



Seuratoimintalinja

Päivitys syksy 2020

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

Sisältö

1. Mäntsälän Voimistelijat.....	3
1.1. Strategia 2025	
1.2. Eettiset periaatteet	
1.3. Seuratoiminnan tavoitteet	
2. Seuraorganisaatio.....	7
2.1. Jäsen	
2.2. Hallitus ja toiminnanjohtaja	
2.3. Tapahtuma- ja viestintätiimit	
2.4. Muut tiimit	
2.5. Toimijoiden rekrytointi	
2.6. Kiittäminen ja palkitseminen	
3. Seuran ohjauksen ja valmennuksen linja.....	9
3.1. Tähtiseuran laatutekijät	
3.2. Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet	
3.3. Ohjaus- ja valmennuslinjan eettiset linjaukset	
3.4. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet	
3.4.1. Harrasteliikunta	
3.4.2. Valmennusryhmien toiminta	
3.4.3. Lajitoiminta	
4. Ohjaajat ja valmentajat.....	16
4.1. Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvoitteet	
4.2. Pehdyttäminen	
4.3. Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta	
4.4. Ohjaajan ja valmentajan polku	
4.5. Omatoimiseen liikuntaa innostaminen	
5. Yhteiset toimintaperiaatteet.....	20
5.1. Pelisäännöt	
5.2. Vastuullisuus ja ongelmanratkaisupolut	
5.3. Eryistä tukea tarvitsevien harrastaminen seurassa	
5.4. Terveyden edistäminen	
5.5. Turvallisuus	
5.6. Palaute	
6. Seuran hallinto.....	24
6.1. Johtaminen ja talous	
6.2. Viestintä ja markkinointi	
6.3. Yhteistyökumppanit	
Tärkeät linkit.....	25

1. Mäntsälän Voimistelijat

Mäntsälän Voimistelijat ry on Suomen Voimisteluliiton alainen, vuonna 1983 perustettu voimisteluseura, joka tarjoaa jäsenistölleen voimisteluliikunnan harraste- ja valmennustoimintaa. Seurassa on noin 400 aktiivijäsentä ja ohjaajia noin 45. Liikuntaryhmiä on perheliikunnasta ikääntyneisiin sekä harrasteesta kilpaurheiluuksiin. HJM-seurayhteistyön kautta mahdollistetaan myös huippu-urheilijan polku joukkuevoimistelun SM-sarjassa. Pääosa jäsenistöstä on tyttöjä ja naisia, mutta perheliikunnassa ja lasten ryhmissä on mukana myös poikia ja miehiä.

Mäntsälän Voimistelijat on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys, jonka toiminta rahoitetaan pääosin toiminta- ja valmennusmaksuilla sekä omalla varainhankinnalla tapahtumien kautta. Mäntsälän kunta tukee seuraa koulutukseen ja liikuntatiloihin suunnatulla kohdeapurahalla. Seuralla on toimisto, jonka yhteydessä sijaitsee myös seuran väline- ja vaatevarasto. Seura toimii Mäntsälän keskustan alueella.

Mäntsälän Voimistelijat on ollut Sinetti- ja Priimaseura, sekä Tähtiseura vuodesta 2018 alkaen. Toimintaa ohjaavat valtakunnalliset laatukriteerit.

1.1. Strategia 2025

Seuran strategia uudistettiin keväällä 2020. Strategiaa työstetään edelleen kohti konkretiaa, jolloin toimintaa arvioidaan asetettujen tavoitteiden ja kriteerien perusteella. Talvella 2020 koronavirusepidemia kuitenkin aiheutti seuratoimintaan mittavia muutoksia, jonka vaikutuksia on vielä vaikea arvioida pitkällä aikavälillä. Epidemia vaikutti kuitenkin merkittävästi harrastajamääriin sekä seuran talouteen ja toimintaedellytyksiin.

Mikä on ydintoimintamme?

Ydintoimintamme voimistelu, sen monissa muodoissaan, liikuttaa sekä tuottaa iloa ja hyvinvointia seuran jäsenille. Seura tarjoaa positiivisia elämyksiä niin liikkumisen kuin osallistumisen kautta.

Millaista toimintamme on nyt ja tulevaisuudessa?

- 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.
- Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. 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, ja 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. Eettiset periaatteet

Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita sekä urheilun yhteisiä [Reilun pelin periaatteita](#).



Kuva 1. Suomen Voimisteluliiton eettiset periaatteet.

Lisäksi seuran hallitus on tiivistänyt seuran omat eettiset linjauksensa ja arvopohjansa SEURA-sanalle:

Seurassa tuemme ja koulutamme ohjaajiamme

Edistämme liikunnallista ja tervettä elämäntapaa

Uskomme yhdessä tekemiseen

Rakennamme lasten tervettä kasvua ja kehitystä yhdessä kotien kanssa

Arvostamme liikunnan iloa ja elämyksiä

1.3. Seuratoiminnan tavoitteet

Mäntsälän Voimistelijat on voimisteluliikunnan eri muotoihin erikoistunut harraste- ja kilpaseura. Seuratoiminnan tavoitteet ilmaisevat yhteiset tavoitteet. Eri liikuntaryhmillä ja lajeilla on omia osatavoitteita.

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

Perheliikunta

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on mahdollistaa yhteinen ohjattu liikuntaharrastus aikuisille ja alle kouluikäisille lapsille. Perheliikunnassa kiinnostus aktiiviseen elämäntapaan alkaa. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuisella yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen pohjaa. Perheliikuntaryhmiä toteutetaan 0-4 -vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Tunneilla voi liikkua myös isovanhemman, muun aikuisen tai molempien huoltajien kanssa yhdessä.

Alle 12 -vuotiaiden liikunta ja urheilu

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia omien taito- ja motivaatiotavoitteiden perusteella. Seura mahdollistaa harrasteliikunnan, jolloin voi valita harrastuksen kerran viikossa joko voimistelu-, tanssi- tai tempupolulta. Ikäryhmät on yhdenmukaistettu, jotta siirtyminen ryhmästä toiseen on mahdollisimman mutkatonta. Harrastetunneilla tärkeintä on liikunnan ilo, laadukkaat ja monipuoliset tuntisisällöt sekä perusliikuntataitojen oppiminen hyvässä valmennuksessa ja ohjauksessa.

Seurassa voi harrastaa urheilua myös tavoitteellisesti joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Joukkuevoimistelussa minivalmennus alkaa viidestä ikävuodesta alkaen, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa yhdeksästä ikävuodesta alkaen. Tavoitteellisesti harjoittelevilla joukkueilla on kahdesta kolmeen kertaan viikossa harjoitukset. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus oheisharjoitteluun.

