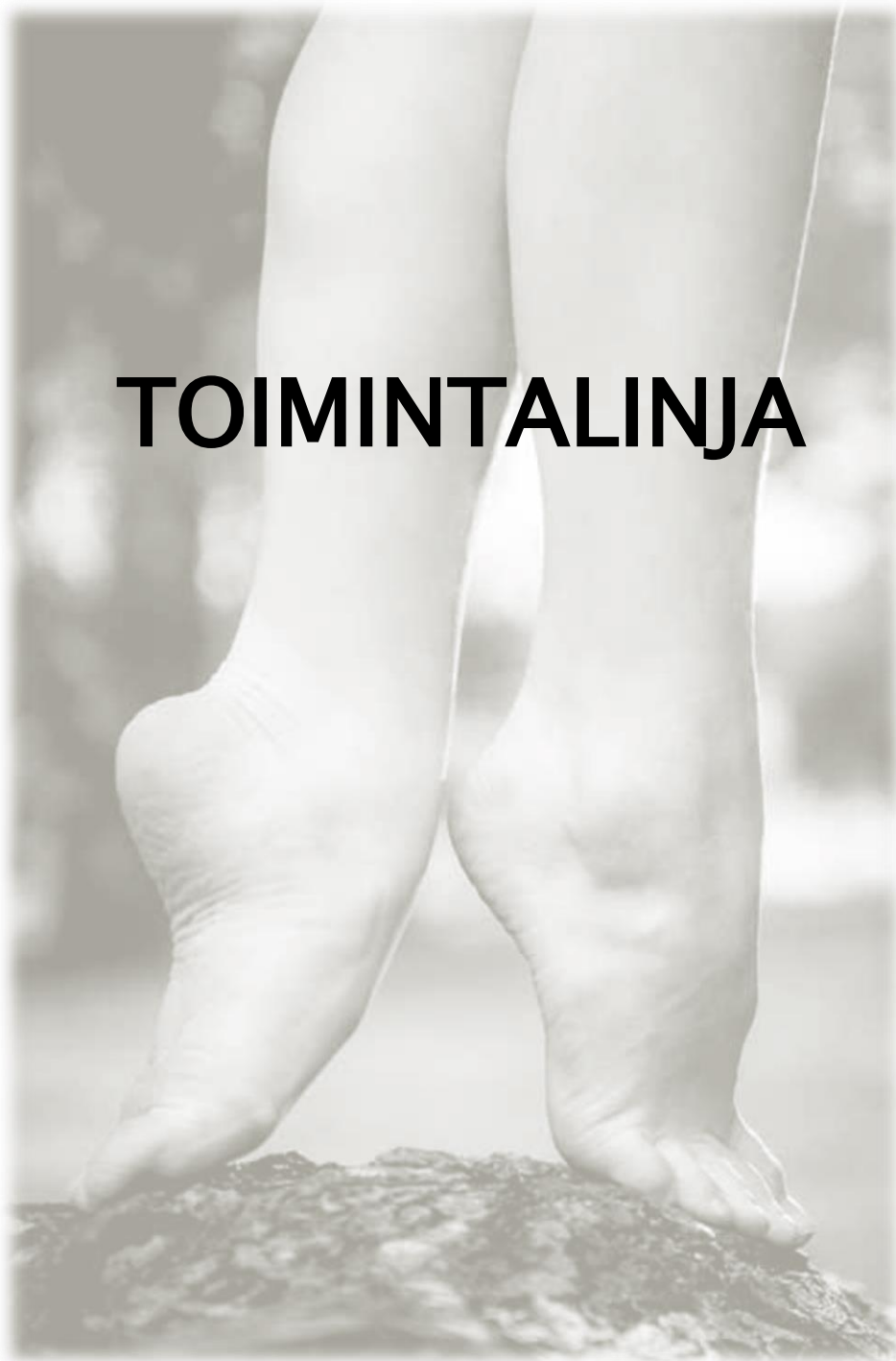




TOIMINTALINJA



SISÄLLYSLUETTELO

1 Seuran esittely.....	1
1.1 Tähtiseura.....	1
1.2 Seuran visio.....	2
1.3 Seuran toimintaa ohjaavat arvot	3
1.4 Toiminnan tavoitteet	4
1.5 Urheilun Pelisäännöt.....	5
2 Seuran organisaatio	6
2.1 Johtokunta ja vastualueet.....	6
2.2 Tiimit	6
2.3 Vapaaehtoistyö.....	7
2.4 Kilta	7
3 Harrastustoiminta.....	8
3.1 Harrastustoiminnan toimintaperiaatteet	9
4 Joukkuevoimistelu	11
5 Voimistelijan polku.....	13
6 Ohjaaminen ja valmentaminen.....	14
6.1 Perehdyttäminen	14
6.2 Työsopimukset.....	14
6.3 Koulutus	14
6.4 Vastuut ja velvollisuudet.....	15
6.5 Koulutuspolku.....	16
7 Turvallisuus.....	18
7.1 Vakuutukset.....	18
7.2 Ensiapu	19
7.3 Ensiapuohjeita.....	19
7.4 Toimintaohje tapaturmien tai vahinkotilanteiden jälkeen	20
7.5 Paloturvallisuus	20
7.6 Yleisötapahtumat	20
8 Käytännön toimintatapoja.....	21
9 Ongelmanratkaisupolkuja	22
10 Palkitseminen	23

1 SEURAN ESITTELY

Lappeenrannan Naisvoimistelijat ry on perustettu vuonna 1927, jolloin silloinen Lottien perustama voimisteluosasto siirtyi Suomen naisten Liikuntakasvatusliiton kehotuksesta Lappeenrannan Naisvoimistelijoiksi. Tuohon aikaan yhdistyksen tarkoituksena oli virittää harrastusta liikuntakasvatukseen, sekä syventää ja lujittaa voimisteluharrastusta paikkakunnalla.



