

TOIMINTALINJA 2022

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.....	4
3.3.3.	Ohjaajat ja valmentajat.....	5
3.3.4.	Työsopimukset ja perehdyttäminen.....	5
3.3.5.	Koulutus.....	5
3.4.	Vapaaehtoiset.....	7
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.....	9
4.3.1.	Pelisäännöt - harrasteliikunta.....	9
4.4.	Aikuisten harrasteliikunta.....	10
4.5.	Joukkuevoimistelu.....	10
4.5.1.	Urheilullinen elämäntapa ja terve urheilija.....	11
4.5.2.	Kilpaileminen.....	11
4.5.3.	Pelisäännöt - kilpatoiminta.....	11
4.6.	Tanssillinen voimistelu.....	12
5.	Yleiset toimintaperiaatteet.....	12
5.1.	Talousohjesäännöt.....	12
5.2.	Turvallisuus.....	12
5.3.	Viestintä.....	12
5.4.	Vastuullisuus ja ongelmanratkaisupolku.....	13

2. Tapiolan Voimistelijat

2.1. Missio

Hyvinvointia, elämyksiä ja yhdessä liikkumisen iloa!

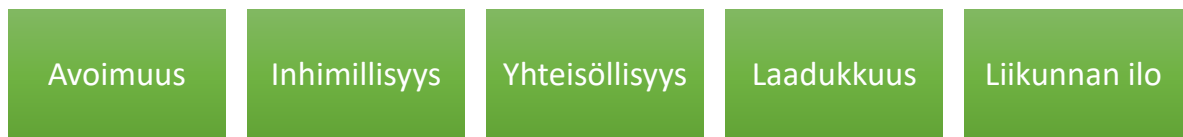
2.2. Visio ja arvot

Harrasteliikunnan visio 2025

“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 2025

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



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.

Inhimillisuus

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 lisäkoulutautumisen 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. Tunnelle 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

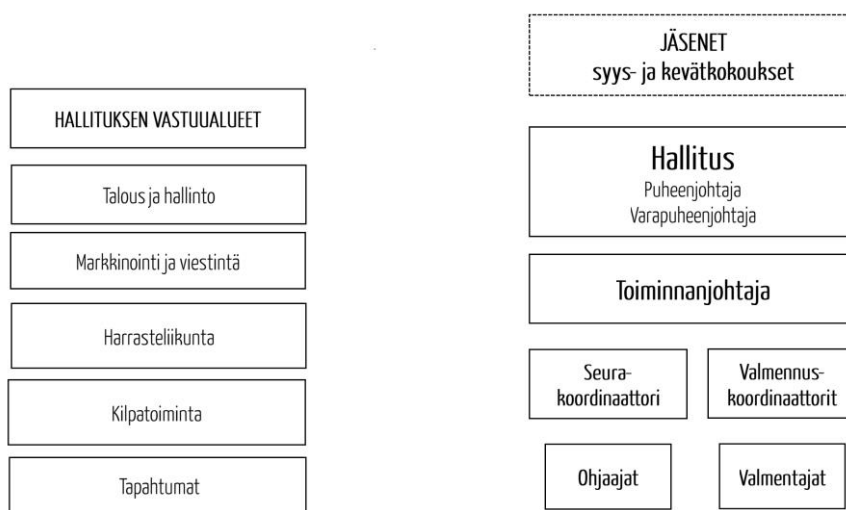
- Toimimme esimerkillisesti ja olemme ystävällisiä
- Edustamme seuraa ylpeydellä ja ilolla
- Kohtelemme toisiamme oikeudenmukaisesti ja kunnioittavasti
- Olemme reiluja, avoimia ja vastuuntuntoisia

3. Seuran organisaatio

3.1. Organisaatiokaavio



Tapiolan Voimistelijat



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. Koordinaattorit

Seurakoordinaattori

- 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

Valmennuskoordinaattorit

- 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

Valmennuskoordinaattorit vastaavat lisäksi oman vastuualueensa ikäkauden valmennukseen liittyvistä asioista ja joukkueiden kokoonpanoista.