Alle 12-vuotiaiden joukkuevoimistelussa tehdään seurayhteistyötä Hyvinkään ja Järvenpään voimisteluseurojen kanssa. HJM-seurayhteistyössä tavoitteena on tarjota lahjakkaille voimistelijoille mahdollisuus harjoitella ja kilpailla SM-tasolla. Yhteistyö aloitetaan jo pienten valmennuksesta, jossa taito-ohjelmat ja kutsuleirit innostavat voimistelijoita kohti huippu-urheilijan polkua. HJM-seurayhteistyöjoukkueisiin voi siirtyä jo alle 10-vuotiaana.

Niin harraste- kuin valmennusryhmillekin mahdollistetaan tapahtumia ja esiintymisiä paikallisesti ja valtakunnallisesti, jotka innostavat tavoitteelliseen harjoitteluun.

13-18 -vuotiaiden liikunta ja urheilu

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa nuorille mahdollisuuden harrastaa voimistelu- ja tanssiryhmissä. 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 antaa myös mahdollisuuden osallistua seuratoiminnan kehittämiseen ja ottaa vastuuta toiminnan toteuttamisessa.

Joukkuevoimistelussa kilpa- ja SM-tason joukkueet toteutetaan yhdessä HJM-alueen seurojen kanssa.

Ryhmäliikunta, ikääntyneet ja aikuisten harrasteryhmät

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

Seuratoimijat ja vapaaehtoiset

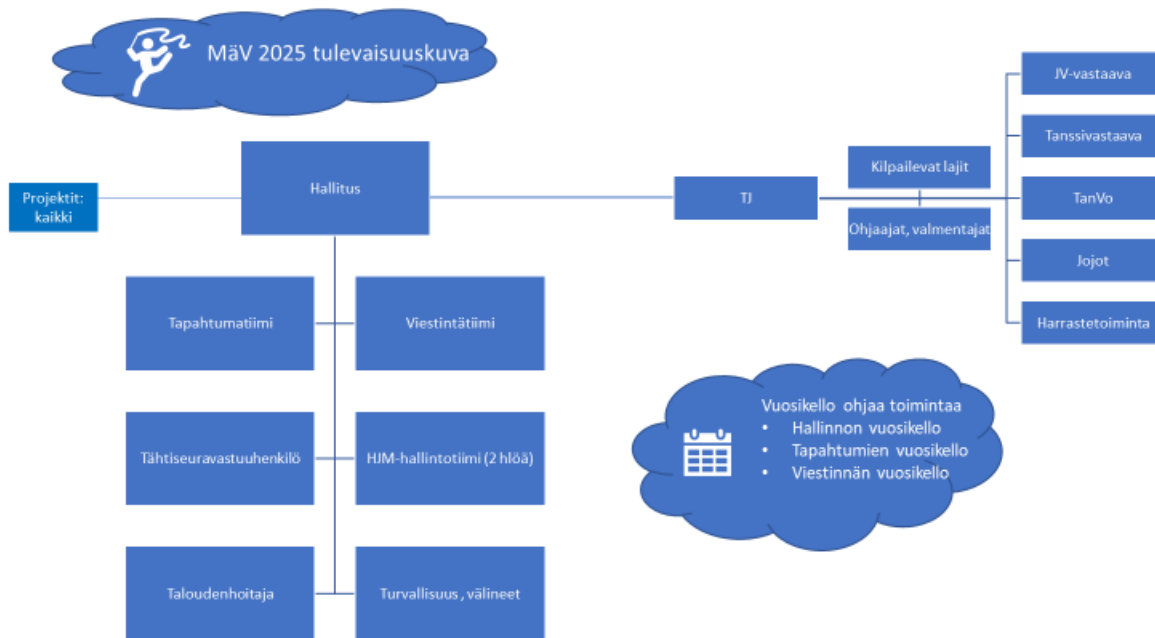
Mäntsälän Voimistelijoissa tarjotaan mielenkiintoisia omaan osaamiseen ja aikatauluun sopivia vapaaehtoistehtäviä. Tavoitteena on kokea onnistumisia ja elämyksiä yhdessä sekä antaa mahdollisuus kehittyä seuratoiminnan osaajana. Seura tarjoaa näköalapaikan paikkakunnan liikuntaelämässä. Seuratoiminnassa 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 voimisteluliikunnan parissa. Nuoret pääsevät oppimaan työntekoa 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 Voimistelijoissa on mukava tehdä töitä, seura on hyvä ja luotettava työnantaja sekä seurayhteisöön halutaan kuulua.

2. Seuraorganisaatio

Seuraorganisaatiossa vaikuttavat erilaiset kohderyhmät ja toimijat: jäsenet, hallitus, ohjaajat ja valmentajat, tuomarit, tiimit, vapaaehtoiset, toiminnanjohtaja.



Kuva 2. Mäntsälän Voimistelijoiden organisaatiokaavio (toimintavuosi 2019-2020).

2.1. Jäsen

Tyytyväinen 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 liikuntaloissa ohjaajan ohjeiden mukaan
- on tervetullut seuran tapahtumiin ja seuratoimintaan
- on äänioikeutettu seuran sääntömääräisissä kokouksissa

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

2.2. Hallitus ja toiminnanjohtaja

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnasta vastaa hallitus. Hallituksen tehtävänä on kehittää, linjata, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta. Kullakin hallituksen jäsenellä on yhteisesti sovittu vastuualue. Seuran toimintaa ohjaa hallinnon ja talouden vuosikello. Hallitus kokoontuu säännöllisesti kokouksiin ja yhteisiä suunnittelupäiviä järjestetään vähintään kahdesti vuodessa.

Päätoiminen toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisesta toiminnasta hallituksen linjausten mukaan. Toiminnanjohtajan esihenkilönä toimii seuran puheenjohtaja. Toiminnanjohtajan tehtäviä ovat muun muassa:

- Operatiivinen johtaminen: taloushallinto, hallituksen päätöksenteon valmistelu, liikuntatoiminnan johtaminen, IT-järjestelmät, avustus- ja tilahakemukset, kuntayhteistyö
- Ohjaajien ja valmentajine esihenkilönä toimiminen
- Tapahtumien ja kilpailujen suunnittelu ja toteutus yhteistyössä tapahtumatiimin kanssa
- Viestintä ja markkinointi
- Ohjaus ja valmennus

2.3. Tapahtuma- ja viestintätiimit

Hallituksen alaisena toimii kaksi tiimiä: tapahtumatiimi ja viestintätiimi, joihin etsitään hallituksen jäsenten lisäksi ulkopuolisia jäseniä. Haku tehdään avoimesti eri kanavia hyväksi käyttäen; hakua avataan aina avoimesti seuran verkkosivuilla, jäsentiedotteissa sekä sosiaalisen median kanavissa. Tiimien vetäjänä toimii hallituksen jäsen. Kokouksista tulee tehdä kirjalliset muistiot, jotka jaetaan toimijoiden kesken.