Seuran nettisivut:

<https://lappeenrannannaisvoimistelijat.fi>

1.1 TÄHTISEURA

Lappeenrannan Naisvoimistelijat ry on Suomen Voimisteluliiton jäsen. Vuonna 2006 saimme Nuoren Suomen ja Voimisteluliiton Sinetti laatuseura- tunnuksen ja laatuseuratoiminnan siirryttyä Olympiakomitean alaiseksi, tunnus muuttui Tähtiseuraksi. Vuodesta 2018 alkaen olemme Olympiakomitean ja lajiliiton Tähtiseura. Tähtiseura on tunnustus laadukkaasta lasten- ja nuorten toiminnasta.

Toimintaamme ohjaavat Tähtiseuran laatutekijät:

- Johtaminen ja hallinto – johtaminen, hallinto, viestintä, markkinointi
- Urheilutoiminta – seuran yhteiset linjaukset
- Seuran ihmiset – voimavarat, yhteisöllisyys
- Aineelliset resurssit – talous ja olosuhteet

Lisäksi lasten ja nuorten toiminnan laatua määrittelevät seuraavat tekijät:

- Innostuksesta intohimoon
- Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun
- Urheilulliset elämäntavat
- Kilpaileminen ja harrastaminen



1.2 SEURAN VISIO

Lappeenrannan Naisvoimistelijoiden tavoitteena on olla paikkakunnalla tunnettu liikuntaseura, joka tarjoaa monipuolista ja laadukasta harraste- ja kilpavoimistelua.

1.3 SEURAN TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT

- **Yksilöllisyys:** Seuramme lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä omana itsenään ja tulee kuulluksi. Yksilölliset taidot ja vahvuudet huomioidaan harjoittelussa.
- **Yhteisöllisyys:** Toimitaan turvallisesti, kannustaen ja innostaen. Luodaan ryhmähenkeä vahvistaen, lapselle ja nuorelle yhteenkuuluvuuden tunne – halu kuulua johonkin. Mahdollistetaan osallisuus – tehdään ja ideoidaan yhdessä.
- **Kiitos ja kannustus:** Ohjataan ja tuetaan lasta ja nuorta myönteisesti kannustaen. Annetaan positiivista ja rakentavaa palautetta, kiitetään ja palkitaan.
- **Kasvatuksellisuus:** Lähtökohtana on toimiminen lapsen ja nuoren parhaaksi. Harjoitellaan turvallisessa ympäristössä, liikunnan ilosta nauttien. Kannustetaan terveelliseen elämäntapaan. Toimitaan yhteistyössä vanhempien kanssa ja esimerkkeinä lapsille ja nuorille. Laaditaan yhteiset pelisäännöt toiminnan tukemiseksi.
- **Avoimuus:** Keskustellaan ja kuullaan lapsia, nuoria, vanhempia ja seuratoimijoita. Viestitään ja tiedotetaan seuran toiminnasta jäseniä ja vanhempia. Jaetaan työtehtävät mielekkäästi. Pyydetään palautetta. Arvioidaan ja kehitetään toimintaa yhdessä.



1.4 TOIMINNAN TAVOITTEET

Urheilulliset tavoitteet

- harjoittelu ja kilpaileminen on monipuolista, määrällisesti riittävää ja kehitystason huomioivaa
- fyysisen hyvinvoinnin huomioiminen ja lisääminen
- terveelliseen, päihteettömään elämäntapaan ohjaaminen ja kannustaminen
- toiminta on elämyksiä ja haasteita tarjoavaa

Kasvatukselliset tavoitteet

- kasvun tukeminen yhteistyössä kodin kanssa
- toisten huomioiminen, yhdessä toimiminen ja hyvät tavat

Yhteisöllisyys

- kannustava ja innostava ilmapiiri
- jokaisen yksilön huomioiva ja hyväksyvä yhteishenki
- me-henki ja yhdessä tekemisen meininki, osallisuus
- yhtenäinen ilme ja ulkoasu



Seuratoiminnan tavoitteet

- innokkaat ja aktiiviset seuratoimijat, mielekäs työnjako
- seuratoimijoiden jatkuva kouluttaminen ja tukeminen
- uusien toimijoiden aktiivinen hankinta/rekrytointi
- seuratoiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen

1.5 URHEILUN PELISÄÄNNÖT

Tähtiseurassa laaditaan Urheilun Pelisäännöt, joiden tavoitteena on synnyttää urheiluseuroissa keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Pelisääntökeskusteluissa ryhmän tai joukkueen lapset, vanhemmat ja valmentajat keskustelevat ja sopivat kauden alussa heille tärkeistä asioista. Pelisääntöjen tarkoituksena on selkeyttää toimintaa ja toimintatapoja. Tavoitteena on, että kaikki mukana olevat sitoutuvat yhteiseen arvopohjaan.

Pelisääntökeskustelussa ryhmät ja joukkueet pohtivat ohjaajan kanssa yhteiset, ikätason mukaiset toimintatavat eli pelisäännöt. Pelisäännöt kirjataan ja lisätään ryhmän ja joukkueen nettisivulle.

Vanhemmille ja ohjaajille on omat pelisäännöt, jotka käydään läpi kauden alussa. Vanhempien pelisäännöt löytyvät myös seuran nettisivuilta.

Vanhempien pelisäännöt

- Tuen ja kannustan lasta harrastuksessa, liikunnan ilo!
- Kannustan ja ohjaan terveellisiin elämäntapoihin ja rytmiin:
 - koulu, lepo, ravinto, liikunta
- Huolehdin, että lapseni on ajoissa harjoituksissa asianmukaisessa varustuksessa.
- Yhteydenpito ja tiedottaminen ovat osa yhteistyötämme.

Ohjaajan pelisäännöt

- Huolehdin turvallisuudesta.
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti.
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava, sekä toimin esimerkkinä.
- Saavun ajoissa paikalle ja asianmukaisesti varustautuneena.
- Annan palautetta rohkaisevasti, kannustaen.
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.

