



Seuratoimintalinja

Päivitetty 11/2023

*Mäntsälän Voimistelijat
liikuttaa!*

Sisälllys

1	Mäntsälän Voimistelijat	4
1.1	Strategia 2025.....	4
1.2	Eettiset periaatteet.....	5
1.3	Seuratoiminnan tavoitteet	6
2	Seuraorganisaatio	7
2.1	Jäsen	7
2.2	Hallitus, toiminnanjohtaja ja seuras sihteeri	7
2.3	Tapahtumatiimi	8
2.4	Muut tiimit.....	8
2.5	Toimijoiden rekrytointi	8
2.6	Kiittäminen ja palkitseminen.....	9
3	Seuran ohjauksen ja valmennuksen linja	9
3.1	Tähtiseuran laatutekijät.....	10
3.2	Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet	10
3.3	Ohjaus- ja valmennuslinjan eettiset linjaukset.....	11
3.4	Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet.....	11
3.4.1	Harrasteliikunta	11
3.4.2	Valmennusryhmien toiminta.....	12
3.4.3	Lajitoiminta.....	14
4	Ohjaajat ja valmentajat	15
4.1	Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet.....	15
4.2	Perehdyttäminen.....	16
4.3	Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta	16
4.4	Ohjaajan ja valmentajan polku	17
4.5	Omatoimiseen liikuntaan innostaminen	17
5	Yhteiset toimintaperiaatteet	18
5.1	Pelissäännöt	18
5.2	Vastuullisuus ja ongelmanratkaisupolut	18
5.3	Erytystä tukea tarvitsevien harrastaminen seurassa	20
5.4	Terveyden edistäminen	20
5.5	Turvallisuus.....	20
5.6	Palaute.....	20
6	Seuran hallinto	21
6.1	Johtaminen ja talous	21
6.2	Viestintä ja markkinointi.....	21
6.3	Yhteistyökumppanit	22

1 Mäntsälän Voimistelijat

Mäntsälän Voimistelijat ry on Suomen Voimisteluliiton alainen, vuonna 1983 perustettu voimisteluseura, joka tarjoaa jäsenistölleen voimisteluliikunnan harraste- ja valmennustoimintaa. Seurassa on noin 300 aktiivijäsentä ja ohjaajien määrä vaihtelee 20–40 välillä vuosittain. Liikuntaryhmiä on perheliikunnasta ikääntyneisiin sekä harrasteesta kilpaurheiluun. Pääosa jäsenistöstä on tyttöjä ja naisia, mutta ryhmäliikunnassa, 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 suunnatulla kohdeapurahalla. Lisäksi kunta on tehnyt keväällä 2023 päätöksen olla laskuttamatta alle 18-vuotiaiden salivuokramaksuja normaaleilta viikkovuoroilta. 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 alkanut koronaviruspandemia on kuitenkin aiheuttanut seuratoimintaan mittavia muutoksia, jonka vaikutuksia on vielä vaikea arvioida pitkällä aikavälillä. Pandemia on vaikuttanut merkittävästi harrastajamääriin sekä seuran talouteen ja toimintaedellytyksiin. Seuran tärkein tavoite pandemian jälkeen on ollut keskittyä toiminnan pitämiseen käynnissä.

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 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	Yhteisöllisyys	Ilo
<p>Minun vastuu - meidän vastuu – seuran vastuu</p> <p>Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö.</p> <p>Voimistelutoimintamme on <u>laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua</u>.</p>	<p>Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin.</p> <p>Jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt nauttivat toimimisesta seurassamme.</p> <p>Kaikilla on <u>hyvä ja positiivinen asenne seuramme toimintaan</u>.</p>	<p>Seuran toiminta tarjoaa vaihtelua, virikkeitä, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä uusia mahdollisuuksia.</p> <p>Osallistuminen yksin ja ryhmässä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina.</p>



Kuva 1. Seuran arvot.

1.2 Eettiset periaatteet

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

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

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

WWW.VOIMISTELU.FI

Kuva 2. 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 voimistelu- ja tanssiliikunnan 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 0–6-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.

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. Nuoria ohjataan aktiivisesti apuohjaajaksi ja sitä kautta ohjaajakoulutukseen.