Tapahtumatiimi vastaa seuran järjestämistä kilpailuista ja tapahtumista koko toimintavuoden aikana. Tapahtumatiimin työllistalla ovat muun muassa seuran näytökset, kisakatselmukset, liiton myöntämät kisajärjestelyt sekä yhteistyöprojektit muiden tahojen kanssa. Tapahtumatiimi organisoii vapaaehtoisten toiminnan tapahtumissa. Tapahtumatiimi tekee oman vuosikellonsa, joka jaetaan hallituksen tietoon.

Viestintätiimi suunnittelee, kehittää ja toteuttaa seuran viestintä- ja markkinointitoimenpiteitä, joihin kuuluvat muun muassa markkinointi paikallislehdissä ja sosiaalisessa mediassa, kilpailuviestinnän koordinointi, seuratuotteiden suunnittelu, viestintäkanavien ylläpitäminen sekä tapahtumatiedottaminen. Viestintätiimi tekee oman vuosikellonsa, joka jaetaan hallituksen tietoon.

2.4. Muut tiimit

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

Valmentajatiimien vetäjänä toimii hallituksen jäsen tai hallituksen nimeämä henkilö. Kokouksista tulee tehdä kirjalliset muistiot, jotka jaetaan eri toimijoiden kesken. Tiimien tukena on toiminnanjohtaja; ja hän toimii tiiviissä yhteistyössä tiimien vetäjien kanssa. Hallituksen kokouksissa käsitellään tiimien kehittämisedotukset ja ajankohtaiset asiat. Hallitus tekee mahdollisista esityksistä lopulliset päätökset.

Ohjaajien ja valmentajien apuna on vuosikello, joka löytyy ohjaajien verkkosivuilta.

Joukkueenjohtajat tapaavat toiminnanjohtajan kutsumana tarvittaessa. Joukkueenjohtajat toimivat joukkueensa tukena käytännön asioissa sekä vastaavat tapahtumien osalta joukkueensa osallistumisesta vapaaehtoistehtäviin.

2.5. Toimijoiden rekrytointi

Seuran organisaation tarvitaan vuosittain erilaisia toimijoita. Rekrytointia tehdään jatkuvasti niin sisäisin kuin ulkoisin toimenpitein.

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 toiminnanjohtaja, muut valmentajat kuin hallituskin. Lisäksi sosiaalisessa mediassa haetaan avoimesti mukaan uusia ohjaajia vuosittain. Ohjaajien ja valmentajien vastuuta lisätään pikkuhiljaa kokemuksen ja koulutustason kasvun myötä.

Uusia hallituksen ja tiimien jäseniä sekä vapaaehtoisia tapahtumatehtäviin etsitään voimistelevien lasten vanhemmista, aktiivisista ohjaajista ja harrastajista. Sosiaalista mediaa käytetään vahvasti apuna vapaaehtoisten rekrytoinnissa.

Mäntsälän Voimistelijat järjestää vuosittain eri kokoisia tapahtumia, joissa tarvitaan paljon talkooväkeä. Talkootyöt jaetaan pieniin osiin, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivan tehtävän. Tapahtumatiimi vastaa tehtävien organisoinnista.

2.6. Kiittäminen ja palkitseminen

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

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

Ohjaajia, valmentajia ja seuratoimijoita tuodaan esille myös viestinnän keinoin. Erityisesti sosiaalisen median kautta halutaan nostaa esille eri toimijoiden roolia seurassa.

3. Seuran ohjauksen ja valmennuksen linja

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnan perustana on liikunta- ja valmennustoiminnan malli, jonka avulla edistetään erilaisten harrastustavoitteiden toteutumista. Malli uudistettiin kaudelle 2019-2020 ja se ohjaa seuran liikuntatoiminnan kehittämistä. Malli perustuu Suomen Voimisteluliiton toiminnan linjauksiin, ja mallissa on huomioitu niin kerran viikossa harrastavien monipuolinen toiminta kuin valmennusryhmien toiminta joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Malli pohjautuu tavoitteeseen, jossa 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.

MäV Valmennus- ja ohjauslinja (*uusi)

	Voimistelu	Voimistelu	Dance 4 Fun	Freegym/ Ninjabgym	Stara & Kilpa/JV	Stara & Kilpa/tanssi	Kilpa/TanVo	Oheisvalmennus
0-4v	Perheliikunta (liikunnallisen elämäntavan oppiminen, vanhemmuuden tukeminen, yhteisöllisyys, mukaan seuran toimintaan) 3-4 ryhmää							
4-6v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym				
6-9v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 5-6v, 2x/vko Minivalmennus 6-7v 2x/vko Minivalmennus 8-10v 2x/vko			Seuran muut harrastetunnit
9-12v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun	FreeGym	Joukkue 8-10, 3x/vko Joukkue 10-12, 2x/vko Joukkue 10-12, 3x/vko	Joukkue 10-12v 2x/vko	Joukkue 9-11v 2x/vko	JV: jalkatreeni ja taitovalmennus, Minealla Dance 4 Fun
12-16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun*		Joukkue 14-16 3x/vko (harraste)	Joukkue 13-15v 2x/vko	Joukkue 12-15v 2x/vko	Tanssi: Dance 4 Fun, ryhmäliikuntatunnit
Yli 16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti alkeet*		Aikuisten ryhmäliikunta tunnit		Joukkue 16-20 2x/vko (harraste)	Joukkue 16-19v 2x/vko	Joukkue yli 40v 1x/vko + treenitunti	TanVo: ryhmäliikuntatunnit, muut harrastetunnit
Yli 18v	Treenitunti jatko (1,5h)							

Kuva 3. Seuran valmennus- ja ohjauslinja.

Harrastetoiminnassa käytössä on Suomen Voimisteluliiton tuoteperhe, jonka avulla varmistetaan laadukkaan lasten ohjauksen toteutuminen tempu-, tanssi- ja voimistelupoluilla. Lisäksi lajien valmennusryhmien toiminta perustuu Suomen Voimisteluliiton kilpailujärjestelmään. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman laadukasta ja monipuolista viikottarjontaa seuran jäsenistölle.

