

TOIMINTAKÄSIKIRJA



HAUKIPUTAAN HEITTO

Voimistelujaosto

Päivitetty 09/2022

Sisällysluettelo

Alkusanat	4
1. Yleistä seurasta	5
1.1 Haukiputaan Heitto	5
1.2 Jäsenasiat	5
2. Voimistelijaosto	6
2.1 Jaoston visio ja toiminta-ajatus	6
2.2 Tähtiseura	7
2.3 Voimistelijaoston yhteyshenkilöt	7
2.2.1 Jaoston toimijoiden tehtävät, vastuut, ja ohjeet	7
2.2.2 Valmentajat ja ohjaajat	10
2.2.3 Yhteydenotot ja ongelmanratkaisupolut	11
3. Joukkuevoimistelu	13
3.1 Suomen voimisteluliitto	13
3.2 Kilpailusuoritus	14
3.3 Harjoittelu	14
3.4 Esiintymiset	14
3.5 Kilpailut	14
3.5.1 Stara-tapahtumat	14
3.5.2 Kilpailusarjat	14
3.5.3 Kilpailusuorituksen arviointi	15
3.5.4 Kilpailupäivän kulku	15
3.6 Joukkuevoimistelun joukkueet	16
3.6.1 Joukkueen jäseneksi	16
3.6.2 Joukkueisiin rekisteröityminen	16
3.7 Harrasteryhmät	16
3.7.1 Hiput	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Hileet	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 Hiutaleet	Error! Bookmark not defined.
3.7.4 Harrasteryhmiin ilmoittautuminen	16
3.8 Osallistuminen	17
3.8.1 Sitoutuminen ja tavoitteellisuus	17

3.8.2	Motivaatio	17
3.8.3	Poissaolot	17
3.8.4	Siirtyminen ryhmästä toiseen	17
4.	Harjoitusvuorot	18
5.	Kustannukset ja varainhankinta	18
5.1	Kausimaksut ja kuukausimaksut	18
5.1.1	Laskujen maksu ja tuet	19
5.1.2	Kausimaksu ja voimistelun lopettaminen	19
5.2	Kilpailulisenssit	20
5.3	Kilpailumaksut	20
5.4	Leirimaksut	20
5.5	Asut ja välineet – muista varustepörssi!	20
5.5.1	Edustusasut	20
5.5.2	College-hupparit ja kevyttoppatakit	21
5.5.3	Kisapuvut	22
5.5.4	Harjoitusasut ja välineet	22
5.6	Esiintymispalkkiot, avustaviin tehtäviin osallistuminen, ja talkoot	22
6.	Kilpailumatkat	23
6.1	Kisamatkan tarkoitus	23
6.2	Matkustuskäytänteitä	24
6.2.1	Matkanjohtaja	24
6.2.2	Nimetyt huoltajan tehtävät kisamatkoilla	25
7.	Vanhemman rooli	25
7.1	Kannustaminen liikkumiseen	25
7.2	Yhteistyö valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa	25
7.3	Huoltajana kisamatkoilla	25
7.4	Vanhempainillat ja kehityskeskustelut	26
8.	Pelisäännöt	26
8.1	Voimistelijoiden pelisäännöt	26
8.2	Vanhempien pelisäännöt	26
8.3	Ohjaajien / valmentajien säännöt	27
9.	Jaoston vuosikello	28

Alkusanat

Tähän toimintäkäsikirjaan on koottu Haukiputaan Heiton voimistelujaostossa sovitut yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat. Lisäksi tiedotteessa kerrotaan joukkuevoimistelusta lajina sekä lajin kilpailujärjestelmästä.

Jaostomme toiminta-ajatuksena on tarjota kehittävää liikunnallista toimintaa lapsille. Toimintamme antaa elämyksiä, onnistumisia, yhdessäoloa ja iloa sekä ohjaa suvaitsevaisuuteen. Voimistelusta kiinnostuneet ovat tervetulleita toimintaan riippumatta etnisistä tai demografisista taustatekijöistä.

Voimistelujaoston visio:

Jaostomme tarjoaa kehittävää liikunnallista toimintaa lapsille ja aikuisille. Toimintamme antaa elämyksiä, onnistumisia, yhdessäoloa ja iloa sekä ohjaa suvaitsevaisuuteen.

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!



1. Yleistä seurasta

1.1 Haukiputaan Heitto

Haukiputaan Heitto on vuonna 1933 perustettu yleisseura, jonka lajeja tällä hetkellä ovat voimistelu, lentopallo, paini, pöytätennis, salibandy, sulkapallo, suunnistus, uinti sekä triathlon. Lisäksi seurassa toimii aktiivinen veteraanijaosto Vierivät Kivet. Haukiputaan Heitto kuuluu Työväen Urheiluliittoon (TUL:n).

Haukiputaan Heitto tarjoaa mahdollisuuksia huippu-urheiluun sekä monipuolisiin ja laadukkaisiin harrastuksiin kaikenikäisille. Seuran visio on olla vuonna 2020 kansainvälisesti tunnettu, valtakunnallisesti arvostettu, kiinnostava ja menestyvä alueensa edelläkävijä.

Seuran arvoja ovat tasa-arvoisuus, suvaitsevaisuus, avoimuus, kasvatus terveyttä edistävään ja ylläpitävään elämäntapaan, yhteisöllisyys, edistysellisyys, monipuolisuus sekä kestävä kehitys. Jaostot toimivat itsenäisinä toiminnan järjestäjinä seuran johtokunnan alaisuudessa. Ne tekevät myös monenlaista yhteistyötä keskenään. Monilajinen erityisosaaminen ja yhteistyö ovatkin yleisseuran menestymisen mahdollistajia ja tästä Heitossa on hyvät kokemukset ja pitkät perinteet.

1.2 Jäsenasiat

Seuran jäsenmaksu ja jaostojen keräämä kausimaksu ovat kaksi eri asiaa.

Seuran jäsenmaksun maksaminen on perusedellytys kaikkeen seuratoimintaan osallistumiselle.

Aloittaessasi harrastuksen voimistelijaostossa sinun täytyy liittyä myös seuran jäseneksi. Seuran jäsenyys 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 sihteeri Pirkko Vahtola. Yhteydenotot jäsenasioihin liittyen voi lähettää hänelle osoitteeseen pirkko.vahtola@haukiputaanheitto.fi.

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. Hoika-järjestelmässä huoltaja rekisteröityy pääkäyttäjäksi, ja alaikäinen voimistelija tulee alikäyttäjäksi.
- Tiettyyn ryhmään osallistutaan MyClub-järjestelmän kautta <https://haukiputaanheitto.myclub.fi/flow/login>; MyClubista pääsee seuraamaan oman ryhmän treeniajat ja sen kautta ilmoitetaan myös läsnä-/poissaolot. Myös laskutus tapahtuu pääsääntöisesti MyClub järjestelmän kautta. MyClubissa myös alaikäiselle tehdään oma rekisteröinti; tässä järjestelmässä huoltajan tiedot lisätään voimistelijan tietoihin.

Kausimaksun maksaminen on edellytys joukkueen treeneihin, kisoihin, tai muihin tapahtumiin osallistumiselle. Kausimaksulla katetaan jaoston toiminnasta syntyviä kuluja. Jaostojen ryhmien kausimaksut poikkeavat toisistaan mm. erilaisista harjoituskertojen määristä (ja siten valmennuksen määrän vaihtelusta) johtuen.

Valmentajien, ohjaajien ja joukkueenjohtajien täytyy maksaa seuran jäsenmaksu voidakseen toimia näissä tehtävissä.

2. Voimistelijaosto

Pääpaino jaoston toiminnassa on joukkuevoimistelulla ja lasten harrasteryhmillä. Haukiputaan Heiton voimistelijat osallistuvat valitsemiinsa kilpailuihin. Kauden alussa kilpailuista keskustellaan jv- tiimissä ja yhdessä katsotaan, mihin kilpailuihin joukkueet osallistuvat. Joukkueet osallistuvat mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton järjestämille rinkileireille sekä muihin tapahtumiin.

Jaosto kouluttaa ohjaajia ja valmentajia vuosittain. Aloittavat valmentajat toimivat ensin apuvalmentajana kokeneemman valmentajan kanssa. Jokaisella joukkueella on vähintään yksi täysi-ikäinen valmentaja. Lisäksi joukkueilla on vastuuvaimentajat, jotka huolehtivat yhteydenpidosta joukkueenjohtajan, jaoston, vanhempien yms. sidosryhmien kanssa. Jaostolla on myös tuomarikoulutusta.

Jaosto kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa pl. kesäkuukaudet.

