

TOIMINTALINJA

Tapiolan Voimistelijat ry

1. Sisällysluettelo

2.	Tapiolan Voimistelijat.....	2
2.1.	Missio.....	2
2.2.	Visio ja arvot.....	2
2.3.	Toiminnan tavoitteet	3
2.4.	Seuran pelisäännöt.....	3
3.	Seuran organisaatio	3
3.1.	Organisaatiokaavio	3
3.2.	Hallitus	4
3.3.	Henkilöstö	4
3.3.1.	Toiminnanjohtaja	4
3.3.2.	Koordinaattorit.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.3.3.	Ohjaajat ja valmentajat.....	5
3.3.4.	Työsopimukset ja perehdyttäminen.....	5
3.3.5.	Koulutus	5
3.4.	Vapaaehtoiset	6
3.4.1.	Joukkueenjohtajat	7
3.5.	Uskollisuuden kilta	7
3.6.	Kiittäminen ja palkitseminen	7
4.	Urheilutoiminta.....	8
4.1.	Ohjauksen ja valmennuksen eettiset linjaukset.....	8
4.2.	Urheilijan polku	8
4.3.	Lasten ja nuorten harrastustoiminta.....	8
4.3.1.	Pelisäännöt - harrasteliikunta	9
4.4.	Aikuisten harrasteliikunta	10
4.5.	Joukkuevoimistelu	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.5.1.	Urheilullinen elämäntapa ja terve urheilija.....	10
4.5.2.	Kilpaileminen	10
4.5.3.	Pelisäännöt - kilpatoiminta	10
4.6.	Tanssillinen voimistelu.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5.	Yleiset toimintaperiaatteet.....	11
5.1.	Talousohjesäännöt	11
5.2.	Turvallisuus	11
5.3.	Viestintä.....	11
5.4.	Vastuullisuus ja ongelmanratkaisupolku	11

2. Tapiolan Voimistelijat

2.1. Missio

Hyvinvointia, elämyksiä ja yhdessä liikkumisen iloa!

2.2. Visio ja arvot

Harrasteliikunnan visio

“Olemme Tapiolan seudun suurin aikuisten liikuttaja. Lasten tuntitarjontamme on laaja ja monipuolinen ja osallistujamäärä on huipussaan. Lasten toimintamme on tunnettu iloisista ja ammattitaitoisesti toteutetuista tunteista.”

Kilpatoiminnan visio

“Voimistelijamme kilpailevat kaikilla kansallisilla tasoilla kaikissa ikäluokissa tähdäten myös kansainvälisiin edustuspaikkoihin. Seuramme tunnetaan urheilijalähtöisestä valmennuksesta ja positiivisesta ilmapiiristä. Kilpatoimintaan pääsevät mukaan kaikki halukkaat. “

Avoimuus

Inhimillisyys

Yhteisöllisyys

Laadukkuus

Liikunnan ilo

Avoimuus

Toimintamme on läpinäkyvää ja avointa jokaisella tasolla, niin hallituksen toiminnassa kuin kilpa- ja harrastetoiminnankin saralla. Seuratoimijamme ovat helposti lähestyttäviä. Viestimme läpinäkyvästi ja säännöllisesti. Toiminnan dokumentointi on selkeää ja systemaattista.

Inhimillisyys

Toista arvostava ja inhimillinen vuorovaikutus on toimintamme lähtökohta. Kunnioitamme ja kuuntelemme toisiamme sekä kohtelemme kaikkia ystävällisesti. Jokainen on tervetullut toimintaamme sellaisena kuin on. Sosiaalinen vastuullisuus ja oikeudenmukaisuus ovat meille tärkeitä.

Yhteisöllisyys

Seurassamme on hyvä liikkua ja jokainen tuntee olevansa tervetullut mukaan. Panostamme joukkue- ja ryhmähengen luomiseen ja kehittämiseen. Järjestämme yhteisöllisyyttä tukevia tapahtumia, kuten näytöksiä, talkoita ja joukkueiden yhteisiä harjoituksia. Yhdessä on ilo liikkua!