Lasten joukkueiden ikäkausivastuu (alle 12 v.)
Kilpasarjan ja harrastesarjan ikäkausivastuu
SM sarjan joukkueet

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 vastuovalmentajille, joiden apuna työskentelevät apuohjaajat 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). Kaikkien uusien ohjaajien ja valmentajien hallinnollisesta perehdyttämisestä ja perehdytysmateriaalin lähettämisestä vastaa seurakoordinaattori.

Seurakoordinaattori perehdyttää lisäksi harrasteohjaajat tarkemmin tehtäviinsä ja valmennuskoordinaattorit perehdyttävät valmentajat. Ennen kauden alkua pidetään yhteinen perehdytysilta, missä käydään läpi mm. Ohjaajan Opas / Valmentajan käsikirja ja muu perehdytysmateriaali.

Hallinnollisten työntekijöiden perehdytyksestä vastaa toiminnanjohtaja tai 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.

Apuohjaajat voivat heti ohjaamisen aloitettuaan aloittaa kouluttautumisen voimisteluliiton koulutuksilla. Seurakoordinaattori informoi ohjaajia tulevista koulutuksista. Kokemuksen ja koulutuksen karttuessa apuohjaajat 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

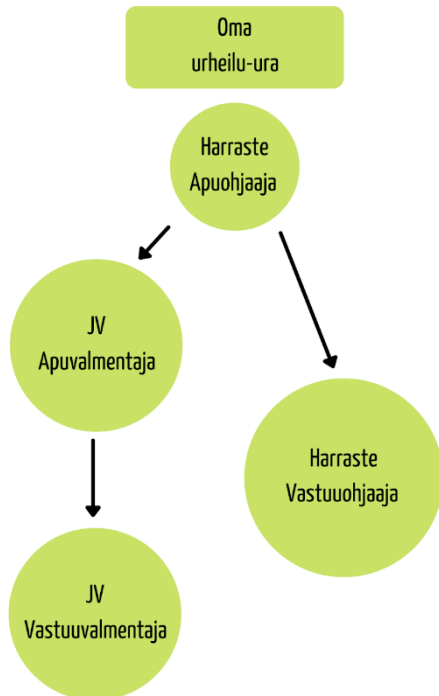
Valmentajilta edellytämme lajitaidon lisäksi valmentajien koulutuspolun mukaista etenemistä.

Tavoitteenamme on, että vastuuvallmentajamme ovat Voimisteluliiton 2-tason käyneitä ja heillä apunaan koulutuspolun alkutaipaleella olevia apuvallmentajia.

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 ammattiopilaitoksen kanssa.

3.4. Vapaaehtoiset

Seurassa on mahdollista osallistua monenlaiseen vapaaehtoistoimintaa 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 ystävyttä 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 pikkujoulut
- 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, palavereissa 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, inhimillisuus, yhteisöllisyys, laadukkuus ja liikunnan ilo
- Sitoudun noudattamaan urheilun yhteisiä [reilun pelin periaatteita](#) sekä [voimistelun eettisiä periaatteita](#)