2 SEURAN ORGANISAATIO

Johtokunta on kokonaisvastuussa seuran toiminnasta, sekä taloudesta. Lakisääteinen vuosikokous pidetään maaliskuun loppuun mennessä. Johtokunnan lisäksi seurassa toimivat ohjaajista ja valmentajista kootut harrastetiimi ja valmennustiimi, jotka omalta osaltaan ideoivat ja kehittävät seuran toimintaa. Lisäksi seurassa toimii joukko vapaaehtoisia joukkueiden ja valmentajien apuna, järjestäen ja auttaen erilaisissa tehtävissä.

2.1 JOHTOKUNTA JA VASTUUALUEET

Johtokuntalaisten yhteystiedot ja heidän vastuualueensa ovat näkyvissä seuran nettisivuilla.

2.2 TIIMIT

Harrasteryhmien ohjaajat muodostavat **harrastetiimin**. Tiimi kokoontuu kauden aikana 2–3 kertaa, jolloin suunnitellaan yhteisiä tapahtumia ja keskustellaan ryhmien asioista, sekä saadaan vertaistukea ja ideoita muilta ohjaajilta.

Lisäksi nuorten harrastustoiminnan kehittämistä ja ideoinnista vastaavat harrastetiimi ja nuorten ryhmien harrastajat yhdessä. Nuoria kannustetaan osallistumaan seuran toimintaan antamalla ideavastuuta ja ottamalla heitä mukaan tapahtumien järjestelyyn (mm. kevätnäytös).

Harrastetiimin tehtävät

- yhteisen toimintalinjan ja tuntitarjonnan suunnittelu
- nuorten toiminnan suunnittelu (yhdessä harrastajien kanssa)
- pelisäännöt/kausuunnitelmat/kilpailusuunnitelmat
- välinehankintojen ideointi
- kevätnäytöksen ja joulunäytöksen ideointi ja toteutus
- kouluyhteistyö
- palkitseminen

Valmennustiimiin kuuluvat Joukkuevoimistelun valmentajat ja apuvalmentajat. Tiimi kokoontuu useamman kerran kauden aikana. Aktiivinen yhteistyö valmentajien kesken, vertaistuki ja seuran sisäiset koulutukset ovat Joukkuevoimistelun arkipäivää.

Valmennustiimin tehtävät

- joukkueiden toiminnan ja harjoitusmäärien suunnitteleminen
- kilpailusuunnitelmien laatiminen
- vanhempainillat, luennot
- lisenssit
- leirit ja leiripäivät
- Starojen, kilpailujen ja kisakatselmusten järjestäminen
- kouluyhteistyö
- puvut ja asusteet
- palkitseminen

2.3 VAPAAEHTOISTYÖ

Seurassa tarjotaan mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon ja ajan puitteissa erilaisiin vapaaehtoisiin ja -tehtäviin. Tavoitteena on mielekäs työnjako, omia vahvuuksia hyödyntäen. Vapaaehtoistyössä pääsee järjestämään näytöksiä, tapahtumia ja kilpailuja, toimimaan yksittäisen joukkueen parissa kokiin liikunnan riemua ja elämyksiä, sekä kehittämään seuran toimintaa yhdessä muiden seuratoimijoiden kanssa.

2.4 KILTA

Seurassa toimii aktiivisesti Uskollisuuden Kilta. Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja vireyttä ylläpitäväksi aktiiviseksi tiimiksi. Jäseniä killassa on noin 25. Kiltavastaava organisoii toimintaa yhdessä muiden jäsenten kanssa.

3 HARRASTUSTOIMINTA



Harrastusryhmien toiminnan ajatuksena ja tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolinen ja myönteinen liikuntaharrastus voimistelun parissa. Alle kouluikäisillä toiminnan lähtökohtana on liikunnan ilo ja riemu. Toiminnan tavoitteena on leikinomainen harjoittelu, paino perusliikuntataitojen oppimisessa ja niiden vahvistamisessa. Yli 6-vuotiaiden ryhmissä perusliikuntataitojen lisäksi opetellaan voimistelun tai tanssin perustaitoja, sekä lajitekniikkaa. Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus päästä esiintymään seuran tapahtumissa ja kilpailemaan esim. Voimisteluliiton Stara- tapahtumiin.

Harrasteryhmien tuntitarjontaa ja harjoituskertojen määrää arvioidaan vuosittain. Lapsia ja nuoria kuunnellaan ja heidän toiveitaan pyritään toteuttamaan, jotta harrastaminen jatkuisi mahdollisimman pitkään. Harrasteryhmät muodostetaan n. 2–3 vuoden ikäjakaumalla. Ryhmän koko on 12– 20 lasta tai nuorta. Harjoitusmäärä on noin 1–3 kertaa/vko ja 45min– 1,30h/kerta.

Harrasteryhmissä tehdään kausisuunnitelmat ja pelisäännöt lasten ja nuorten kanssa.

3.1 HARRASTUSTOIMINNAN TOIMINTAPERIAATTEET

Perheliikunta

Perheliikunnan tunnit vaihtelevat vuosittain kysynnän ja ohjaajatilanteen mukaan. Järjestämme esimerkiksi seuraavia ryhmiä:

- **Vauvajumpassa** liikutaan yhdessä äidin tai isän kanssa, ohjatusti. Vauvajumppa on tarkoitettu 3kk– n.1v ikäisille lapsille ja tavoitteena on vanhemman lihaskunnan kohottaminen vauvan painoa apuna käyttäen. Vauvalle jumppa tarjoaa oman kehon tunnistamista liikkeiden avulla ja tukee motoriikan kehittymistä ja perusliikuntataitojen oppimista. Vauvajumppa tukee äidin/vanhemman ja lapsen varhaista vuorovaikutusta ja tarjoaa tärkeää vertaistukea liikunnan ohella. Vauvajumppatunnin pituus on 45min.
- **Taapero–, napero–, ja perhejumppaa** järjestetään noin 1–5-vuotiaille lapsille. Tunnella lapsi tai lapset liikkuvat yhdessä vanhemman tai tutun aikuisen kanssa ohjatulla tunnilla. Tunnin pituus on yleensä 45 minuuttia. Tavoitteena on tukea lasten kokonaiskehitystä, lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sekä harjoitella perusliikuntataitoja leikinomaisesti. Jumppa tarjoaa iloista liikuntaa, virikkeitä ja ideoita yhdessä liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä, sekä innostaa liikunnalliseen elämäntapaan. Jumppatunnit sisältävät leikkejä, lauluja, pelejä, välineliikuntaa, sekä toiminta- ja temppuratoja.