Laadukkuus

Harraste- ja valmennustoimintamme laadun kulmakiviä ovat koulutetut ohjaajat ja valmentajat. Mahdollistamme myös lisäkouluttautumisen ja huolehdimme ammattitaidon ylläpitämisestä. Uusien työntekijöiden rekrytointi ja perehdytys ovat huolellisesti suunniteltuja ja systemaattisia. Toiminta on suunnitelmallista jokaisella tasolla. Olemme vastuullinen työnantaja.

Liikunnan ilo

Seurassamme on ilo liikkua, työskennellä ja tehdä vapaaehtoistyötä. Tunneille ja harjoituksiin on kiva tulla. Onnistumisen kokemukset, merkityksellisyys ja erilaiset elämykset lisäävät iloa ja hyvinvointia.

2.3. Toiminnan tavoitteet

Lasten ja nuorten harrastetuntien tavoitteena on antaa onnistumisen elämyksiä ja liikunnan riemua sekä kehittää liikunnallisia perustaitoja ja sosiaalisia valmiuksia turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Tavoitteenamme on luoda lapsille ja nuorille pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Aikuisten harrasteliikunnassa tavoitteena on tarjota monipuolisia ja laadukkaita liikuntatunteja sekä liikunnan iloa eri ikäisille liikkujille.

Joukkuevoimistelussa tavoitteenamme on tarjota jokaiselle voimistelijalle mahdollisuus harrastaa joukkuevoimistelua omalla taito- ja tavoitetasolla. Pyrimme tarjoamaan voimistelijoille liikunnan sekä esiintymisen iloa ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Haluamme vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja, luoda hyvän pohjan urheilulliselle elämäntavalle ja antaa lapselle vahvat liikunnalliset perustaidot mihin tahansa urheilulajiin.

Seurana tavoitteenamme on kasvattaa harrastaja- ja jäsenmääriä sekä taata jatkossakin laadukkaat ja monipuoliset tunnit kaikenikäisille harrastajille ja voimistelijoille. Tavoitteenamme on kasvattaa etenkin kouluikäisten lasten harrastajamääriä.

2.4. Seuran pelisäännöt

- Toimimme esimerkillisesti ja olemme ystävällisiä
- Edustamme seuraa ylpeydellä ja ilolla
- Kohtelemme toisiamme oikeudenmukaisesti ja kunnioittavasti
- Olemme reiluja, avoimia ja vastuuntuntoisia

3. Seuran organisaatio

3.1. Organisaatiokaavio

Tapiolan Voimistelijat organisaatiokaavio

Hallituksen vastualueet
Talous ja Hallinto
Markkinointi ja viestintä
Harrasteliikunta
Kilpatoiminta
Tapahtumat



3.2. Hallitus

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema hallitus. Hallitukseen kuuluu yhdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut kahdeksan jäsentä. Hallituksen jäsenistä puolet on erovuorossa vuosittain. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan vuosittain ja nimeää muut tarvittavat toimihenkilöt.

Hallituksen tehtäviin kuuluu:

- kutsua koolle, valmistella ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön
- edustaa seuraa
- johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta
- hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa
- nimetä tarvittaessa seuran jaostot, valiokunnat ja työryhmät
- tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- hankkia ja kouluttaa ohjaajia ja muita seuratoimijoita
- hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- laatia toiminnasta vuosittain vuositilastot ja lähettää ne liiton sääntöjen mukaisesti liittoon
- valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia ja ansiomerkeistä
- sekä suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet.

