

TOIMINTAKÄSIKIRJA



HAUKIPUTAAN HEITTO

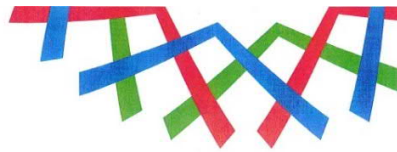
Voimistelijaosto

Päivitetty 1/2024

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| Alkusanat | 4 |
| 1. Toiminta voimistelijaostossa | 5 |
| 1.1 Tähtiseura | 5 |
| 1.2 Seuran jäsenmaksu edellytyksenä toimintaan osallistumiselle | 5 |
| 1.3 Voimistelijaoston ja joukkueiden/ryhmien jäsenyys | 5 |
| 1.4 Jaoston kokoonpano ja toiminta | 6 |
| 1.4.1 Voimistelijaoston yhteyshenkilöt ja tehtävät | 7 |
| 1.4.2 Valmentajat ja ohjaajat – tehtävät ja toiminta | 8 |
| 1.4.3 Yhteydenotot ja ongelmanratkaisupolut | 11 |
| 2. Harjoittelu voimistelijaostossa | 14 |
| 2.1 Harrasteryhmiin osallistuminen | 14 |
| 2.2 Joukkuevoimistelun joukkueen jäseneksi | 14 |
| 2.2.1 Sitoutuminen ja tavoitteellisuus | 15 |
| 2.2.2 Poissaolot | 15 |
| 2.2.3 Kilpailemisen käytänteitä | 15 |
| 2.3 Siirtyminen ryhmästä toiseen | 17 |
| 2.4 Harjoitusvuorot | 17 |
| 3. Kustannukset ja varainhankinta | 18 |
| 3.1 Kausimaksut ja kuukausimaksut | 18 |
| 3.2 Kilpailumaksut | 19 |
| 3.3 Leirimaksut | 21 |
| 3.4 Asut ja välineet – muista varustepörssi! | 21 |
| 3.4.1 Edustusasut | 21 |
| 3.4.2 College-hupparit ja kevyttoppatakit | 22 |
| 3.4.3 Kisapuvut | 22 |
| 3.4.4 Harjoitusasut ja välineet | 23 |
| 3.5 Kausimaksujen kustannusten hallinta ja varainhankinta joukkueelle | 23 |
| 3.5.1 Esiintymispalkkiot | 23 |
| 3.5.2 Avustaviin tehtäviin osallistuminen – kisat, tapahtumat, ja toiminta harjoitusten yhteydessä ja kisamatkoilla | 23 |
| 3.5.3 Talkoot ja muu varainhankinta joukkueelle | 24 |

| | |
|---|----|
| | 3 |
| 3.5.4 Sponsorituki joukkueelle | 25 |
| 3.6 Maksujen tuet | 25 |
| 4. Vanhemman rooli jaostossa | 25 |
| 4.1 Kannustaminen liikkumiseen | 25 |
| 4.2 Yhteistyö valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa | 26 |
| 4.3 Huoltajana kisamatkoilla | 26 |
| 4.4 Vanhempien palaverit ja kehityskeskustelut | 26 |
| 5. Pelisäännöt | 27 |
| 5.1 Voimistelijoiden pelisäännöt | 27 |
| 5.2 Vanhempien pelisäännöt | 27 |
| 5.3 Ohjaajien / valmentajien säännöt | 28 |
| 6. Jaoston vuosikello | 28 |



Vuoden 2023 lasten ja
nuorten Tähtiseura

Haukiputaan Heitto ry
uinti ja voimistelu

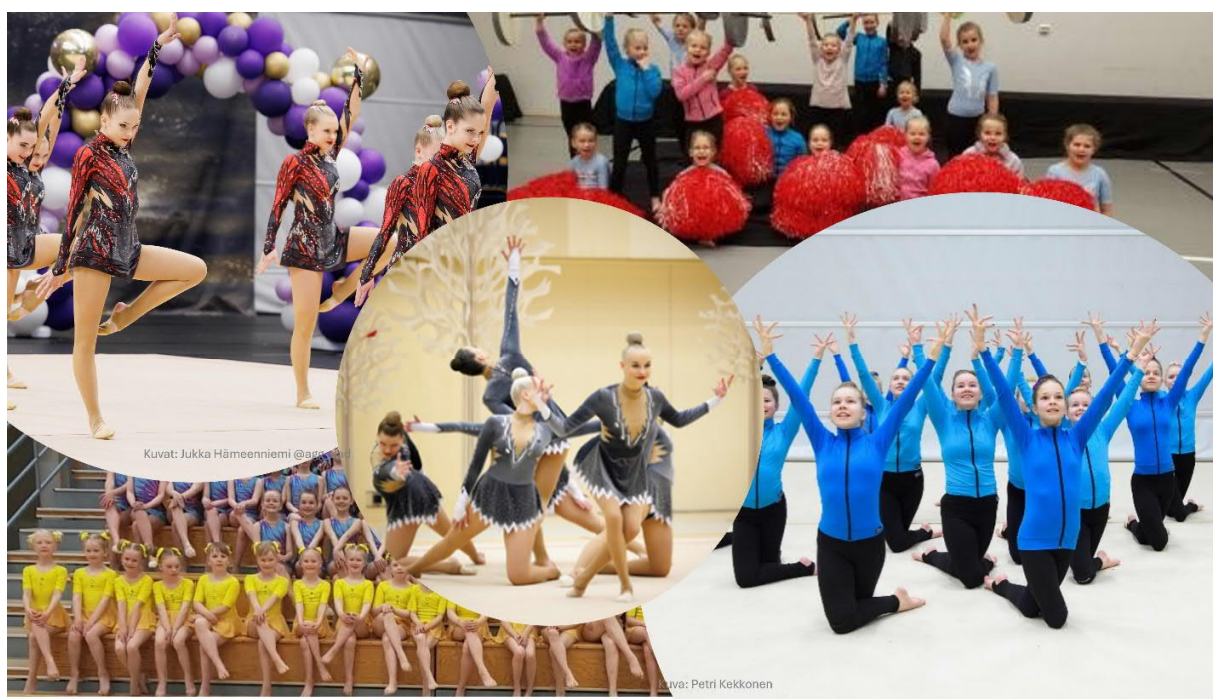
Alkusanat

Tähän toimintakäsikirjaan on koottu Haukiputaan Heiton voimistelijaostossa sovitut yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat.

Toiminta-ajatuksenamme on olla lähellä harrastajia ja mahdollistaa liikkumisen ilon kokeminen niin harrastamisen, kuin kilpailemisen merkeissä – kullekin omien toiveiden ja taitojen mukaan.

Meille monimuotoisuus on rikkaus. Jaostossamme eri ikäiset voivat löytää itselleen sopivan voimistelijan ja liikkujan polun. Yhdenvertaisuus ja muiden arvostaminen ja kannustaminen ovat meille tärkeitä. Kehitämme toimintaamme jatkuvasti osallistuen ja osallistaen.

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!



1. Toiminta voimistelijaostossa

1.1 Tähtiseura

Voimistelijaoston toimintaa ohjaa Tähtiseura-ohjelma, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee seuratoimintaa.

Voimistelijaosto on saanut Tähtiseura -merkin keväällä 2018. Tähtiseura on jatkoa Nuori Suomi -sinetille, joka on ollut voimistelijaostolla vuodesta 2008 lähtien.

Voimistelijaosto on valittu yhdessä uintijaoston kanssa Vuoden lasten ja nuorten Tähtiseuraksi 2023.

1.2 Seuran jäsenmaksu edellytyksenä toimintaan osallistumiselle

Haukiputaan Heiton voimistelijaosto on osa monilajiseuraa, jossa yhdellä jäsenmaksulla voi osallistua eri lajien harrastamiseen. Seuran jäsenmaksu ja jaostojen keräämä kausimaksu ovat kaksi eri asiaa.

Seuran jäsenmaksun maksaminen on perusedellytys kaikkeen seuratoimintaan osallistumiselle.

Voimistelijaostossa harrastuksensa aloittajan täytyy liittyä myös seuran jäseneksi ja maksaa vuosittainen jäsenmaksu.

Valmentajien, ohjaajien ja joukkueenjohtajien täytyy myös liittyä jäseneksi ja maksaa seuran jäsenmaksu voidakseen toimia näissä tehtävissä. Jäsenyys ja jäsenmaksun maksaminen tuovat jäsenet mm. vakuutuksien piiriin.

Seuran voimassaoleva jäsenmaksu osoitetaan MyClub-järjestelmästä saatavilla tositteilla ja sillä saa myös jäsenyyden mukanaan tuomia jäsenetuja.

- Jäsenmaksuilla katetaan kaikesta seuratoiminnasta syntyviä yleisiä kuluja (jäsenmaksuista ja jäseneduista [lisää seuran verkkosivuilta](#)).

Jäsenrekisteriä ylläpitää seuran rahastonhoitaja Pirkko Vahtola. Yhteydenotot jäsenasioihin liittyen voi lähettää hänelle osoitteeseen pirkko.vahtola@haukiputaanheitto.fi.

1.3 Voimistelijaoston ja joukkueiden/ryhmien jäsenyys

Seuran jäsenyyden lisäksi voimistelijat tulevat *joko joukkuevoimisteluryhmien tai harrasteryhmien jäseniksi maksamalla kausimaksun tai harrasteryhmien osallistumismaksun ja rekisteröitymällä vaadittuihin järjestelmiin:*

- *Jaoston jäsenyyttä varten rekisteröidytään Hoika-jäsentietojärjestelmään <https://go.hoika.net/public/Login.aspx>; tämä on Voimisteluliiton ylläpitämä järjestelmä, johon jokainen voimistelija ja valmentaja on kirjattava.*
 - o Huom! Hoika-järjestelmässä huoltaja rekisteröityy pääkäyttäjäksi, ja alaikäinen voimistelija tulee alikäyttäjäksi.
- *Omaan ryhmään/joukkueeseen osallistutaan MyClub-järjestelmän kautta <https://haukiputaanheitto.myclub.fi/flow/login>; MyClubista pääsee seuraamaan oman ryhmän*

harjoitusajat ja sen kautta ilmoitetaan myös läsnä-/poissaolot. Myös laskutus tapahtuu pääsääntöisesti MyClub järjestelmän kautta.

- o Huom! MyClubissa myös alaikäiselle tehdään oma rekisteröinti; tässä järjestelmässä huoltajan tiedot lisätään voimistelijan tietoihin.

Kausimaksun maksaminen on edellytys ryhmän/joukkueen treeneihin, kisoihin, tai muihin tapahtumiin osallistumiselle.

- Kausimaksulla katetaan jaoston toiminnasta syntyviä kuluja. Jaoston ryhmien kausimaksut poikkeavat toisistaan mm. erilaisista harjoituskertojen määristä ja tilakustannuksista johtuen. Kausimaksut tarkistetaan jokaiselle kaudelle erikseen.

1.4 Jaoston kokoonpano ja toiminta

Voimistelijaostossa toimitaan pääasiassa vapaaehtois pohjalta. Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua jaoston toimintaan.