Alle 6-vuotiaiden liikunta

- **Liikuntaleikkikoulun** (3–6v) tavoitteena on perusliikuntataitojen harjoittelu ryhmässä itsenäisesti ja leikinomaisesti. Liikuntaleikkikoulu tarjoaa myös yhteistunteja vanhemman tai tutun ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on innostaa lapset liikkumaan monipuolisesti ja omatoimisesti myös kotona ja lähiympäristössä, yhdessä vanhemman kanssa.

Voimistelukoulu 6–12–vuotiaat

- **Voimistelukouluryhmissä** lapset opettelevat liikkumisen ja lajitekniikan perustaitoja leikkien. Voimistelukoulussa liikkuminen on iloinen asia! Tavoitteena on, että jokainen lapsi saa harjoitella omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti. Voimistelukoulun ryhmissä käytetään toiminnan tukena Voimistelupassia, mikä on lapselle konkreettinen osoitus taitojen karttumisesta. Passin liikkeet ja liikesarjat ovat ikäryhmälle sopivia voimistelun perusliikkeitä. Voimistelupassin liikkeet ohjaavat laadukkaaseen ja turvalliseen perusvoimisteluun. Voimistelukoulun tunnin pituus on 1–1,30h.

Tanssillinen voimistelu

Tanssillisen voimistelun tavoitteena on mahdollistaa harrastus joustavin tavoittein. Ryhmissä on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisemmin, ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen. Tärkeintä on yhdessä tekemisen ilo, musiikki ja ilmaisu.

- **Tanssillisen voimistelun** tunnilla harjoitellaan perusvoimistelua ja keskustaliikuntaa, sekä liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillinen Voimistelu tarjoaa kevyen harrastamisen lisäksi mahdollisuuden harjoitella myös tavoitteellisemmin. Tanssillisen voimistelun joukkueet voivat osallistua näytösten lisäksi myös erilaisiin kilpailuihin. Tunnin pituus on 1,30–2h, 1–4 kertaa viikossa.

Aikuiset

Aikuisille on tarjolla erilaisia tunteja kysynnästä ja ohjaajatilanteesta riippuen. Tarjolla on esimerkiksi hathajoogaa ja aikuisten tanssillista voimistelua.

4 JOUKKUEVOIMISTELU



Joukkuevoimistelun päätavoitteena ovat voimistelijana ja joukkueena kehittyminen sekä onnistumisen kokeminen monin eri tavoin. Joukkuevoimistelun valmennusryhmien toiminta on tavoitteellista ja joukkueet tähtäävät pääsääntöisesti kilpailemaan joukkuevoimistelun kilpa- ja harrastesarjoihin. Alle 12-vuotiaat kilpailevat myös leikkimielisissä Stara-tapahtumissa.

Esivalmennus, 5–6-vuotiaat

Esivalmennuksessa opitaan monipuolisesti perusliikuntataitoja ja voimistelun alkeita ja harjoitellaan kannustavassa ja iloisessa ilmapiirissä. Ryhmä valmistaa lapsia joukkuevoimistelun valmennusryhmässä voimistelemista varten sekä ohjaa sitoutuneisuuteen ajatellen tulevaa suuntautumista joukkuevoimistelun kilparyhmään. Ryhmät esiintyvät seuran tapahtumissa ja näytöksissä, sekä Stara-tapahtumissa. Esivalmennusryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Esivalmennuksesta siirrytään joukkuevoimistelun joukkueeseen iän mukaisesti taitotasoa huomioiden.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät, yli 6-vuotiaat