3.3. Henkilöstö

3.3.1. Toiminnanjohtaja

- Jäsenistön palvelu
- Tiedottaminen
- Taloudenhoitoon liittyvät tehtävät
- Hallituksen sihteerinä toimiminen
- Työntekijöiden lähiesihenkilönä toimiminen

3.3.2. Toimialapäälliköt

Harrastepäällikkö

- Harrastetoiminnan kehittäminen ja koordinointi
- Ohjaajien lähiesihenkilö
- Ohjaajien rekrytointi ja sijaisten hankkiminen
- Ohjaajien koulutusseuranta
- Harrastetuntien seuraaminen
- Yhteistyö muiden seurojen, koulujen, päiväkotien ym. tahojen kanssa
- Toiminnan markkinointi ja sosiaalisen median päivittäminen
- Ilmoittautumisten ja jäsenrekisterin hoitaminen
- Tapahtumien ja näyttösten järjestäminen ja organisointi

Valmennuspäällikkö

- Valmennustoiminnan kehittäminen ja koordinointi
- Valmennusryhmien tuntikalenterin tekeminen ja salivuoroista vastaaminen
- Valmentajien rekrytointi ja perehdytys
- Valmentajien koulutusseuranta
- Valmentajien tunti-ilmoitusten tarkistaminen
- Kausisuunnitelmien tarkistaminen
- Sosiaalisen median päivittäminen
- Tuomaritoiminnan organisointi
- Kisojen, kisakatselmuksen ja muiden tapahtumien organisointi

3.3.3. Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajat ja valmentajat vastaavat muun muassa omien ryhmien ja joukkueiden kausisuunnitelmien ja tuntuun suunnitelmien laatimisesta sekä harjoitusten sisällöstä. Päävastuu on vastuuhjaajilla ja vastuuvmentajille, joiden apuna työskentelevät apuhjaajat ja -valmentajat. Tarkemmat vastuut on eritelty Valmentajan käsikirjassa ja Ohjaajan Oppaassa.

3.3.4. Työsopimukset ja perehdyttäminen

Jokaisen työntekijän kanssa tehdään kirjallinen työsopimus. Palkka määräytyy kokemuksen ja koulutuksen mukaan. Jokaiselta lasten ja nuorten parissa työskentelevältä tarkistetaan myös rikostaustaote ennen ensimmäisiä tunteja.

Uusien ohjaajien ja valmentajien perehdyttäminen hoidetaan perehdytysuunnitelman mukaisesti (liite). Uusien ohjaajien ja valmentajien hallinnollisesta perehdyttämisestä ja perehdytysmateriaalin lähettämisestä vastaavat toimialapäälliköt. Kauden aloituksen yhteydessä pidetään perehdytys, missä käydään läpi mm. Ohjaajan Opas / Valmentajan käsikirja ja muu perehdytysmateriaali.

Hallinnollisten työntekijöiden perehdytyksestä vastaa hallitus.

3.3.5. Koulutus

Seura kannustaa ohjaajia kouluttautumaan ja tarjoaa koulutusmahdollisuuksia tasapuolisesti kaikille ohjaajille ja valmentajille. Seura maksaa ohjaajien ja valmentajien koulutukset. Sovittuihin koulutuksiin tulee osallistua ja koulutuksen käytyä tulee sitoutua ohjaamaan koulutuksen hinnasta riippuen vähintään puoli vuotta. Seuralla on koulutuslisenssi, jonka kautta ohjaajia ja valmentajia kannustetaan kouluttautumaan suunnitelmallisesti ja säännöllisesti.

Harrasteohjaajat

Vastuuhjaajilta edellytetään Voimisteluliiton lasten ohjaajien koulutuksia tai muuta pätevyyttä (esim. luokanopettajat tai varhaiskasvatuksen opettajat) sekä kokemusta lasten kanssa työskentelystä.

Apuhjaajat voivat heti ohjaamisen aloitettuaan aloittaa kouluttautumisen Voimisteluliiton koulutuksilla. Harrastepäällikkö informoi ohjaajia tulevista koulutuksista. Kokemuksen ja koulutuksen karttuessa apuhjaajat voivat edetä vastuuhjaajiksi.

Tanssinohjaajilta edellytämme omaa vankkaa tanssitaustaa ja koulutamme myös heitä aina sopivien koulutusten myötä.

Harrasteohjaajille pidetään kauden alussa seuran sisäinen koulutusilta, jonka teema vaihtelee kausittain. Ohjaajien omat toiveet ja ideat otetaan myös huomioon koulutusta suunniteltaessa.