Jaostosta puhutaan kahdessa merkityksessä; koko voimistelijaoston tasolla (jolloin siihen kuuluvat kaikki voimistelijat, valmentajat, tuomarit, ja muut toimijat) tai hallinnollisella tasolla; jaoston ydin koostuu tyypillisesti seuraavista vastuutehtävissä toimivista: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, valmennuspäällikkö ja joukkueenjohtajien yhteyshenkilö. Lisäksi jaostossa (hallinnollisessa merkityksessä) voi olla muita, tiettyihin toimintoihin erikoistuneita jäseniä, kuten Hoika-vastaava ja ensiapuvastaava. Erityisesti valmentajat ja joukkueenjohtajat on toivotettu tervetulleiksi jaoston kokouksiin.

Jaosto nimeää joukostaan vuodeksi kerrallaan puheenjohtajan, varapuheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan. Jaoston vastuutehtäviin valitaan toimijat seuraavalle toimintakaudelle (tammikuusta - joulukuuhun) lokakuun kuukausikokouksessa. Muutokset kauden aikana ovat mahdollisia. Jaostossa vastuutehtävissä toimiville voidaan korvata heidän osallistumisestaan aiheutuvia kuluja jaoston tekemien päätösten mukaan.

Pääpaino jaoston toiminnassa on joukkuevoimistelulla ja lasten harrasteryhmillä. Kaikki ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan. Ryhmiä pyritään tarjoamaan eri-ikäisille. Jaostossa pyritään yhdenmukaiseen valmennuslinjaan, jolloin mm. samanikäiset ryhmät harjoittelevat samojen tavoitteiden mukaisesti. Yhteistyötä tehdään lähekkäin olevien ikäkausien kesken niin, että vanhemmat ja nuoremmat voimistelijat voivat oppia toinen toisiltaan. Mukaan otetaan mielellään mukaan poikia ja tyttöjä, ja voimistelijaostosta tarjotaan ohjausta monilajiseuran sisällä myös muiden lajien harrastajille. Erityisryhmille voidaan tarjota ryhmiä kysynnän mukaan ja sopivan ohjaajan löytyessä. Harraste- ja kilpatasoon panostetaan seurassa jokaisen ikäkauden kohdalla. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus SM-sarjassa kilpailemiseen seurayhteistyön kautta. Voimistelun ohella tai sen jälkeen on mahdollista myös osallistua valmennustoimintaan, ja jaostossa mm. pyritään selkeyttämään siirtymistä harrastajasta ohjaajaksi voimistelun lopettamisen jälkeen. Nuorille valmentajille tarjotaan esim. mentorointia tätä kehitystä tukemaan.

Jaostossa pyritään jatkuvasti kouluttamaan valmentajia ja tätä kautta lisäämään tietoisuutta mm. urheiluvammojen ennaltaehkäisystä. Koulutusta tehdään yhteistyössä eri alan asiantuntijoiden kanssa. Valmentajien kouluttaminen tapahtuu sekä seuran sisäisiä että liiton tarjoamia koulutuksia hyödyntäen. Aloittavat valmentajat toimivat ensin apuvalmentajana kokeneemman valmentajan kanssa. Jokaisella joukkueella/ryhmällä on vähintään yksi täysi-ikäinen valmentaja. Tavoitteena on, että jokaisessa

ikäkaudessa on mukana ikäkausivastaava, joka on erikoistunut kyseisen ikäkauden harjoitteluun. Joukkueilla on vastuuvallmentajat, jotka huolehtivat yhteydenpidosta joukkueenjohtajan, jaoston, vanhempien yms. sidosryhmien kanssa. Jaostolla on myös tuomarikoulutusta.

1.4.1 Voimistelujaoston yhteyshenkilöt ja tehtävät

Jaoston jäsenet ja yhteystiedot ovat löydettävissä verkkosivuilta:

<https://www.haukiputaanheitto.fi/voimistelu/>

Eri toimijoiden puoleen voi kääntyä eri asioissa. Alla kuvatut tehtävät ovat ohjeellisia, ja näistä voidaan poiketa jaoston sisäisen työnjaon puitteissa.

Puheenjohtaja/ varapuheenjohtaja:

- kokousten valmistelu
- laskujen hyväksyntä
- toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen tekeminen yhdessä valmennuspäällikön kanssa, talousarvion tekeminen yhdessä rahastonhoitajan kanssa
- yhteyshenkilönä toimiminen ja tiedusteluihin vastaaminen, postin vastaanottaminen ja käsittely
- yhteydenpito johtokunnan ja jaoston välillä ml. johtokunnan kokouksiin osallistuminen (edustus johtokunnassa päätetään jaoston kokoonpanosta päätettäessä ja ilmoitetaan toimintasuunnitelmassa kullekin vuodelle)

Sihteeri

- pöytäkirjan pito jaoston kokouksissa
- jaoston, ohjaajien ja valmentajien yhteystietojen päivitys
- osallistuminen raporttien tuottamiseen (esim. Tähtiseura-auditoinnit)
- tilastojen kokoaminen yhdessä valmennuspäällikön ja puheenjohtajan kanssa

Sihteeri pitää yllä jaoston käyttämää Drive-kansiota, jonne on pääsy jaoston jäsenillä

Rahastonhoitaja:

- talousarvion teko (kerran vuodessa) yhdessä muiden jaoston jäsenten kanssa
- yhteistyö valmentajien/ohjaajien, joukkueenjohtajien ja jaoston kanssa raha-asioissa, ml. kausimaksujen ja kuukausimaksujen laskutus
- saapuvien maksujen seuranta ja asiatarkastus
- laskujen ja kulukorvausten maksu ja seuranta
- yhteenveto kirjanpitäjälle
- käteiskassan huolehtiminen tapahtumiin missä myyntiä
- Pankkikortilla hoidettavat maksut joukkueille (yhdessä puheenjohtajan kanssa)

Rahastonhoitajalla on apunaan ja päivitettävänään myös erillinen *Talousohjesääntö* jaoston verkkosivuilla.

Valmennuspäällikkö (palkattu työntekijä):

- valmentajien yhteyshenkilö
- jaoston kehittäminen (ml. Tähtiseura-auditoinnin koordinointi); raportointi
- tilastojen kokoaminen ja toimittaminen Voimisteluliittoon ja johtokunnalle (kaupungille raportointia varten)

- tilavarausten tekeminen ja peruutukset
- ryhmiin ilmoittautumisesta huolehtiminen; voimistelupassien tilaaminen
- kilpailuista, jaoston leireistä ja tapahtumista huolehtiminen
- koulutus- ja ohjaajarekisterin ylläpitäminen – valmentajien tasojen vahvistaminen
- ajankohtaisista koulutuksista ohjaajille ja valmentajille tiedottaminen; koulutusten järjestäminen
- valmennuksen laadun seuraaminen; tuki tarvittaessa
- valmentajien palaverien valmistelu ja koolle kutsuminen
- Verkkosivujen sekä sosiaalisen median ylläpito ja kehittäminen; markkinointi- ja tiedottaminen yhdessä muiden kanssa
- seurayhteistyö

Ensiapu-vastaava:

- täydentää harjoituspaikoilla olevia ensiapulaatikoita tarvittaessa
- toimii kisoissa ja tapahtumissa ensiapupisteen vastuuhenkilönä (huolehtii tekijät ja välineet ensiapupisteeseen)

Jokaisen joukkueen valmentajalla on harjoituskassissa tärkeimmät ensiaputarvikkeet, joita voi täydentää Jatulin varastosta.

Ensiapuvastaavalla on apunaan ja päivitettävänään myös erillinen *Turvallisuusasiakirja* jaoston verkkosivuilla.

Hoika-vastaava

- jaoston jäsenrekisterin ylläpito
- Hoika-asioissa auttaminen

Joukkueenjohtaja (jojo):

- osallistuminen jaoston toimintaan, esim. kokouksiin ja kisavalmisteluihin.
- jaoston tapahtumien järjestelyjen koordinointi oman joukkueen osalta
- toimiminen tiedonvälittäjänä valmentajan ja huoltajien välillä.
- tarkistaa voimistelijoiden lisenssit, jäsenyydet, vakuutukset
- oman joukkueen talouden suunnittelu ja seuranta
- voimistelijoiden laskutuksesta huolehtiminen – erittelyt rahastonhoitajalle
- hankintoihin osallistuminen valmentajien ja jaoston kanssa
- matkajärjestelyt (yhdessä matkanjohtajan kanssa)
- muut joukkueen käytännön järjestelyt (esim. tilavaraukset joukkueilleihin jne.)

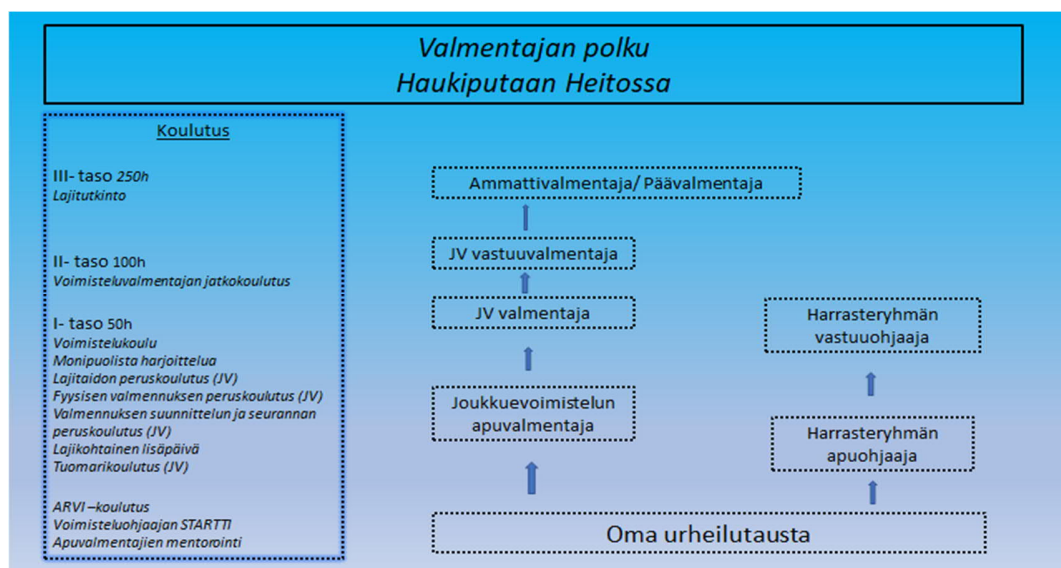
Joukkueenjohtajilla on oma erillinen *Joukkueenjohtajan ohje*, joka on saatavilla jaoston Drive-kansiossa – ohjeen lisäksi joukkueenjohtajille on saatavilla erilaisia työkaluja, kuten budjettipohja, jonka avulla kustannusseuranta tehdään kauden aikana, ja sponsorisopimuksen pohja.

1.4.2 Valmentajat ja ohjaajat – tehtävät ja toiminta

Valmentajien ohjeena toimii ensisijaisesti *Valmennuslinjaus*, joka on valmentajille jaettava dokumentti. Lisäksi valmentajilla on käytössään *valmennuksen materiaalipankki*.