Jaostossa toimitaan pääasiassa vapaaehtois pohjalta. Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua jaostoon. Jaoston ydin koostuu tyypillisesti seuraavista: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, joukkuevoimisteluvastaava, harrastevastaava sekä joukkueenjohtajat. Valmentajat on toivotettu tervetulleiksi jaoston kokouksiin. Jaosto nimeää joukostaan vuodeksi kerrallaan puheenjohtajan, varapuheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan. Uusi jaosto valitaan seuraavalle toimintakaudelle (tammikuusta - joulukuuhun) lokakuun kuukausikokouksessa. Jaostossa vastuutehtävissä toimiville voidaan korvata heidän osallistumisestaan aiheutuvia kuluja jaoston tekemien päätösten mukaan.

2.1 Jaoston visio ja toiminta-ajatus

Visio:

Jaostomme tarjoaa kehittävää liikunnallista toimintaa lapsille ja aikuisille. Toimintamme antaa elämyksiä, onnistumisia, yhdessäoloa ja iloa sekä ohjaa suvaitsevaisuuteen.

Harraste- ja kilpatasoon panostetaan seurassa jokaisen ikäkauden kohdalla. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus SM-sarjassa kilpailemiseen seurayhteistyön kautta.

Tavoitteena on yhdenmukaistaa jaoston valmennuslinjaa. Samanikäiset ryhmät harjoittelevat samojen tavoitteiden mukaisesti. Tämä mahdollistaa joukkueiden sisäisten siirtojen tekemisen myös myöhemmässä vaiheessa voimistelu-uraa.

Kaikki ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan. Ryhmiä pyritään tarjoamaan eri-ikäisille. Lisäksi voimistelupuolelle otetaan mielellään mukaan myös poikia, ja voimistelujaostosta tarjotaan ohjausta monilajiseuran sisällä myös muiden lajien harrastajille. Erityisryhmille pyritään tarjoamaan ryhmiä kysynnän mukaan ja sopivan ohjaajan löytyessä.

Jaostossa pyritään jatkuvasti kouluttamaan valmentajia ja tätä kautta lisäämään tietoisuutta mm. urheiluvammojen ennaltaehkäisystä. Yhteistyötä eri alan asiantuntijoiden kanssa lisätään koulutustenkin osalta. Valmentajien kouluttaminen tapahtuu sekä seuran sisäisiä että liiton tarjoamia koulutuksia hyödyntäen. Tavoitteena on, että jokaisessa ikäkaudessa on mukana ikäkausivastaava, joka on erikoistunut kyseisen ikäkauden harjoitteluun.

Voimistelun lopettamisen jälkeen pyritään selkeyttämään siirtymistä harrastajasta ohjaajaksi. Nuorille valmentajille tarjotaan esim. mentorointia tätä kehitystä tukemaan. Yhteistyötä tehdään lähekkäin olevien ikäkausien kesken niin, että vanhemmat ja nuoremmat voimistelijat voivat oppia toinen toisiltaan.

2.2 Tähtiseura

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

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt [laatutekijät](#) kohderyhmänsä osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilijat. Vihreä Tähtimerkki luovutetaan lasten ja nuorten, punainen aikuisten ja sininen huippu-urheilun Tähtiseuralle. Kaikkien kolmen osa-alueen laatuosasto saa tunnustuksena täyden kolmivärisen Tähtimerkin.

Tähtimerkin saaneet seurat muodostavat Tähtikuvion, joka loistaa kirkkaampana kuin tähdet yksinään. Tähtikuviossa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan. Entistä laajempi tuki mahdollistaa paitsi liikunnan säilymisen osana ihmisen eri elämäntilanteita, myös alustan kehittyä huippu-urheilijaksi.

2.3 Voimistelujaoston yhteyshenkilöt

Jaoston jäsenet ja yhteyshenkilöt ovat löydettävissä [Haukiputaan Heiton verkkosivuilta, voimistelu-linkin alta](#).

2.2.1 Jaoston toimijoiden tehtävät, vastuut, ja ohjeet

Alla kuvatut tehtävät ovat ohjeellisia, ja näistä voidaan poiketa jaoston sisäisen työnjaon puitteissa.

Puheenjohtaja:

- postin vastaanottaminen ja käsittely
- kokousten valmistelu

- toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen kirjoittaminen yhdessä vastuuvallmentajan kanssa (kerran vuodessa)
- yhteyshenkilönä toimiminen ja tiedusteluihin vastaaminen
- johtokunnan kokouksiin osallistuminen (kokouksia kerran kuussa)
- yhteydenpito johtokunnan ja jaoston välillä

Ensiaputarvikkeista vastaava:

- täydentää harjoituspaikoilla olevia ensiapulaatikoita tarvittaessa
- Jokaisen joukkueen valmentajalla on harjoituskassassa tärkeimmät ensiaputarvikkeet, joita voi täydentää Jatulin varastosta
- Rahastonhoitajalle tiedoksi puutteet, jotta voidaan hankkia

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

Harrasteryhmävastaava (valmennuspäällikkö):

- jaoston jäsen
- laskutus (kausimaksut)
- voimistelupassien tilaaminen
- harrasteryhmien ilmoittautumisten vastaanotto ja nimilistojen ylläpito

Joukkuevoimisteluvastaava (valmennuspäällikkö):

- jaoston jäsen
- kilpailujen selvittäminen
- kutsuu koolle valmentajia säännöllisiin palaveriin
- seuraa valmennuksen laatua, auttaa tarvittaessa

Koulutusvastaava (valmennuspäällikkö):

- tiedottaa ajankohtaisista koulutuksista ohjaajille ja valmentajille
- ylläpitää koulutus- ja ohjaajarekisteriä

Rahastonhoitaja:

- saapuvien maksujen seuranta
- laskujen ja kulukorvausten maksu ja seuranta
- kohdeavustusten haku kunnasta esim. koulutuksiin
- kuukausittainen yhteenveto kirjanpitäjälle
- yhteistyö valmentajien/ohjaajien, joukkueenjohtajien ja jaoston kanssa raha-asioissa
- käteiskassan huolehtiminen tapahtumiin missä myyntiä
- talousarvion teko (kerran vuodessa)
- Pankkikortilla hoidettavat maksut joukkueille
- Valmentajien ja tuomareiden matkojen varaukset

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

Sihteeri

- pöytäkirjan pito jaoston kokouksissa
- jaoston, ohjaajien ja valmentajien yhteystietojen päivitys

Sihteeri huolehtii pöytäkirjat Jaoston käyttämään Drive-kansioon jonne on pääsy jaoston jäsenillä

Hoika-vastaava

- jaoston jäsenrekisterin ylläpito

Tiedotus ja markkinointivastaava (valmennuspäällikkö ja valmentajat, muut sovitun mukaan):

- Some sisällöntuotto, sometiimi
- Nettisivujen päivitys
- mainosten ja ilmoitusten teko

Tilastovastaava:

- jäsenmäärän laskeminen
- suoritteiden laskeminen
- tilaston tekeminen Voimisteluliitolle, TUL:lle, jaostolle ja pääseuralle

Varapuheenjohtaja:

- hoitaa puheenjohtajan tehtäviä puheenjohtajan ollessa estynyt

Joukkueenjohtaja (jojo):

- jaoston jäsen (osallistuu jaoston ja joukkueenjohtajien yhteisiin kokouksiin)
- hoitaa joukkueen ja jaoston välistä tiedottamista ja raha-asioita
 - pitää kirjaa joukkueen tuloista ja menoista Excel-taulukon avulla, joka tulee jakaa myös rahastonhoitajalle jokaisen kauden lopussa
 - Laskuerittelyiden toimittaminen rahastonhoitajalle laskujen tekemistä varten
- tarkistaa, että voimistelijoilla on voimassa olevat lisenssit + vakuutukset sekä seuran jäsenyys
- hoitaa joukkueen hankinnat (yhdessä valmentajien kanssa)
- tiedottaminen jaoston ja joukkueen asioista vanhemmille sekä jakaa jaoston tiedotteet joukkueelleen
- kutsuu koolle joukkueen vanhempien palaverit tarvittaessa, vähintään kerran kaudessa (kauden alussa)
- toimii yhteistyössä valmentajan kanssa ja huolehtii, että valmentajilla on valmennusrauha
- toimii huoltajana kisoissa
- kartoittaa matkojen ja tapahtumien ruokailu- ja majoitusmahdollisuudet, huolehtii matkojen ruokailu- ja majoitusvarauksista (yhteistyönä muiden jojojen kanssa).
- pääsääntöisesti Jojoille kustannetaan:
 - kilpailumatkat,
 - majoitus ja
 - ruokailut

Huom! Jos joukkueessa useampia jojoja, vain yhdelle jojolle maksetaan yllä olevat kustannukset.