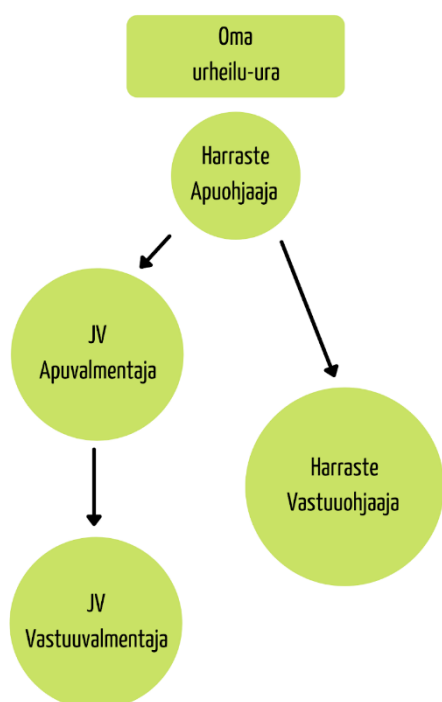
Valmentajat

Valmentajilta edellytämme lajitaidon lisäksi valmentajien koulutuspolun mukaista etenemistä. Tavoitteenamme on, että vastuvalmentajamme ovat Voimisteluliiton 2-tason käyneitä ja heillä apunaan koulutuspolun alkutaipaleella olevia apuvalmentajia.

Tuomarit

Tuomarikoulutusta suositellaan kaikille tuomaritoiminnasta kiinnostuneille ja seuraan sitoutuneille valmentajille. Tavoitteena on taata jatkuvuus tuomaritoiminnassa.

Valmentajan polku seurassa



JV-valmentajan koulutuspolku

I. taso

1. Voimisteluohjaajan startti
2. Lajitaidon peruskoulutus
3. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus
4. Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutuksena

Yllämainittujen lisäksi 2. tasolle hakeutuvilla tulee olla suoritettuna:

- oman lajin matalin tuomarikoulutus
- lajikohtainen lisäpäivä

II. taso

Valmentajille järjestetään n. joka toinen vuosi Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus. Koulutus järjestetään lajeittain/lajiryhmittäin. Jatkokoulutus on kolmesta lähijaksosta ja niiden välissä suoritettavista etätehtävistä koostuva kokonaisuus, jonka tavoitteena on kehittää valmentajia kokonaisvaltaisesti eteenpäin.

III. taso

Voimisteluliiton Lajitutkinto on koulutuskokonaisuus, johon sisältyvät liiton 3-tason koulutus ja Valmentajan ammattitutkinto (VAT). Koulutusprosessi kestää noin vuoden ja se toteutetaan yhteistyössä liikunta-alan ammattioppilaitoksen kanssa.

Tiedot ovat Suomen Voimisteluliiton nettisivuilta

3.4. Vapaaehtoiset

Seurassa on mahdollista osallistua monenlaiseen vapaaehtoistoimintaan omien vahvuuksien, mielenkiinnon ja ajan puitteissa. Vapaaehtoisia tarvitaan muun muassa erilaisissa tapahtumissa ja näytöksissä, kilpailuissa ja joukkueiden toiminnassa. Erityisesti joukkuevoimistelijoiden vanhemmat tekevät aktiivista vapaaehtoistyötä seuran ja joukkueiden hyväksi. Vapaaehtoistyö organisoidaan erikseen jokaisen tapahtuman yhteydessä.

3.4.1. Joukkueenjohtajat

Joukkueen vanhempien vastuulla on valita joukkueenjohtaja jokaiselle kaudelle. Joukkueenjohtaja tekee tiivistä yhteistyötä valmentajan kanssa ja huolehtii hänen työrauhastaan parhaansa mukaan.