Mäntsälän Voimistelijat on voimisteluliikunnan harraste- ja kilpaseura. Kilpalajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Seuralla on joukkuevoimistelussa omia joukkueita alle 12-vuotiaiden ikäluokissa sekä yli 12-vuotiaissa harrastesarjassa. HJM-seurayhteistyö Järvenpään Voimistelijoiden ja Hyvinvään Voimistelun ja Liikunnan kanssa sisältää joukkuevoimistelun kilpa- ja SM-sarjojen yhteistyöjoukkueet. Seurayhteistyö sisältää myös valmentajien yhteistyötä, taitokilpailuja ja kutsuleirejä. Nuorimmat ikäluokat seurayhteistyöjoukkueissa kilpailevat 8-10v sarjassa.

Voimistelu- ja tanssitoimintaa peilataan vuosittain Tähtiseurakriteereihin.

3.1. Tähtiseurun laatutekijät

Mäntsälän Voimistelijat on ollut lasten liikunnan Sinettiseura vuodesta 2009 alkaen ja aikuisten liikunnan Priima-laatusseura vuodesta 2011 alkaen sekä lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan Tähtiseura vuodesta 2017 alkaen. Laatukriteerit ohjaavat toimintaa ja niiden toteutumista seurataan jatkuvasti.

Seuratoiminta on suomalaisen urheilun keskeisin vahvuus. Seuratoimintaa kehitetään aktiivisesti Tähti-seura-ohjelman avulla, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Tähtimerkin saaneissa seurassa toimitaan inhimillisesti, modernisti ja ketterästi. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tämän laajemman tuen avulla on mahdollista säilyttää liikunta osana eri elämänvaiheita ja myös kehittyä huippu-urheilijaksi asti.

Olympiakomitea ja lajiliitto myöntävät tähtimerkin tunnuksena urheiluseuralle, jonka toiminta täyttää määritellyt laatutekijät seuran valitsemalla osa-alueella. Osa-alueita eli kohderyhmiä on kolme: lapset ja nuoret (vihreä tähtimerkki), aikuiset (punainen tähtimerkki) sekä huippu-urheilijat (sininen tähtimerkki). Kaikkien kolmen osa-alueen kriteerit täyttävä laatuseura saa täyden kolmivärisen tähtimerkin. Tähtiseuralla voi olla useamman kuin yhden osa-alueen tähtimerkki.

Laatuohjelmassa on määritelty laatutekijät, jotka Tähtiseuralla tulee täyttää. Osa laatutekijöistä on kaikille seuroille yhteisiä ja näiden lisäksi jokaisella osa-alueella (lapset ja nuoret, aikuiset, huippu-urheilijat) on omat laatutekijänsä. 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)

3.2. Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on antaa mahdollisuus laadukkaaseen ohjattuun harrasteliikuntaan eri ikä-, taito- ja tavoitetasoilla. Seuran toimintaa suunnitellaan vuosittain ohjaus- ja valmennuslinjan mukaisesti. Lapsia ja nuoria myös kannustetaan kokeilemaan seuran eri lajeja ja mm. seuran kesäleiritöiminnan kautta myös muihin lajeihin.

Seuran arvot: vastuullisuus, yhteisöllisyys ja ilo sekä strategia 2025 muodostavat perustan ohjaus- ja valmennuslinjalle. Seuran strategiassa on määritelty tavoitteet myös voimistelutoimintaan:

- Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisesti mielin – harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittyy.
- Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän - ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla.
- Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.

Ohjaus- ja valmennuslinjaa kehitetään yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa huomioiden Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaympäristön. Harrasteryhmissä ohjaajat sitoutuvat toteuttamaan liikuntatoiminnan mallin mukaisten polkujen toimintaa tempuilussa, tanssissa ja voimistelussa. Aikuisten liikunnassa varmistetaan laadukkaita tunteita ja terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta. Valmennusryhmissä valmentajat kehittävät toimintaa omilla tiimeissään keskustellen.

Valmennus- ja ohjauslinjan tavoitteena on varmistaa toiminnan jatkuvuus eri lajeissa. Periaatteet uudistettulle ohjaus- ja valmennustoiminnan mallille ovat:

- Seuran toiminnan uudistaminen ja nykyaikaistaminen
- Jäsenmäärän ja liikkujien määrän kasvattaminen
- Ohjaajien rekrytointi ja toiminnassa tukeminen
- Lajitoimintojen selkeyttäminen
- Harrastuskulujen laskeminen
- Omatoimiseen liikuntaan innostaminen
- ”Ostamisen helppous” – Voimisteluliiton tuotteet käyttöön (markkinointi)

- Aikuisten ryhmäliikuntaan selkeys, jäsenistölle sopivat tunnit

Ohjaus- ja valmennuslinja päivitetään vuosittain hallituksen ja tiimien vetäjien kanssa yhteistyössä.

3.3. Ohjaus- ja valmennuslinjan eettiset linjaukset

Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita. Lisäksi seura on kiteyttänyt oman arvopohjansa kuten kohtaan 1.2. on kirjattu.

Eettisten linjausten näkökulmasta keskiössä on valmentajan ja ohjaajan toiminta, joka kohtaa liikkujat sa-
leilla ja vastaa toiminnan laadun toteutumisesta. Seurassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton ILO-pyra-
midia, jota jalkautetaan toimintaa ohjaaja- ja valmentajatapaamisissa sekä Voimisteluliiton koulutusten
kautta: <https://sway.office.com/UzA72Hg7rSFWvl7u>

Valmentajan/ohjaajan yhteiset periaatteet Mäntsälän Voimisteliijoissa ovat:

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiiriin.
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason.
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja annan itsestäni 110% joka harjoituksessa.
- 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](#).

3.4. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet

3.4.1. Harrasteliikunta

Perheliikuntaa järjestetään 4-vuotiaalle ja sitä nuoremmille lapsille ja huoltajille. 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 lopetusrituaalit, 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 45-90 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. Harrasteliikuntatunnit 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. Harrasteliikkujiille 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 ohjaajatilanteesta 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. Lisäksi aikuisliikkujiille tarjotaan mahdollisuus osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

3.4.2. Valmennusryhmien toiminta

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

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 urheilijamaista käytöstä korostetaan, jotta harrastajat ymmärtävät olevansa roolimalleja muille harrastajille ja edustavansa lajia ja seuraansa eri tilanteissa.

Harjoittelussa ennaltaehkäistään loukkaantumisia, mikä huomioidaan tunti- ja kausisuunnitelmissa. 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.

Tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa ikäryhmää kohden on vain yksi joukkue, joten harjoittelussa ja kilpailuohjelmien luomisessa on huomioitava harrastajien eri taitotaso. Joukkuevoimistelussa pienempien lasten ikäryhmissä on eri tavoitetasoilla harjoittelevia joukkueita. Joukkuevoimistelussa 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, kun se mahdollistaa harjoittelun paremman eriyttämisen. Harjoittelun eriyttämisellä motivoidaan harrastajia ja takamaan 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.