Lisäksi jojon oman lapsen matkakuluista vähennetään voimistelijoille jaettu osa oman vanhemman kuluista.

- Jaoston talkoiden ja kisajärjestelyjen organisointi

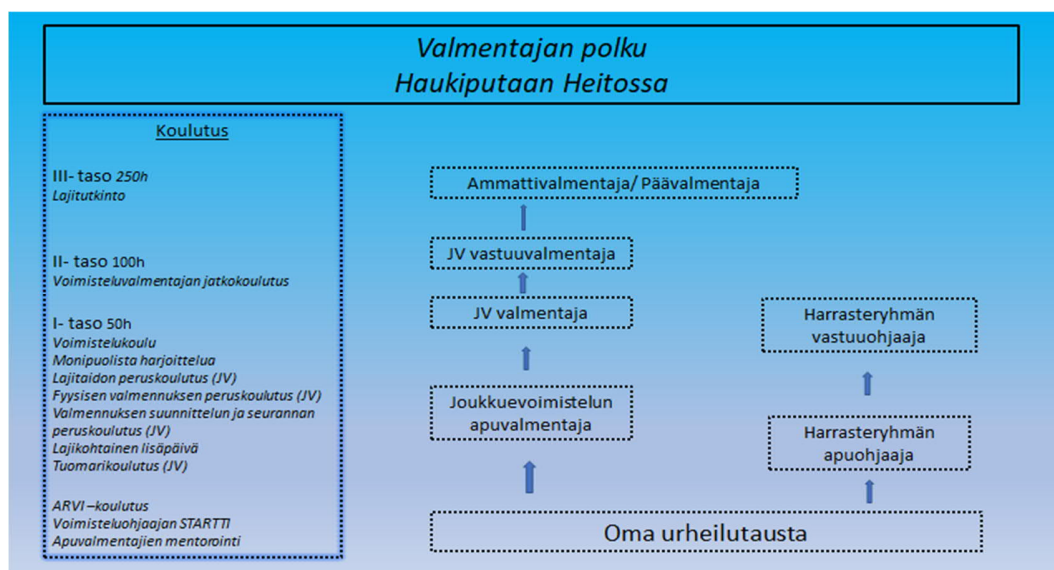
Joukkueenjohtajilla on oma erillinen *Joukkueenjohtajan ohje*, joka on saatavilla jaoston jäseniltä – ohjeen lisäksi joukkueenjohtajille on saatavilla erilaisia työkaluja, kuten budjettipohja, jonka avulla kustannusseurantaa tehdään kauden aikana, ja sponsorisopimuksen pohja.

2.2.2 Valmentajat ja ohjaajat

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.



Ikäkausivalmentaja:

- vieraillee kaikkien ikäkauden joukkueiden treeneissä n. 2 kertaa kaudessa ja lisäksi tarpeen mukaan ja pyydettyäessä
- toimintasuunnitelman teko valmentajien kanssa
- kisat, leirit, harjoitukset, tavoitteet (kilpailulliset ja fyysiset jne), valmennustiimi ja sen tehtävänjako
- arviointi ja palautekeskustelut joukkueiden valmentajien kanssa
- ikäkausivalmentajat voivat arvioida toisiaan
- palautekyselyt kausittain vanhemmille ja voimistelijoille (ikäkausivalmentaja kerää), käydään läpi yhdessä valmentajien kanssa
- ikäkauden tavoitteet (esim. mitä liikkeitä tulisi osata)
- tavoitteet ikäkaudelle: käytetään sääntöjä (vaadittavat liikkeet), voi soveltaa voimistelijan urapolkua
(http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136)
- tarkistaa kausisuunnitelmat
- järjestää yhteistreenin kerran kaudessa
- tarkistaa ohjelman rakenteet (tekniset vaatimukset)
- lopullinen päätösvalta joukkuejaossa
- vastaa siitä, että kaikki valmentajat ovat samaa mieltä ja tiedon kulku menee oikeassa järjestyksessä (esim. ei vanhemmille ennen muita valmentajia)

- vahvistaa joukkueiden harjoitusmäärän ja harjoitteet
- yhteyshenkilö pyrkimisissä ja muissakin asioissa
- auttaa kaikkia ikäkauden joukkueita ja valmentajia
- osallistuu jaoston kokouksiin (vähintään 2 krt/kausi) ja valmentajien palavereihin (vähintään 2 krt/kausi)

Vastuupalmentaja:

- Huolehtii viestinnän jojojen ja muiden valmennustiimiin kuuluvien kanssa
- Ilmoittaa valmennuksen ajankohtaiset asiat vanhemmille
- Toimittaa rastilistat ajallaan tilastovastaavalle
- Ilmoittaa joukkueensa kilpailuihin sekä lähettää musiikit. Ilmoitus myös rahastonhoitajalle!
- Tekee kausisuunnitelmat ja treenikohtaiset harjoitussuunnitelmat ja sitoutuu noudattamaan niitä, laatii lähtökohtaisesti koreografian
- Ensiapuvälineiden mukana pito
- Ajoissa riittävien salivuoro toiveiden välittäminen salivuorojen hakijalle
- Osallistuu JV-tiimin palavereihin
- Noudattaa laadittuja valmentajien sääntöjä
- osallistuu jaoston kokouksiin (vähintään 2 krt/kausi) ja valmentajien palavereihin (vähintään 2 krt/kausi)

Valmentaja:

- Toimii valmentajana
- Hoitaa tarvittaessa vastuupalmentajan tehtäviä
- Vetää treenejä sovitusti suunnitelman mukaan
- Avustaa aktiivisesti voimistelijoita treeneissä, huolehtii puhtaista asennoista jne.
- Noudattaa laadittuja valmentajien sääntöjä
- osallistuu jaoston kokouksiin (vähintään 2 krt/kausi) ja valmentajien palavereihin (vähintään 2 krt/kausi)

Apuvalmentaja:

- Osallistuu mentorointiin
- Toimii joukkueen valmentajana omien vahvuuksien mukaan
- Vetää treenejä vastuupalmentajan ohjeiden mukaan, sitoutuu noudattamaan suunnitelmia
- Avustaa aktiivisesti voimistelijoita treeneissä, huolehtii puhtaista asennoista jne.
- Harjoittelee koreografian tekoa ja osallistuu suunnitelmien tekemiseen
- Noudattaa laadittuja valmentajien sääntöjä
- osallistuu jaoston kokouksiin (vähintään 2 krt/kausi) ja mentorointiin (vähintään 2 krt/kausi)

2.2.3 Yhteydenotot ja ongelmanratkaisupolut

Eri toimijoihin voi olla tarpeen mukaan yhteydessä seuraavasti:

Kausimaksuun tai muihin maksuihin liittyvissä asioissa: Yhteyden voi ottaa ryhmän joukkueenjohtajaan tai rahastonhoitajaan (voimistelu.laskutus@haukiputaanheitto.fi) Verkkosivuilla olevassa *Talousohjesäännössä* on ohjeita talouteen liittyviin asioihin.

Kilpa- ja harjoitusasujen tilauksiin liittyvissä asioissa: Joukkueenjohtaja vastaa tilausten tekemisestä ja osaa vastata niitä koskeviin kysymyksiin.

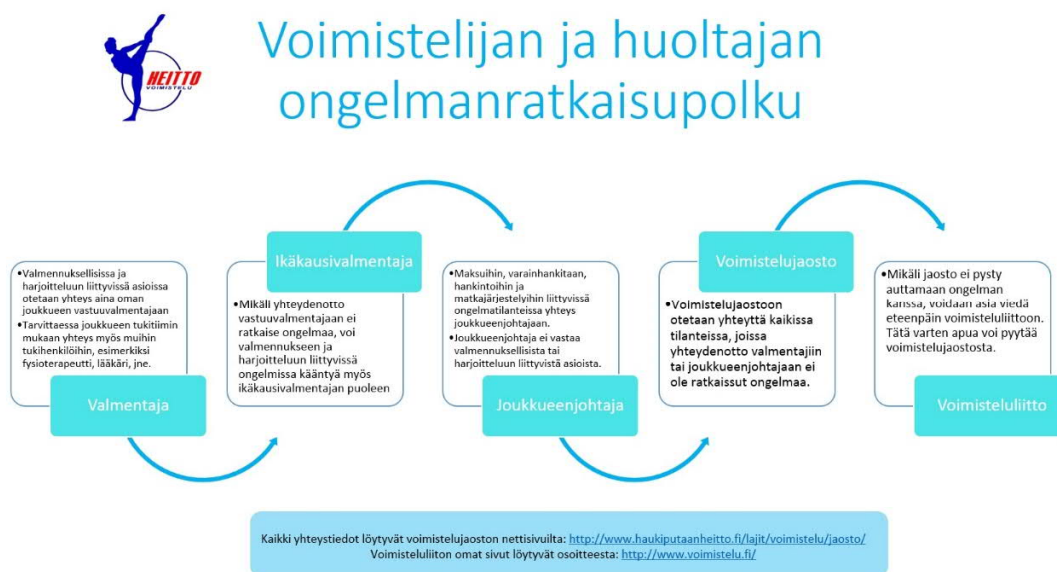
Valmennukseen liittyvissä asioissa: Ensisijaisesti yhteys otetaan asiaa koskevaan **valmentajaan tai joukkueen vastuuvälmentajaan**. Yhteyttä ottaa myös **valmennuspäällikköön** (elina.puranen@haukiputaanheitto.fi; p. 0413122765 Ma 14-18; Ti-Pe 12-16) tai tarvittaessa jaoston puheenjohtajaan. Valmentajien ohjeistus on kirjattu *Valmennuslinjaukseen*.