- Innostaa ja kannustaa
 - Luo hyvää tiimihenkeä
 - On iloisella mielellä ja kannustaa niin valmentajia, vanhempia kuin voimistelijoitakin
- Tiedottaa ja osallistuu
 - Toimii linkkinä seuran, joukkueen voimistelijoiden, vanhempien sekä valmentajien välillä
 - Vastaa joukkueen tiedottamisesta muissa kuin suoraan valmennuksellisissa asioissa
 - Osallistuu säännöllisesti JoJo-tapaamisiin
- Toimii yhteyshenkilönä talkoissa ja varainhankinnassa
 - Innostaa, organisoii ja rekrytoi joukkueen vanhempia mukaan seuran tapahtumatalkoisiin sekä varainhankintaan
- Huolehtii joukkueen taloudesta
 - Vastaa joukkueen budjetin laatimisesta yhdessä valmentajan kanssa
- Huolehtii matkajärjestelyistä
 - Kilpailumatkajärjestelyt ja varaukset: ruoat, majoitukset, bussimatkat
 - Omat leirit: ruoat, majoitukset, bussimatkat

3.5. Uskollisuuden kiltä

Tapiolan Naisvoimistelijat ry perusti Uskollisuuden Killan 29.3.1976 no 37. Killan tarkoituksena on koota yhdistyksen jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Uskollisuuden killassa toteutetaan entisajan kiltä-ajatusta sovellettuna Suomen Naisten liikuntakasvatusliiton SNLL:n, nykyisin Voimisteluliiton henkeen ja toimintaan. Killan jäseneksi voi kirjallisesti pyrkiä 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta johonkin SNLL:n tai Voimisteluliiton yhdistykseen kuulunut jäsen. Killan emännistö eli johtokunta ratkaisee jäseneksi pääsyn. Killan jäsen voi käyttää kiltamerkkiä.

3.6. Kiittäminen ja palkitseminen

Seura kiittää ja palkitsee ohjaajia, valmentajia ja muita seuratoimijoita sekä työntekijöitä monin eri tavoin:

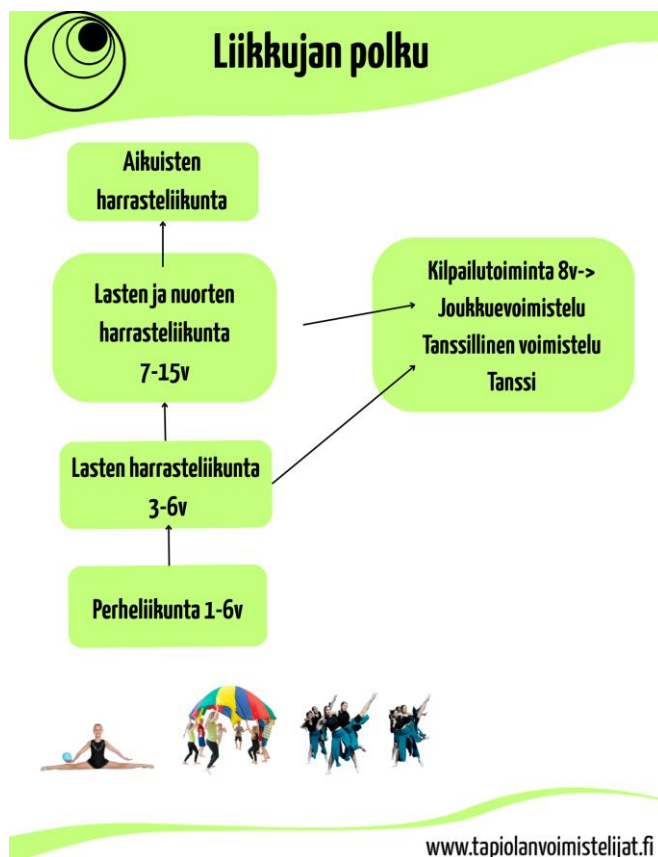
- Seuran hallitus valitsee vuoden ohjaajan (valmentaja, lasten ja nuorten ohjaaja tai aikuisten ohjaaja), joka palkitaan kevätnäytöksessä
- Ohjaajien ja valmentajien kauden päätöstapahtuma
- Kevät- ja joulunäytöksissä jaetaan ohjaajille, valmentajille ja muille seuratoimijoille Voimisteluliiton myöntämiä ohjaaja- ja ansiomerkkejä
- Uskollisuuden Kiltä on lahjoittanut seuralle 2014 kiertopalkinnon ”Positiivisuuden pokaali”. Pokaali annetaan vuosittain positiivista seurahenkeä osoittaneelle ryhmälle, joukkueelle tai henkilölle.
- SM-mitaleita saavuttaneita joukkueita palkitaan (esim. seuratuote, koru, tms.)
- Tapahtumiin osallistuneita vapaaehtoisia kiitetään esimerkiksi sähköpostitse tapahtuman jälkeen
- Kaikkia ohjaajia, valmentajia, seuratyöntekijöitä ja –toimijoita kiitetään myös henkilökohtaisesti arjen lomassa, tapaamisissa, palaverissa ja kehityskeskusteluissa.