Stara-tapahtumat ja tanssin/tanssillisen voimistelun kilpailut

- Kaikki harrastajat osallistuvat yhteisiin esiintymisiin, kuten Stara-tapahtumiin ja seuran näytöksiin.
- Mikäli harrastaja ei kykene suorittamaan ohjelmaa turvallisesti, hänelle tehdään oma versionsa ohjelmasta muutetuin liikkein.

Kilpailevat ryhmät

- Kilpailevien ryhmien 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.
- Kaikki joukkueen jäsenet pääsevät esiintymään seuran näytöksissä, kisakatselmuksissa sekä muissa esiintymissä.

Kilpailutoiminnassa joukkueet asettavat omalle toiminnalleen tavoitteen, jota yritetään saavuttaa. Kilpailupalautteet ja tulokset käydään läpi jokaisen kilpailutapatuman jälkeen joukkueen kanssa ja pohditaan keinoja kehittymiseen kohti asetettuja tavoitteita.

Yhteistyö huoltajien kanssa

Valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä huoltajien kanssa ja aktivoivat heitä mukaan seuran ja joukkueen toimintaan, kuten talkoisiin, joukkueenjohtajaksi ja huoltajiksi. Valmentaja tiedottaa huoltajia aktiivisesti joukkueen toiminnasta kauden aikana eri kanavien kautta (oma whatsapp-ryhmä, Hoikan sähköpostit). Lisäksi seuran jäsentiedotteen avulla tiedotetaan säännöllisesti huoltajia ja harrastajia seuran yleisestä toiminnasta.

Niin valmentajat, harrastajat kuin huoltajatkin osallistuvat pelisääntökeskusteluihin. Huoltajat ilmoittavat valmentajalle oleellisen tiedon harrastajasta Hoikan ilmoittautumisen yhteydessä; kuten allergiat, lääkityksen tai sairaudet, mitkä vaativat erityishuomiota toiminnassa. [Joukkueenjohtajan rooli](#) on kirjattu seuran verkkosivuilla.

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 yhteistä vanhempainiltaa (elo-/syyskuu ja touko-/kesäkuu) sekä joukkuekohtaisia tapaamisia tarvittaessa.

3.4.3. Lajitoiminta

Tanssi ja tanssillinen voimistelu

Tanssin ja tanssillisen voimistelun joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa tunnista kahteen tuntiin kerrallaan. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmät osallistuvat Suomen Voimisteluliiton alaiseen kilpailutoimintaan. Tanssijoukkueet osallistuvat Lumo-tapahtumiin ja tarvittaessa muihin tanssikilpailuihin muiden tahojen järjestämänä. Tanssillisen voimistelun joukkueet osallistuvat tanssillisen voimistelun kilpailuihin tai vaihtoehtoisesti Lumo-tapahtuman Gym for Life -sarjaan.

Harjoitusten kesto vaihtelee ryhmän ikä- ja tavoitetason mukaan. Ohjelmien harjoittelun ohella tunteihin kuuluu monipuolisesti fyysisten ominaisuuksien harjoittelua sekä lajitaitojen kehittämistä. Ryhmät pitävät leirejä syys- ja kevätkaudella.

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji. Joukkueiden toiminta on tavoitteellista ja tavoitteena on voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen monipuolinen kehittäminen. Joukkuevoimistelutoimintaa on kehitetty viime vuodet HJM-seurayhteistyön mukaisesti.

Joukkuevoimistelun polku aloitetaan minivalmennusryhmissä, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja osallistuvat Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Minivalmennusikäluokasta on koottu yksi kilpaileva ryhmä, joka osallistuu 8-10 -vuotiaiden sarjaan. Pääsääntöisesti kaikki 10-12 -ikäluokassa voimistelevat aloittavat kilpailemisen. Vastaavasti harrasteliikunnan voimistelukouluryhmässä voi harrastaa voimistelua kerran viikossa, jolloin pääsee esiintymään seuran näytökseen. Tarvittaessa Voimistelukouluryhmästä ohjataan motivoituneita voimistelijointa eteenpäin minivalmennusryhmiin.

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on varmistaa joukkuevoimistelujoukkue omalla paikkakunnalla 10-12 -ikäsarjaan asti sekä harrastesarjassa yli 12-vuotiaiden sarjasta lähtien. Kilpa- ja SM-sarjaa tavoittelevat voimistelijat ohjataan HJM-seurayhteistyöjoukkueisiin valmentajien opastuksella. Mikäli seuran oma joukkue on taitotasoltaan kilpasarjatasoinen, voi joukkue kilpailla myös kilpasarjatasolla. Tällöin päätöksen tekee joukkueen vastuvalmentaja yhdessä toiminnanjohtajan kanssa huomioiden voimistelijoiden ja vanhempien tahtotilan.

Joukkuevoimistelussa pidetään syyskaudella kaksi ja kevätkaudella kaksi seuraleiriä. Pienimpien minivalmennusryhmä osallistuu vain yhteen leiriin kausittain. Leirien kesto on kolmesta tunnista kuuteen tuntiin. Voimisteliijoilla on mahdollisuus osallistua oheisvalmennukseen, jota suositellaan kaikille 8 ikävuodesta alkaen. Oheisvalmennuksena tarjotaan jalkatekniikkaa ja/tai balettia sekä taitovalmennusta.

Joukkuevoimisteluryhmät tekevät myös esitysohjelmia erityisesti seuran näytöksiin ja muihin tapahtumiin.

HJM-seurayhteistyö

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta, Järvenpään Voimistelijat ja Mäntsälän Voimistelijat (jäljempänä emoseurat) aloittivat vuonna 2012 joukkuevoimistelun seurayhteistyön. Seurayhteistyössä on rakennettu seurojen yhteinen edustusjoukkuejärjestelmä joukkuevoimisteliijoille. Edustusjoukkueiden avulla turvataan toimivat korkeatasoiset joukkueet sekä SM-tasolla että kilpasarjoissa. Yhteistyöseuroille on luotu yhtenäinen valmennusjärjestelmä, joka pohjautuu voimistelupolkuihin.