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 suorituskyykyä ja aktivoidaan terveellisiin elämäntapoihin. Aikuisille liikkujille tarjotaan elämyksiä osallistuen ja esiintyen. Seuratoiminnassa tärkeää on myös sosiaalisten kontaktien muodostuminen ja ylläpitäminen.

Seuratoimijat ja vapaaehtoiset

Mäntsälän Voimisteliijoissa tarjotaan 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 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 Voimisteliijoissa 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 ja seurasihteri.



Kuva 3. Mäntsälän Voimistelijoiden organisaatiokaavio.

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 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.

2.2 Hallitus, toiminnanjohtaja ja seurasihteri

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnasta vastaa hallitus. Hallituksen tehtävänä on kehittää, linjata, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta. Hallitus vastaa vastuualueista yhteisesti ja tarpeen mukaan vastuualueista sovitaan tarkemmin. Seuran toimintaa ohjaa hallinnon ja talouden vuosikello. Hallitus koontuu säännöllisesti kokouksiin ja yhteisiä suunnittelupäiviä järjestetään vähintään kahdesti vuodessa.

Toiminnanjohtaja ja seurasihteri vastaavat seuran organisatorisesta johtamisesta ja käytännön asioiden hoitamisesta hallituksen linjausten mukaan. Seurasihterin esihenkilönä toimii seuran toiminnanjohtaja. Toiminnanjohtaja ja seurasihteri sopivat vastuualueistaan joustavasti ja tarpeen mukaan.

2.3 Tapahtumatiimi

Hallituksen alaisena toimii tapahtumatiimi, johon etsitään hallituksen jäsenten lisäksi ulkopuolisia jäseniä. Tiimin vetäjänä toimii hallituksen jäsen. Kokouksista tulee tehdä kirjalliset muistiot, jotka jaetaan toimijoiden kesken.

Tapahtumatiimi vastaa seuran järjestämistä kilpailuista ja tapahtumista koko toimintavuoden aikana. Tapahtumatiimin työlliställä 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.

2.4 Muut tiimit

Ohjaajien, valmentajien ja apuohjaajien esihenkilönä toimii toiminnanjohtaja. Lisäksi hallituksesta nimetään lajeille kontaktihenkilöt, jotka varmistavat lajien ohjaajien ja valmentajien sekä toiminnan linjat suhteessa seuran tavoitteisiin.

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. Hallituksen kokouksissa käsitellään tiimien kehittämisehdotukset ja ajankohtaiset asiat. Hallitus tekee mahdollisista esityksistä lopulliset päätökset.

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

Joukkueenjohtajat tapaavat tarvittaessa. Joukkueenjohtajat toimivat joukkueensa tukena käytännön asioissa sekä vastaavat tapahtumien osalta joukkueensa osallistumisesta vapaaehtoistehtäviin. Joukkueenjohtajat huolehtivat joukkueen budjetin ulkopuolisten kulujen seurannasta sekä mahdollisesta varainhankinnasta.

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 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 tiimin jäseniä sekä vapaaehtoisia tapahtumatehtäviin etsitään voimistelevien lasten vanhemmista, aktiivisista ohjaajista ja harrastajista. Sosiaalista mediaa käytetään vahvasti apuna vapaaehtoisten rekrytointissa.

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 organisoimisesta.

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. Palkitseminen tapahtuu keväällä toimintavuoden päättyessä. Seuran tavoitteena on muistaa seuratoimijoita myös eri elämäntilanteissa (mm. valmistuminen, häät, 50 v).

Ohjaajia, valmentajia ja seuratoimijoita tuodaan esille myös viestinnän keinoin. Erityisesti sosiaalisen median kautta halutaan nostaa esille eri toimijoiden roolia seurassa. Joukkueiden sisällä on myös omia palkitsemisia kuten joukkueen tsemppari tai ahkerin treenaaja.

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. Mallissa on huomioitu niin keran viikossa harrastavien monipuolinen toiminta kuin valmennusryhmien toiminta joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa.

Kuva 4. Seuran voimistelutoiminnan malli.

Malli pohjautuu tavoitteeseen, jossa alle kouluikäisille ja alakoululaisille on monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa voimistelua eri muodoissa sekä eri tavoitetasolla, joista sitten valikoituu joukkueet ja harrasteryhmät myöhemässä vaiheessa lajeittain. Siirtyminen polulta toiseen on mahdollista missä vaiheessa tahansa.