4. Urheilutoiminta

4.1. Ohjauksen ja valmennuksen eettiset linjaukset

- Luon harjoituksiin myönteisen ja kannustavan ilmapiirin
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti, kohtelen kaikkia oikeudenmukaisesti ja kunnioittavasti
- Teen parhaani ja toimin itse esimerkillisesti
- Suunnittelen harjoitukset huolellisesti huomioiden ikä- ja taitotason sekä monipuolisen harjoittelun
- Kehitän jatkuvasti osaamistani ohjaajana / valmentajana
- Toimin seuran arvojen mukaan: avoimuus, inhimillisyys, yhteisöllisyys, laadukkuus ja liikunnan ilo
- Sitoudun noudattamaan urheilun yhteisiä [reilun pelin periaatteita](#) sekä [voimistelun eettisiä periaatteita](#)

4.2. Liikkujan polku



4.3. Lasten ja nuorten harrastustoiminta

Lasten tunteimme antavat hyvät perusvalmiudet mihin tahansa liikunnalliseen harrastukseen. Tunnella:

- Tarjotaan onnistumisen elämyksiä ja liikunnan riemua
- Harjoitellaan kehontuntemusta, perusliikuntataitoja, ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja
- Tutustutaan erilaisiin välineisiin, telineisiin, leikkeihin ja musiikin rytmeihin
- Liikutaan leikinomaisesti ja mielikuvien maailmassa

Lasten tunnit	Voimistelu-ryhmät	Temppuilu ja akrobatia	Perheliikunta	Tanssi
Alle kouluikäiset	Satuvoimistelu Joukkuevoimistelu	Akrobatiavoimistelu NinjaGym Temppujumppa	Perheliikunta Perhetanssi Taaperoliikunta	
Kouluikäiset	Joukkuevoimistelu Tanssillinen voimistelu	Akrobatiavoimistelu FreeGym		Cheertanssi Showtanssi

Tuntitarjonnastamme löytyy monipuolisesti erilaisia tunteja, joista jokainen voi valita mieleisensä. Voimisteluryhmät ovat hyvä pohja kilpavoimistelusta kiinnostuneille. Myös muista ryhmistä voi oman kiinnostuksen mukaan edetä kilpatoiminnan puolelle. Päivitämme tuntitarjontaa vuosittain muun muassa kysynnän ja perheille tehtyjen palautekyselyjen pohjalta. Palautekyselyt tehdään sekä syys- että kevätkaudella.

Ryhmiä maksimi koot ovat noin 15–20 lasta. Kaikilla lasten harrastetunneilla on täysi-ikäinen vastuuohjaaja sekä 1–2 apuohjaajaa ryhmän koon mukaan. Tanssitunneilla on 1–2 ohjaajaa lasten iästä ja ryhmän koosta riippuen. Nuorten (13–16 v.) tanssitunneilla on yksi vastuuohjaaja.

Kaikki lasten ryhmät osallistuvat halutessaan seuran kevät- ja joulunäytöksiin. Näytöksissä lapset pääsevät näyttämään oppimaansa ja saavat myös uusia kokemuksia sekä elämyksiä.

4.3.1. Pelisäännöt - harrasteliikunta

Harrasteryhmille on luotu pelisäännöt, jotka käydään läpi kauden alussa. Kaikille lasten ja nuorten harrastetunneille on luotu yhteiset vanhempien pelisäännöt, jotka löytyvät seuran nettisivuilta.

