla käynnissä. Tavoitteena on kouluttaa ohjaajat vähintään I-tasolle asti.

Valmentajan ja ohjaajan polun tukeminen on paljon muutakin kuin tarjottu koulutus. Seura haluaa tukea ohjaajia ja valmentajia monella muulla tavalla, jossa kiittäminen ja palkitseminen, yhteiset kokemukset ja elämykset, yhdessä tekeminen sekä liiton tarjoamat monipuoliset palvelut ovat keskiössä. Tässä työssä käytetään hyväksi muun muassa [Voimisteluliiton erilaisia tapoja kehittää ja tukea ohjaajia ja valmentajia](#).

Ohjaajan ja valmentajan saavutettu koulutustaso vaikuttaa maksettuun palkkatasoon. Palkkaluokat perustuvat Voimisteluliiton tasotodistuksiin. Palkkataulukko on luettavissa ohjaajien verkkosivuilla.

5. Yhteiset toimintaperiaatteet

5.1. Pelisäännöt

Kaikki ryhmät tekevät pelisäännöt. Pelisääntöjen tarkoituksena on selkeyttää ryhmien toimintaa ja ennaltaehkäistä konfliktitilanteita. Tavoitteena on, että kaikki mukana olevat aikuiset, niin vanhemmat kuin ohjaajat, sitoutuvat yhteiseen arvopohjaan. Pelisääntökeskustelussa ohjaajat, lapset ja vanhemmat yhdessä pohtivat kullekin ikätasolle sopivat, ryhmässä toimivat pelisäännöt, jotka kirjataan ja palautetaan ohjeiden mukaan.

Kilpailevien ryhmien vanhempien kanssa tehdään ryhmäkohtaiset pelisäännöt joukkueenjohtajan ja valmentajan johdolla.

5.2. Ongelmanratkaisupolut

Mäntsälän Voimistelijoilla on vuosittain tarkennettava vastuullisuusohjelma ja hallituksesta nimetään vuosittain vastuullisuudesta vastaava henkilö, joka toimii tarvittaessa ulkopuolisena sovittelijana ongelmatilanteissa.

Kaikkiin ongelmatilanteisiin reagoidaan mahdollisimman nopeasti ja selvitetään keskustellen. Jokaisen vastuulla on reagoida ongelmatilanteeseen. Ensisijaisesti ongelmat yritetään ratkaista ryhmän/joukkueen/henkilöiden välillä keskustellen. Mikäli asiaa ei voida ratkaista edellä mainitulla tavalla, siirrytään seuran laajempaan ongelmaratkaisupolun käyttöön. Toistuvat ongelmatilanteet käsitellään hallituksen kokouksessa. Tarvittaessa apua pyydetään Suomen Voimisteluliitosta tai Et ole yksin -palvelusta.

Harrasteryhmien ongelmanratkaisupolku

ONGELMATILANNE		
- Ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti ohjaajan ja lapsen/harrastajan kesken. - Tarvittaessa ohjaaja tiedottaa huoltajaa aiheutuneesta ongelmatilanteesta.		
Lapsen/harrastajan aiheuttama	Ohjaajan aiheuttama	Huoltajan aiheuttama
Ohjaaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskusteleval yhdessä aiheesta → Asia ratkeaa ☐ OK Jos asia ei ratkea ☐ Yhteys vastuullisuuden vastuuhenkilöön, joka toimii sovittelijana	Huoltaja ottaa yhteyttä ohjaajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) ☐ Asia ratkeaa ☐ OK Isommissa/arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä vastuuhenkilöön ☐ vastuuhenkilö käsittelee asian ohjaajan kanssa ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ tarvittaessa tapaaminen (lapsen),	Ohjaaja ja huoltaja keskusteleval yhdessä aiheesta ☐ Asia ratkeaa ☐ OK Jos asia ei ratkea ☐ ohjaaja ottaa yhteyttä vastuuhenkilöön, jolloin keskustellaan, otetaanko yhteys vastuuhenkilön kautta huoltajaan ☐ tarvittaessa vastuuhenkilö käsittelee asian huoltajan ja ohjaajan kanssa ☐ seuranta korjaantuuko asia