Seurayhteistyön arvoja ovat:

- mahdollisuus harrastaa eri taito- ja tavoitetasoilla
- toiminnan laadukkuus
- yhdessä tekeminen
- voimistelijan, joukkueen ja seurayhteistyön kehittyminen
- positiivinen yhteishenki

Seurayhteistyön päätavoitteina on mahdollistaa

- joukkuevoimistelun harrastusmahdollisuudet eri taito- ja tavoitetasoilla 11-vuotiaista naisten sarjoihin
- alueellinen huippuvoimistelutoiminta
- seurojen yhteistoiminta eri toimintatasoilla

Seurojen yhteistyötä koordinoi HJM-hallintotiimi. Jokaisen emoseuran hallitus nimeää hallintotiimiin kaksi edustajaa kahdeksi kaudeksi elokuun loppuun mennessä. Emoseurojen hallitukset valitsevat HJM-puheenjohtajan. Puheenjohtajan toimintakausi on kaksi vuotta. Seurayhteistyössä toteutetaan monipuolista leiri-toimintaa edustusjoukkueille sekä emoseurojen 6-14 -vuotiaille voimistelijoille. HJM:n Stara-tapahtumat ja kilpailut ovat keskeisiä varainhankinnan keinoja ja lisäävät seurayhteistyön näkyvyyttä. HJM järjestää omia taitokilpailuja, joissa voimistelijat esittävät valmisohjelman ja saavat kirjallisen arvion ja pisteet tuomaristolta.

HJM-seurayhteistyöjoukkueiden parissa työskentelee kolme päätoimista valmentajaa, joista kaksi työskentelee 100 % HJM-valmentajina ja yksi 50 % HJM-valmentajana ja 50 % Järvenpään Voimistelijoissa.

4. Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan toteutumisessa. Koulutus, kiittäminen, tukeminen ohjaustoiminnassa on osa päivittäistä seuratoimintaa. Työkaluja kausi- ja tuntisuunnitelmiin jaetaan ohjaajien verkkosivuilla, tiimien kokouksissa sekä Voimisteluliiton Voimisteluklubin kautta.

4.1. Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajan ja valmentajan vastuihin ja velvollisuuksiin kuuluvat:

1. Laadukas ohjaus ja valmennus

- Kausisuunnitelman tekeminen (syys- ja kevätkausi); suunnitelman läpikäynti apuohjaajan kanssa
- Viikoittaisten tuntisuunnitelmien tekeminen pohjautuen kausisuunnitelman tavoitteisiin
- Huoltajille ja harrastajille tavoitteiden jakaminen
- Alle 12v-ryhmissä yhteistunti huoltajien kanssa kerran kaudessa (2 krt/vuosi)
- Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla tuntikuvaus määrittää tunnin tavoitteen
- Osallistuminen oman ohjaaja-/valmentajatiimin toimintaan sekä seuran yhteisiin tapaamisiin
- Ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen, apuohjaaja ilmoittaa ohjaajalle, mikäli on estynyt

2. Vuorovaikutus

- Ohjaajat ja valmentajat edustavat seuraa; esimerkillinen käyttäytyminen on erittäin tärkeää
- 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

3. Vastuullisuus

- Voimistelun eettisten linjausten 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, harrasteryhmissä seuran yhteiset vanhempien pelisäännöt käydään läpi yhteistunnilla
- Turvallisuussuunnitelman osaaminen omien ryhmien osalta

4. Osaamisen kehittäminen

- Varmistaa riittävä osaamistaso ja ylläpitää omaa osaamistaan; henkilökohtainen oppimissuunnitelma
- Rekisteröityminen liiton koulutusrekisteriin, johon koulutustiedot päivittyvät
- Karttuneen ohjaajakokemuksen kirjaaminen koulutusrekisteriin
- Valmentaja- ja ohjaajakollegoiden tukeminen ja tiedon/osaamisen jakaminen

4.2. Perehdyttäminen

Uudet ohjaajat ja valmentajat perehdytetään toimintaan yhteisten ohjaajatapaamisten sekä henkilökohtaisten ja tiimien tapaamisten avulla. Ennen kauden alkua järjestetään kaikille ohjaajille ja valmentajille startti-ilta, jossa käydään läpi kaikkia ohjaajia ja toimijoita koskevat tärkeät linjaukset sekä tiedotetaan ajankohtaiset asiat. Lisäksi kaikkien uusien ohjaajien kanssa työsopimuksen teon yhteydessä toiminnanjohtaja käy läpi seuran oleelliset yhteiset asiat. Lisäksi ohjaajilla on käytössään yhteiset verkkosivut, joille päivitetään kaikki yhteinen materiaali, hallinnolliset dokumentit jne. Ohjaajien ja seuratoimijoiden kesken on whatsapp-ryhmä, jossa tiedotetaan viikoittain ajankohtaisia asioita. Laajempi ohjaajatiedote lähetetään sähköpostitse tarvittaessa.

Ohjaajien ja valmentajien kanssa allekirjoitetaan kirjalliset työsopimukset. 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 toiminnanjohtajalta, hallituksen jäseniltä tai tiimin vetäjältä. Uusi ohjaaja tulee yleensä kokeneemman ohjaajan pariin tai apuohjaajaksi, jolloin hän saa tukea ohjaamiseen ja seuratoimintaan.

4.3. Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta

Ohjaaja/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 kausisuunnitelmia ei jaeta, vaan tunneista tehdään tarvittaessa teemalistat.

Valmennusryhmille jaetaan joukkueiden vuosikalenteri, jota päivitetään vuoden aikana muun muassa kilpailuajankohtien 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. Joukkuevoimistelussa myös HJM-taito-ohjelmat ja taitokilpailut toimivat kehittymisen mittarina.

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.

Voimistelukouluryhmissä ja joukkuevoimistelujoukkueissa taitojen oppimisen tukena käytetään Voimistelukoulupassia. Voimisteluklubissa ohjaajien tukena on myös Voimistelukouluohjaajien oppaita eri osa-alueisiin.

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. Jokaiselle ohjaajalle/valmentajalle tehdään oma koulutuspolkunsu, jossa vuosittain arvioidaan koulutustarve. Seura maksaa koulutuksen yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti, ja koulutus tulee aina sopia ennakoon toiminnanjohtajan kanssa. Koulutus voi olla ohjaaja-/valmentaja- tai tuomari-koulutusta. 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. 2. ja 3. tason koulutuksiin osallistumisen hyväksyy seuran hallitus.

Mäntsälän Voimistelijoiden ohjaajien koulutuspoluista vastaa toiminnanjohtaja. Toiminnanjohtaja suunnittelee tarvittaessa tilauskoulutuksia, ohjaa ohjaajia oikeisiin koulutuksiin ja rakentaa koulutuspolkua jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisesti tarpeen mukaan. Voimisteluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksista annetaan jatkuvasti tietoa ja niihin ohjataan aktiivisesti. Käytössä on liiton Hoika-koulutusrekisteri, jota käytetään myös ansioluettelona.