Voimistelutoiminnan malli / lapset ja nuoret, kilpailevat ryhmät

	Voimistelu	Tanssi				
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN		JV	Tanssi	TanVo	Oheisvalmennus
0-3v	1-3v Perheliikunta					
4-6v	Voimistelu	Tanssimukset				
6-9v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Liljanat 2x/vko á 1,5h (Stara syksy, 8-10 kevät)			Oheisvalmennusena kaikilla kilpailevilla joukkueilla baletti
9-12v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Belia 3x/vko á 2h (8-10 syksy, 10-12 kevät) Lilat 3x/vko á 2h (10-12 syksy, 12-14H kevät)	Meteorit 10-12v 2x/vko á 75min-1,5h		
MONIPUOLISTA LIIKUNTA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ						
13-16v			Liliat 3x/vko á 2,5h (12-14h syksy ja kevät, sekä 14-16H)	Galaxit 13-15v 3x/vko á 1-2 h		
Yli 16v		Aikuisten ryhmäliikuntatunnit	Minea 1x/vk 16-20v	Fereniat 16-19v 2x/vko á 1-2 h	Joukkue yli 40v 1x/vko á 2h (+ kerran kuussa ohjelmaleiri)	
Yli 18v		Ikiliike	JV Yli 18v 1/vk	Satelliitit yli 20v Sovitaan erikseen		



Kuva 5. Seuran lasten ja nuorten liikunnan sekä kilpailevien ryhmien voimistelutoiminnan malli.

Harrastetoiminnassa käytössä on Suomen Voimisteluliiton koulutuspolut, joiden avulla varmistetaan laadukkaan lasten ohjauksen toteutuminen tempu-, tanssi- ja voimistelupoluilla. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman laadukasta ja monipuolista viikkotarjontaa seuran jäsenistölle.

Voimistelutoiminnan malli / ryhmäliikunta ja aikuisten harrastetunnit



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tunti A / Tanssitreeni 45	Tunti C / Teematunti 60	Tunti D / +60v Ikiliike 60	Tunti G/Jooga A 90*			
Tunti B / Tehotreeni 45		Tunti E/Zumba 60	Tunti H/Jooga J 90*			
		Tunti F/ PumppiCircuit 60				

- Lisäksi kesäjummat elokuussa, touko- ja kesäkuussa ulkona kahdesti viikossa

Kuva 5. Aikuisten ryhmäliikunnan malli.

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. Voimistelu- ja tanssitoimintaa peilataan vuosittain Tähtiseurakriteereihin. Valmennusryhmien toiminta perustuu Suomen Voimisteluliiton kilpailujärjestelmään.

3.1 Tähtiseuran laatutekijät

Mäntsälän Voimistelijat on ollut lasten liikunnan Sinettiseura vuodesta 2009 alkaen ja aikuisten liikunnan Priima-laatus seura vuodesta 2011 alkaen sekä lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan Tähtiseura vuodesta 2018 alkaen. Laatukriteerit ohjaavat toimintaa ja niiden toteutumista seurataan jatkuvasti.

Seuratoiminta on suomalaisen urheilun keskeisin vahvuus. Seuratoimintaa kehitetään aktiivisesti Tähtiseura-ohjelman avulla, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Tähtimerkin saaneessa 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 laatus seura saa täyden kolmivärisen tähtimerkin. Tähtiseuralla voi olla useamman kuin yhden osa-alueen tähtimerkki.

Laatuohjelmassa on määritelty laatutekijät, jotka Tähtiseuran 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.

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 turvallisilla 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.
- 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 mukaisen polkujen toimintaa temppuilussa, tanssissa ja voimistelussa. Aikuisten liikunnassa varmistetaan laadukkaat tunnit ja terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta. Valmennusryhmissä valmentajat kehittävät toimintaa omissa tiimeissään keskustellen.