	huoltajan, ohjaajan ja vastuuhenkilön kesken	
Keinoja ratkaisuihin: - Ohjaaja keskustele lapsen kanssa - Huoltaja keskustele lapsen kanssa - Huoltaja tulee mukaan ryhmään liikkumaan lapsen kanssa - Lapsi siirtyy toiseen ryhmään - Ohjaajalle lisätukea ohjaustyöhön: toinen apuohjaaja, kokenut aikuinen tunnille, tutor ohjaajalle - Lisäkoulutus ohjaajalle - Tapaaminen seuran vastuuhenkilön ja/tai puheenjohtajan kanssa		
Huomioi! - Ongelmatilanteisiin tartutaan heti matalalla kynnyksellä - Asianosaisten kesken keskustelu, tarvittaessa sovittelu - Älä jää huolesi kanssa yksin!		

Kilparyhmien ongelmanratkaisupolku

ONGELMATILANNE		
- Ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti valmentajan ja joukkueen jäsenten kesken. - Kaikkiin ongelmatilanteisiin reagoidaan matalalla kynnyksellä. - Tarvittaessa valmentaja tiedottaa huoltajaa ja joukkueenjohtajaa (jojo) aiheutuneesta ongelmatilanteesta, vaikka asia olisi jo käsitelty joukkueen kesken. - Joukkueen ja huoltajien pelisäännöt, seuran toimintamallit sekä linjaukset ovat toiminnan perustana. - Ongelmatilanteen ratkaisupolku on dokumentoitava kirjallisesti.		
Lapsen/harrastajan aiheuttama	Valmentajan aiheuttama	Huoltajan aiheuttama
Valmentaja keskustele lapsen/harrastajan kanssa ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ Valmentaja ottaa yhteyttä huoltajaan ☐ keskusteleivat yhdessä aiheesta ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ Yhteys joukkueenjohtajaan, joka toimii sovittelijana ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ yhteys seuran vastuuhenkilöön tai seurakoordinaattoriin ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa	Huoltaja ottaa yhteyttä valmentajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) ☐ Asia ratkeaa Arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä jojoon ☐ jojo käsittelee asian valmentajan kanssa ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ tapaaminen (lapsen), huoltajan, valmentajan ja jojon kesken ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ yhteys seuran vastuuhenkilöön tai puheenjohtajaan ☐ keskustelu yhdessä ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa	Valmentaja ja huoltaja keskusteleivat yhdessä aiheesta ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ valmentaja ottaa yhteyttä joukkueenjohtajaan, jolloin keskustellaan, otetaanko jojon kautta yhteyttä huoltajaan ☐ tarvittaessa jojo käsittelee asian huoltajan ja valmentajan kanssa ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa Jos asia ei ratkea ☐ yhteys seuran vastuuhenkilöön tai seurakoordinaattoriin ☐ keskustelu yhdessä ☐ seuranta korjaantuuko asia ☐ Asia ratkeaa
Mikäli asia ei selviä seuran omin keinoin, voidaan ongelmatilanteeseen pyytää konsultointiapua Voimisteluliitosta. Mikäli asia edelleenkin ei selviä, voidaan asia viedä Voimisteluliiton kurinpitolautakunnan käsittelyyn, mikäli asian tunnusmerkit ovat lautakunnan toimivallan piirissä. Sovitteluapua voidaan pyytää myös ESLU:sta.		
Joukkueenjohtajan ja sovittelijan keinoja ongelmatilanteen ratkaisemiseksi: - vastaa huoltajan/harrastajan/valmentajan huoleen - ohjaa huoltajat, harrastajan ja valmentajan keskustelemaan yhdessä - järjestää tapaamisen perheen kanssa - järjestää joukkueen vanhempainillan		