Voimistelijan loukkaantuessa: Loukkaantumisista ja erilaisista kiputiloista täytyy ilmoittaa heti niiden ilmetyä omalle vastuuvälmentäjälle. Tekniikkatunteihin osallistuvien voimistelijoiden kohdalla asiasta on hyvä tiedottaa myös Elinaa. (elina.puranen@haukiputaanheitto.fi) Verkkosivuilla olevassa *Turvallisuusasiakirjassa* on ohjeita loukkaantumistilanteisiin.

Voimistelijan lopettaessa harrastamisen seurassa: Lopettamisista tulee ilmoittaa mahdollisimman pian oman joukkueen vastuuvälmentäjälle ja joukkueenjohtajalle.

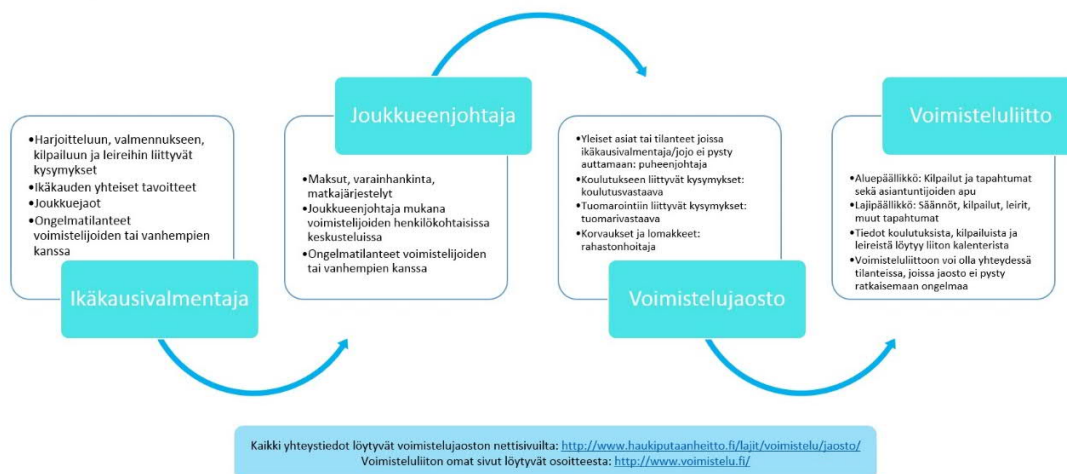
Muissa ongelmatilanteissa (esim. liittyen liikuntapaikkoihin tms.): otetaan yhteys ensisijaisesti joukkueenjohtajaan, tai jos asia ei voi käsitellä joukkueenjohtajan kanssa, jaoston puheenjohtajaan.

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.





Valmentajan ongelmanratkaisupolku



3. Joukkuevoimistelu

Suomi on yksi joukkuevoimistelun huippumaista. Joukkuevoimistelu on taitolaji, joka on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta. Joukkuevoimistelu koostuu monipuolisista vartalon liikkeistä, tasapainoliikkeistä, hypyistä ja muista liikkeistä kuten käsi- ja jalkaliikkeistä sekä hyppeleistä. Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Joukkuevoimistelussa liikkeet suoritetaan jatkuvina, virtaavina sarjoina, joissa tulee esille liikesujuvuus ja esteettisyys. Laji vaatii voimistelijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmittämistä. Joukkuevoimistelulle on myös tunnusomaista ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus.

3.1 Suomen voimisteluliitto

Suomen voimisteluliitto on suomalainen voimistelun lajiliitto, jonka kilpalajeja ovat akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten ja naisten telinevoimistelu, TeamGym, rytmisen voimistelu ja trampoliinivoimistelu. Suomen Voimisteluliitto on Suomen suurin aikuisten ja toiseksi suurin lasten ja nuorten liikuttaja. Lisäksi se tarjoaa koulutusta ohjaajille, valmentajille ja seurajohtajille. Sen missiona on edistää eri-ikäisten harrastajien ja kilpailijoiden voimistelua ja tarjota elämyksiä jokaiselle. Suomen Voimisteluliitto toteuttaa tätä tarkoitusta tukemalla seurojen voimistelutyötä ja vapaaehtoistoimintaa.

Voimisteluliitto järjestää kausittain (syksy/kevät) joukkuevoimistelussa esimerkiksi Stara -tapahtumat ja mestaruussarjojen sekä kilpasarjojen mestaruus- kilpailut. Lisäksi voimistelijoilla on mahdollisuus osallistua liiton järjestämille leireille ja erilaisiin ideapäiviin.

3.2 Kilpailusuoritus

Joukkue muodostuu vähintään kuudesta voimistelijasta (kilpasarjoissa vähintään viidestä voimistelijasta). Kilpailuohjelman pituus on alle 14-vuotiailla 2.00 - 2.30 minuuttia ja yli 14-vuotiailla 2.15 - 2.45 minuuttia (kilpasarjoissa ohjelman pituus yli 14-vuotiailla on myös 2.00 - 2.30 minuuttia). Ohjelma suoritetaan 13 x 13 metrin kokoisella kilpailualueella. Jokaisella on koreografiassa oma paikkansa ja roolinsa.

3.3 Harjoittelu

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

3.4 Esiintymiset

Joukkueilla on mahdollisuus osallistua esiintymisiin. Esiintymisiin osallistumisesta päätetään vanhempien kanssa vanhempainilloissa. Esiintymisissä kartutetaan arvokasta esiintymiskokemusta. Jaoston omiin kevät- ja joulunäytöksissä esiintyminen kuuluu jokaisen joukkueen kauteen.

3.5 Kilpailut

3.5.1 Stara-tapahtumat

Stara-tapahtumat ovat voimistelutapahtumia noin 7–12-vuotiaille voimistelijanaluille. Tapahtuma on harrastevoimistelijoiden tilaisuus esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Kilpavoimisteluun tähtäävät voimistelijat ja ryhmät taas voivat Stara-tapahtumissa harjoitella kilpailutilanteessa esiintymistä ennen varsinaisiin lajin kilpailusarjoihin siirtymistä. Stara-tapahtumissa voi esittää voimisteluohjelman, liikesarjan tai tanssiesityksen joko yksin tai yhdessä. Esitys voi olla itse luotu tai esimerkiksi Voimisteluliiton valmisohjelma. Voimistelun Stara-tapahtumissa kaikki esiintyjät saavat suorituksestaan palautteen sekä mitalin tai muun palkinnon.

Stara-tapahtumaan osallistuva tarvitsee Stara-lisenssin.

3.5.2 Kilpailusarjat

Joukkuevoimistelussa kilpaillaan

- 8-10v sarjassa
- 10-12v sarjassa
- 12-14v harraste-, kilpa-, ja SM-sarja
- 14-16v harraste-, kilpa-, ja SM-sarja
- 16-18v SM-sarja
- yli 16v naisten harraste- ja SM-sarja
- Yli 18v Kilpasarja

Keväisin joukkueet esittävät vapaaohjelman ja syksyisin välineohjelman. Kaikissa kilpailuissa sarjoittain palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä mitaleilla, paitsi 8-10 vuotiaiden sarjassa kaikki kilpailevat joukkueet saavat mitalin. Välineitä voivat olla naru, pallo, vanne, keilat ja nauha.

3.5.3 Kilpailusuorituksen arviointi

Joukkuevoimistelukilpailujen tuomarit arvotaan 2-4 hengen paneeleihin. Paneelit arvioivat suoritusta, sommittelun teknistä tai sommittelun taiteellista osaa ja antavat niistä pisteet.