Valmennus- ja ohjauslinjan tavoitteena on varmistaa toiminnan jatkuvuus eri lajeissa. Periaatteet uudistetulle 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”
- 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 saleilla ja vastaa toiminnan laadun toteutumisesta. Seurassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton ILO-pyramidia, 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 teen parhaani 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

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 järjestettäville 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. 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. Tarvittaessa aikuisten toimintaa voidaan toteuttaa etätunteina digitaalisin apuvälinein. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Lisäksi aikuisliikkujille 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 kokemiseksi 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 herkkyyskaudet 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 harjoitukseen, esiintymisiin tai kilpailuihin. Toipumisvaiheessa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta turvataan turvallinen paluu harjoitukseen.

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 pääosin yksi joukkue, joten harjoittelussa ja kilpailuohjelmien luomisessa on huomioitava harrastajien eri 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. 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.
- Valmentaja päättää onko kaikilla edellytykset kilpailuohjelmassa vaadittaviin taitoihin. Kaikki joukkueen jäsenet pääsevät kuitenkin esiintymään seuran näytöksissä, kisakatselmuksissa sekä muissa esiintymisissä.

Kilpailutoiminnassa joukkueet asettavat omalle toiminnalleen tavoitteen, jota yritetään saavuttaa. Kilpailupalautteet ja tulokset käydään läpi jokaisen kilpailutaputuman 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. Kilpailevan ryhmän toimintaan osallistuminen edellyttää talkoisiin osallistumista, sillä talkootyöllä tuetaan taloudellisesti kilpailevia joukkueita. 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.

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.

Joukkueenjohtaja

Jokainen kilpaileva joukkue valitsee keskuudestaan joukkueenjohtajan. Joukkueenjohtajan tehtävät voidaan myös jakaa, mutta yksi kontaktihenkilö tulee nimetä seuran yhteistä toimintaa varten. Joukkueenjohtaja on valmentajan ja huoltajien yhteistyön varmistaja. Jokaisella kilpailevalla joukkueella on joukkueenjohtaja tai tehtävät on jaettu muulla tavoin joukkueen vanhempien kesken. Joukkueenjohtajan tehtävät ovat mm:

- Joukkueen omien lisäkulujen seuranta – kisapuvut, kisaruokat, matkat, mahdolliset majoitukset
- Kisamatkojen koordinointi (yhteisbussit jos on tarve)
- Kisaruokien tilaus
- Kisailmoittautumiset kisanettiin (sovitaan valmentajan kanssa työnjako)

- Vanhempien ja valmentajan viestinviejänä toiminen, tarvittaessa apuna haasteellisten tilanteiden selvitelyssä, vanhempainiltojen koollekutsuminen
- Seuran tapahtumat: jakaa vapaaehtoistehtävät joukkueen kesken, osallistuu tarvittaessa Tapahtumatiimin palaveriin
- Joukkueen EA-laukku kisoihin/huoltajalle toimitus ja sen täydennys

Joukkueenjohtajan rooli on kirjattu myös seuran verkkosivuilla.

Sitoutuminen joukkueeseen, valmennusmaksut ja poissaolot

Kilpailevien joukkueiden toimintaan ilmoittaudutaan koko toimintavuodeksi ja siten sitoudutaan joukkueen toimintaan pitkäjänteisesti. Joukkueen budjetti on ennen kauden alkua määritelty kauden aikana muodostuvien kulujen ennakoitavien kulujen perusteella ja kulut on jaettu kuukausimaksuiksi tasaisesti koko vuodelle. Seura tukee taloudellisesti joukkueita omilla varainhankintatapahtumilla, joista tärkeimmät ovat Mustan Kissan Cup -kilpailu ja näyttökset.

Valmennusmaksu sisältää:

- Viikkoharjoittelu: harjoitusmäärä/vko/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut, mahdolliset salivuokrat
- Leirit: leirituntien määrä/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut leireillä, salivuokrat
- Kilpailut ja tapahtumat: kilpailujen määrä, valmentajien ruoka-, matka ja -majoituskulut/kilpailu, osallistumismaksut/joukkue, tuomarikulut
- Muut kulut: mm. EA-välineet harjoituksissa, mahdolliset tuomarisakkokulut tai vierailevien tuomareiden kulut
- Osuus seuran kiinteistä kuluista 30 €/hlö/kausi