5.3. Erityistä tukea tarvitsevien harrastaminen seurassa

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota voimisteluharrastus mahdollisimman monelle. Erillisiä erityisryhmien harrasteryhmiä ei seurassa ole, joten harrastajat integroidaan olemassa olevaan toimintaan. Integroimisessa on tärkeää ottaa huomioon ohjaajien ja valmentajien osaaminen ja kokemus, joten seuran tehtävänä on ohjata erityistä tukea tarvitsevat liikkujat sopivaan ryhmään. Tarvittaessa harrastamisen tueksi tulee tunnilla olla oma henkilökohtainen avustaja/huoltaja, joka vastaa tuntien sujuvuudesta.

Liikuntatilojen esteettömyys on huomioitu kunnan liikuntapaikkarakentamisessa. Kaikkiin tiloihin ei pääse esteettömästi.

5.4. Liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan edistäminen

Seuran toiminnassa edistetään terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Tavoitteena on varmistaa laadukas liikunta ja urheilu ohjatussa toiminnassa sekä innostaa jäsenistöä liikkumaan omatoimisesti.

Mäntsälän Voimistelijat on päihteetön seura. Seuran edustusasua tai joukkueen yhteistä asua ei saa käyttää päihteitä käyttäessä. Harjoitusten, näytösten, kilpailujen ja muun seuran toiminnan aikana seuran jäsenet eivät saa käyttää päihteitä, juoda energiajuomia tai käyttää nikotiinituotteita. Valmentajat käyvät tarvittaessa harrastajien kanssa päihdekeskusteluja samoin kuin muitakin terveyteen liittyviä keskusteluja.

Lisenssihaltijat ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen Voimisteluliiton [kilpailu- ja kurinpitosääntöjä](#), joissa muun muassa dopingin käyttö on kiellettyä. Yhä enenevässä määrin kilpailuissa testataan dopingin käyttöä. Vanhempien tulee olla valveutuneita dopingasioissa. Voimistelijoita opastetaan tarkkailemaan lääkkeitä, joita käyttävät. Esimerkiksi astmalääkkeistä tulee olla englanninkielinen todistus mukana kilpailuissa. Kilparyhmien valmentajat ja hallituksen jäsenten tulee tehdä SUEK:n Puhtaasti paras- ja Reilusti paras-verkkokoulutukset.

Seuran tavoitteena on innostaa jäseniä liikkumaan myös omatoimisesti. Lasten ja nuorten valmennusryhmissä annetaan erikseen loma-ajoille harjoitusohjeita sekä ”liikuntakertojen keräämismerkkejä”. Joinain toimintavuosina toteutetaan erikseen liikuntakampanjoita koko jäsenistölle.

5.5. Turvallisuus

Mäntsälän Voimistelijat tekee vuosittain turvallisuussuunnitelman, joka hyväksytään hallituksen kokouksessa. Ohjaajat ja valmentajat sitoutuvat toimimaan turvallisuussuunnitelman mukaisesti. Turvallisuussuunnitelma käsitellään seuran ohjaajatapaamisissa sekä jokaisen uuden ohjaajan kanssa, kun työ sopimusta allekirjoitetaan.

Turvallisuussuunnitelma on tehty seuran jäsenten turvallisuuden takaamiseksi. Turvallisuussuunnitelma on luettavissa ohjaajien verkkosivuilla. Suunnitelman tavoitteena on ennakoida mahdollisimman hyvin erilaisia turvallisuutta uhkaavia tekijöitä, niin tuntien aikana kuin tuntien ulkopuolella esimerkiksi näytöksissä, kilpailuissa ja leireillä. Kilpailutapahtumiin ja näytöksiin tehdään erilliset turvallisuussuunnitelmat.