Suorituksessa tuomarit katsovat mm. joukkueen yhdenaikaisuutta, tekniikkaa, ryhtiä, ojennuksia ja välinetekniikkaa. Tuomarilla on vähennystaulukko, jonka mukaan virheistä vähennetään pisteitä. Sommittelun tekninen tuomari merkitsee ohjelman vaaditut liikkeet ja huomio niiden suorittamisen. Vaaditut pakolliset vaikeusosat on jokaiselle ikäsarjalle määritelty erikseen.

Sommittelun taiteellisen osa-alueen tuomarit katsovat ohjelman taiteellista kokonaisuutta. Ohjelmassa tulee olla rytminvaihdoksia, tasovaihteluja, erilaisia kuvioita, liikkumisia jne. Lisäksi ohjelman tulee sisältää monipuolisesti eri liikesukuja (vartaloliikkeitä, tasapainoja, hyppyjä). Lisäksi huomioidaan ohjelman musiikkiin ja ilmaisuun liittyviä asioita.

Joukkueet saavat kolmelta osa-alueelta pisteet, joiden yhteenlaskettu summa on joukkueen kokonaispistemäärä. Kaksipäiväisissä kilpailuissa lasketaan molempien päivien kokonaispisteet yhteen. Joukkueen on mahdollista saada myös bonusta mm. taitotasolle suunnitellusta koreografiasta, ilmaisullisesta kokonaisuudesta tai ryhdistä.

Alle 14-vuotiaiden sarjoissa kilpailuissa joukkueille annetaan pisteet, jotka sijoittuvat 1-10 kategoriaan. Pisteet ilmoitetaan, jos joukkue kilpailee 10–12 -vuotiaiden, tai 12–14 -vuotiaiden kilpasarjassa ja saavuttaa kategorian 1. tai 2. Kategorioiden 3.-10. isticteitä ei julkaista, vain kategoria ilmoitetaan.

Kategoriarajat, 8–10-vuotiaat, 10–12-vuotiaat ja 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja:

1. kategoria 16.50 – 20.00 (10-12 v. ja 12-14 v. kilpa/harraste pisteet julkisia)
2. kategoria 15.50 – 16.49 (10-12 v. ja 12-14 v. kilpa/harraste pisteet julkisia)
3. kategoria 14.50 – 15.49
4. kategoria 13.50 – 14.49
5. kategoria 12.50 – 13.49
6. kategoria 11.50 – 12.49
7. kategoria 10.50 – 11.49
8. kategoria 9.00 – 10.49
9. kategoria 6.50 – 8.99
10. kategoria 0 – 6.49

3.5.4 Kilpailupäivän kulku

Valmentaja suunnittelee kisapäivän kulun ruokailu aikataulujen, harjoitusajan ja suoritusvuoron mukaan. Kisapäivään kuuluu myös lämmittelyä sekä ennen harjoituksia että ennen suoritusta. Myös hiusten ja meikkien laitto on iso osa päivää. Valmentajien ohjeiden mukaan vanhemmat voivat auttaa hiusten ja meikkien laitossa.

Kilpailupäivän aikana muuten joukkueen mukana kulkee ainoastaan valmentaja ellei valmentaja erikseen pyydä. Vanhemmat ovat tervetulleita tervehtimään voimistelijoita suorituksen jälkeen. Tällä pyrimme

rauhottamaan liikennettä ahtaissa pukutiloissa ja antamaan keskittymisrauhan. Vanhemmat voivat keskustella valmentajien kanssa joukkueen yhteisistä kilpailuihin liittyvistä käänteistä. Suorituksen jälkeen valmentaja purkaa läpi suorituksen.

Kilpailuissa käytetään seuran edustusasua!

3.6 Joukkuevoimistelun joukkueet

3.6.1 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. Jos tiimissä aloittaa kaksi eri tason joukkuetta, mutta seuraavan kauden alkaessa joukkueessa ei olekaan tarpeeksi voimistelijoita, he voivat osallistua joukkueen toimintaan, treeneihin ja esiintymisiin. Heillä on mahdollisuus pyrkiä kilpailevaan joukkueeseen jälleen seuraavana pyrkimispäivänä.

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.

3.6.2 Joukkueisiin rekisteröityminen

Uudelta voimistelijalta pyydetään voimistelajakortti (liitteenä), ja voimistelija rekisteröityy voimistelujaoston käyttämiin tietojärjestelmiin verkkosivuilla annettujen ohjeiden mukaan. Jojo ja valmentaja huolehtivat yhdessä, että uusi joukkueen jäsen liitetään oikeaan ryhmään ja saa pääsyn käytettyihin viestintäkanaviin.

3.7 Harrasteryhmät

Voimistelujaosto tarjoaa monipuolisesti eri ikäisille **tytöille ja pojille ryhmiä**, joissa opetellaan monipuolisesti liikkumisen taitoja. Voimistelukouluryhmissä harjoitellaan voimistelussa vaadittuja ominaisuuksia kuten hyppäämistä, jalkatekniikkaa, vartaloa, sekä ilmaisua, kokeillaan eri välineitä ja telineitä. Kuitenkin tärkeänä osana tunnista ovat aina erilaiset leikit ja musiikki. Tunneilla tärkeintä on lasten liikkumisen ilo ja sen riemun jatkuminen aikuisiälle saakka.

Myös **aikuisille** on omia ryhmiä, jonne voi osallistua ilman aikaisempaa voimistelutaustaa.

Tiedot ryhmistä löytyvät verkkosivuilta Haukiputaanheitto.fi/voimistelu

3.7.1 Harrasteryhmiin ilmoittautuminen

Harrasteryhmiin ilmoittautumisen ohjeet löytyvät voimistelujaoston verkkosivuilta, joista löytyvät myös tiedot voimistelujaoston käyttämistä tietojärjestelmistä.

3.8 Osallistuminen

3.8.1 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 olla erillisiä liikkeitä kuten esim. silta, spagaatti jne. joita säännöissä vaaditaan, tai ne voivat olla yleisiä joukkueelle asetettuja tavoitteita esim. kilpailumenestyksellinen tavoite.

Tavoitteisiin pääseminen edellyttää sitoutumista ja pitkäjänteistä harjoittelua jokaiselta joukkueen jäseneltä, sekä sitoutumista niin voimistelijalta kuin hänen perheeltään. Perheet sitoutuvat noudattamaan joukkueen pelisääntöjä ja osallistuminen leireille ja kilpailuihin tapahtuu joukkueen kausisuunnitelman mukaan. Vastaavasti valmentajilta odotetaan sitoutumista toimintaan.

3.8.2 Motivaatio

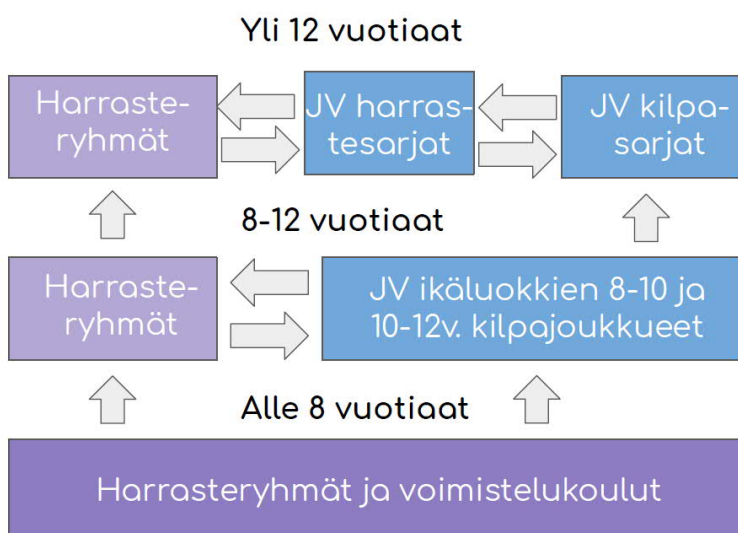
Haukiputaan Heiton voimistelijaostolla on tavoitteena saada jokaiselle ikätasolle vähintään kaksi/kolme harraste- tai kilparyhmää/kokoonpanoa, joihin voi pyrkiä oman motivaation perusteella. Pyrimme luomaan motivoivan harjoitusilmapiirin tukemalla, kuuntelemalla ja kannustamalla sekä harjoituksissa että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

3.8.3 Poissaolot

Poissaoloista tulee aina ilmoittaa hyvissä ajoin. Joukkuelajin vuoksi on tärkeää pyrkiä välttämään poissaoloja. Kilpailuista tai leireiltä poissolojen tulee olla tiedossa kauden alussa valmennustyön suunnittelun helpottamiseksi. Jos voimistelija sairastuu eikä voi osallistua kilpailuihin tai leirille, on hankittava lääkärintodistus mahdollisia takaisin maksuja varten (matkakulut omasta vakuutuksesta, leirimaksut ovat mahdollisesti palautettavissa).