Vanhempien pelisäännöt:

- Innostamme, kannustamme ja motivoimme lasta
- Annamme lapsen yrittää ja erehtyä, iloitsemme yhdessä onnistumisista
- Tulemme tunnille ajoissa ja huolehdimme kunnollisista liikuntavarusteista
- Olemme itse esimerkkinä lapselle ja noudatamme sovittuja pelisääntöjä

Ohjaajien pelisäännöt:

- Pukeudun asianmukaisesti ja urheilullisesti ja pidän hiukset kiinni
- Tulen tunnille ajoissa ja lopuksi huolehdin, että jokainen lapsi pääsee turvallisesti kotiin
- Puheeni ja käyttäytymiseni ovat asiallista, reipasta ja iloista
- Huomioin jokaisen lapsen tunnin aikana
- Kannustan, innostan ja annan positiivista palautetta
- Pidän vanhemmat ajan tasalla ja tiedotan mahdollisista muutoksista
- Liikun yhdessä lasten kanssa, en istu salin reunalla ”luppoaikana”

4.4. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota laadukasta ja monipuolista toimintaa eri-ikäisille liikkujille. Ryhmäliikuntakalenteri pidetään monipuolisena ja tunnit on jaettu kategorioihin Tehokkaat perustunnit / Tanssilliset tunnit / Kehonhuollolliset tunnit. Tuntikuvaukset löytyvät nettisivuiltamme ja niiden avulla liikkuja voi valita itselleen sopivat tunnit. Tunnit ovat hyvin suunniteltuja ja monipuolisia ja osallistujille annetaan tarpeen mukaan vaihtoehtoisia liikkeitä. Senioreille on tuntiohjelmassa omia tunteja.

Jokainen voi osallistua tunneillemme sellaisena kuin on, oman kunnon ja tasonsa mukaan. Tunnilla on myönteinen ja rento ilmapiiri.

Tuntiohjelmaa päivitetään vuosittain kysynnän ja palautteiden perusteella.. Tuntitarjonta pidetään selkeänä ja houkuttelevana.

4.5. Kilpailutoiminta

Kilpailutoiminnan valmennus on urheilijälähtöistä ja ilmapiiri on positiivinen. Tavoitteenamme on, että kilpailevia ryhmiä ja joukkueita on useassa ikäluokassa ja että kilpatoimintaamme pääsevät kaikki halukkaat mukaan. Harrastus aloitetaan lasten harrasteryhmistä, joista on halutessaan mahdollisuus päästä kilpailuryhmiin 7-8-vuotiaana. Lasten harrasteryhmiä järjestetään kaikissa seuramme kilpailulajeissa.

4.5.1. Urheilullinen elämäntapa ja terve urheilija

Kannustamme kilpaurheilijoitamme urheilulliseen elämäntapaan ja sitä tukemaan järjestämme vuosittain teemaan liittyviä infoja ja asiantuntijaluentoja, jotka on tarkoitettu vanhemmille sekä urheilijoille itselleen. Tavoitteenamme on terve urheilija ja toiminta-ajatuksemme on "turvallisesti ja terveellisesti". Loukkaantumistapauksissa seuraan on luotu [urheilijan hoitopolku](#), joka ohjeistaa perhettä toimimaan tapaturman sattuessa.

4.5.2. Kilpaileminen

Noudatamme kilpailemisessa Voimisteluliiton ajan tasalla olevia sääntöjä. Alle 12-vuotiaiden joukkueissa sekä kilpa- että harrastesarjan joukkueissa kaikki urheilijat pääsevät kilpailemaan. Huolehdimme myös, että kilpailuiden määrä on suhteessa harjoittelumääriin, sillä kilpailut lisäävät joukkueen kustannuksia. Kilpailemisen pelisääntöjä valvoo seurassamme valmennuspäällikkö.