Valmennuspäällikkö vastaa siitä, että nämä ovat saatavilla valmentajille (yhteystiedot saatavilla verkkosivuilta kohdasta Jaosto)

Alla on kuvattu joitain valmentajien tehtäviä; nämä voivat poiketa valmennuspäällikön toimittamista, kausittain päivitettävistä ohjeista mikäli käytännön kannalta muut järjestelyt ovat järkevämpiä.



Ikäkausivalmentaja:

- valmennustiimin ja sen tehtävänjaon määrittely; toimintasuunnitelman teko valmentajien kanssa
 - ikäkauden tavoitteiden laatiminen sääntöjen mukaisesti (vaadittavat liikkeet), voi soveltaa voimistelijan urapolkua (http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136)
 - kisojen, leirien, harjoitusten, tavoitteiden (kilpailulliset ja fyysiset jne.) vahvistaminen
 - yhteyshenkilönä toimiminen joukkueisiin pyrkimisissä ja ikäkauden asioissa
 - päätösten tekeminen joukkuejaossa
 - joukkueiden harjoitusmäärän ja harjoitteiden vahvistaminen
 - valmentajien mielipiteiden kokoaminen ja päätöksenteko (tarvittaessa kompromissiratkaisu)
 - tiedonkulun oikeasta järjestyksestä (esim. ei vanhemmille ennen muita valmentajia) huolehtiminen
- kausisuunnitelmien tarkistus
- ohjelman rakenteiden (tekniset vaatimukset) tarkistus
- vierailu kaikkien ikäkauden joukkueiden treeneissä n. 2 kertaa kaudessa ja lisäksi tarpeen mukaan ja pyydettyä; yhteisharjoitukset kerran kaudessa
- arviointi ja palautekeskustelut joukkueiden valmentajien kanssa
- palautekyselyt kausittain vanhemmille ja voimistelijoille, käydään läpi yhdessä valmentajien kanssa
- jaoston kokouksiin (vähintään 2 krt/kausi) ja valmentajien palaveriin (vähintään 2 krt/kausi) osallistuminen

Vastuuvallmentaja:

- kausisuunnitelmien ja harjoituskohtaisten harjoitussuunnitelmien laatiminen ja noudattaminen
- koreografian laatiminen (tai tästä huolehtiminen)
- valmennustiimiin kuuluvien ja jojon kanssa kommunikointi; osallistuminen JV-tiimin palaveriin

- Salivuorotoiveiden välittäminen salivuorojen hakijalle hyvissä ajoin
- tiedottaminen valmennuksen asioista vanhemmille (vanhempien palaveri yhdessä jojon kanssa kauden alussa)
- voimistelijoiden harjoituksiin ja kilpailuihin osallistumisen seurannasta huolehtiminen (MyClub; tilastot!)
- Joukkueiden ilmoittaminen kilpailuihin, musiikin lähettäminen. Ilmoitus ilmoittautumisista rahastonhoitajalle!
- Ensiapuvälineiden kuljettaminen treeneissä ja kisoissa
- jaoston kokouksiin (vähintään 1 krt/kausi) ja valmentajien palavereihin (vähintään 2 krt/kausi) osallistuminen

Valmentaja:

- valmentajana toimiminen harjoitussuunnitelman mukaisesti
- tarvittaessa vastuvalmentajan tehtävien hoitaminen
- Avustaa aktiivisesti voimistelijoita treeneissä, huolehtii puhtaista asennoista jne.
- jaoston kokouksiin (vähintään 1 krt/kausi) ja valmentajien palavereihin (vähintään 2 krt/kausi) osallistuminen

Apuvalmentaja:

- mentorointiin osallistuminen
- joukkueen valmentajana toimiminen omien vahvuuksien mukaan
- harjoitusten vetäminen vastuvalmentajan ohjeiden ja harjoitussuunnitelmien mukaisesti
- voimistelijoiden aktiivinen avustaminen treeneissä (huolehtii puhtaista asennoista jne.)
- koreografian tekemisen harjoittelu; suunnitelmien tekoon osallistuminen
- jaoston kokouksiin (vähintään 1 krt/kausi) ja mentorointiin (vähintään 2 krt/kausi) osallistuminen

Haukiputaan Heiton ohjaajat/valmentajat tekevät vapaaehtoistyötä ja saavat hakea kulukorvauksia mm. matkakuluistaan. *Kulukorvauslomakkeella* haettavan korvauksen hakemisesta vastaa ohjaaja itse. Lomakkeet toimitetaan jaoston vahvistaman *kulukorvausohjeen* mukaisesti. Ohje on saatavilla valmentajien materiaalipankissa.

Voimistelujaosto omistaa *voimistelu- ja leikkivälineitä ja muita tarvikkeita*, joita säilytetään Heiton talolla välinevarastossa (ja Vesi-Jatulin varastossa). Kaikilla jaoston ohjaajilla on lupa käyttää välineitä vetämässään ryhmässä. Muistathan aina palauttaa käyttämäsi välineet paikoilleen! Uusien välineiden ja tarvikkeiden hankkimisesta päättää jaosto valmennuspäällikön esityksestä.

Jaosto tarjoaa koulutusta kaikille sekä harraste- että kilparyhmissä toimiville ohjaajille. Uudelle ohjaajalle, jolla ei ole aiempaa koulutusta, järjestetään aluksi peruskoulutus, joka antaa valmiudet toimia harrasteryhmien ohjaajana. Valmennuspäälliköltä saa tietoa eri koulutuksista ja niitä voi etsiä itse Olympiakomitean ja voimisteluliiton sivuilta. Ohjaaja/valmentaja ilmoittautuu itse koulutuksiin Voimisteluliiton koulutusrekisterin kautta ja käydyt koulutukset tallentuvat koulutusrekisteriin. Koulutusta järjestetään sekä valmennukseen että tuomarina toimimiseen.

- Koulutuksen kustantamisen vastineeksi näihin osallistuneita pyydetään sitoutumaan siihen, että he ovat tietyn aikaa jaoston käytettävissä ohjaajina/valmentajina ja tuomareina.

Jaosto antaa myös pyynnöstä *todistuksen* ohjaajana tai valmentajana toimimisesta.

1.4.3 Yhteydenotot ja ongelmanratkaisupolut

Eri toimijoihin voi olla tarpeen mukaan yhteydessä seuraavasti:

Kausimaksuun tai muihin joukkueen maksuihin liittyvissä asioissa:

- ryhmän joukkueenjohtaja tai
- rahastonhoitajaan (voimistelu.laskutus@haukiputaanheitto.fi) (Erityisesti maksujärjestelyt, kuten maksujen jakaminen osiin tai eräpäivän siirrot)
Verkkosivuilla olevassa *Talousohjesäännössä* on ohjeita talouteen liittyviin asioihin.
Tässä *toimintakäsikirjassa* on ohjeita esim. kisamatkojen kuluihin liittyen (ks. seuraavat osiot)

Kilpa- ja harjoitusasujen, välineiden ym. tilauksiin liittyvissä asioissa:

- Joukkueenjohtaja huolehtii tilausten tekemisestä ja osaa vastata niitä koskeviin kysymyksiin.
- Valmentajat tekevät päätökset asuista

Valmennukseen liittyvissä asioissa:

- Ensisijaisesti yhteys otetaan asiaa koskevaan valmentajaan tai
- joukkueen vastuvalmentajaan.
- Yhteyttä ottaa myös valmennuspäällikköön (voimistelu.valmennuspaallikko@haukiputaanheitto.fi) ; p. 0413122765 Ma 14-18; Ti-Pe 12-16) tai tarvittaessa jaoston puheenjohtajaan (voimistelu.pj@haukiputaanheitto.fi).
Valmentajien ohjeistus on kirjattu *Valmennuslinjaukseen*.

Voimistelijan loukkaantuessa:

- Loukkaantumisista ja erilaisista kiputiloista täytyy ilmoittaa heti niiden ilmetyä omalle vastuvalmentajalle.
Verkkosivuilla olevassa *Turvallisuusasiakirjassa* on ohjeita loukkaantumistilanteisiin.

Voimistelijan lopettaessa harrastamisen seurassa:

- Lopettamisista tulee ilmoittaa mahdollisimman pian oman joukkueen vastuvalmentajalle ja joukkueenjohtajalle.

Muissa ongelmatilanteissa (esim. liittyen liikuntapaikkoihin tms.):

- otetaan yhteys ensisijaisesti joukkueenjohtajaan, tai
- jos asiaa ei voi käsitellä joukkueenjohtajan kanssa, jaoston puheenjohtajaan.

Palautetta tai parannusehdotuksia:

- Jaoston nettisivujen kautta voit lähettää nimetöntä palautetta. Toiveena kuitenkin on, että palaute annettaisiin suoraan henkilöille, jota asia koskee.
- Yleisissä asioissa voit ottaa yhteyttä puheenjohtajaan (voimistelu.pj@haukiputaanheitto.fi).
- Valmennuksen asioissa yhteys valmennuspäällikköön (voimistelu.valmennuspaallikko@haukiputaanheitto.fi)

Ongelmanratkaisupolut on kuvattu alla.

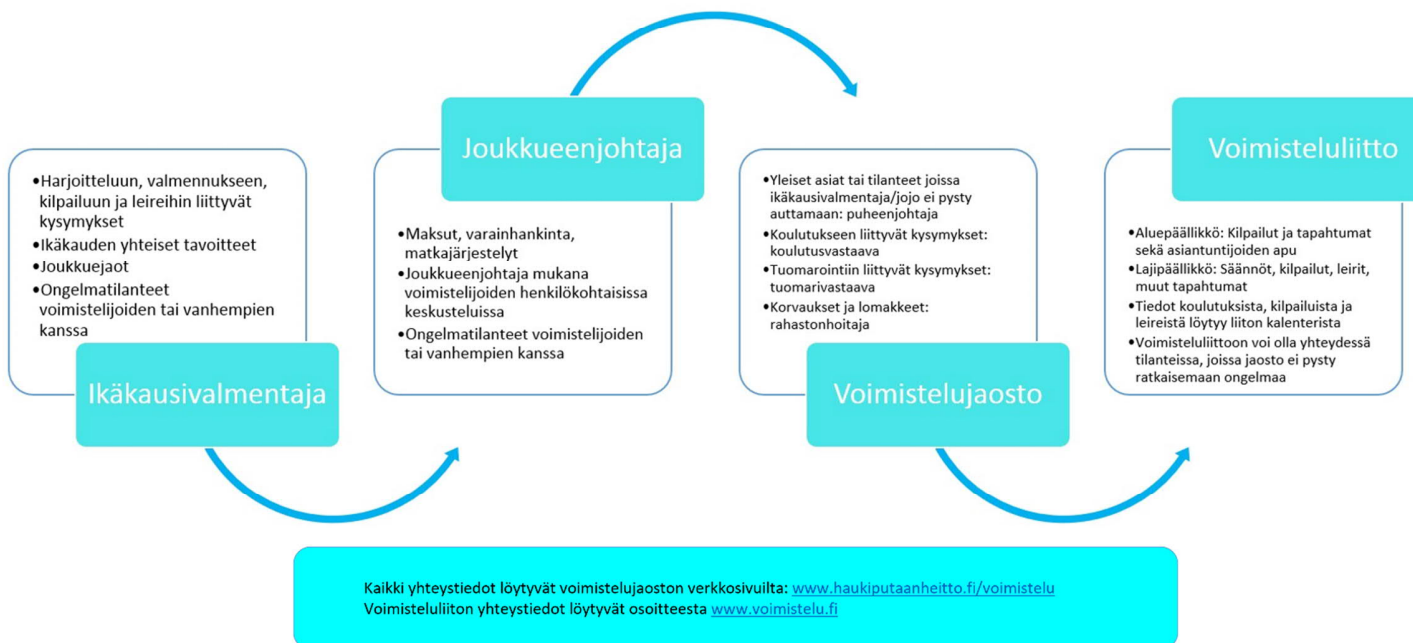


Voimistelijan ja huoltajan ongelmanratkaisupolku





Valmentajan ongelmanratkaisupolku



2. Harjoittelu voimistelijaostossa

Joukkuevoimistelu on taitolaji ja vaatii ajallisesti enemmän aikaa kuin monet muut urheilulajit. Lajitekniikan lisäksi harjoittelu koostuu myös mm. baletista, ponnistusharjoitteista, ilmaisuharjoittelusta, vartalotekniikasta jne. Harjoituksissa ohjelmaa muokataan ja hiotaan joukkueelle sopivaksi ja samanaikaisesti unohtamatta fyysisten ominaisuuksien harjoittamista.