3.8.4 Siirtyminen ryhmästä toiseen

Voimistelija voi siirtyä harrasteryhmien ja kilparyhmien välillä heijastellen tavoitteellisuuden tasoa. Tarkempi ohjeistus on *Valmennuslinjauksessa*.



4. Harjoitusvuorot

Harjoitusvuorot löytyvät voimistelijaoston nettisivuilta joukkuekohtaisesti, sekä yksityiskohtaisemmin MyClubista ryhmiin liittymisen jälkeen

Joukkuevoimistelun harjoitusvuorot löytyvät seuraavan linkin kautta:

<http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/voimistelu/joukkuevoimistelu/>

Harrasteryhmien harjoitusvuorot löytyvät seuraavan linkin kautta:

<http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/voimistelu/harrasteryhmat/>

5. Kustannukset ja varainhankinta

5.1 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. Laskentaperiaate on:

(Jaoston kulut – jaoston muualta kuin kausimaksuista saamat tulot)/kokonaisvoimistelijamäärä.

Joukkueiden kausimaksu määräytyy sen perusteella, mikä joukkueen treenimäärä on viikossa – kisaavilla joukkueilla kausimaksu on korkeampi myös siksi, että se kattaa tuomarien kilpailumatkojen kulut yms. (ks. alla). Uuden, aloittavan kokoonpanon katsotaan sijoittuvan harrasteryhmien ja kilparyhmien väliin, jolloin sen kausimaksu on alhaisempi kuin vastaavan määrän viikossa treenaavan kilparyhmän.

Voimistelua voi kokeilla kaksi viikkoa, jonka jälkeen voimistelijan katsotaan olevan sitoutunut joukkueeseen/harrasteryhmään ja olevan velvollinen maksamaan kausimaksu. Kausimaksu on samalla joukkueen jäsenmaksu. 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.

Kausimaksuilla katetaan jaostolle aiheutuvia kuluja, mm.:

- valmentajien kulukorvaukset (pois lukien valmennus, jonka joukkue päättää hankkia ulkopuolelta, ja joka laskutetaan kuukausimaksuissa),
- valmentajien ja tuomarien koulutus (tuomarikoulutuksella varmistetaan, ettei seuralle ja sen harrastajille synny tuomarisakosta aiheutuvia kuluja; seuran täytyy osoittaa jokaisiin kisoihin, joihin osallistuu, tietty määrä tuomareita),
- tuomarien korvaukset ja majoitus kisamatkoilla,
- toimitilan vuokra,
- toimistokulut,
- kirjanpitokulut,
- rahastonhoitokulut sekä
- jaoston välinehankinnat.

- Lisäksi kausimaksu kattaa koreografian kilpailujoukkueille (perusosa; Jos joukkue hankkii koreografian ulkopuolelta, yli menevä osa laskutetaan kuukausimaksuissa).

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!

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

- kisakulut (osallistuminen, matkat, majoitus, ruuat, osuus valmentajien ja jojon [ja tarvittaessa lisähuoltajan-/huoltajien] kustannuksista),
- hankinnat (puku, välineet, edustus-, ja harjoitusvaatteet, ym.) ja
- leirit (ks. alla kohdat 5.3 – 5.5).

Huom! Kisapuvut + koristeet + kisaväline, ja kisojen osallistumismaksut jaetaan aina *koko joukkueen voimistelijoille* riippumatta siitä, osallistuuko yksittäinen voimistelija tiettyihin kisoihin tai esim. siitä, onko eri kokoa oleva kisapuku kalliimpi tai edullisempi kuin muut. (Jos kisamatka jää toteutumatta sairauden tms. vuoksi, voimistelijan vakuutuksesta voi hakea korvausta). Jos joukkueessa on voimistelijoita, jotka eivät lähtökohtaisesti kilpaile (esim. lääkärin määräys), kisaamiseen liittyviä kuluja ei jaeta heille; kisareissulle voi lähteä joukkueen mukana maksamalla matkakulut (matka, majoitus, ruoka, valmentajien ja huoltajien kulut; ei osallistumismaksua).

5.1.1 Laskujen maksu ja tuet

Lasku tulee ryhmiin ilmoittautumisen jälkeen sähköpostiin, paitsi jos sähköpostiosoitetta ei ole/tai ei ole syötetty. Tällöin lasku toimitetaan postilla ja toimituskulu 5 euroa lisätään laskuun. Muista antaa laskun viitenumero maksussa.

Jos laskua ei ole maksettu eräpäivään mennessä, muistutus lähetetään sähköpostiin. Toisesta maksumuistutuksesta veloitamme 5 euroa. Laskut lähetetään sähköpostiin.

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 kisamatkakuluista tms, minkä johdosta kuukausimaksut voivat olla pienemmät kuin ilman jaoston osallistumista.

Heitossa kannustetaan monipuoliseen harrastamiseen mm. useamman lajin harrastamisen tuen myötä. Tästä saa lisää tietoa Heiton verkkosivuilta, joukkueenjohtajalta, tai rahastonhoitajalta.

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

5.1.2 Kausimaksu ja voimistelun lopettaminen

Jos voimistelija haluaa lopettaa voimistelun, siitä tulee ilmoittaa valmentajalle sekä joukkueenjohtajalle. Kausimaksua ei palauteta voimistelun lopettamisen yhteydessä. Vakuutuksesta voi hakea korvausta.

5.2 Kilpailulisenssit

Jokaisella kilpailevalla voimistelijalla tulee olla kilpailulisenssi. Jos voimistelijalla on oma vakuutus, on varmistettava, että vakuutus sisältää urheilijakorvaavuusehdon. Kilpailulisenssi ei sisälly kausimaksuun. Lisää tietoja lisensseistä ja linkki ostoon liiton sivuilla (<http://voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Lajien-yhteiset-asiat/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>).

5.3 Kilpailumaksut

Kilpailumatkoista tulevat kulut (matka, majoitus, ruoka, osallistumismaksu) maksavat voimistelijat.

Hinta riippuu mm. matkan pituudesta ja matkustustavasta. Pääsääntöisesti kilpailuihin matkustetaan seuran yhteisellä linja-autokyydillä. Kilpailujen matkakustannukset jaetaan *matkustajamäärän* mukaan, kuitenkin niin, että *kisojen osallistumismaksu jaetaan aina kaikille joukkueen jäsenille* (sairastapauksessa osallistumiskulun oman osuuden voi hakea vakuutuksesta).

Kisamatkat laskutetaan kuukausilaskuilla. Kunkin kuukauden *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). Tämä vahvistetaan joko rahastonhoitajan toimesta tai poikkeustapauksissa toimittamalla maksukuitti jojolle ennen matkan alkua.

Mikäli voimistelija sairastuu eikä pääse kilpailumatkalle, hakee hän korvauksen omasta matkavakuutuksesta 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.

5.4 Leirimaksut

Valmennusleireistä tulevat kulut (matka, majoitus, ruoka ja osallistumismaksu) maksavat voimistelijat. Mikäli voimistelija sairastuu eikä pääse leirille, hänen tulee hankkia korvaus omasta vakuutuksestaan ja ilmoittaa poissaolostaan liitolle. Valmennusleirit ovat koulutusta valmentajille.

Jaosto maksaa pääsääntöisesti yhden valmentajan osallistumismaksun liiton leirille. Joukkue vastaa muista kuluista.

5.5 Asut ja välineet – muista varustepörssi!

Asut ja välineet laskutetaan todellisten kulujen mukaan. Hankintojen osalta on huomioitava, että tilatut tuotteet saa itselleen vasta maksukuittia vastaan.

5.5.1 Edustusasut

Voimistelijaoston edustusasut on tarkoitettu kaikkien jaostossa harrastavien ja toimivien yhtenäisiksi

asuiksi, joita voivat tilata kaikki jaoston toimintaan osallistuvat sekä perheenjäsenet. Edustusasutilauksia tehdään kevät- ja syyskausien alussa. Asut tilataan Piruetin seurakaupasta, minkä jälkeen takit käytetään painatuksessa (joukkueenjohtajat koordinoivat tätä).

Edustusasu on Piruetin "La Pirouette" turkoosi jakku voimistelijoilla ja musta jakku valmentajilla. Housut mustat taskuttomat narupunttihousut voimistelijoilla ja taskulliset valmentajilla.



Oikeaan hihaan painatetaan Heiton voimistelija logo ilman voimistelu tekstiä. Logo on musta turkooseissa jakuissa ja valkoinen mustissa jakuissa.

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/>

5.5.2 College-hupparit ja kevytoppatakit

Jaostossa on myös mahdollista tilata college-huppareita tai kevytoppatakkeja joukkueiden, valmentajien ja jojojen käyttöön. Yhteistyökumppani on Intersport Joutsensilta.