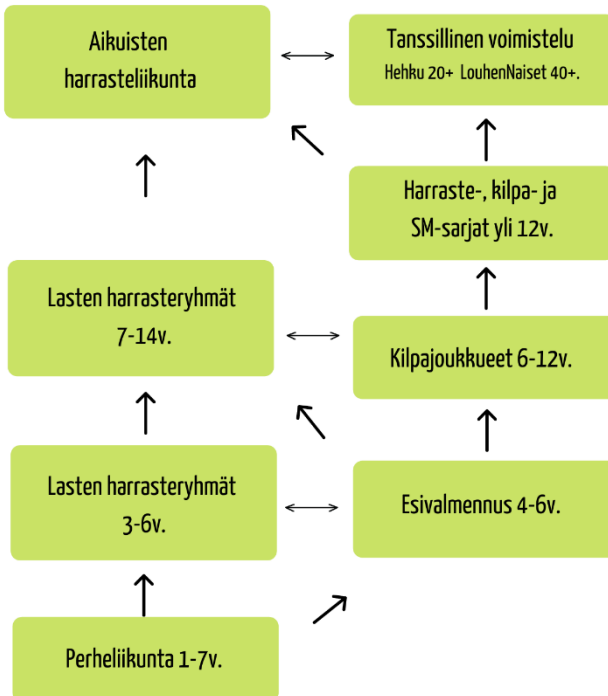
4.2. Urheilijan polku



Liikkujan polku

HARRASTEILIIKUNTA

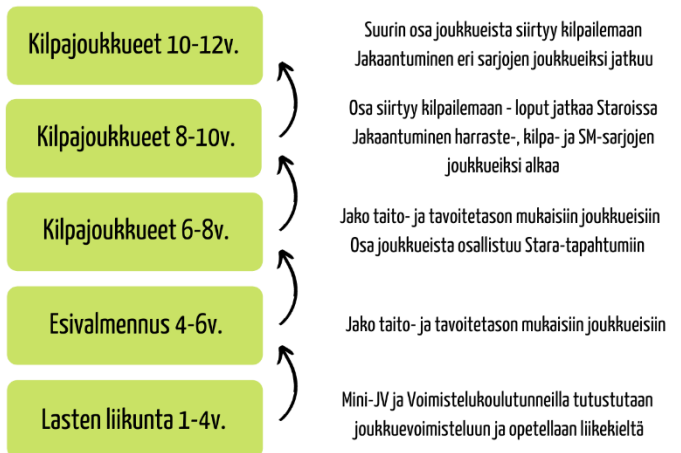
KILPATOIMINTA



Voimistelijan polku



Lopullinen jakautuminen harraste-, kilpa- ja SM-sarjaan



4.3. Lasten ja nuorten harrastustoiminta

Lasten tuntimme 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	Tempuilu ja akrobatia	Seikkailujumppa	Perheliikunta	Tanssi
Alle kouluikäiset	Voimistelukoulu Mini-JV (joukkuevoimistelu)	NinjaGym Temppujumppa	Seikkailujumppa	Perheliikunta	Street-/ showtanssi
Kouluikäiset		Akrobatiavoimistelu FreeGym			Street- /showtanssi Showtanssi

Kaikki lasten tuntimme kuuluvat Voimistelukoulun-leikkivarjon alle ja niillä noudatetaan laadukkaan lasten voimistelun periaatteita (Voimisteluliitto). Tuntitarjonnastamme löytyy monipuolisesti erilaisia tunteja, joista jokainen voi valita mieleisensä. Voimistelu-ryhmät 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 kevätkauden lopulla.

Ryhmiä maksimi koot ovat noin 15–20 lasta. Alle kouluikäisten tunnit kestävät 45 minuuttia ja kouluikäisten tunnit 60min. Kaikilla lasten harrastetunneilla on täysi-ikäinen vastuuhjaaja sekä 1–2 apuhjaajaa ryhmän koon mukaan. Tanssitunneilla on 1–2 ohjaajaa lasten iästä ja ryhmän koosta riippuen. Nuorten (13–16 v.) tanssitunneilla on yksi vastuuhjaaja.

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

Kausisuunnitelmat

Vastuuhjaaja tekee omille ryhmilleen kausisuunnitelmat, jotka seurakoordinaattori tarkistaa. Kausisuunnitelmat laitetaan seuran nettisivuille näkyviin ja linkki niihin lähetetään huoltajille sähköpostitse. Kausisuunnitelmassa huomioidaan eteneminen helpommista harjoituksista vaikeampiin ja monipuolinen liikuntataitojen harjoittelu kauden läpi. Kausisuunnitelmien tekoon ohjaajat saavat ohjeita perehdytyksessä sekä Ohjaajan Oppaasta.