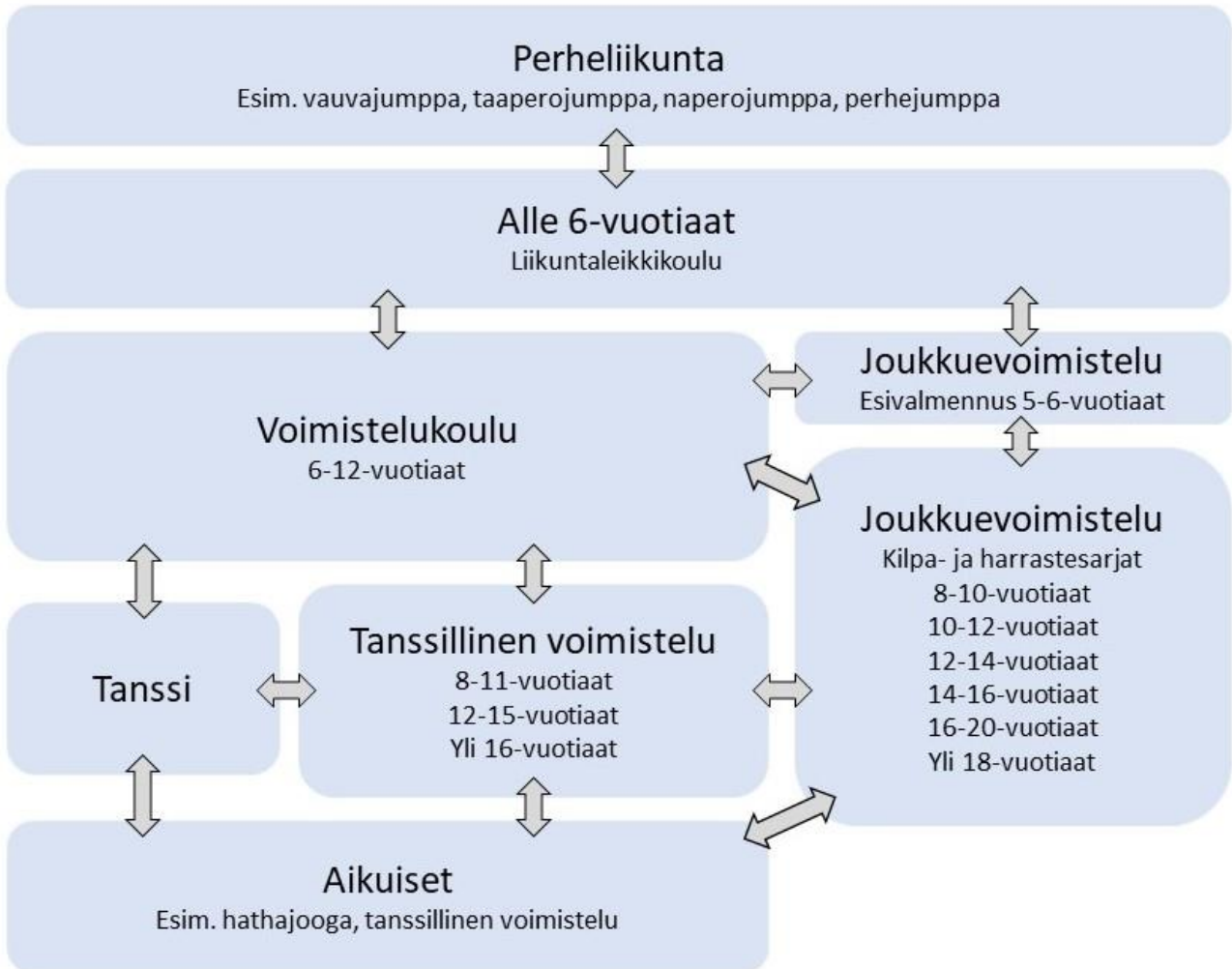
Joukkuevoimistelun valmennusryhmissä kehitetään monipuolisesti lasten ja nuorten liikuntataitoja ja syvennytään voimistelun lajitaitoihin. Harjoittelu on tavoitteellista ja tarjoaa voimistelijoille haasteita ja mahdollisuuksia kehittää itseään. Joukkueissa harjoitellaan kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä ja joukkueessa toimiminen opettaa lapsille ja nuorille sitoutuneisuutta, ryhmätyökykyä ja omatoimisuutta. Joukkueet osallistuvat erilaisiin kilpailuihin ja leireille sekä esiintyvät seuran tapahtumissa.

Tavoitteena on saada vähintään 2 rinnakkaisjoukkuetta jokaiseen ikäryhmään. Rinnakkaisjoukkueet tekevät yhteistyötä muun muassa harjoitusten ja leirien suhteen. Joukkueet eroavat hieman harjoitusmäärän, tavoitteiden ja taitotason mukaan. Joukkuevoimistelua voi siis harrastaa eri tasoilla. Ikäryhmän valmentajat suunnittelevat yhdessä joukkueiden toimintaa ja tavoitteita.

Valmentajat suosittelevat lapsille sopivaa joukkuetta, mutta myös lapsi ja vanhemmat voivat vaikuttaa joukkueen valinnassa. Tavoitteena on löytää jokaiselle voimistelijalle motivaatio- ja taitotasoa vastaava joukkue ja mielekkäät ja sopivan haastavat harjoitukset. Rinnakkaisjoukkueiden välillä siirtymisen lisäksi mahdollista on siirtyminen vanhempien tai nuorempien joukkueeseen, jos taitotaso on sopiva ja valmentajat hyväksyvät vaihdon.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmissä harjoittelua on mahdollista päästä kokeilemaan kokeilujaksolla. Kauden alussa elokuussa on kokeilujakso, jolloin joukkueessa voi käydä kokeilemassa ja kokeilun jälkeen valmentajien kanssa voi keskustella lapselle sopivasta joukkueesta. Kokeilujaksolle ilmoittaudutaan valmentajien kautta. Kokeilujakson jälkeen joukkueet aloittavat kauden normaalisti. Kesken kauden aloittamista ei suositella, mutta valmentajilta voi tiedustella muista kokeilumahdollisuuksista ja vapaista paikoista joukkueissa. Tarvittaessa valmentajat voivat tehdä vaihtoja joukkueiden välillä kesken kauden, mutta pääsääntöisesti joukkuejaot tarkistetaan aina kauden vaihtuessa, jouluna ja kesällä.

5 VOIMISTELIJAN POLKU



6 OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

Ohjaajat ja valmentajat ovat toimintamme runko ja mahdollistavat voimisteluharrastuksen seurassamme, tekemällä tärkeää ja laadukasta työtä lasten- ja nuorten hyväksi. Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Koulutus, kiittäminen ja ohjaustoiminnan tukeminen ovat seuratoimintamme keskeisiä asioita.

6.1 PEREHDYTTÄMINEN

Uuden ohjaajan tai valmentajan perehdyttää seuran toimintaan harrastetoiminnan vastaava tai joukkuevoimistelun vastaava. Alle 18 vuotiaille uusille ohjaajille tai valmentajille nimetään vastuuhenkilö, joka toimii aktiivisesti tukena koko kauden ajan. Perehdytyksessä käydään läpi seuran toimintalinja, ohjaajasivut nettisivuilta ja muut käytännön asiat. Tukea ja apua kauden aikana saa vastaavilta, johtokunnan jäseniltä ja tiimipalavereista.

6.2 TYÖSOPIMUKSET

Seura maksaa palkkaa ohjaajille ja valmentajille. Palkan maksun edellytyksenä on perustason koulutusten suorittaminen. Ohjaajien ja valmentajien kanssa tehdään kirjalliset työsopimukset syyskauden alussa. Työsopimukseen kirjataan työsuhteen voimassaoloaika, molempien osapuolien oikeudet ja velvollisuudet, sekä palkkaus. Ohjaaja ja valmentaja täyttää kauden aikana palkkalistaa pidetyistä tunneista. Syys- ja kevätkauden palkkalistat toimitetaan palkanmaksajalle sopimuksen mukaan joko useamman kerran kauden aikana tai kauden lopussa.