Ilmoittautumisen yhteydessä on mahdollista valita eri maksuvaihtoehtoja; valmennusmaksujen osalta erissä maksamisesta ei laskuteta laskutuslisää. Lisätietoja maksuasioista voi kysyä seuralta. Myös maksuaikatauluihin voi kysyä joustoa. Kesken kauden irtisanomisaika on yksi täysi kuukausi (kk-maksu laskutetaan kokonaan irtisanomiskuukaudesta sekä seuraavalta kuukaudelta). Irtisanominen tulee tehdä kirjallisesti sähköpostiin: toimisto@mantsalanvoimistelijat.fi

Maksuhyvityksen valmennusmaksusta saa vain lääkäritodistusta vastaan. Omavastuu-aika kaksi viikkoa. Sen jälkeen hyvitystä maksetaan riippuen siitä, onko liikuntakielto totaalinen vai osittainen. Hyvityksen määrä arvioidaan tapauskohtaisesti. Jos lääkäri on määrännyt totaalisen liikuntakiellon, joka jatkuu katkeamattomana eikä valmennukseen voi osallistua lainkaan, omavastuuajan jälkeen toimintamaksua ei lääkärintodistuksen ajalta tarvitse maksaa. Saman vamman toistuessa omavastuu-aikaa ei ole.

Lisenssi tulee ostaa heti kauden alussa, jotta vakuutus on voimassa harjoituksissa (tai hoidettava oma vakuutus, joka kattaa kilpaurheilun). Lisenssikausi on 1.9.2023-31.8.2024. Lisenssit tulevat yleensä myyntiin elokuun puolivälissä.

Kilpailuihin ja leireille tehdään varauksia kuljetusten, majoitusten ja ruokailun osalta hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Yhteiset pelisäännöt kaikille, koskien kisojen ja leirien peruutuksia:

- Leiri- ja kisamatkoilta poissaoloihin tarvitaan lääkärin- tai sairaanhoitajantodistus. Ilman todistusta poissaoloista veloitetaan täysi maksu. Lääkärintodistus toimitetaan seuran sähköpostiin.
- Osallistumisen voi perua veloituksetta 14 vrk ennen tilaisuutta, mikäli mahdolliset seuralle muodostuneet kulut saadaan peruttua (mm. kisaruoka)
- Matkojen osalta veloitetaan koko maksu, vaikka palaisikin vanhempien kyydillä kotiin.

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 kaudesta 2023–2024 alkaen Tanssin Cupkilpailuihin ja mahdollisesti muihin

tanssikilpailuihin. Gym For Life-sarjaa ei enää ole Tanssin Cup-kilpailun yhteydessä. Tanssillisen voimistelun joukkueet osallistuvat tanssillisen voimistelun kilpailuihin Cup-kilpailuihin.

Harjoitusten kesto vaihtelee ryhmän ikä- ja tavoitetaso 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.

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. Vastavasti harrasteliikunnan voimisteluryhmässä voi harrastaa voimistelua kerran viikossa, jolloin pääsee esiintymään seuran näytökseen. Harrasteryhmistä ohjataan motivoituneita voimistelijoita eteenpäin minivalmennusryhmiin.

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on varmistaa joukkuevoimistelutoiminta omalla paikkakunnalla. Pääsääntöisesti joukkueet kilpailevat 12–14-vuotiasta alkaen harrastesarjassa, mutta joukkue voi myös tähdätä kilpasarjatasolle. Tällöin päätöksen tekee joukkueen vastuuvallmentaja yhdessä hallituksen kanssa huomioiden voimistelijoiden ja vanhempien tahtotilan. Lahjakkaat yksilöt voidaan ohjata muuhun seuraan, mikäli voimistelijan tavoitteena on SM-tasolla voimisteleminen.

Joukkuevoimistelussa pidetään syyskaudella 2–3 ja kevätkaudella 2–3 seuraleiriä. Leirien kesto on kolmesta kuuteen tuntiin. Voimistelijoilla on mahdollisuus osallistua oheisvalmennukseen, jota suositellaan kaikille kahdeksasta ikävuodesta alkaen. Oheisvalmennuksen sisällöstä päätetään toimintavuositain ja tarpeen mukaan.

Joukkuevoimisteluryhmät tekevät myös esitysohjelmia erityisesti seuran näytöksiin ja muihin tapahtumiin.