4.3.1. Pelisäännöt - harrasteliikunta

Jokainen ryhmä omat pelisääntönsä yhdessä lasten kanssa, jotka käydään läpi kauden alussa. Kaikille lasten ja nuorten harrastetunneilla on myös 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 ”luppoaikanaakaan”

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. Tuntiohjelma suunnitellaan yhdessä ohjaajien kanssa. Otamme mahdollisuuksien mukaan tuntiohjelmaan uutuustunteja ja kokeilemme ennakkoluulottomasti erilaisia konsepteja, mutta varmistamme myös, että suosituimmat perustunnit löytyvät ohjelmasta. Tuntitarjonta pidetään selkeänä ja houkuttelevana.

Uusille liikkujille tarjotaan matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia. Syys- ja kevätkauden alkuun järjestetään maksuttomia kokeiluviikkoja, jolloin tunteja pääsee testaamaan. Kauden aikana järjestetään myös avoimia ryhmäliikunnan tapahtumia, joissa pääsee tutustumaan seuran toimintaan.

4.5. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun valmennus on urheilijalähtöistä ja ilmapiiri on positiivinen. Tavoitteenamme on, että joukkueita on jokaisessa ikäluokassa ja että kilpatoimintaamme pääsevät kaikki halukkaat mukaan. Voimisteluharrastus aloitetaan useimmiten lasten harrasteryhmistä, joista on halutessaan mahdollisuus pyrkiä joukkuevoimistelun kilpailuryhmiin katsastustilaisuuksien tai kokeilutreenien kautta.

Kilpapolku on joukkuevoimistelun voimistelutie ikäkaudesta toiseen. Kilpajoukkueissa harrastetaan joukkuevoimistelua eri taito- ja tavoitetasojen joukkueissa, jolloin harjoittelu on turvallista ja mielekästä. Alle 10-vuotiaat joukkueet osallistuvat esitysohjelmillaan stara-tapahtumiin. Yli 10-vuotiaat joukkueet siirtyvät kilpailemaan joukkuevoimistelun kilpailuihin. Yli 12-vuotiaat joukkueet suuntaavat kilpailemaan joko kilpa- tai SM-sarjaan.

4.5.1. Urheilullinen elämäntapa ja terve urheilija

Kannustamme voimistelijoitamme urheilulliseen elämäntapaan ja sitä tukemaan järjestämme vuosittain kauden starttien yhteydessä teemaan liittyviä infoja ja asiantuntijaluentoja, jotka on tarkoitettu joukkuevoimistelun vanhemmille sekä urheilijoille itselleen. Aikaisempia luentoteemoja ovat olleet mm turvallinen harjoittelu ja tukitoimet, urheilijan ravinto, kokonaisliikuntamäärät ja omatoiminen harjoittelu.

Tavoitteenamme on terve urheilija ja toiminta-ajatuksemme on "turvallisesti ja terveellisesti". Painotamme valmentajillemme turvallisen harjoittelun merkitystä ja harjoittelua valvotaan valmennuskoordinaattorin toimesta.

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 joukkueen harjoittelumääriin, sillä kilpailut lisäävät joukkueen kustannuksia. Kilpailemisen pelisääntöjä valvoo seurassamme valmennuskoordinaattori.