5.6. Palaute

Palautekyselyt tehdään kahdesti vuodessa: syyskauden ja kevätkauden päättyessä. Valmennusryhmien urheilijoille ja huoltajille tehdään tarvittaessa lisäkyselyitä valmennuksen laadun varmistamiseksi. Kaikki palautekyselyt käsitellään: jäsenkyselyt puretaan aina hallituksen kokouksessa ja ohjaajatapaamisissa. Tuloksista tiedotetaan jäsenistöä verkkosivuilla.

Jäsenistön on mahdollisuus antaa palautetta toiminnasta jatkuvasti kotisivuilla olevan palautelomakkeen kautta. Annettu palaute käsitellään ja siihen reagoidaan tarpeen mukaan. Tarvittaessa palaute käsitellään hallituksessa. Palautteeseen vastataan aina palautteenantajan toivomalla tavalla (puhelimitse, sähköpostitse).

Valmennusryhmien harrastajilta ja huoltajilta kysytään jatkuvasti palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti. Vanhemmille järjestetään myös vanhempainiltoja joko etäyhteyksin tai yhdessä kokoontuen.

6. Seuran hallinto

Mäntsälän Voimistelijoiden hallintoon, toimintaperiaatteisiin ja johtamiseen liittyvät tiedot löytyvät kootusti seuran [verkkosivuilta](#). Avoimuus, läpinäkyvyys ja hyvä hallinto on kaiken toiminnan perustana.

6.1. Johtaminen ja talous

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa kevätkokouksen valitsema hallitus. Seuran sääntöjen mukaan hallituksen puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Hallituksen jäseniä on 5–7, joiden kausi kestää kaksi vuotta. Seuran hallitus vastaa seuran taloudesta. Talousohje hyväksytään hallituksessa vuosittain. Seuran tilikausi alkaa 1.8. ja päättyy 31.7.

[Säännöt](#)

6.2. Viestintä ja markkinointi

Vastuu seuran ulkoisesta ja sisäisestä viestinnästä sekä markkinoinnista on hallituksella ja viestinnän toteuttamisesta sovitaan tarpeen mukaan. Vuosittain tehdään viestintä- ja markkinointisuunnitelma. Seuran tärkeimmät viestintäkanavat ovat myClub-järjestelmä, seuran verkkosivut, Instagram, Facebook sekä sisäiset WhatsApp-ryhmät. Sisäistä viestintää kohdennetaan jäsenistölle, ohjaajille, valmentajille sekä seuratoimijoille muun muassa tiedotteiden ja uutisten kautta. Mäntsälän Voimistelijoiden käytössä on myClub-jäsenrekisteriohjelma, jonka kautta tapahtuu ilmoittautuminen, sähköinen tiedotus jäsenistölle sekä laskutus.

Liikuntatarjontaa ja tapahtumia mainostetaan lehtimainoksien, lehtijutuun sekä sosiaalisen median kautta. Viestinnässä ja markkinoinnissa käytetään aktiivisesti Voimisteluliiton tukimateriaaleja. Seura osallistuu myös aktiivisesti paikallisiin tapahtumiin.

Sosiaalisen median pelisäännöt

Seuran virallisessa käytössä ovat sosiaalisen median palvelut Facebook ja Instagram. Seuran tunnuksia hallitsee seurakoordinaattori, joka vastaa tilien sisällöstä, tietoturvasta ja käyttöoikeuksien jakamisesta.

1. Mäntsälän Voimistelijat kannustaa ohjaajiaan, valmentajiaan, jäseniään ja toimijoitaan jakamaan kuvia, videoita ja tunnelmia seuran toiminnasta hashtagilla #mäv sekä Voimisteluliiton hashtagilla #voimistelu.
2. Alle 13-vuotiaiden osalta sosiaalisen median tilin avaamiseen tulee saada lupa kaikilta joukkueen huoltajilta. Yli 13-vuotiaiden joukkueet voivat luoda tilin sosiaalisen median palveluihin. Joukkueiden tilejä ylläpitävät joukkueessa sovitut vastuuhenkilöt, esimerkiksi valmentaja, joukkueenjohtaja, apuohjaaja, kapteeni tms. Joukkueiden tilien nimet tulee olla muodossa: **mavjoukkueennimi**
Joukkueiden julkaisuissa tulee liittää seura mukaan merkitsemällä niiden yhteyteen **@mantsalanvoimistelijat**