4 Ohjaajat ja valmentajat

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

4.1 Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajan ja valmentajan vastuihin ja velvollisuuksiin kuuluvat:

1. Laadukas ohjaus ja valmennus

- Vastuuvallmentaja ja -ohjaaja: kausisuunnitelman tekeminen (syys- ja kevätkausi); suunnitelman läpikäynti apuohjaajan kanssa
- Viikoittaisten tuntisuunnitelmien 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 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 treeneissä, kilpailuissa, näytöksissä ja kaikissa seuran tapahtumissa on erittäin tärkeää ja tähän sitoudutaan myös seuran työntekijänä työsopimus 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

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;
 - o jokaisen ohjaajan kanssa käydään vuosittain henkilökohtainen keskustelu ohjaamiseen ja omaan oppimiseen liittyen
 - o seura edellyttää ohjaajia käymään vähintään yhden koulutuksen/vuosi → tavoitteena on jokaisen kouluttautuminen vähintään Voimisteluliiton 1. tasolle asti
- 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 käydään läpi seuran oleellimmat 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, seurasihteeriltä, 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 tarvitse jakaa, ellei valmentaja/ohjaaja halua. Huoltajille tukee kuitenkin toimittaa kalenteri tai teemalista, josta voi seurata ryhmän/joukkueen toimintaa.

Valmennusryhmille jaetaan joukkueiden vuosikalenteri, jota päivitetään vuoden aikana muun muassa kilpailuajan kohtien 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.

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. Jokaiselle ohjaajalle/valmentajalle tehdään oma koulutuspolkunsu, jossa vuosittain arvioidaan koulutus-tarve. Seura maksaa koulutuksen yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti, ja koulutus tulee aina sopia ennak-koon 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 toiminta-vuoden 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 koulu-tuksiin osallistumisen hyväksyy seuran hallitus.

Hallitus suunnittelee ja organisoii tarvittaessa tilauskoulutuksia, ohjaa ohjaajia oikeisiin koulutuksiin ja rakentaa kou-lutuspolkua jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisesti tarpeen mukaan. Voimisteluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulu-tuksista annetaan jatkuvasti tietoa ja niihin ohjataan aktiivisesti.

Valmennusryhmien toimintaa suunnitellaan yhdessä tiimien kanssa. Kauden lopussa arvioidaan toiminta ja suunni-tellaan uudet valmentajatiimit, jotka parhaiten mahdollistavat joukkueiden kehittymisen. Tavoitteena on mahdol-lisimman pitkäjänteinen toiminta joukkueiden kanssa, jolla vähennetään drop-out-ilmiötä ja vahvistetaan seurayh-teisöön 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, yh-dessä 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 ovat seuraavat perustuen liiton tasotodistuksiin:

- Voimistelukoulu aloitettu/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 an-netaan erikseen loma-ajoille harjoitusohjeita sekä ”liikuntakertojen keräämismerkkejä”. Joinain toimintavuosina toteutetaan erikseen liikuntakampanjoita koko jäsenistölle. Lisäksi ohjaajien ja valmentajien tehtävänä on varmis-taa 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 pohtivat kullekin ikätasolle sopivat, ryhmässä toimivat pelisäännöt, jotka kirjataan ja palautetaan ohjeiden mukaan.

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

Esimerkki 10–12 v joukkueen pelisäännöistä kaudella 2022–2023

1. Kuunnellaan valmentajaa.
2. Hiukset kiinni.
3. Treenikamat mukaan.
4. Ihonmyötäiset vaatteet.
5. Teen parhaani.
6. Kannustan muita.
7. Valmentajat korjaa.
8. Keskitytään omiin treeneihin.

Esimerkki valmennusryhmän vanhempien pelisäännöistä kaudella 2021–2022

1. Muistutetaan asiallisista treenivaatteista
2. Sovitaan kyytiasioista yhdessä ajoissa
3. Ilmoitetaan poissaoloista
4. Kannustetaan
5. Muistutetaan miten salilla ollaan

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. Seuralla on oma vastuullisuusohjelma ja hallituksesta nimetään vuosittain vastuullisuudesta vastaava henkilö, joka toimii tarvittaessa ulkopuolisena sovittelijana ongelmatilanteissa. Vastuullisuus-teemalla on oma osuutensa seuran verkkosivuilla.