4.5.3. Pelisäännöt - kilpatoiminta

Valmentajien pelisäännöt

- Pukeudun asianmukaiseen ja urheilulliseen varustukseen ja pidän hiukset kiinni
- Tulen paikalle ajoissa ja lopuksi huolehdin, että jokainen voimistelija pääsee turvallisesti kotiin
- Puhun ja käytäydyn asiallisesti, reippaasti ja iloisesti
- Kannustan, innostan ja annan positiivista palautetta
- Pidän vanhemmat ajan tasalla ja tiedotan mahdollisista muutoksista
- Liikun yhdessä voimistelijoiden kanssa, olen itse aktiivinen (en istu salin reunalla)

Valmennuspäällikkö luo valmentajien pelisäännöt yhdessä vastuuvaimennustiimin kanssa. Pelisäännöt päivitetään kerran vuodessa.

Joukkueiden pelisäännöt

Jokainen joukkue luo pelisääntönsä vuosittain. Pelisäännöt koskevat joukkueen urheilijoita ja valmentajia. Valmentajat luovat pelisäännöt yhdessä urheilijoiden kanssa.

Vanhempien pelisäännöt

Vanhempien kesken luodaan vuosittain pelisäännöt lapsen urheiluharrastukseen. Joukkueenjohtaja on vastuussa pelisääntöjen luomisesta yhdessä muiden vanhempien kanssa.

5. Yleiset toimintaperiaatteet

5.1. Talousohjesäännöt

Seuran talousohjesäännöt löytyvät erillisestä dokumentista.

5.2. Turvallisuus

Seuralla on kirjallinen turvallisuussuunnitelma, joka löytyy ohjaajien ja valmentajien Intranetistä. Turvallisuussuunnitelma päivitetään vuosittain ja käydään läpi ohjaajien ja valmentajien kanssa toimintakauden aluksi. Turvallisuussuunnitelmasta löytyy muun muassa toimintaohjeet hätätapauksiin sekä niiden ennaltaehkäisyyn.

Harjoituspaikoilla on ensiapupussit, jossa on mm. kylmäpakkaus ja laastaria. Toimisto täydentää ensiapupakkauksia tarpeen mukaan.

Jokaista seuran järjestämää tapahtumaa varten tehdään oma turvallisuussuunnitelma ja valitaan tapahtuman turvallisuudesta vastaava henkilö.

5.3. Viestintä

Toimisto vastaa tiedottamisesta jäsenistölle. Pääasiallinen tiedotuskanava on MyClub. Jäsentiedote lähetetään sähköpostitse kerran kuussa. Aikuisten ryhmäliikunnalla on myös vapaaehtoinen WhatsApp-ryhmä, jossa tiedotetaan äkillisistä tuntiperuutuksista ja -muutoksista.

Toimisto tiedottaa ajankohtaisista asioista ohjaajille ja valmentajille MyClubin tiedotteella ja sähköpostilla. Sijaisten hankintaa varten ohjaajilla ja valmentajilla on omia WhatsApp ryhmä. WhatsApp-ryhmiin liittyminen on vapaaehtoista. WhatsAppissa ei tietoturvasyistä viestitä mitään jäsenistön tai henkilöstön henkilö- tai muita yksityisiä tietoja.

Vastuuohjaajat ja vastuuvallmentajat ovat vastuussa viestinnästä omien ryhmänsä / joukkueidensa huoltajille. Viestintä tapahtuu MyClubin, sähköpostin ja WhatsAppin (valmennustoiminnassa) kautta.

Olemme myös aktiivisesti esillä Facebookissa ja Instagramissa ja viestimme niissä ajankohtaisista asioista. Seuran nettisivuilta löytyy [ohjeet sosiaalisessa mediassa käyttäytymiseen](#).

5.4. Vastuullisuus

Seuramme ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista käytöstä toiminnassamme. Jokaisella ohjaajalla, valmentajalla, harrastajalla ja muulla toimijalla tulee olla turvallinen ympäristö harrastaa, työskennellä ja toimia seurassamme. Epäasiallisen käytöksen tapauksien osalta ajantasaiset toimintaohjeet löytyvät seuran nettisivuilta ja henkilöstön Intrasta.

Seuralle on laadittu vastuullisuusohjelma, joka löytyy seuran nettisivuilta.