Valmennusryhmien toimintaa suunnitellaan yhdessä tiimien kanssa. Kauden lopussa arvioidaan toiminta ja suunnitellaan uudet valmentajatiimit, jotka parhaiten mahdollistavat joukkueiden kehittymisen. Tavoitteena on mahdollisimman pitkäjänteinen toiminta joukkueiden kanssa, jolla vähennetään drop-out -ilmiötä ja vahvistetaan seurayhteisöön kuulumista.

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 maksettuihin palkkatasoon. Palkkaluokat ovat seuraavat perustuen liiton tasotodistuksiin:

- Voimistelukoulu aloitettu →
- Voimistelukoulutaso suoritettu →
- I-taso suoritettu →
- II-taso suoritettu →
- III-taso suoritettu

4.5. Omatoimiseen liikuntaan innostaminen

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. Lisäksi ohjaajien ja valmentajien tehtävänä on varmistaa niin innostavat harjoitukset, että jäsenistö innostuu kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia taitoja myös omalla vapaa-ajalla.

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 pohivat kullekin ikätasolle sopivat, ryhmässä toimivat pelisäännöt, jotka kirjataan ja palautetaan ohjeiden mukaan.

Harrasteryhmien vanhemmilla on yleiset Vanhemman pelisäännöt seuran www-sivuilla, mitkä käydään läpi vanhempien yhteistunnilla syksyllä. Kilpailevien ryhmien vanhempien kanssa tehdään ryhmäkohtaiset pelisäännöt joukkueenjohtajan ja valmentajan johdolla.

Esimerkki 6-7v joukkueen pelisäännöistä kaudella 2020-2021

1. Tullaan toimeen kaikkien kanssa.
2. Kuunnellaan joukkuelaisia ja valmentajia.
3. Väline pysähtyy, jos valmentaja puhuu.
4. Valmentajalla oikeus pistää rauhoittumaan jäähylle, jos meno yltyy liikaa.
5. Ei kiusata/härnäytä joukkuelaisia turhaan. (sis. nimittely, repiminen, töniminen, haukkuminen)
6. Treeneihin tullaan treenivaatteilla ja hiukset kiinni.
7. Käydään vessassa ennen treenejä. (pakkotilanteessa pääsee vessaan treenin aikana)
8. Valmentaja korjaa.
9. Ei valiteta treeneissä turhaan; jos ei jaksa, yritetään tsemppata silti täysillä.

Esimerkki valmennusryhmän vanhempien pelisäännöistä kaudella 2020-2021

1. Huolehdimme tyttöjen riittävästä unesta ja ruokailusta
2. Kuljetamme ja huolehdimme aikatauluista
3. Kannustamme
4. Olemme yhteydessä valmentajaan aina tarpeen mukaan
5. Olemme rakentavia palautteissamme

Vanhempien pelisäännöt (yhteiset harrasteryhmille)

V astaan lapseni liikunnallisesta arjesta
A rvostan lastani tuloksista riippumatta
N oudatan yhteisesti sovittuja pelisääntöjä
H uolehdin lapsen riittävästä levosta, ravinnosta ja liikuntavarusteista
E län mukana lapseni harrastuksessa
M altan mieleni, annan ohjaajan ohjata
P alautteen annan rakentavasti
I nnostan ja osallistun

5.2. Vastuullisuus ja ongelmanratkaisupolut

Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut suomalaisen urheilun Reilu Pelin periaatteisiin sekä Suomen Voimisteluliiton eettisiin periaatteisiin. Maailman laajuinen vastuullisuuskeskustelu ja eettisten asioiden nouseminen urheilujärjestöjen toiminnan keskiöön on asettanut myös uusia vaatimuksia ongelmanratkaisupolkujen uudistamiseen. Seura rakentaa oman vastuullisuusohjelmansa vuoden 2021 aikana ja nimeää keskuudessaan vastuullisuusasioiden vastuuhenkilön, joka toimii tarvittaessa ulkopuolisena sovittelijana ongelmatilanteissa.

Aiemmin käytössä olleet ongelmaratkaisupolut on uudistettu syksyllä 2020. 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.

Harrasteryhmien ongelmanratkaisupolku:

ONGELMATILANNE		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 → keskustelevalle yhdessä aiheesta <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa → OK Jos asia ei ratkea → Yhteys toiminnanjohtajaan, joka toimii sovittelijana	Huoltaja ottaa yhteyttä ohjaajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa → OK Isommissa/arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan → toiminnanjohtaja käsittelee asian ohjaajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia → tarvittaessa tapaaminen (lapsen), huoltajan, ohjaajan ja toiminnanjohtajan kesken	Ohjaaja ja huoltaja keskustelevalle yhdessä aiheesta <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa → OK Jos asia ei ratkea → ohjaaja ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan, jolloin keskustellaan, otetaanko yhteys toiminnanjohtajan kautta huoltajaan → tarvittaessa toiminnanjohtaja käsittelee asian huoltajan ja ohjaajan kanssa → seuranta korjautuuko asia
<p style="text-align: center;">Keinoja ratkaisuihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaaja keskustele lapsen kanssa - Huoltaja keskustele lapsen kanssa - Huoltaja tukee mukana ryhmään liikkumaan lapsen kanssa <ul style="list-style-type: none"> - Lapsi siirtyy toiseen ryhmään - Ohjaajalle lisätukea ohjaustyöhön: toinen apuohjaaja, kokenut aikuinen tunnille, tutor ohjaajalle <ul style="list-style-type: none"> - Lisäkoulutus ohjaajalle - Tapaaminen seuran sovittelijan ja/tai toiminnanjohtajan kanssa 		
<p style="text-align: center;">Huomioi!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelmatilanteisiin tartutaan heti matalalla kynnyksellä - Asianosaisten kesken keskustelu, tarvittaessa sovittelu <ul style="list-style-type: none"> - Älä jää huolesi kanssa yksin! 		