Haukiputaan Heiton voimistelijaostolla on tavoitteena saada jokaiselle ikätasolle vähintään kaksi/kolme harraste- tai kilparyhmää/kokoonpanoa, joihin voi pyrkiä oman motivaation perusteella. Pyrimme luomaan motivoivan harjoitusilmapiirin tukemalla, kuuntelemalla ja kannustamalla sekä harjoituksissa että kotona.

2.1 Harrasteryhmiin osallistuminen

Harrasteryhmiin ilmoittautumisen ohjeet löytyvät voimistelijaoston verkkosivuilta.

Harrasteryhmissä voi harrastaa voimistelua ilman tarvetta osallistua kilpailutoimintaan. Ryhmiin voi tulla ilman aikaisempaa voimistelutaustaa.

Harrasteryhmissä pääsee esiintymään niin halutessaan (esim. jaoston omissa kevät- ja joulunäytöksissä, tai jaoston järjestämien kilpailujen yhteydessä). Harrasteryhmät voivat myös osallistua [Stara-tapahtumiin](#).

2.2 Joukkuevoimistelun joukkueen jäseneksi

Joukkueisiin päädytään usein harrasteryhmistä etenemällä, hakemalla uusiin perustettaviin joukkueisiin (uudet ikäkaudet), tai pyrkimällä olemassa oleviin joukkueisiin.

Uudet voimistelijat voivat pyrkiä joukkueisiin pyrkimispäivinä, joita on kerran tai kaksi vuodessa riippuen joukkueen tilanteesta. Päivä ja aika ilmoitetaan joukkuekohtaisesti erikseen jaoston nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Uudet voimistelijat otetaan mukaan kilpailukokoonpanoon valmentajan harkinnan mukaan, kun taidot riittävät.

Joukkueiden kokoonpanot tarkastetaan kausittain ja voimistelijoita voidaan siirtää kokoonpanosta toiseen oman ikäkauden sisällä valmentajan harkinnan mukaan. Joukkuejaoissa otetaan huomioon voimistelijan sen hetkinen taitotaso, henkinen valmius sekä motivaatio ja harjoittelukyky.

Uudelta voimistelijalta pyydetään voimistelijakortti (liitteenä) tai vastaavat tiedot voi ilmoittaa MyClubissa ja Hoikassa, ja jojo ja valmentaja huolehtivat yhdessä, että uusi joukkueen jäsen liitetään oikeaan ryhmään ja saa pääsyn käytettyihin viestintäkanaviin.

Joukkueessa voi olla myös voimistelijoita, jotka eivät kilpaile. Tällaisia tilanteita voi syntyä mm. silloin, jos joku joukkueen jäsenistä loukkaantuu eikä voi harjoitella muun joukkueen tahdissa, mutta haluaa pysyä joukkueessa kuntoutumisen ajan. Joukkueeseen voi myös siirtyä voimistelija muualta siinä vaiheessa, kun koreografia on jo edennyt niin pitkälle, että voimistelijan lisääminen vaikeuttaa koko joukkueen harjoittelua kohtuuttomasti. Tällöin voimistelija voi jatkaa joukkueessa ja tulla mukaan

kilpailutoimintaan seuraavan kauden alusta. Kilpailemattomuus voi vaikuttaa voimistelijan kuluihin ko. kaudella (ks. lisää alla kohdasta 3.2)

2.2.1 Sitoutuminen ja tavoitteellisuus

Kilpajoukkueessa voimisteleminen tarkoittaa, että joukkueelle asetetaan tavoitteet. Tavoitteet mietitään valmennustiimin kesken, mutta myös yhdessä voimistelijoiden kanssa. Valmentajat kertovat vanhempainilloissa/vanhempainvarteissa kausittaiset tavoitteet, jotka saattavat liittyä tiettyjen fyysisten taitojen kartuttamiseen (esim. silta, spagaatti jne. joita ko. ikäluokan säännöissä vaaditaan), tai ne voivat olla yleisiä joukkueelle asetettuja tavoitteita (esim. kilpailumenestyksellinen tavoite).

Tavoitteisiin pääseminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua jokaiselta joukkueen jäseneltä, sekä sitoutumista niin voimistelijalta kuin hänen perheeltään. Perheet sitoutuvat noudattamaan joukkueen pelisääntöjä ja osallistuminen harjoituksiin, leireille ja kilpailuihin tapahtuu joukkueen kausisuunnitelman mukaan. Lähtökohta oletus on mm., että voimistelija osallistuu kaikkiin kauden kilpailuihin (ellei välittömästi kilpailukalenterin julkaisun jälkeen ilmoita, ettei pääse johonkin kilpailuun), ja että vanhemmat osallistuvat kauden aikana jaoston järjestämien kisojen järjestelyihin. Vastaavasti valmentajilta odotetaan sitoutumista toimintaan.

2.2.2 Poissaolot

Joukkuelajin luonteen vuoksi on tärkeää pyrkiä välttämään poissaoloja. Poissaoloista tulee aina mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa hyvissä ajoin, tai mahdollisimman pian esteen ilmetessä.

Muista kuin äkillisesti ilmenevistä syistä väliin jäävistä kilpailuista tai leireistä täytyy ilmoittaa heti kauden alussa valmennustyön suunnittelun helpottamiseksi.

Poissaoloista voi syntyä voimistelijalle kustannuksia, sillä esim. kisamatkan peruuntumisen yhteydessä jaosto ei voi lähtökohtaisesti palauttaa maksettuja maksuja. Syntyneiden kulujen osalta korvausta voi hakea omasta vakuutuksesta.

2.2.3 Kilpailemisen käytänteitä

Kilpailuista ja kilpailemisesta saa tietoa omalta valmentajalta, ja kilpailujen säännöistä löytyy tietoa [Voimisteluliiton sivuilta](#). Yksittäisien kisojen osalta tiedot ja toimintaohjeet löytyvät osoitteista www.kisanet.fi tai <https://tul.kisanet.fi>.

Jaoston valmentajat sopivat kauden alussa, mihin kisoihin joukkueet osallistuvat, eli jaostolle ja joukkueille laaditaan *kilpailukalenteri*.

- Tässä pyritään huomioimaan mm. tuomarivelvoitteiden täyttäminen sekä matkustamisen ja yöpymisen tarpeiden minimointi, ja yhteishengen luomiseen tähtäävät toimet, kuitenkin kunkin joukkueen tavoitteet huomioiden. Samoin koulutyön vaatimukset pyritään huomioimaan.

Valmentaja suunnittelee *kilpailupäivän* kulun ruokailu aikataulujen, harjoitusajan ja suoritusvuoron mukaan, ja tiedottaa tästä joukkueenjohtajaa, joka huolehtii mm. ruokavarauksista.

- Kisapäivään kuuluu myös lämmittelyä sekä ennen harjoituksia että ennen suoritusta. Myös hiusten ja meikkien laitto on iso osa päivää. Vanhemmat voivat auttaa hiusten ja meikkien laitossa valmentajien ohjeiden mukaan.

- Kilpailupäivän aikana joukkueen mukana kulkee ainoastaan valmentaja (ja jojo) ellei valmentaja erikseen pyydä.
 - mukana kulkeva joukkueenjohtaja...
 - toimii valmentajien apuna
 - pitää joukkueen kasassa ja huolehtii kaikista voimistelijoista
 - huolehtii ruokailuista ja ruokalipuista
 - avustaa tavaroiden kanssa (esim. arvotavaroiden valvominen)
 - auttaa hiusten laitossa ja korjaa tarvittaessa pukuja
 - seuraa kisoja joukkueen kanssa, kannustaa kaikkia ja toimii esimerkkinä
- Vanhemmat ovat tervetulleita tervehtimään voimistelijoita suorituksen jälkeen. Tällä pyritään rauhoittamaan liikennettä ahtaissa pukutiloissa ja antamaan keskittymisrauha voimisteliijoille. Vanhemmat voivat keskustella valmentajien kanssa joukkueen yhteisistä kilpailuihin liittyvistä käytänteistä esim. vanhempien palavereissa kauden alussa.

Erityisesti muille paikkakunnille suuntaavilla *kilpailumatkoilla* noudatetaan jaoston periaatteita.

Kisamatkan tarkoitus on olla:

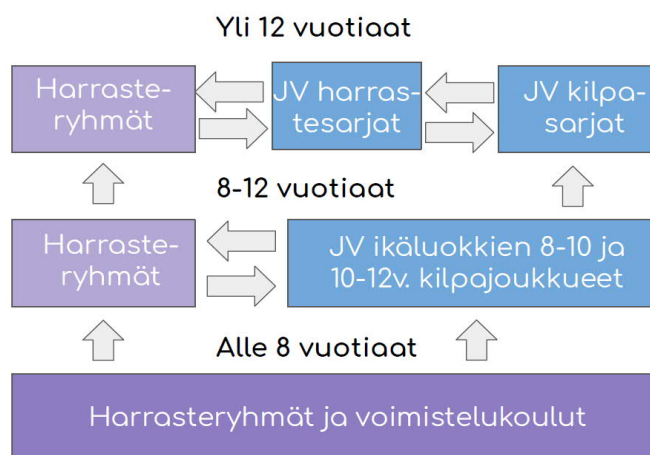
1. kilpailumatka, eli tehdään oma hyvä suoritus
 2. opintomatka, eli seurataan muiden joukkueiden esityksiä oman kehityksen ja yhteishengen vuoksi
 3. edustusmatka, eli edustetaan Haukiputaan Heiton voimistelujaostoa; pukukoodi kisapaikalla: edustusasu.
- ei siis (pelkkä) huvimatka!