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
- Ongelmat ratkaistaan ensisijaisesti ohjaajan ja lapsen/harrastajan kesken.

- Tarvittaessa ohjaaja tiedottaa huoltajaa aiheutuneesta ongelmatilanteesta.		
Lapsen/harrastajan aiheuttama	Ohjaajan aiheuttama	Huoltajan aiheuttama
<p>Ohjaaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskustelevat yhdessä aiheesta → Asia ratkeaa → OK</p> <p>Jos asia ei ratkea → Yhteys vastuullisuuden vastuuhenkilöön, joka toimii sovittelijana</p>	<p>Huoltaja ottaa yhteyttä ohjaajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) → Asia ratkeaa → OK</p> <p>Isommissa/arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä vastuuhenkilöön → vastuuhenkilö käsittelee asian ohjaajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia → tarvittaessa tapaaminen (lapsen), huoltajan, ohjaajan ja vastuuhenkilön kesken</p>	<p>Ohjaaja ja huoltaja keskustelevat yhdessä aiheesta → Asia ratkeaa → OK</p> <p>Jos asia ei ratkea → ohjaaja ottaa yhteyttä vastuuhenkilöön, jolloin keskustellaan, otetaanko yhteys vastuuhenkilön kautta huoltajaan → tarvittaessa vastuuhenkilö käsittelee asian huoltajan ja ohjaajan kanssa → seuranta korjautuuko asia</p>
<p>Keinoja ratkaisuihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaaja keskustelee lapsen kanssa - Huoltaja keskustelee 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 		
<p>Huomioi!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelmatilanteisiin tartutaan heti matalalla kynnyksellä - Asianosaisten kesken keskustelu, tarvittaessa sovittelu - 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 keskustelee lapsen/harrastajan kanssa → Asia ratkeaa</p> <p>Jos asia ei ratkea → Valmentaja ottaa yhteyttä huoltajaan → keskustelevat yhdessä aiheesta → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa</p> <p>Jos asia ei ratkea → Yhteys joukkueenjohtajaan, joka toimii sovittelijana → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa</p>	<p>Huoltaja ottaa yhteyttä valmentajaan ja asia keskustellaan asianosaisten kesken (ensisijainen keino) → Asia ratkeaa</p> <p>Arkaluontoisemmissa asioissa huoltaja ottaa yhteyttä jojoon → jojo käsittelee asian valmentajan kanssa → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa</p> <p>Jos asia ei ratkea → tapaaminen (lapsen), huoltajan, valmentajan ja jojon kesken → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa</p>	<p>Valmentaja ja huoltaja keskustelevat yhdessä aiheesta → Asia ratkeaa</p> <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 korjautuuko asia → Asia ratkeaa</p> <p>Jos asia ei ratkea → yhteys seuran vastuuhenkilöön tai puheenjohtajaan → keskustelu yhdessä</p>

Jos asia ei ratkea → yhteys seururan vastuuhenkilöön, toiminnanjohtajaan tai puheenjohtajaan → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa	Jos asia ei ratkea → yhteys seururan vastuuhenkilöön tai puheenjohtajaan → keskustelu yhdessä → seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa	→ seuranta korjaantuuko asia → Asia ratkeaa
Mikäli asia ei selviä seururan omin keinoin, voidaan ongelmatilanne viedä Voimisteluliiton kurinpitolautakunnan käsittelyyn, mikäli asian tunnusmerkit ovat lautakunnan toimivallan piirissä.		
Joukkueenjohtajan ja sovittelijan keinoja ongelmatilanteen ratkaisemiseksi:		
<ul style="list-style-type: none"> - vastaa huoltajan/harrastajan/valmentajan huoleen - ohjaa huoltajat, harrastajan ja valmentajan keskustelemaan yhdessä - 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 seururan 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 Terveystien edistäminen

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

Mäntsälän Voimistelijat on päihdetön seura. Seururan edustusasua tai joukkueen yhteistä asua ei saa käyttää päihdeitä käyttäessä. Harjoitusten, näyttösten, kilpailujen ja muun seururan toiminnan aikana seururan jäsenet eivät saa käyttää päihdeitä, juoda energiajuomia, polttaa tupakkaa tai käyttää nuuskaa. 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 valvotuneita 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 seururan ohjaajatapaamisissa sekä jokaisen uuden ohjaajan kanssa, kun työ sopimusta allekirjoitetaan.