Ikä	Harrastepolun joukkueet	Kilpapolun joukkueet	SM-polun joukkueet
6–7 v.	-	Staratapahtuma 1–2 kpl /kausi	Staratapahtuma 1-2kpl/kausi
8–10 v.	Staratapahtuma 2kpl/kausi	Kilpailut / Staratapahtuma 3kpl /kausi	Kilpailut 3-4kpl /kausi
10–12 v.	Staratapahtuma 3kpl/kausi	Kilpailut / Staratapahtuma 3-4kpl/ kausi	Kilpailut 4-5kpl /kausi
12–14 v.	Kilpailut 3-4kpl/kausi	Kilpailut 3-4kpl /kausi	Kilpailut 4-6kpl /kausi
14–16 v.	Kilpailut 3-4kpl/kausi	Kilpailut 4-5kpl /kausi	IFAGG:n kisakalenteri määrittää
Yli 16 v.	Kilpailut 3-4kpl/kausi	Kilpailut 3-5kpl /kausi	IFAGG:n kisakalenteri määrittää

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 käyttäydyn 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)

Valmennuskoordinaattori luo valmentajien pelisäännöt yhdessä vastuvalmennustiimin kanssa. Pelisäännöt päivitetään kerran vuodessa.

Joukkueiden pelisäännöt

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

Vanhempien pelisäännöt

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

4.6. Tanssillinen voimistelu

Seurassa on kaksi tanssillisen voimistelun kilpailevaa ryhmää: LouhenNaiset ja Hehku. LouhenNaiset kilpailee yli 40-vuotiaiden sarjassa ja ryhmään valitaan voimistelijoita, joilla on tanssillisen voimistelun perustaidot ja keskustaliikunnan osaamista. Hehku osallistuu kilpailuihin yli 20-vuotiaiden sarjassa.

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. Pääasiallisia tiedotuskanavia ovat nettisivut ja sähköposti. 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 sähköpostitse ja WhatsAppilla. 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 vastuualmentajat ovat vastuussa viestinnästä omien ryhmiensä / joukkueidensa huoltajille. Viestintä tapahtuu Hoikan, 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 ja ongelmanratkaisupolku

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.

Vastuuhenkilöt, joihin voi olla yhteydessä epäasiallisen käytöksen tapauksissa:

Toiminnanjohtaja Terhi Toivonen 040 734 7084 tapvo@nic.fi

Seurakoordinaattori Maija Pelttari 050 383 4433 seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com

Puheenjohtaja Heidi Viitamäki 040 720 3359 viitamaki.heidi@gmail.com

Ongelmanratkaisupolku / epäasialliseen käytökseen puuttuminen



Ongelmat pyritään selvittämään ensisijaisesti sovittelemalla asianomaisten kesken. Mikäli ongelmaa ei saada ratkaistua asianomaisten kesken, otetaan yhteyttä seuran vastuuhenkilöön. Asiat pyritään selvittämään kasvotusten tai puhelimitse, jolloin ratkaisuun pääseminen on helpompaa ja nopeampaa kuin sähköpostikeskusteluissa. Tällöin vältetään yleensä myös väärinkäsityksiltä.

Toiminnanjohtaja, seurakoordinaattori ja valmennuskoordinaattorit ovat valmentajien ja ohjaajien apuna ongelmatilanteissa

Nettisivujen yhteydenottolomakkeen kautta kuka tahansa voi antaa palautetta joko nimettömänä tai omalla nimellään. Voimisteleville voimisteliijoille on nettisivuilla oma anonyymi palautelomake, jonka kautta voi antaa nimettömänä palautetta. Vastaavasti ohjaajille ja valmentajille on Intrassa oma nimetön palautelomake. Palautteet käsitellään toimiston henkilökunnan ja tarvittaessa hallituksen kanssa. Hallitus vastaa mahdollisista kurinpidollisista toimista.

Seuran nettisivuilla pidetään esillä mm. Et ole yksin -palvelun tietoja sekä SUHKin ILMO-palvelua. Ohjaajat ja valmentajat käyvät Et ole yksin -verkkokoulutuksen.

[Seuran nettisivuilta](#) löytyvät lisäksi seuraavat ohjeistukset:

- Kiusaamisen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn
- Epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn
- Epäasiallisten tapausten käsittelyyn