6.3 KOULUTUS

Seura kouluttaa ohjaajia ja valmentajia suunnitelmallisesti ja tasavertaisesti liiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Johtokunnan vahvistuksen jälkeen, koulutuksiin ilmoitaudutaan itse liiton sivujen kautta. Koulutusrekisteri seuraa koulutusosallistumisia, suorittamista ja osaamista.

6.4 VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

1. **Laadukkaat tunnit** – tunnit hyvin suunniteltu – vastuuhjaaja tekee kausisuunnitelman ja palauttaa sen toiminnan vastaavalle syys- ja kevätkauden alussa – ohjaaja käy kausisuunnitelman läpi apuohjaajan kanssa – vanhemmille ja harrastajalle jaetaan kausisuunnitelmien pääteemat syys- ja kevätkauden alussa.
2. **Ohjaajat ja valmentajat ovat seuran käyntikortteja** – ohjaajat ja valmentajat edustavat seuraa, pyydämme ohjaajilta rikosrekisteriotteet työsuhteen alkaessa, sekä 2–3 vuoden välein jatkossa. Esimerkillinen käyttäytyminen on tärkeää, – ajantasainen tieto seuran toiminnasta ja tutustuminen seuran toimintalinjauksiin – seuran toimintaa ei arvostella julkisesti – ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen – apuohjaaja ilmoittaa ohjaajalle, mikäli on estynyt tulemaan paikalle – ongelmatilanteet hoidetaan ongelmanratkaisupolkua pitkin.
3. **Pelissäntöjen tekeminen syyskauden alussa** – kaikissa alle 16 v. ryhmissä tehdään pelissäntöt, pelissäntöistä keskustellaan myös vanhempien kanssa.
4. **Koulutus** – varmistaa riittävän osaamistason ja ylläpitää omaa osaamista – ohjaaja rekisteröityy liiton koulutusrekisteriin, johon koulutustiedot päivittyvät – karttunut ohjaajakokemus kirjataan myös koulutusrekisteriin.
5. **Muut asiat** – nopea reagointi asioihin ja ajankohtaisen tiedon saaminen – vanhemmilta tulleet viestit tarvittaessa toiminnan vastaavalle tai puheenjohtajan tietoon – kaikissa lasten- ja nuorten ryhmissä tiedotetaan vanhempia ja kotia kauden aikana – kaikilta lasten- ja nuorten ryhmiltä tarkastetaan yhteystiedot kauden alkaessa – yhteystietojen ja viestinnän suhteen noudatetaan seuran tietosuojajohjetta.



6.5 KOULUTUSPOLKU

- Nuoren polku seuran ohjaajaksi tai valmentajaksi alkaa lasten ja nuorten ryhmässä apuohjaajana tai –valmentajana.
- Mukaan voi ilmoittautua kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut nuori.
- Seura suosittelee Voimisteluliiton I-tason peruskoulutuksiin osallistumiseen vähintään noin 17 vuoden ikää ja vähintään 1 vuoden kokemusta apuohjaajana toimimisesta.
- Seura maksaa ohjaajien ja valmentajien koulutukset.
- Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan pääasiassa Voimisteluliiton I-tason mukaisesti ja koulutukset vaihtelevat ohjattavasta ryhmästä ja omasta kiinnostuksesta riippuen.
- Tavoitteena on, että jokainen ohjaaja ja valmentaja suorittaa seuran valitsemat perustason koulutukset ja täydentää sen jälkeen osaamistaan muilla koulutuksilla.
- Palkkaa ohjaajalle aletaan maksaa, kun ohjaajalla on oma valmennuskerta tai –ryhmä vastuullaan ohjattavana. Edellytyksenä on, että ohjaaja on suorittanut seuran vaatimat perustason koulutukset.
- Korvaavuudet muista koulutuksista selvitetään tapauskohtaisesti.

Ohjaajat

ALKEET

Apuohjaajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutus 8h (Voimisteluohjaajan startti)

PERUSTASO

Apuohjaajana toimiminen ja ohjaamisen harjoittelu
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutukset 24h (Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua)

1-TASO

Ohjaajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton 1-tason koulutukset oman kiinnostuksen ja suuntauksen mukaan
(Esimerkiksi Lajitaidon peruskoulutus, Perheliikunnan perusteet)

1-TASON TÄYDENTÄMINEN

Ohjaajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton täydennyskoulutukset (Esimerkiksi Ideapäivät, Conventionit)

Valmentajat

ALKEET

Apuvalmentajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutus 8h (Voimisteluohjaajan startti)

PERUSTASO

Apuvalmentajana toimiminen ja valmennuksen harjoittelu
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutukset 24h (Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua)

1-TASO

Valmentajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton 1-tason peruskoulutukset (Lajitaito, Fyysinen valmennus ja Valmennuksen suunnittelu ja seuranta)

1-TASON TÄYDENTÄMINEN

Vastuupalmentajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutukset (Esimerkiksi Tuomarikoulutus, Lajikohtainen lisäpäivä)

2-TASO

Vastuupalmentajana toimiminen
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutus (Esimerkiksi Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus)

7 TURVALLISUUS

7.1 VAKUUTUKSET

Työsuhteessa olevilla ohjaajilla ja valmentajilla on **lakisääteinen vakuutus**. Seuralla on lisäksi Tuplaturvavakuutus, joka kattaa toiminnanvastuuvakuutuksen sekä vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutukset.

Toiminnanvastuuvakuutus korvaa liiton tai seuran kolmannelle osapuolelle aiheuttamat henkilö- ja esinevahingot, joista seura on korvausvastuussa. Vakuutus korvaa niin työsuhteisen kuin seuran toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekevän aiheuttamat vahingot. Vakuutus kattaa myös järjestäjän vastuun esim. leireillä tai kilpailuissa.