Kilparyhmien ongelmanratkaisupolku:

ONGELMATILANNE		
<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Valmentaja keskustele lapsen/harrastajan kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratketa → Valmentaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskustelevat yhdessä aiheesta → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → Yhteys joukkueenjohtajaan, joka toimii sovittelijana → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran sovittelijaan tai toiminnanjohtajaan → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa 	<p>Huoltaja ottaa yhteyttä valmentajaan ja asia keskustellaan asianosaisen kesken (ensisijainen keino)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä jojoon → jojo käsittelee asian valmentajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → tapaaminen (lapsen), huoltajan, valmentajan ja jojon kesken → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran toiminnanjohtajaan tai sovittelijaan → keskustelu yhdessä → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa 	<p>Valmentaja ja huoltaja keskustelevat yhdessä aiheesta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran toiminnanjohtajaan tai sovittelijaan → keskustelu yhdessä → seuranta korjaantuuko asia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asia ratkeaa
<p>Mikäli asia ei selviä seuran omin keinoin, voidaan ongelmatilanne viedä Voimisteluliiton kurinpitolautakunnan käsitelyyn, mikäli asian tunnusmerkit ovat lautakunnan toimivallan piirissä.</p>		
<p>Joukkueenjohtajan ja sovittelijan keinoja ongelmatilanteen ratkaisemiseksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastaa huoltajan/harrastajan/valmentajan huoleen - ohjaa huoltajat, harrastaja ja valmentajan keskustelemaan yhdessä <ul style="list-style-type: none"> - järjestää tapaamisen perheen kanssa - järjestää joukkueen vanhempainillan - järjestää muun sovittelutilanteen 		

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 tehtävän 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. Terveiden edistäminen

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

Näytösten ja kilpailujen aikana seuran esiintyjät eivät saa käyttää päihteitä, polttaa tupakkaa tai käyttää nuuskaa. Seuran toiminnassa kannustetaan päihteettömyyteen. Seuran edustusasua tai joukkueen yhteistä asua ei saa käyttää päihteitä käyttäessä. Valmentajat käyvät tarvittaessa harrastajien kanssa päihdekeskusteluja samoin kuin muitakin terveyteen liittyviä keskusteluja.

Lisenssihaltijat ovat sitoutuneet noudattamaan 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.

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 työsopimusta allekirjoitetaan.

Turvallisuussuunnitelma on tehty seuran jäsenten turvallisuuden takaamiseksi. Turvallisuussuunnitelma on luettavissa seuran verkkosivuilla. Suunnitelman tavoitteena on ennakoida mahdollisimman hyvin erilaisia turvallisuutta uhkaavia tekijöitä, niin tuntien aikana kuin tuntien ulkopuolella esimerkiksi näytöksissä, kilpailuissa ja leireillä. Lisäksi ohjaajille ja valmentajille on tehty oma tiiviimpi suunnitelmansa, joka on luettavissa ohjaajien verkkosivuilla.

5.6. Palaute

Seurassa palautetta kysytään vuosittain jäsenkyselyn avulla. Palautekysely tehdään kevätkauden aikana, jolloin palautteita voidaan käyttää hyväksi toiminnansuunnittelussa seuraavalle kaudelle. Lisäksi valmennusryhmien harrastajille ja huoltajille tehdään tarvittaessa lisäkyselyitä valmennuksen laadun parantamiseksi. Kaikki palautekyselyt käsitellään: jäsenkyselyt puretaan aina hallituksen kokouksessa ja niistä tiedotetaan jäsenistöä verkkosivuilla ja jäsentiedotteiden avulla. Valmennusryhmien palautteet käsitellään valmentajatiimeissä sekä ohjaaja- ja valmentajatapaamisissa. Niiden yhteenvedot tiedotetaan myös verkkosivuilla.

Jäsenistön on mahdollisuus antaa palautetta toiminnasta jatkuvasti kotisivuilla olevan palautelomakkeen kautta. Viesti ohjautuu toiminnanjohtajalle ja hän käsittelee saadun palautteen joko asianosaisen kanssa tai reagoi palautteeseen muulla tavoin. Tarvittaessa palaute käsitellään hallituksessa. Palautteeseen vastataan aina palautteenantajan toivomalla tavalla (puhelimitse, sähköpostitse).

Kilparyhmien harrastajilta ja huoltajilta kysytään jatkuvasti palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti. Vanhemmille järjestetään myös vanhempainiltoja. Palautteita käsitellään tarvittaessa seuran hallituksessa.

6. Seuran hallinto

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 seitsemän, joiden kausi kestää kolme vuotta. Lisäksi valitaan kaksi varajäsentä kolmen vuoden toimikaudella. Kolmannes hallituksesta on erovuorossa kerrallaan.

Seuran tilikausi alkaa 1.8. ja päättyy 31.7. Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista sääntömääräistä kokousta. Kevätkokouksessa valitaan hallitusten jäsenten lisäksi tilintarkastaja ja varatilintarkastaja. Kevätkokouksessa vahvistetaan seuraavan toimintavuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Syyskokouksessa esitellään seuran toimintakertomus ja edellisen kauden tilinpäätös sekä tilintarkastajien antama lausunto.

Seuran toiminnanjohtaja vastaa seuran talousprosesseista yhdessä puheenjohtajan kanssa. Talousohje hyväksytään hallituksessa vuosittain.

6.2. Viestintä ja markkinointi

Vastuu seuran ulkoisesta ja sisäisestä viestinnästä sekä markkinoinnista on toiminnanjohtajalla. Toiminnanjohtajan tukena toimii seuran Viestintätiimi, joka suunnittelee ja kehittää seuran viestintä- ja markkinointitoimenpiteitä.

Seuran tärkeimmät viestintäkanavat ovat seuran verkkosivut, Hoika-sähköposti, Instagram, Facebook sekä sisäiset Whatsapp-ryhmät. Sisäistä viestintää kohdennetaan jäsenistölle, ohjaajille, valmentajille sekä seura-toimijoille muun muassa tiedotteiden ja uutisten kautta.

Mäntsälän Voimistelijoiden käytössä on Voimisteluliiton rekisteriohjelma, Hoika, jonka kautta tapahtuu ilmoittautuminen liikuntaryhmiin, sähköinen tiedotus jäsenistölle sekä laskutus.

Liikuntatarjontaa ja tapahtumia mainostetaan lehtimainoksien, lehtijutuun, julistein sekä enenevässä määrin sosiaalisen median kautta. Viestinnässä ja markkinoinnissa käytetään aktiivisesti hyväksi Voimisteluliitosta saatua materiaalia mm. Voimisteluviikon ja Kesäjumpan yhteydessä.

6.3. Yhteistyökumppanit

Mäntsälän Voimistelijat toimii aktiivisesti yhteistyössä paikkakunnan muiden seurojen ja yhdistysten kanssa. Seura on yhteydessä kunnan liikuntatoimeen sekä paikallisiin päätöksentekijöihin. Yhteistyötä tehdään myös lähiseurojen kanssa. Mäntsälän Voimistelijat on aktiivisesti mukana liiton tapahtumissa sekä vaikuttajana eri verkostoissa.

Yhteistyökumppaneita haetaan myös paikkakunnan yrityksistä. Yhteistyökumppanien kanssa tehdään kirjalliset sopimukset, joihin on kirjattu molempien osapuolten vastuut ja velvollisuudet.

Tärkeät linkit

www.mantsalanvoimistelijat.fi

www.voimistelu.fi

www.voimisteluklubi.fi

[Facebook Mäntsälän Voimistelijat](#)

[Instagram Mäntsälän Voimistelijat](#)