- Muualle kuin Oulun alueen kilpailuihin/leireille lähdetään *pääsääntöisesti yhdessä linja-autolla*. Junalla matkustaessa pyritään sijoittamaan joukkueet samaan vaunuun. Henkilöautoilla kulkiessa huolehditaan siitä, että kukaan ei jää kimppakyytien ulkopuolelle, ja että kaikki kuskina toimivat saavat asiallisen korvauksen.
 - Jos joukkue lähtee yksin kisoihin, saa matkustustavan päättää itse.
- Kilpailun järjestäjä edellyttää, että osallistuvista seuroista mukaan tulee myös tuomari tai tuomareita riippuen joukkueiden määrästä. Jos seurasta ei lähetetä tuomaria kisoihin, seuralle tulee sakkomaksu. Tuomari matkustaa kisamatkat pääsääntöisesti jaoston järjestämällä yhteiskyydillä.
- Mikäli bussiin jää tilaa, mukaan voidaan ottaa joukkueiden, valmentajien, joukkueenjohtajan, tuomareiden ns. "välttämättömien" huoltajien ja ei-kilpailevien voimistelijoiden lisäksi voimistelijoiden vanhempia.
 - *Jaoston vähimmäissuositus huoltajiksi per kisakokoonpano* on seuraava:
 - alle 10v: kaksi huoltajaa
 - 10-12v: yksi huoltaja
 - 12-14v: yksi huoltaja tarvittaessa
 - yli 14v: ei huoltajia
 - yönyli-kisamatkoilla alle 14 v joukkueiden osalta suositetaan, että vähintään yksi täysi-ikäinen majoittuu huoneessa, ellei joukkueen kesken ole perustellusti sovittu muuta (esim. 17-vuotias valmentaja voi majoittua 10-12v voimistelijoiden kanssa vanhempien päätöksellä).
- Joukkueiden on hyvä sopia yhdessä, että joukkueet yöpyvät samassa hotellissa; määrä vaikuttaa usein hintaan.
- Usean joukkueen yhteisellä kilpailumatkalla on aina yksi *matkanjohtaja*. Matkanjohtajana toimii

- pääsääntöisesti joku matkalle lähtevistä joukkueenjohtajista (tai huoltajista).
- Matkanjohtaja saa käyttää matkan aikana matkanjohtajan edut (esim. ilmainen matkaruoka).
 - Matkanjohtaja on reissukohtainen. Matkanjohtaja voi delegoida tehtäviä muille jojoille, mutta hänellä on käsitys kokonaisuudesta. Hän myös
 - sopii aikataulut ja järjestää ruokailut matkalla
 - tarkastaa matkustajalistan (kaikki paikalla) aina siirryttäessä paikasta toiseen
 - matkan päätyttyä varmistaa, että kaikki saavat kyydin kotiin
 - *Ruokailuista* sovitaan valmentajien, joukkueenjohtajien ja huoltajien kanssa. Joukkue ruokailee yhdessä. Vastuvalmentaja linjaa oman joukkueensa ohjeet yhdessä muiden matkustavien joukkueiden kanssa esim. siitä, missä vaiheessa matkaa on mahdollista herkutella (esim. jälkiruoka varatun ruuan yhteydessä on sallittu, mutta herkkujen syönti bussissa huolella harkiten matkapahoinvoinnin ym. ongelmien estämiseksi). Valmentajat voivat myös antaa suosituksia hyvin säilyvistä välipaloista etenkin ensimmäisten kisareissujen yhteydessä.
 - kun ruokailu järjestetään järjestävän kilpailuseuran toimesta, se varataan kilpailijoille, valmentajille, joukkueenjohtajille sekä joukkueen nimetyille huoltajille. Joukkueen ruokailuajankohdan sopivat valmentajat ja joukkueenjohtajat esiintymisjärjestyksen perusteella.
 - mahdollisessa *yhteiskuljetuksessa toisen seuran kanssa* noudatetaan kuljetuksen järjestävän seuran matkustusohjeita.

2.3 Siirtyminen ryhmästä toiseen

Voimistelija voi siirtyä harrasteryhmien ja kilparyhmien välillä heijastellen tavoitteellisuuden tasoa. Tavoitteena on, että voimistelija voisi harrastaa lajia aina omalla tasollaan. Tarkempi ohjeistus on kuvattu *Valmennuslinjauksessa*.



2.4 Harjoitusvuorot

Joukkuekohtaiset harjoitusvuorot löytyvät voimistelijaoston nettisivuilta, sekä ryhmiin liittymisen jälkeen yksityiskohtaisemmin MyClubista.

3. Kustannukset ja varainhankinta

3.1 Kausimaksut ja kuukausimaksut

Seuran vuosittaisten jäsenmaksujen lisäksi voimistelija maksaa myös kausimaksun, ja syntyvien kulujen mukaan kuukausimaksuja.

Kausimaksut peritään kauden alussa. Jaosto päättää kausimaksun edellisen kauden lopussa tai kauden alussa. Kausimaksuilla katetaan ryhmän/joukkueen ohjauksen/valmennuksen kulut, sekä tarpeen mukaan jaoston muita kuluja (esim. valmentajien ja tuomarien koulutukset, tuomarien matkakulut, yhteiskäytössä olevat välineet, seuran käyttämien järjestelmien maksut jaoston osalta, jne), ellei näitä ole pystytty rahoittamaan mm. omien kilpailujen ja muiden tapahtumien järjestämisestä saatavilla tuotoilla.

Esim. tuomarikoulutuksella varmistetaan, ettei jaostolle ja sen harrastajille synny tuomarisakosta aiheutuvia kuluja; seuran täytyy osoittaa jokaisiin kisoihin, joihin osallistuu, tietty määrä tuomareita tai maksaa tuomarisakko. Vastaavasti yhteisillä välinehankinnoilla pyritään siihen, ettei harrastajien tarvitse ostaa näitä itselle voimisteluharjoituksiin osallistuakseen.

Tavoitteena on, että kausimaksut olisivat mahdollisimman alhaiset, ja esim. omien kisojen tuottoja käytetään siihen, että em. mainitut kulut olisivat mahdollisimman alhaiset harrastajille: jaosto ei tavoittele voittoa, vaan kaikki tulot siirretään harrastajien hyväksi!

Joukkueiden kausimaksu määräytyy sen perusteella, mikä joukkueen harjoitusmäärä on viikossa. Kilpailevilla joukkueilla kausimaksu on korkeampi myös siksi, että se kattaa myös mm. tuomarien kilpailumatkojen kulut yms. (ks. alla). Jossain tapauksessa myös tilakustannusten syntyminen vaikuttaa kausimaksujen suuruuteen (esim. yli 18 v tiloista aiheutuvat maksut, tai muualla kuin Oulun kaupungin liikuntapaikoissa järjestetyt harjoitukset). Uuden, aloittavan kokoonpanon katsotaan sijoittuvan harrasteryhmien ja kilparyhmien väliin, jolloin sen kausimaksu on alhaisempi kuin vastaavan määrän viikossa treenaavan kilparyhmän.

Kausimaksu on *joukkueen jäsenmaksu*. Voimistelua voi kokeilla kaksi viikkoa, minkä jälkeen voimistelijan katsotaan olevan sitoutunut joukkueeseen/harrasteryhmään ja olevan velvollinen maksamaan kausimaksu. Mikäli kausimaksua ei makseta, ei voimistelija ole oikeutettu osallistumaan joukkueen toimintaan eikä kilpailuihin. (Huom! kausimaksu ei korvaa/kata seuran jäsenmaksua)

Harrasteryhmissä ilmoittautuminen ryhmään on sitova. Peruutukset on tehtävä kahden viikon kuluttua ryhmän aloituksesta. Sen jälkeen tehdyistä peruutuksista maksu peritään kokonaisuudessaan.

Poikkeuksen edellä mainittuun voi muodostaa tilanne, jossa lääkäri toteaa voimistelijan olevan estynyt jatkamaan harrastusta. Tällöin voimistelujaosto käsittelee tapauksen ja katsoo, onko kausimaksun kohtuullistamiselle edellytyksiä.

Kuukausimaksut määräytyvät ryhmittäin/joukkueittain ohjaajan/valmentajan laatiman suunnitelman mukaan ja yhteistyössä muiden joukkueiden kanssa (esim. matkajärjestelyt). Kuukausimaksuilla laskutetaan per voimistelija toteutuneen mukaan

- kisakulut (osallistuminen, matkat, majoitus, ruuat, ja voimistelijan osuus valmentajien ja jojon [ja tarvittaessa lisähuoltajan-/huoltajien] kustannuksista),
- hankinnat (puku, välineet, edustus-, ja harjoitusvaatteet, ym.) ja
- leirit (ks. alla kohdat 3.3).

Huom! Kisapuvun + koristeiden + kisavälineiden kustannukset, ja kisojen osallistumismaksut jaetaan tasan *koko joukkueen voimistelijoille* riippumatta siitä, osallistuuko yksittäinen voimistelija tiettyihin kisoihin tai esim. siitä, onko eri kokoa oleva kisapuku kalliimpi tai edullisempi kuin muut. Tarkoituksena on kohdella joukkueeseen sitoutuneita voimistelijoita mahdollisimman tasapuolisesti ja säilyttää ennakoitavuus kulujen jakautumisessa joukkueen jäsenten kesken.

Kisojen kuluista ja poikkeustapauksista on kerrottu tarkemmin alla kohdassa 3.2.

3.2 Kilpailumaksut

Kilpailutoimintaan liittyy erityisiä kuluja, joista voimistelijat/huoltajat huolehtivat itse, tai jotka laskutetaan kuukausilaskutuksessa.

Jokaisella kilpailevalla voimistelijalla tulee olla *kilpailulisenssi*. Lisenssi hankitaan voimistelijalle suoraan itse voimisteluliiton verkkosivuilta. Valmentajat ja jojo muistuttavat vanhempia ja voimistelijoita lisenssin hankkimisesta, kun se on ajankohtaista. Lisenssikausi on 1.9.–31.8. ja etenkin kauden vaihtuessa on oltava tarkkana, että lisenssi tulee oikealle kaudelle ja oikeaan seuraan.

Lisenssin voi ostaa vakuutuksen kanssa tai ilman vakuutusta. Jos voimistelijalla on oma *vakuutus*, on varmistettava, että vakuutus sisältää urheilijakorvaavuusehdon. Lisää tietoja lisensseistä ja linkki ostoon liiton sivuilla (<http://voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Lajien-yhteiset-asiat/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>).

Omalla paikkakunnalla järjestettävistä kilpailuista/kilpailumatkoista syntyvät kulut (matka, majoitus, ruoka, osallistumismaksu) maksavat voimistelijat kuukausilaskutuksen kautta.