3. Seuran nimissä luodut tilit ovat julkisia ja kaikille avoimia. Alaikäisten joukkueiden tilit voivat olla joukkueen valinnan mukaan julkisia tai yksityisiä. Yksityisten tilien seuraajien hyväksymisestä päättävät joukkueet itse.
4. Kuvien ja tietojen julkaisuihin tulee olla lupa kuvassa olevilta henkilöiltä. Joukkueen tilin ylläpitäjien tehtävä on olla luvista ajan tasalla ja huomioida asia sisältöä julkaistaessa. Alle 18-vuotiaiden vanhemmilta tulee saada kuvauslupa myClubin kautta kirjallisena.
5. Joukkueet voivat saada vuoron seuran Instagram Stories -osion päivittämiseen. Vinkkejä tarinoiden julkaisemiseen:
 - Tarinoita kannattaa julkaista säännöllisesti, mutta ei liikaa. Mieti, minkälainen kokonaisuus päivän tarinasta muodostuu.
 - Tarinoissa voi jakaa materiaalia ”kulissien takaa”, se yleensä kiinnostaa!
 - Tarinoissa saa hassutella ja jakaa hauskoja hetkiä :D
 - Herätä keskustelua, kommunikoi seuraajien kanssa kysymällä kysymyksiä tai vaikkapa luomalla tarinaan kysely.
6. Sosiaalisessa mediassa pätevät samat asiat kuin muussakin sosiaalisessa kanssakäymisessä: kohtele toisia kunnioittavasti ja toimi vastuullisesti. Ole positiivinen, kannusta toisia ja puutu kiusaamiseen tai epäkohtiin, jos sellaisia havaitset. Henkilökohtaisilla sosiaalisen median tileillä tulee myös toimia asiallisesti seuraan liittyvissä asioissa.
7. Pyri siihen, että jakamasi tieto on merkityksellistä ja kiinnostavaa yleisöllesi. Jos viestistäsi voi aiheutua haittaa tai mielipahaa toiselle, älä julkaise sitä.
8. Kriisitilanteissa korjaa virheellinen tieto, pahoittele tapahtunutta ja ole tarvittaessa yhteydessä seuran viestintätiimiin.

6.3. Yhteistyökumppanit

Mäntsälän Voimistelijat toimii aktiivisesti yhteistyössä paikkakunnan muiden seurojen, kunnan toimialojen ja yritysten kanssa. Yhteistyötä tehdään myös lähiseurojen kanssa. Mäntsälän Voimistelijat on mukana liiton tapahtumissa sekä vaikuttajana eri verkostoissa. Mahdollisten yritys yhteistyökumppaneiden kanssa tehdään kirjalliset sopimukset, joihin on kirjattu molempien osapuolten vastuut ja velvollisuudet.

Tärkeät linkit

www.mantsalanvoimistelijat.fi

www.voimistelu.fi

[Facebook Mäntsälän Voimistelijat](#)

[Instagram Mäntsälän Voimistelijat](#)

[Et ole yksin -palvelu](#)

<https://www.etoyleyksen.fi/>

[Tähtiseura \(Olympiakomitea\)](#)

[Suomen Voimisteluliiton tähtitason seurojen vastuullisuusaskeleet](#)

[Suomen Olympiakomitea \(oppimisareena.fi\)](#)

[Lasten voimistelun linjaus - Suomen Voimisteluliitto](#)

[Vastuullinen valmentaja](#)

[Puhtaasti paras](#)

[Reilusti paras](#)

[Nuori mieli urheilussa](#)

[Voimisteluliiton Reilun kilpailun ohjelma](#) (antidoping, kilpailumanipulaation ehkäisy)