Vapaaehtoistyöntekijän tapaturmavakuutus korvaa seurassa vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia. Vapaaehtoistyöntekijän ei tarvitse olla seuran jäsen. Vakuutus korvaa esim. talkoissa, valmennus-, koulutustapahtumissa, kilpailujen järjestelytehtävissä sekä vapaaehtoistyöntekijän matkalla sattuneissa tapaturmissa.

Seura ostaa harrasteryhmien osallistujille Jumppaturva-vakuutuksen. Pohjola vakuutuksen ja voimisteluliiton tapaturmavakuutus harrastejumppareille. Vakuutus korvaa esim harjoituksissa ja näytöksissä sattuneet tapaturmat kotimaassa. Jumppaturvan vakuutuskausi on 1.9–31.8.

Seuran kilpailevilla voimistelijoilla on kilpailulisenssit. Stara- tapahtumiin osallistuvat voimistelijat tarvitsevat Stara-lisenssin, joka sisältää vakuutuksen. Kilpailijalla täytyy olla oma kattava vakuutus, mikäli hänelle ostetaan lisenssi ilman vakuutusta. Joukkuevoimistelun joukkueet ostavat kilpailulisenssin valmentajan ohjeiden mukaan.

Kaikki vakuutukselliset lisenssit tilataan elokuun aikana, jotta vakuutus astuu voimaan 1.9.

Vahingon sattuessa tarkista Pohjolan yhteistyöhoitolaitokset [täältä](#). Ilmoituksen voi tehdä myös puhelimitse Pohjolaan, p. 03030303. Tutustu myös Pohjolan omasairaalaan, jonka esite aukeaa [tästä linkistä](#).

7.2 ENSIAPU

Toimintakauden alussa ohjaajat ja seuratyöntekijät perehdytetään perusensiapuvalmiuksiin ryhmissä mahdollisesti tarvittavia ensiaputilanteita varten. Harjoituspaikoilla on pienimuotoinen ensiapupakkaus seuran puolesta. Ohjaajat huolehtivat, että heillä on toimivat puhelimet ja harjoituspaikan osoite, jotta voivat tehdä tarvittaessa hätäilmoituksen. Ensiapupakkauksessa on sidostaitos, laastareita, joustava idealside ja kertakäyttöinen kylmäpakkaus. Jos käytät jotain ensiapupakkauksesta, ilmoita siitä välittömästi hankinnoista vastaavalle, joka huolehtii pakkauksen täydennyksistä.

7.3 ENSIAPUOHJEITA

1. Toimi ripeästi ja maltillisesti
2. Muista ilmoittaa vanhemmille, mitä on tapahtunut
3. Jos tarvitaan ammattiapua **SOITA 112**:
 - Kerro, mitä on tapahtunut ja paikan tarkka osoite
 - Vastaa kysymyksiin ja toimi annettujen ohjeiden mukaan
 - Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan
 - Muista opastaa auttajat paikalle

Nyrjähdysten (revähdykset, murtumat) ensiapu /KKKK

1. Kohota raaja
2. Kompresio= purista tai paina vammakohtaa (sidos)
3. Kylmä (esim. jääpussi, lumi, kylmäsuihke)
4. Kevennä = raajalta pois kuormitus

Verenvuodon ensiapu

1. Nosta vuotava raaja ylös ja tyrehdytä painamalla sormin tai kämmenellä.
2. Aseta runsaasti vuotava heti pitkälleen.
3. Sido vuotokohtaan paineside.

Nenäverenvuodon ensiapu

Pää alaspäin ja purista nenästä. Jos vuoto ei lakkaa, laita kylmäpakkaus niskaan.

Haavojen ensiapu

1. Tyrehdytä verenvuoto
2. Puhdista haava
3. Sulje laastarilla ja peitä haava suojasidoksella

7.4 TOIMINTAOHJE TAPATURMIEN TAI VAHINKOTILANTEIDEN JÄLKEEN

Lasten ja nuorten ohjaajat ilmoittavat vanhemmille tapahtuneesta pienemminkin tapaturman sattuessa (pään kolhaisut, törmäilyt, hammasvahingot, kuhmut).

Tapaturmat, missä lapsi/ nuori toimitetaan jatkohoitoon/ tutkimuksiin:

Kirjaa ylös: mitä tapahtui, miten tapahtui, päivämäärä, kellonaika. **Ilmoitus johtokunnalle!**

7.5 PALOTURVALLISUUS

Ohjaajan tulee tietää ryhmäläisten lukumäärä tunnin alkaessa. Harjoituspaikoilla on omat pelastussuunnitelmansa. Seuran ohjaajien tulee tietää harjoituspaikan poistumistiet ja tulipalon sattuessa ohjata ryhmäläiset pois tilasta. Sen jälkeen ohjaaja tekee hätäilmoituksen ja opastaa palokunnan paikalle.

7.6 YLEISÖTAPAHTUMAT

Seura järjestää vuosittain 1–3 näytöstä, Stara- tapahtumaa tai kilpailua, joissa osallistujina on seuran jäseniä ja ulkopuolisia henkilöitä. Tapahtumat järjestetään yleisissä tiloissa, joissa on pelastussuunnitelma. Pelastussuunnitelma käydään läpi ennen tapahtumaa.