Osallistumismaksu jaetaan koko joukkueelle riippumatta siitä, onko yksittäinen voimistelija mukana kisoissa tai ei. (**HUOM!** *muutos tulossa 1.9.2024; siirtyminen henkilökohtaisiin osallistumismaksuihin*)

- Tästä poikkeuksina ovat tilanteet, joissa (1) voimistelija ei kilpaile koko kaudella (voimistelijan ja valmennuksen yhteisellä päätöksellä, tai lääkärintodistukseen perustuen), tai (2) voimistelija ilmoittaa välittömästi joukkueen kilpailukalenterin ilmestyessä tiedossa olevasta osallistumisen esteestä (mutta joukkue silti päättää osallistua ko. kilpailuun). Tällöin kulut jaetaan niiden kesken, jotka osallistuvat kisoihin.
- ei-kilpaileva joukkueen jäsen voi osallistua matkalle maksamalla matka- ja majoituskulunsa, sekä osuutensa valmentajien ja huoltajien kuluista; tällaisella joukkueen jäsenellä on etusija kannustusmatkustajiin nähden (ks. lisää alla)
- Sairastapauksessa osallistumiskulun omaan osuuteen voi hakea korvausta omasta vakuutuksesta

Kilpailujen matkakustannukset jaetaan matkustajamäärän mukaan.

- Matkan hinta riippuu mm. matkan pituudesta ja matkustustavasta. Tyypillisesti kilpailuihin matkustetaan jaoston yhteisellä linja-autokyydillä, ja majoituksessa pyritään hyödyntämään

isoja huoneita, jotka ovat hinnaltaan edullisempia. Tarkoitus on, että kaikkien matkalle lähtevien voimistelijoiden matka maksaisi saman verran, ja että majoitus olisi laadultaan mahdollisimman samanlaista.

- Mahdollisesti poikkeustilanteissa toteutuvat yksittäisen matkalle lähtijän erityisjärjestelyt (matkustaminen tai majoitus erillään muista tai esim. 2 h huoneessa, kun saatavilla olisi majoitus 4 h huoneessa) eivät saa lisätä muiden matkakuluja. Matkanjohtaja voi neuvotella puheenjohtajan kanssa hankalissa tilanteissa ja tehdä päätöksen kulujen jakamisesta toisin kuin yleisen periaatteen mukaan.
- Sairastapauksissa tms. voimistelijalle jyvitettyjä maksuja voidaan palauttaa vain siinä tapauksessa, että tosiasialliset kustannukset pienenevät voimistelijan jäädessä pois esim. sairastumisen vuoksi (esim. hotellihuoneen peruutus ja siten kokonaiskustannusten pieneneminen). Vastaavasti esim. bussikulu voidaan laskuttamatta voimistelijalta, jos poisjäännin myötä tarvitaan pienempi ja edullisempi auto, tai joku muu ottaa voimistelijalle varatun paikan ja maksaa sen.

Joukkue maksaa valmentajien, joukkueenjohtajan, ja sopimuksen mukaan ns. "välttämättömien" huoltajien matka- ja majoituskulut. Matkanjohtajan ja tuomareiden kuluja voi tulla joukkueille poikkeustapauksissa.

- Joukkueissa voidaan päättää, kuinka monta huoltajaa kustannetaan matkalle tai maksavatko huoltajat matkansa itse.
- Valmentajien ja jojon (ja huoltajien) kulut jaetaan tasan joukkueen voimistelijoille, vaikka joku näistä matkustaisi tai majoittuisi erityisestä syystä erillään muista.
- Matkanjohtajan majoituksen ja ruokailut maksaa jaosto
 - jos matkalla on vain yksi joukkue, joukkueenjohtaja hoitaa matkanjohtajantehtävät ja joukkue kustantaa joukkueenjohtajan kulut
- Jaosto hoitaa myös tuomarin osuuden matkan kuluista.
 - Poikkeuksen muodostaa tilanne, jos yhteiskyyti järjestetään niin, että tuomari joutuu matkustamaan erikseen kisapaikalle tai sieltä pois. Tällöin osallistuvat joukkueet vastaavat tuomarin kuluista, jotka ylittävät tuomarin laskennalliset matkakulut, jotka olisivat toteutuneet yhteiskyydillä kulkiessa.
 - Toinen poikkeus on tilanne, jolloin joukkue päättää lähteä yksin kisamatkalle; tällöin joukkue vastaa tuomarin kuluista tai mahdollisesta tuomarisakosta. Tätä voidaan kohtuullistaa jaoston päätöksellä, jos yksin tehty matka on perusteltu (esim. jos useamman joukkueen osallistuminen ei ole luontevaa kilpailun tasovaatimus huomioiden) tai jos yksin matkustaminen johtuu esim. toisen joukkueen peruutuksesta.

Kisat/kisamatkat täytyy olla maksettuna ennen kisoja, jotta kilpailuihin osallistuminen on mahdollista. Lisäksi kausimaksun täytyy olla maksettuna ennen ensimmäisiä kisoja tai leiriä (paitsi jos kausimaksua ei vielä ole laskutettu kokonaisuudessaan). Tämä vahvistetaan joko rahastonhoitajan toimesta tai poikkeustapauksissa toimittamalla maksukuitti jojolle ennen matkan alkua.

Mikäli voimistelija sairastuu eikä pääse kilpailumatkalle, hakee hän korvauksen omasta vakuutuksesta vakuutusehtojen mukaisesti.

Huoltajan ilmoittautuminen kisamatkalle on sitova. Jos huoltaja ei pääsekään mukaan matkalle, hänen on maksettava matka, ellei hän saa itselleen sijaista. Sairastumistapauksessa korvaus haetaan omasta vakuutuksesta.

3.3 Leirimaksut

Valmennusleireistä tulevat kulut (matka, majoitus, ruoka ja osallistumismaksu) maksavat leirille osallistuvat voimistelijat. Mikäli voimistelija sairastuu eikä pääse leirille, hänen tulee hakea korvausta omasta vakuutuksestaan ja ilmoittaa poissaolostaan liitolle.

Voimisteluliiton valmennusleirit ovat koulutusta valmentajille, minkä vuoksi jaosto maksaa yhden valmentajan osallistumisen leirille joukkueen mukana. Joukkue vastaa muista kuluista.

3.4 Asut ja välineet – muista varustepörssi!

Asut ja välineet laskutetaan todellisten kulujen mukaan.

- Joukkueiden yhdessä tekemät hankinnat (kisa-asu/-välinetilaus, tai yhteistilauksena tehty harjoitusvaatteiden tilaus + toimituskulu ym.) jaetaan joukkueen jäsenten kesken.
- Muut hankinnat laskutetaan läpi tilaajilta

Hankintojen osalta on huomioitava, että *tilatut tuotteet saa itselleen vasta maksukuittia vastaan!* (Joukkueenjohtaja ei näe järjestelmistä, milloin laskut on maksettu)

Jaosto tukeutuu yhteistyökumppaneihin hankinnoissa, ja jaostolla on käytössään *Piruetin seurakauppa* osoitteessa <https://piruetti.fi/seurat/>, joka on auki erikseen ilmoitetun ajanjakson kunkin kauden alussa. Tilaukset tehdään ja maksetaan seurakaupassa, tilatut tuotteet toimitetaan jaostolle, ja jaetaan tilaajille niiden saavuttua. Ohjeet saa omalta joukkueenjohtajalta.

3.4.1 Edustusasut

Voimistelujaoston edustusasut on tarkoitettu kaikkien jaostossa harrastavien ja valmentavien yhtenäisiksi asuiksi.

Syksystä 2023 alkaen edustusasu on seuraava:

Takki:

Craft Evolve Hood Jacket (musta); Selässä voimistelujaoston logo

Housut:

Mustat narupunttihousut. Piruetin "la pirouette" taskuttomat (P-0913) tai taskulliset (P-0125)



Edustustakkutilaukset tehdään kevät- ja syyskausien alussa. Joukkueenjohtajat koordinoivat tilauksia. Edustushousut voi tilata Piruetilta milloin vain. Seurakaupasta hankittuna housuihin saa alennuksen. Seurakauppa on auki kausien alussa erikseen ilmoitettuna aikana.

Kierrätä!!!! Myy pieneksi tai tarpeettomaksi käyneet edustusasut ja treenivaatteet.

- Jaostolla on Facebook-sivu käytössä varusteiden myyntiä ja ostoa varten:
- HaHe Voimistelu – varustepörssi:

<https://www.facebook.com/groups/316940069789373/>

3.4.2 College-hupparit ja kevyttoppatakit

Jaostossa on myös mahdollista tilata collegehuppareita tai kevyttoppatakkeja.

Hupparin väri on musta, ja sen selkään painatetaan sininen Heiton voimistelija logo ilman voimistelu -tekstiä.



Jaoston hankkimat valmentajien ja jojojen hupparit on tarkoitettu ko. rooleissa toimivien käyttöön, mutta hupparit säilyvät jaoston omistuksessa; kun jojo tai valmentaja lopettaa tehtävissään, hänen tulee palauttaa huppari seuraavien jojojen/valmentajien käyttöön.

- (Huom! jaostolla on käytössä myös vanhempia college-takkeja, joissa selässä on seuran nimi, ja voimistelun logo edessä pienenä, näitä voidaan käyttää jojojen ja valmentajien käytössä, kunnes ne käyttöökunnon perusteella korvataan uusilla)

Huppareita voi tilata myös ryhmien/joukkueiden käyttöön. Joukkueille huppareita tilatessa hupparin selkään painatetaan logo yllä mainitun mukaan.

- Tämän lisäksi joukkueessa voidaan suhteellisen vapaasti päättää lisätä huppariin esim. joukkueen nimi ja/tai voimistelijan nimi ja huppareita on lupa koristella esimerkiksi strassein, kuitenkin seuraavat asiat huomioiden:
 - mikäli huppariin lisätään esim. joukkueen ja/tai voimistelijan nimi, tämä tulee tehdä sinisellä värillä, ja tekstin paikka on takin vasemmassa rinnassa.
 - Jaoston suositus on, että selässä olevan logon lisäksi huppariin ei tule pysyviä painatuksia tai koristeluita, vaan että nämä olisivat ommeltavia ja siten tarvittaessa poistettavia, jotta hupparien kierrätys olisi mahdollista kestävän kehityksen ajatuksen mukaisesti. Kuitenkin joukkueille ja erityisesti niiden voimistelijoilta halutaan tarjota mahdollisuus itse vaikuttaa oman hupparin ulkoasuun, ja mahdollistaa se, että tekstin voi painattaa, kun tarkoitus on säilyttää huppari omana.

Mikäli joukkueelle tilataan kevyttoppatakkeja, väri on musta, ja takkiin tehdään joko painatus tai brodeeraus (suositeltu) oikeaan hihaan: Heiton voimistelija logo ilman voimistelu -tekstiä sinisellä värillä.

3.4.3 Kisapuvut

Valmentajat päättävät kisapukujen hankinnasta. Yleisesti ottaen samaa pukua käytetään kevät- ja syyskauden ajan, ellei tämä ole mahdotonta esim. voimistelijoiden määrän lisääntyessä kokoonpanossa tai pukujen jäädessä pieneksi.

Kisa-asuissa noudatetaan Voimisteluliiton suosituksia (ks. lisää <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>). Ohjelman teeman mukaista pukusuunnittelua ei suositella alle 10-vuotiaiden

asuissa. Alle 12-vuotiaiden kilpailuasun kokonaiskustannukset saavat olla suosituksen mukaan maksimissaan noin 150 €/kausi, ja myös vanhempien puvuissa pyritään maltillisuuteen.