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

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

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.

Huppareita voi tilata myös 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 turkoosilla värillä, ja tekstin paikka on takin vasemmassa rinnassa.
- Jaoston vahva 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 voimisteliijoille 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 turkoosilla värillä.

5.5.3 Kisapuvut

Valmentajat päättävät kisapukujen hankinnasta. Yleisesti ottaen samaa pukua käytetään kevät- ja syyskauden. Kisapuvut laskutetaan jaoston laskutusjärjestelmän kautta ennen toimitusta. Tuotteen saa kuukausilaskut maksettuaan.

5.5.4 Harjoitusasut ja välineet

Valmentajat päättävät harjoitusasujen hankinnasta. Harjoitusasut ja välineet (hyppynarut ym.) hankitaan joukkuekohtaisesti tarpeen mukaan kauden alussa. Jos useammalle joukkueelle ollaan hankkimassa harjoitusasuja samanaikaisesti, on tilaus hyvä tehdä yhdessä, koska silloin saamme isommat alennukset.

Harjoitusasut laskutetaan jaoston laskutusjärjestelmän kautta ennen toimitusta. *Tuotteen saa, kun kuukausilaskut on maksettu.*

5.6 Esiintymispalkkiot, avustaviin tehtäviin osallistuminen, ja talkoot

Esiintymisistä mahdollisesti tulevat palkkiot joukkueet saavat käyttää omiin menoihinsa. Raha on jaoston yhteisellä tilillä, josta ne hyvitetään joukkueelle. Joukkueilla ei ole omia tilejä.

Jos jaosto järjestää kilpailuja ja tapahtumia, odotetaan jokaisesta perheestä vähintään yhden aikuisen osallistuvan kisajärjestelyihin.

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

- Erityisen tärkeää on osallistuminen omien kisojen järjestämisessä, sillä taloudellisten hyötyjen lisäksi tällä toiminnalla pidetään yllä yhteisöllisyyttä.
- Lisäksi kisojen ja tapahtumien kautta näkyvyys lisääntyy, jolloin myös harrastajamääriin voidaan vaikuttaa myönteisesti.
- Mitä paremmin *kaikki* joukkueet voivat, sen paremmin oma joukkue voi!!!

Omien kisojen tuotoista riippuen **jaosto voi päättää osallistua voimistelijoiden loppukauden kisamatkakustannuksiin; jaosto voi osallistua kuluihin kisa-apulaisena toimimisen suhteessa.**

Aktiivisesti kisajärjestelyissä avustaneita voidaan palkita talousohjesäännön puitteissa.

Kisajärjestelyihin liittyy paljon erilaisia tehtäviä; osa näistä tehtävistä on valmistelevia tehtäviä, jotka täytyy hoitaa jo ennen kisapäivää (esim. ruokailujen järjestäminen, palkinnot), osa sellaisia, jotka toteutetaan kisapäivänä (lipunmyynti, kisainfo, ovivahdit, lämmittelyputki, ruokailun tarjoaminen) ja illalla (salin purku). Niistä yleensä löytyy jotain itselle sopivaa.

- 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, ja valmistelemissa ja purkutehtävissä toimiville pyritään tarjoamaan kahvit tai vastaava etu kiitokseksi työpanoksesta.

Esiintymisten ja kisa-apulaisena toimimisen lisäksi aikuisia tarvitaan usein etenkin nuorempien ryhmissä **avuksi treenien yhteydessä laittamaan mattoa lattialle ja keräämään sitä pois.**

Samoin aikuiset toivotetaan tervetulleiksi alaikäisten **huoltajiksi kisareissuille. Joukkueet voivat keskenään sopia siitä, miten huoltajien kulut katetaan; suositus on, että ns. välttämättömien huoltajien (riittävän monta aikuista, jotta joka huoneessa majoittuu vähintään yksi huoltaja/valmentaja alle 14v. kanssa) kulut jaetaan kaikkien reissuun lähtevien kesken; jos mukaan lähtee näiden lisäksi muita aikuisia, he voivat kannustusmatkustajina matkustaa ja majoittua joukkueen mukana omakustanteisesti.**

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 – ei koskaan yksittäiselle voimistelijalle. Sama koskee myös sponsorituloja.**

Jos joukkue haluaa myydä jotain tapahtumien yhteydessä, on joukkueen selvitettävä ensin jaoston kanssa, että myyntituotto ei ole veronalaista tuloa seuralle / jaostolle / joukkueelle. Joukkueet voivat järjestää joukkuekohtaisia varainhankintatempauksia (esim. kasvomaalaus, kepparitapahtuma), jolloin niistä tuleva voitto tulee kokonaisuudessa joukkueen käyttöön. Mikäli voimistelija lopettaa, ei talkoilla kerättyjä rahoja palauteta, vaan raha jää joukkueen käyttöön (ellei sitä ole käytetty kauden aikana).

6. Kilpailumatkat

6.1 Kisamatkan tarkoitus

Kisamatkan tarkoitus on:

1. kilpailumatka,
 2. opintomatka, seurataan muiden joukkueiden esityksiä oman kehityksen ja yhteishengen vuoksi
 3. edustetaan Haukiputaan Heiton voimistelijaostoa, **pukukoodi kisapaikalla: edustusasu.**
- ei siis (pelkkä) huvimatka!

6.2 Matkustuskäytänteitä

Muualle kuin Oulun alueen kilpailuihin/leireille lähdetään pääsääntöisesti yhdessä linja-autolla. Jos joukkue lähtee yksin kisoihin, saa matkustustavan päättää itse. Kustannusten vähentämiseksi valmentajat pyrkivät yhdessä katsomaan mihin kilpailuihin lähdetään. Tarpeen vaatiessa teemme yhteistyötä lähialueen seurojen kanssa yhteisistä matkoista.

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. Osallistuvat joukkueet vastaavat tuomarin kuluista, jotka tästä poiketessa ylittävät tuomarin laskennalliset matkakulut.

Kilpailumatkoilla tulee joukkueella olla nimetty huoltaja (jojo tai joku vanhemmista) mukana. Joukkue maksaa "välttämättömien" huoltajien matka- ja majoituskulut.

Mikäli bussiin jää tilaa, mukaan voidaan ottaa voimistelijoiden vanhempia. Eli ensin voimistelijat, valmentajat, joukkueenjohtajat, joukkueen huoltajat, tuomarit ja mikäli tilaa jää, sitten voimistelijoiden vanhemmat.

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 joukkueenjohtajista.

Toimintaohjeet kilpailupaikalla tarkistetaan ennen kisoja. Kisanetissä on yleensä nähtävillä järjestäjän info, esim. ruokailuista. Jos ruokailu järjestetään järjestävän kilpailuseuran toimesta, se varataan kilpailijoille, valmentajille, joukkueenjohtajille sekä joukkueen nimetyille huoltajille. Joukkueen ruokailuajankohdan sopivat valmentajat ja joukkueenjohtajat esiintymisjärjestyksen perusteella.

Ruokailuista sovitaan valmentajien, joukkueenjohtajien ja huoltajien kanssa. Joukkue ruokailee yhdessä. Herkkuja ei syödä linja-autossa. Joukkue voi halutessaan syödä jälkiruoan matkan aikana. Vastuvalmentaja linjaa oman joukkueensa ohjeet.

Yhteiskuljetuksessa toisen seuran kanssa noudatetaan kuljetuksen järjestävän seuran matkustusohjeita.

6.2.1 Matkanjohtaja

Matkanjohtajana toimii matkalla mukana oleva joukkueenjohtaja/huoltaja/tai muu voimistelujaoston hyväksymä henkilö. Matkanjohtaja saa käyttää matkan aikana matkanjohtajan edut. Matkanjohtajan majoituksen ja ruokailut maksaa jaosto.

Jos matkalle on lähdössä yksi joukkue, matkanjohtajana toimii joukkueenjohtaja. Matkanjohtaja on reissukohtainen. Matkanjohtaja voi delegoida tehtäviä muille jojoille tarvittaessa, mutta hänellä on käsitys kokonaisuudesta. Hän myös

- sopii aikataulut ja järjestää ruokailut matkalla
- tarkastaa matkustajalistan (kaikki paikalla) aina bussin lähtiessä liikkeelle
- matkan päätyttyä varmistaa, että kaikki ovat saaneet kyydin kotiin

6.2.2 Nimetyt huoltajan tehtävät kisamatkoilla

pitää joukkueen kasassa ja huolehtii kaikista voimistelijoista

- ruokailuista ja ruokalipuista huolehtiminen
- aikataulutusta yhdessä valmentajan kanssa
- avustaminen tavaroiden kanssa
- hiustenlaittoapu
- joukkueen kanssa kisojen seuraaminen
- esimerkkinä toimiminen
- kaikkien kannustaminen
- valmentajien apuna toimiminen

7. Vanhemman rooli

7.1 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. Terveyslääkärin näkökulmasta jokaisen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia. Seuraharjoittelu toimii arkiliikunnan tukena, lisäharjoitteluna. Haukiputaan heitto tarjoaa monilajiseurana tukea seuran muiden jaostojen lajien harrastamiseen, mikä monipuolistaa liikuntaa. Tästäkin voi kotona keskustella.