Tapahtumassa on suunniteltu työnjako/ tehtävät. Työnjako voi olla esimerkiksi seuraava:

Päävastaava/Tiimi: suunnittelu, tiedotukset, pelastussuunnitelma, yleinen järjestys, vakuutukset

Ensiapuvastaava

Joukkuevastaava: ohjaus pukuhuoneille, yleinen järjestyksen pito, aikataulusta huolehtiminen, tiedotus

Kuulutukset/juontaja: harjoitusaikataulusta huolehtiminen, juonto

Musiikkivastaava

Kuvaus/videointi

Järjestyksen valvonta

Lipunmyynti

Kahvio

8 KÄYTÄNNÖN TOIMINTATAPOJA

- Ohjaajien ja valmentajien toiminnan tueksi seuran nettisivuilla on omat sivut, mistä löytyvät tärkeät ajankohtaiset tiedot, materiaalit ja erilaiset lomakkeet.
- Kaikille alle 18-vuotiaille ohjaajille ja valmentajille nimetään vastuuhenkilö.
- Lasten ja nuorten ryhmissä laaditaan pelisäännöt.
- Kausisuunnitelmat tehdään kaikissa ryhmissä.
- Tiedottaminen seuratoimijoille sekä harrastajille tapahtuu nettisivujen, Facebookin, sähköpostin ja puhelimen välityksellä.
- Seuran jäsenrekisteriohjelman Hoikan kautta tapahtuu ilmoittautuminen, laskutus ja jäsenrekisterin ylläpito.
- Rekrytointi on käynnissä jatkuvasti.
- Ostot ja hankinnat tehdään seuran kautta.
- Seuratoimijoita ja harrastajia huomioidaan ja kiitetään kauden aikana palkitsemisstrategian mukaisesti.
- Harjoituspaikoilla on ensiaputarvikkeita. Ohjaajat ja valmentajat ilmoittavat täydennyksen tarpeesta hankintavastaavalle.
- Tiimit kokoontuvat säännöllisin väliajoin.
- Yhteiset ohjaajapalaverit pidetään 1–2 kertaa kauden aikana.
- Pienistä tapaturmista, kolhuista, törmäilystä yms. kerrotaan tai viestitään vanhempia epäselvyyksien ja mahdollisten jatkotoimenpiteiden vuoksi.
- Salivuorojen haku on maaliskuun lopulla.
- Seura maksaa joukkueiden osallistumismaksut Stara- tapahtumiin ja kilpailuihin. Lisäksi seura maksaa valmentajan, joukkueenjohtajan kulut kilpailumatkalla/leirillä (ruokailu ja mahdollinen majoitus).

9 ONGELMANRATKAISUPOLKUJA

- Johtokunta toimii ongelmanratkaisijana suurissa ongelma/ristiriitatilanteissa.
- Ryhmässä ilmenevän ongelman ratkaisijana toimii ohjaaja tai valmentaja yhdessä apuohjaajan/apuvalmentajan kanssa. Neuvoja antavat harrastetiimin vastaava ja johtokunnan jäsenet.
- Jos ryhmässä tai joukkueessa on toistuvasti häiriötä aiheuttava voimistelija → pyydetään paikalle johtokunnan jäsen selvittämään tilannetta keskustelun kautta.
- Vanhemmilta tai harrastajalta tuleva palaute käsitellään pikaisesti viestin vastaanottajan ja asianomaisen kanssa.
- Salivuoro- ongelmassa otetaan yhteys salivuorovastaavaan tai iltavalvojaan.
- Maksamattomat laskut käsittelee johtokunta. Maksukehotuksia lähetetään 2 kappaletta, maksuaikaa molemmissa on 14 vrk. Jos maksua ei suoriteta, viime kädessä johtokunta voi erottaa maksamattoman jäsenen seurasta.
- Ohjaajien ja valmentajien väliset erimielisyydet käsitellään henkilökohtaisesti johtokunnan jäsenen kanssa.
- Mahdolliset kotoa tai lapselta tulleet kiusaamisviestit yms. käsitellään aina, kuunnellen ja jututtaen molempia osapuolia.
- Salivuoron peruuntuminen yllättäen koulun taholta → tiedotus ryhmälle mahdollisimman pikaisesti ja mahdollisen korvaavan vuoron hankinta yhteistyöllä muiden joukkueiden kanssa tai vuoron varaaminen liikuntatoimelta.
- Valmentajien ja ohjaajien tapaturmat tunnilla tai kotimatalla → lakisääteinen tapaturmavakuutus on vakuutusyhtiö Pohjolassa. Hoitavalle taholle tiedoksi työtapaturma, seura ja Pohjola. Yhteys heti johtokuntaan. Hoidosta ja mahdollisesta kuljetuksesta (esim. sairaalaan) tulevat kustannukset lähtevät suoraan vakuutusyhtiöön

10 PALKITSEMINEN

Seurassa kiitetään ja palkitaan kaikkia ohjaajia, valmentajia ja seuratoimijoita vuosittain erilaisin huomionosoituksin. Muistamme myös kiittää ja antaa tunnustusta hyvästä ja ahkerasta seuratyöstä myös henkilökohtaisesti arjen keskellä!

- Veikkauksen Vuoden Juniorivalmentajapalkinto annetaan innostavalle ja osaavalle alle 18-vuotiaiden valmentajalle. Palkinnon saajan valitsevat valmentajat keskuudestaan.
- Vuoden ohjaaja-palkinto annetaan innostavalle ja osaavalle ohjaajalle. Palkinnon saajan valitsevat ohjaajat keskuudestaan.
- Seura palkitsee joukkueita ja voimistelijoita yksilöllisin perustein kevätnäytöksessä (esim. vuoden tsemppari, ahkera osallistuja, hieno joukkuehenki).
- Seura muistaa ja palkitsee kaikkia ohjaajia, valmentajia ja seuratyöntekijöitä syyskauden sekä kevätkauden päättyessä monin eri ideoin (esim. seuratakki, voimisteluasusteita, kukkia, pikkujoulut)
- Seura palkitsee ansioituneen seuratyöntekijän vuosijuhlissaan, sekä jakaa Voimisteluliiton myöntämiä ansiomerkkejä ohjaajille ja valmentajille.
- Seura hakee vuosittain EKLU:n seuratoimijoille myöntämiä stipendejä.



Muu huomioiminen

- Seuran Ylioppilas/ ammattiin valmistuja: muistetaan lahjakortilla.
- Merkkipäiviä viettävä: saa henkilökohtaisen lahjan/ lahjakortin.
- Häät/ Perheenlisäys: paikallisen taiteilijan Heli Pukin taulu
- Surunvalittelut: adressi