Kisapuvut laskutetaan jaoston laskutusjärjestelmän kautta ennen toimitusta. *Tuotteen saa kuukausilaskut maksettuaan.*

3.4.4 Harjoitusasut ja välineet

Valmentajat päättävät harjoitusasujen hankinnasta. Harjoitusasut ja välineet (hyppynarut, pallot, ym.) hankitaan joukkuekohtaisesti tarpeen mukaan kauden alussa. Jos useammalle joukkueelle ollaan hankkimassa harjoitusasuja samanaikaisesti pyritään yhteistilauksiin, joissa on mahdollista saada paljousalennusta.

Harjoitusasut laskutetaan jaoston laskutusjärjestelmän kautta ennen toimitusta. *Tuotteen saa, kun kuukausilaskut on maksettu*, ellei kyse ole Piruetin seurakaupasta hankituista tuotteista, jotka maksetaan tilaamisen yhteydessä.

3.5 Kausimaksujen kustannusten hallinta ja varainhankinta joukkueelle

Joukkueet voivat hankkia varoja kulujen kattamiseen.

Varojen hankinnassa on huomattava, että hyöty tulee ensi sijassa joukkueelle.

- Esim. talkootyöstä saaduilla tuotoilla tai sponsorivaroilla voidaan kustantaa joukkueillan kulut, mutta jos joku voimistelija ei pääse osallistumaan, hänelle laskennallisesti kuuluvaa osuutta varoista ei voi hyvittää voimistelijalle. Myös mikäli voimistelija lopettaa harrastuksen, ei rahoja palauteta, vaan raha jää joukkueen käyttöön (ellei sitä ole käytetty kauden aikana).

Varainhankintaan liittyy myös muita sääntöjä ja periaatteita, jotka on hyvä tuntea. Näistä tarkemmin seuraavissa kohdissa.

3.5.1 Esiintymispalkkiot

Esiintymisistä mahdollisesti tulevat palkkiot joukkueet saavat käyttää omaan menoihinsa. Raha on jaoston yhteisellä tilillä, ja rahastonhoitajaa tiedotetaan varojen tulosta tilille (voimistelu.laskutus@haukiputaanheitto.fi). Joukkueenjohtaja pitää kirjaa varojen käytöstä.

3.5.2 Avustaviin tehtäviin osallistuminen – kisat, tapahtumat, ja toiminta harjoitusten yhteydessä ja kisamatkoilla

Kun jaosto järjestää kilpailuja ja tapahtumia, *odotetaan jokaisesta perheestä vähintään yhden aikuisen osallistuvan kisajärjestelyihin*. Tämä koskee erityisesti joukkuevoimistelujoukkueita, mutta myös harrasteryhmien vanhemmat toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi avuksi.

Kisoilla ja tapahtumilla kerättyjä *varoja käytetään mm. kausimaksujen pitämiseen kohtuullisina, toiminnan edistämiseen, valmentajien kouluttamiseen, leireihin, ja yhteisiin hankintoihin.*

Eriyisen tärkeää on osallistuminen omien kisojen järjestämisessä, sillä talouden lisäksi tämä vaikuttaa yhteishenkeen. Lisäksi kisojen ja tapahtumien kautta näkyvyys lisääntyy, jolloin myös harrastajamääriin voidaan vaikuttaa myönteisesti kisajärjestelyihin osallistumisella.

- Mitä paremmin *kaikki* joukkueet voivat, sen paremmin oma joukkue voi; mitä paremmin oma joukkue voi, sitä paremmin oma voimistelija voi!!!

Omien kisojen tuotoista riippuen jaosto voi päättää osallistua voimistelijoiden loppukauden kisamatka- tms. kustannuksiin; jaosto voi osallistua kuluihin kisa-apulaisena toimimisen suhteessa.

Aktiivisesti kisajärjestelyissä avustaneita voidaan palkita talousohjesäännön puitteissa, ottaen huomioon erityisesti sen, että tämä on keskeinen osa jaoston toimintaa.

Tehtävistä yleensä löytyy aina jotain itselle ja omiin aikatauluihin sopivaa. Osa tehtävistä on valmistelevia tehtäviä, jotka täytyy hoitaa jo ennen kisapäivää (esim. ruokailujen järjestäminen, palkinnot), osa sellaisia, jotka toteutetaan kisapäivänä (lipunmyynti, kisainfo, ovivahdit, lämmittelyputki, ruokailun organisointi) ja illalla (salin purku).

- Kisa-apulaisena toimiminen on mahdollista järjestää niin, että jokainen perhe pääsee antamaan oman panoksensa. Kaikkien osallistuminen on tärkeää, jotta tehtävät eivät kasaannu yksittäisille tekijöille ja kuormita heitä liikaa.
- Kisa-apulaisille pyritään järjestämään mm. *VIP-katsomo*, jossa pääsee katsomaan oman voimistelijan esityksen aitiopaikalta kisapäivänä työskentelyn lomassa ilman pääsylippua, ja myös valmistelemissä ja purkutehtävissä toimiville pyritään tarjoamaan *kahvit tai vastaava etu* kiitokseksi työpanoksesta.

Aikuisia tarvitaan avuksi myös harjoitusten yhteydessä, etenkin nuorempien ryhmissä. Joukkueet tarvitsevat usein apua laittamaan mattoa lattialle ja keräämään sitä pois.

- Joukkueenjohtajia on ohjeistettu laatimaan matonlaitto/-keruuvuorolistat, jotta tehtävät jakaantuisivat tasaisesti joukkueessa.
- Omalla vuorolla tehtävän hoitaminen on tärkeää, sillä mikäli matonlaittoon/-keruuseen ei saada apua, joutuvat voimistelijat harjoittelemaan ilman mattoa.

Aikuiset toivotetaan tervetulleiksi myös alaikäisten huoltajiksi kisareissuille.

- Jos mukaan lähtee ns. välttämättömien huoltajien lisäksi muita aikuisia, he voivat *kannustusmatkustajina* matkustaa ja majoittua joukkueen mukana omakustanteisesti, edellyttäen että kaikkien joukkueiden majoittuminen ja matkustaminen on ensin turvattu (ml. ei-kilpaileva joukkueen jäsen, joka haluaa osallistua kisamatkalle).

3.5.3 Talkoot ja muu varainhankinta joukkueelle

Joukkueet voivat myös päättää tehdä *talkoita* koko joukkueen hyväksi. Seuran piirissä jaetaan tietoa erilaisista tapahtumista ja inventaareista, joihin joukkueet voivat osallistua hankkiakseen joukkueelle varoja.

- Mm. verotuksellisista syistä talkoista menevä tuotto menee voimistelijaostolle tai joukkueelle/kokoonpanolle. Esimerkiksi matkat tai majoitus voidaan maksaa talkootuotoilla.

Varainhankinta myyntitoiminnalla vaatii jaoston käsittelyn. Pääsääntö on, että esim. Kakkutukun tuotteiden myynti tehdään useamman joukkueen, ja jopa useamman jaoston yhteistyönä, kuitenkin niin,

että tuotot jaetaan osallistumisen suhteessa. Joukkueenjohtaja ilmoittaa varainhankintatoiveesta jaostolle, minkä jälkeen jaosto ilmoittaa tästä johtokunnalle. Tuottoja seurataan, ja niistä raportoidaan johtokunnalle.

Joukkueet voivat järjestää *joukkuekohtaisia varainhankintatempauksia* (esim. kasvomaalaus, kepparitapahtuma, myyjäiset), jolloin niistä tuleva voitto tulee kokonaisuudessa joukkueen käyttöön. Näistäkin tehdään ilmoitus jaostolle, vaikka ne toteutettaisiinkin yhden joukkueen voimin, jotta eri joukkueet eivät päädy kilpailemaan keskenään samasta toteutuksesta.

3.5.4 Sponsorituki joukkueelle

Joukkueet voivat hankkia sponsoreita, ja jaostolla on tätä varten olemassa sponsorisopimusohja.

Tärkeää on kirjata huolella ylös sopimuksen ehdot, ja varmistaa että esim. some-näkyvyys toteutuu luvatus mukaan.

Lisäksi on hyvä huomata, että sponsoriain mainoksia *ei* mielellään painateta huppareihin (jotta niiden kierrätettävyyttä säilyy), ja että *mainokset eivät kuulu edustusasiin*.

3.6 Maksujen tuet

Kausimaksusta *ei* voi saada alennusta esim. valmennustehtävien tai jaoston toimintaan osallistumisen perusteella. Tämä johtuu siitä, että työtä vastaan saatu alennus olisi saajalleen verotettavaa tuloa, ja aiheuttaa myös jaostolle työnantajamaksuja, jotka jouduttaisiin sitten vyöryttämään takaisin kausimaksuihin.

Jaosto voi päättää omien kisojen onnistumisesta riippuen ottaa huolehtiakseen tietystä osasta voimistelijoiden loppukauden menoista, kuten kisamatkakuluista, minkä johdosta kuukausimaksut voivat olla pienemmät kuin ilman jaoston osallistumista.

Haukiputaan Heitossa kannustetaan monipuoliseen harrastamiseen mm. useamman lajin harrastamisen tuen myötä; toiseksi kalleimman lajin kausimaksusta maksetaan 50% ja kolmannen lajin kausimaksua ei tarvitse maksaa lainkaan. Tästä saa lisää tietoa Heiton verkkosivuilta, puheenjohtajalta, joukkueenjohtajalta, tai rahastonhoitajalta.

Vähävaraisille perheille on tarjolla tukea: seuran ajatuksena on, että vasta viimeinen vaihtoehto on, että harrastus ei ole saatavilla. Tuesta saa tietoja seuran verkkosivuilta ja rahastonhoitajalta, sekä jaoston puheenjohtajalta.

4. Vanhemman rooli jaostossa

4.1 Kannustaminen liikkumiseen

Tärkein vanhempien tehtävä on kannustaa lasta liikkumaan.

Keskustelkaa kotona leireistä, harjoituksista ja kilpailuista. Kannustakaa lasta monipuoliseen liikuntaan myös kotona. Treeni- ja koulumatkat on loistava mahdollisuus kävellä tai pyöräillä.

Haukiputaan heitto tarjoaa monilajiseurana tukea ja mahdollisuuksia seuran muiden jaostojen lajien harrastamiseen, mikä monipuolistaa liikuntaa. Tästäkin voi kotona keskustella.

4.2 Yhteistyö valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa

Ohjaajan/Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa ryhmää/joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta ajatellen.

Valmentaja keskustelevat mielellään vanhempien kanssa ja vastaavat vanhempien kysymyksiin toiminnasta. Kaikissa voimistelijan terveydentilaan liittyvissä asioissa on hyvä olla yhteydessä suoraan valmentajaan. Toivomme kuitenkin, että etenkin kilpapuolella, missä valmentajilla on yleensä melkoinen kiire ja paljon asioita hoidettavanaan, vanhemmat olisivat ensisijaisesti yhteydessä joukkueenjohtajaan, joka toimii linkkinä vanhempien ja valmentajien välillä.