7.2 Yhteistyö valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa

Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta ajatellen. Valmentaja mielellään keskustele ja vastaa vanhempien kysymyksiin toiminnasta. Kaikissa voimistelijan terveydentilaan liittyvissä asioissa on hyvä olla yhteydessä suoraan valmentajaan. Toivomme kuitenkin, että 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 voimistelijoista ja tekee sitä täysin vapaaehtoisuuteen perustuen.

7.3 Huoltajana kisamatkoilla

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 luojana. Huoltajan työ on erittäin tärkeää. Vanhemmat ovat tervetulleita huoltajiksi reissuillemme. Samalla huoltajana toimiminen on mahdollisuus nähdä läheltä, millaista kilpailuissa on. Mikä parasta, osallistumalla oppii lapsen harrastuksesta!

7.4 Vanhempainillat ja kehityskeskustelut

Vähintään kerran kaudessa järjestetään vanhempainilta, jossa käydään tulevan kauden asioita ja yhteisesti sovittuja periaatteita.

Vanhempain vartit tai kehityskeskustelut ovat voimistelijoiden henkilökohtaisia kehityskeskusteluja, jossa keskitytään yhden voimistelijan omiin tavoitteisiin ja kehityskohtiin.

8. 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.

Alla on listattuna yleiset pelisäännöt. Kaikkiin näihin sisältyy lähtökohtaisesti myös ajatus puhtaasta urheilutoiminnasta, joka noudattaa antidoping-ajatusta.

8.1 Voimistelijoiden pelisäännöt

Voimistelija...

- voimistelee omasta tahdostaan
- saapuu ajoissa ja asianmukaisesti varustautuneena harjoituksiin (harjoitusvaatteet, juomapullo, naru, pallo, kuminauha, hiukset kiinni)
- huolehtii kilpailuasustaan ja –välineistään
- ilmoittaa poissaolostaan/myöhästymisestä valmentajalle puhelimitse (vanhempi ilmoittaa), pätevä syy poissaoloon on sairastuminen
- kuuntelee valmentajia, huoltajia sekä joukkueenjohtajaa
- ottaa huomioon joukkuekaverit
- edustaa asiallisesti käyttäytyen omaa joukkuettaan ja seuraansa
- muistaa hyvät urheilulliset käytöstavat myös somessa, kilpailuissa ja tapahtumissa.
- internetiä käyttäessään noudattaa ”netikettiä”: ei esim. kirjoita tai laita nettiin juttuja ja kuvia toisesta voimistelijasta ilman suostumusta (Huom! Alaikäisellä oltava vanhemman suostumus.)
- kunnioittaa muita voimistelijoita. Jos joskus ilmenee epäselvyyksiä voimistelukaverin (saman tai eri joukkueen voimistelijan) kanssa, kerron siitä aina valmentajalle ja sovimme asian yhdessä.
- kannustaa kaikkia
- sitoutuu koko kaudeksi kaikkeen joukkueelle suunnattuun toimintaan ja ilmoittaa heti valmentajalle jos eteen tulee tilanne, jossa kesken kauden voimistelun lopettaminen on välttämätöntä

8.2 Vanhempien pelisäännöt

Vanhempien pelisäännöt:

- 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 nimenhuutoon.
- Tuen ja kannustan lapseni harrastamista. (kannustaa – kustantaa – kuljettaa)

- Tuen, kunnioitan ja arvostan valmentajia, jotka antavat panoksensa lapseni harrastukseen.
- 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 jäsentietorekisteriin ja nimenhuutoon.
- osallistun jaoston ja joukkueen järjestämiin kisa- ja tapahtumajärjestelyihin, sekä talkoisiin ja vanhempien palaveriin
- ilmoitan kauden alussa valmentajalle, mikäli voimistelija ei pysty osallistumaan kauden kilpailuihin
- valvon lapsen/nuoren nettikäyttäytymistä esim. kuvien ja juttujen julkaiseminen ilman suostumusta
- Huolehdin että lapsen reseptilääkitys on antidoping määräysten mukainen. (Voimistelijan lääkkeiden soveltuvuuden voi tarkistaa [antidoping-palvelusta](#)).

Mikäli vanhemmilla on kysyttävää lapsensa harjoittelusta, hän voi suoraan olla yhteydessä joukkueen vastuvalmentajaan. Joukkuetta koskeviin muihin kysymyksiin vastaa joukkueenjohtaja.

8.3 Ohjaajien / valmentajien säännöt

Ohjaajien/valmentajien säännöt:

- 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.
- Teen yhteistyötä huoltajien kanssa.
- Teen parhaani ja kehitän itseäni ja osaamistani.
- Pidän suunnitellut treenit ja hankin sijaisen tarvittaessa.
- Huolehdin kaikki sisälle treenitiloihin ja että kaikki ovat päässeet lähtemään kotiin.
- OLEN SEURAN JA JAOSTON KÄYNTIKORTTI!

Haukiputaan Heiton voimistelijaosto ei maksa ohjaajilleen palkkaa. Ohjaajat saavat hakea kulukorvauksen. *Kulukorvauslomakkeella* haettavan korvauksen hakemisesta vastaa ohjaaja itse. Lomakkeet toimitetaan jaoston vahvistaman *kulukorvausohjeen* mukaisesti.

Voimistelijaosto omistaa voimistelu- ja leikkivälineitä ja muita tarvikkeita, joita säilytetään Heiton talolla välinevarastossa. Kaikilla jaoston ohjaajilla on lupa käyttää välineitä vetämässään ryhmässä. Muistathan aina palauttaa käyttämäsi välineet paikoilleen! Uusien välineiden ja tarvikkeiden hankkimisesta päättää jaosto, johon voit olla yhteydessä, kun mielestäsi jotain tärkeää puuttuu.

Tärkein jaoston ohjaajilleen antama tuki on koulutus. Jaosto tarjoaa koulutuksen kaikille sekä harraste- että kilparyhmissä toimiville ohjaajille. Mikäli olet uusi ohjaaja ja sinulla ei ole aiempaa koulutusta,

osallistut aluksi peruskoulutukseen, joka antaa sinulle valmiudet toimia harrasteryhmien ohjaajana. Jaosto antaa myös pyynnöstä todistuksen ohjaajana tai valmentajana toimimisesta.

Myöhemmin sinulla on halutessasi mahdollisuus osallistua erilaisille jatkokursseilla oman mielenkiintosi mukaan. Erilaisista ideapäivistä saat myös vinkkejä omaan ohjaustyöhön. Olympiakomitean ja voimisteluliiton järjestämät koulutukset ovat näkyvillä koulutuskalenterissa sekä liiton nettisivuilla. Sopivista koulutuksista voit kysyä lisätietoja myös koulutusvastaavalta. Ohjaaja/valmentaja ilmoittautuu itse koulutuksiin Voimisteluliiton koulutusrekisterin kautta. Käydyt koulutukset tallentuvat koulutusrekisteriin.

Heiton voimistelujaostossa kenenkään ei tarvitse osata kaikkea yksin. Koska pyrimme siihen, että toiminta kaikissa ryhmissä on mahdollisimman laadukasta ja monipuolista, on tärkeää, että kaikki ohjaajat toimivat yhteistyössä keskenään. Sekä ikävistä, että mukavista asioista on tärkeää jutella sekä muiden ohjaajien että jaoston kanssa.

9. Jaoston vuosikello

Jaosto toimii vuosikellon mukaisesti. Yleinen vuosikellon sisältö on seuraava:

Tammikuu

- jäsenyyden tarkistus (MyClubin jäsenmaksukuitit)
- kausimaksujen päättäminen (ellei tehty syyskauden lopulla)
- rastilistojen (harrastesuoritteet) kokoaminen ja toimittaminen johtokunnalle
- voimisteluliiton jäsenseurojen vuositilastointi
- toimintakäsikirjan tarkistus, toimintasuunnitelman tarkistus

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)

Syyskuu

- KILPAILUIDEN HAKU

Lokakuu

- joulunäytössuunnittelu
- toimintasuunnitelma
- seuraavan vuoden jaoston jäsenet
- talousarvio
- Kisakausi alkaa

Marraskuu

- palautekysely

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 nimenselvennys