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

5.6 Palaute

Palautekysely tehdään muissa kuin kilpailevissa ryhmissä vuosittain jäsenkyselyn avulla aina kevät kaudella, jolloin palautteita voidaan käyttää hyväksi toiminnasuunnittelussa seuraavalle kaudelle. Kilpailevissa ryhmissä palautekysely tehdään aina kauden lopussa (syys- ja kevät). Lisäksi valmennusryhmien urheilijoille ja huoltajille tehdään

tarvittaessa lisäkyselyitä valmennuksen laadun varmistamiseksi. 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. Annettu palaute käsitellään seurassa ja siihen reagoidaan tarpeen mukaan. 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 joko etäyhteyksin tai yhdessä kokoontuen. Palautteita käsitellään tarvittaessa seuran hallituksessa.

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 seitsemän, joiden kausi kestää kaksi vuotta. Lisäksi valitaan kaksi varajäsentä kahden vuoden toimikaudella.

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 hallitus vastaa seuran talousprosesseista. Talousohje hyväksytään hallituksessa vuosittain.

6.2 Viestintä ja markkinointi

Vastuu seuran ulkoisesta ja sisäisestä viestinnästä sekä markkinoinnista on hallituksella ja viestinnän toteuttamisesta sovitaan tarpeen mukaan.

Seuran tärkeimmät viestintäkanavat ovat seuran verkkosivut, Hoika-sähköposti, Instagram, Facebook sekä sisäiset WhatsApp-ryhmät. Sisäistä viestintää kohdennetaan jäsenistölle, ohjaajille, valmentajille sekä seuratoimijoille 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 sekä sosiaalisen median kautta. Viestinnässä ja markkinoinnissa käytetään aktiivisesti hyväksi Voimisteluliitosta saatua materiaalia. Seura osallistuu myös aktiivisesti paikallisiin tapahtumiin.

Sosiaalisen median pelisäännöt

Seuran virallisessa käytössä ovat sosiaalisen median palvelut Facebook ja Instagram. Seuran tunnuksia hallitsee seuran viestintätiimi, joka vastaa tilien sisällöstä, tietoturvasta ja käyttöoikeuksien jakamisesta. Viestintätiimin jäsenet ovat toiminnanjohtaja, seurasihteeri ja puheenjohtaja.

Mäntsälän Voimistelijat kannustaa ohjaajiaan, valmentajiaan, jäseniään ja toimijoitaan jakamaan kuvia, videoita ja tunnelmia seuran toiminnasta hashtagilla #mäv sekä Voimisteluliiton hashtagilla #voimistelu

Vain 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. 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. Kuvien ja tietojen julkaisuun 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 Hoikan kautta kirjallisena.

Joukkueet voivat saada vuoron seuran Instagram Stories -osion päivittämiseen. Vinkkejä tarinoiden julkaisemiseen:

- Tarinoita kannattaa julkaista säännöllisesti, mutta ei liikaa.
- Tarinoissa voi jakaa materiaalia ”kulissien takaa”
- Tarinoissa saa hassutella ja jakaa hauskoja hetkiä

Sosiaalisessa mediassa pätevät samat asiat kuin muussakin sosiaalisessa kanssakäymisessä: toisia kohdellaan kunnioittavasti ja toimitaan vastuullisesti. Julkiasujen sävy on positiivinen ja toisia kannustava. Epäkohtiin tai kiusaamiseen tulee niiden ilmetessä puuttua heti.

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

[Facebook Mäntsälän Voimistelijat](#)

[Instagram Mäntsälän Voimistelijat](#)

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

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseuraj/>

[Suomen Voimisteluliiton tähtitason seurojen vastuullisuusaskeleet](#)

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

[Lasten voimistelun linjaus - Suomen Voimisteluliitto](#)

[Vastuullinen valmentaja](#)

[Puhtaasti paras](#)

[Nuori mieli urheilussa](#)

[Voimisteluliiton antidopingohjelma](#)