Yhteistyötä on myös se, että vanhemmat pyrkivät aktiivisesti toiminnallaan edistämään joukkueen hyvinvointia. Tämä tarkoittaa mm. yhteisiin tehtäviin (ja talkoisiin) tarttumista. *Mikä tahansa vastaus joukkueenjohtajan tai valmentajan tiedusteluun näihin liittyen on parempi kuin hiljaisuus.* On hyvä muistaa, että kuten valmentajat, joukkueenjohtaja kantaa vastuuta voimisteliijoista ja tekee sitä täysin vapaaehtoisuuteen perustuen.

4.3 Huoltajana kisamatkoilla

Vanhemmat ovat tervetulleita huoltajiksi reissuillemme.

Pääsääntö on, että kilpailuihin voi lähteä huoltajia mukaan yksi vanhempi per kokoonpano (käytännössä jojo), mutta tarpeen mukaan huoltajia voi olla useampia (ks. edelliset kohdat). Huoltajien tarkoitus on kilpailuissa huolehtia aikatauluista ja hyvinvoinnista, avustaa tavaroiden huolehtimisessa, auttaa meikkien sekä hiusten laitossa ja toimia tsempparina ja hyvän joukkuehengen luoja. Huoltajan työ on erittäin tärkeää. Samalla huoltajana toimiminen on mahdollisuus nähdä läheltä, millaista kilpailuissa on. Mikä parasta, osallistumalla oppii lapsen harrastuksesta!

4.4 Vanhempien palaverit ja kehityskeskustelut

Vähintään kerran kaudessa (aloittelevissa ryhmissä ja joukkueissa yleensä kauden alkupuolella, kokeneemmissa joukkueissa mahdollisesti kauden lopulla kun seuraavaa kautta aletaan suunnittelemaan) järjestetään vanhempien palaveri, jossa käydään tulevan kauden asioita ja yhteisesti sovittuja periaatteita.

Kehityskeskustelut ovat voimistelijoiden henkilökohtaisia kehityskeskusteluja, jossa keskitytään yhden voimistelijan omiin tavoitteisiin ja kehityskohtiin. Näitä voidaan toteuttaa monilla eri tavoin vanhempien ja valmentajien toiveiden mukaisesti.

Valmentajilla ja ohjaajilla on omat kehityskeskustelut yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

5. Pelisäännöt

Jokainen joukkue/kokoonpano tekee omat pelisäännöt, ja yleiset pelisäännöt käydään läpi joka kauden alussa ryhmien kanssa, jolloin jokainen jaoston jäsen pääsee luomaan ja vaikuttamaan pelisääntöihin mihin ryhmä sitoutuu. Lasten tekemät pelisäännöt välitetään vanhempien tietoon.

Alla on listattuna yleiset pelisäännöt. Kaikkiin näihin sisältyy lähtökohtaisesti myös ajatus puhtaasta urheilutoiminnasta, joka noudattaa antidoping-ajatusta. Samoin sääntöihin on rakennettu sisään ajatus toisten kunnioittamisesta sekä epäasiallisen käytöksen ja kiusaamisen ja syrjimisen estämisestä.

5.1 Voimistelijoiden pelisäännöt

Voimistelijana...

- voimistelen omasta tahdostani
- saavun ajoissa ja asianmukaisesti varustautuneena harjoituksiin (harjoitusvaatteet, juomapullo, naru, pallo, kuminauha, hiukset kiinni)
- huolehdin kilpailuasustani ja –välineistäni
- olen poissa vain hyvästä syystä (esim. koulutyö/kokeet, sairastuminen) ja ilmoitan poissaolosta/myöhästymisestä valmentajalle (tai vanhempi ilmoittaa)
- kuuntelen valmentajia, huoltajia sekä joukkueenjohtajaa
- otan huomioon joukkuekaverit
- edustan asiallisesti käyttäytyen omaa joukkuetta ja seuraa
- muistan hyvät urheilulliset käytöstavat myös somessa, kilpailuissa ja tapahtumissa.
- noudatan ”netiketä”: en esim. kirjoita tai laita nettiin juttuja ja kuvia toisesta voimistelijasta ilman lupaa (Huom! Alaikäisellä oltava vanhemman suostumus.)
- kunnioitan muita voimistelijoita. Jos joskus ilmenee epäselvyyksiä voimistelukaverin (saman tai eri joukkueen voimistelijan) kanssa, kerron siitä valmentajalle ja sovitaan asia yhdessä.
- kannustan kaikkia
- sitoudun koko kaudeksi kaikkeen joukkueelle suunnattuun toimintaan ja ilmoitan heti valmentajalle, jos eteen tulee tilanne, jossa kesken kauden voimistelun lopettaminen on välttämätöntä

5.2 Vanhempien pelisäännöt

Voimistelijan huoltajana...

- Muistan, että lapseni voimistelee, koska hän haluaa sitä ja se on hänestä kivaa.
- Huolehdin, että lapseni on ajoissa treeneissä sekä haetaan ajallaan.
- Huolehdin, että lapsellani on asianmukaiset varusteet.
- Huolehdin, että poissaolosta ilmoitetaan valmentajalle ja merkitään tieto MyClubiin.
- Tuen ja kannustan lapseni harrastamista. (kannustan – kustannan – kuljetan)
- Osallistun jaoston ja joukkueen järjestämiin kisa- ja tapahtumajärjestelyihin, sekä talkoisiin ja vanhempien palaveriin
- Tuen, kunnioitan ja arvostan valmentajia, jotka antavat panoksensa lapseni harrastukseen.
- Mietin mihin aikaan laitan valmentajille viestiä
- Huolehdin harrastamiseen liittyvät maksut ajallaan, tarvittaessa maksuaikatauluista voi neuvotella rahastonhoitajan kanssa.
- Osallistun maton laittamiseen ja keräämiseen.
- Huolehdin lapselleni mukaan asianmukaiset eväät ja varusteet kilpailumatkoille.

- Kilpailuissa olen esimerkkinä ja kannustan kaikkia joukkueita ja voimistelijoita tasapuolisesti.
- Ilmoitan ja päivitän voimistelijan tiedot Hoikaan ja MyClubiin.
- ilmoitan kauden alussa valmentajalle, mikäli voimistelija ei pysty osallistumaan kauden kilpailuihin
- valvon lapsen/nuoren nettikäyttäytymistä (esim. kuvien ja juttujen julkaiseminen) ja huolehdin riittävästä levosta
- Huolehdin että lapsen reseptilääkitys on antidoping määräysten mukainen. (Voimistelijan lääkkeiden soveltuvuuden voi tarkistaa [antidoping-palvelusta](#)).

5.3 Ohjaajien / valmentajien säännöt

Ohjaajana/valmentajana...

- Olen sitoutunut ryhmän toimintaan
- Olen aina paikalla ajoissa, vastuu ryhmän toiminnasta alkaa ilmoitettuna alkamisaikana.
- Olen pukeutunut asianmukaisesti.
- Olen esimerkki ryhmäläisille.
- Olen kannustava ja positiivinen.
- Olen aina valmistautunut tuntiin.
- Muistan huomioida jokaisen voimistelijan.
- Olen kohtuullinen vaatimuksissani.
- Huomioin koulutyön merkityksen.
- Teen yhteistyötä huoltajien kanssa.
- Mietin milloin viestin muiden valmentajien ja huoltajien kanssa
- Teen parhaani ja kehitän itseäni ja osaamistani.
- Pidän suunnitellut treenit ja hankin sijaisen tarvittaessa.
- Huolehdin kaikki sisälle treenitiloihin ja varmistan että kaikki ovat päässeet lähtemään kotiin.
- Olen seuran ja jaoston käyntikortti!

6. Jaoston vuosikello

Jaosto toimii vuosikellon mukaisesti. Yleinen vuosikellon sisältö on seuraava:

Tammikuu

- jäsenyyksien tarkistus (MyClubin jäsenmaksukuitit)
- kausimaksujen päättäminen (ellei tehty syyskauden lopulla)
- rastilistojen (harrastesuoritteet) kokoaminen ja toimittaminen johtokunnalle
- VOIMISTELULIIION JÄSENSEUROJEN VUOSITILASTOINTI & KAUPUNGIN TILASTOT SEURALLE
- KAUPUNGIN TILA-AVUSTUSTEN HAKUUN TARVITTAVIEN TIETOJEN KOKOAMINEN
- toimintakäsikirjan tarkistus, toimintasuunnitelman tarkistus
- muistutus joukkueille lajivaihtomahdollisuuksista; käynnit toisten lajien treeneistä

Helmikuu

- TOIMINTAKERTOMUS (15.2.)
- Seuraavan vuoden kisojen haku

Maaliskuu

- Kevätnäytöksen suunnittelu

- SALIVUOROHAKU
- kunnan toiminta- ja tila-avustuksiin tuleva materiaali (15.3.)

Huhtikuu

- Kisakausi alkaa
- KILPAILUIDEN HAKU
- palautekysely

Toukokuu

- kevätnäytös
- palautekyselyn koonti
- toiminnan arviointi - suunnitelman ja toteutuneen vertailu
- syyskauden kausimaksun päättäminen
- valmentajien kehityskeskustelut valmennuspäällikön kanssa

Kesäkuu / Heinäkuu – kesäleirit ja -treenit, loma

Elokuu

- kausimaksut (ellei päätetty kevätkauden päättyessä)
- toimintasuunnitelman päivitys
- Heiton päivä (kun järjestetään)
- muistutus lajivaihtomahdollisuuksista Heitossa; monipuolistetaan treenejä käymällä muiden lajien treeneissä

Syyskuu

- KILPAILUIDEN HAKU

Lokakuu

- joulunäytössuunnittelu
- TOIMINTASUUNNITELMA (31.10.)
- valitaan jaoston jäsenet seuraavaksi vuodeksi
- TALOUSARVIO (31.10.)
- Kisakausi alkaa

Marraskuu

- palautekysely
- alueellinen toimintaraha

Joulukuu

- joulunäytös
- palkitsemiset (seuran ja jaoston)
- palautekyselyn koonti
- toiminnan arviointi - suunnitelman ja toteutuneen vertailu
- valmentajien kehityskeskustelut valmennuspäällikön kanssa

Haukiputaan Heitto ry / Voimistelijaosto

VOIMISTELIJAKORTTI



joukkue/ryhmä

suku- ja etunimi

puhelinnumero

-

sähköpostiosoite

syntymäaika

osoite

huoltajat

puhelinnumerot

Huoltajien sähköpostiosoitteet

Ruokavalio (vain rajoitteet, joita kotonakin noudatetaan) vähälaktoosinen laktoositon maidoton gluteeniton muu, mikä?

Vakuutusyhtiö ja vakuutusnumero, mikäli voimistelijalla on henkilökohtainen tapaturmavakuutus, joka sisältää **urheilijakorvaavuusehdon**.

Muuta huomioitavaa:

Lupa kuvien julkaisemiseen (esim. Heiton nettisivuilla)

Kyllä Ei

Paikka ja aika

allekirjoitus ja nimenselvitys