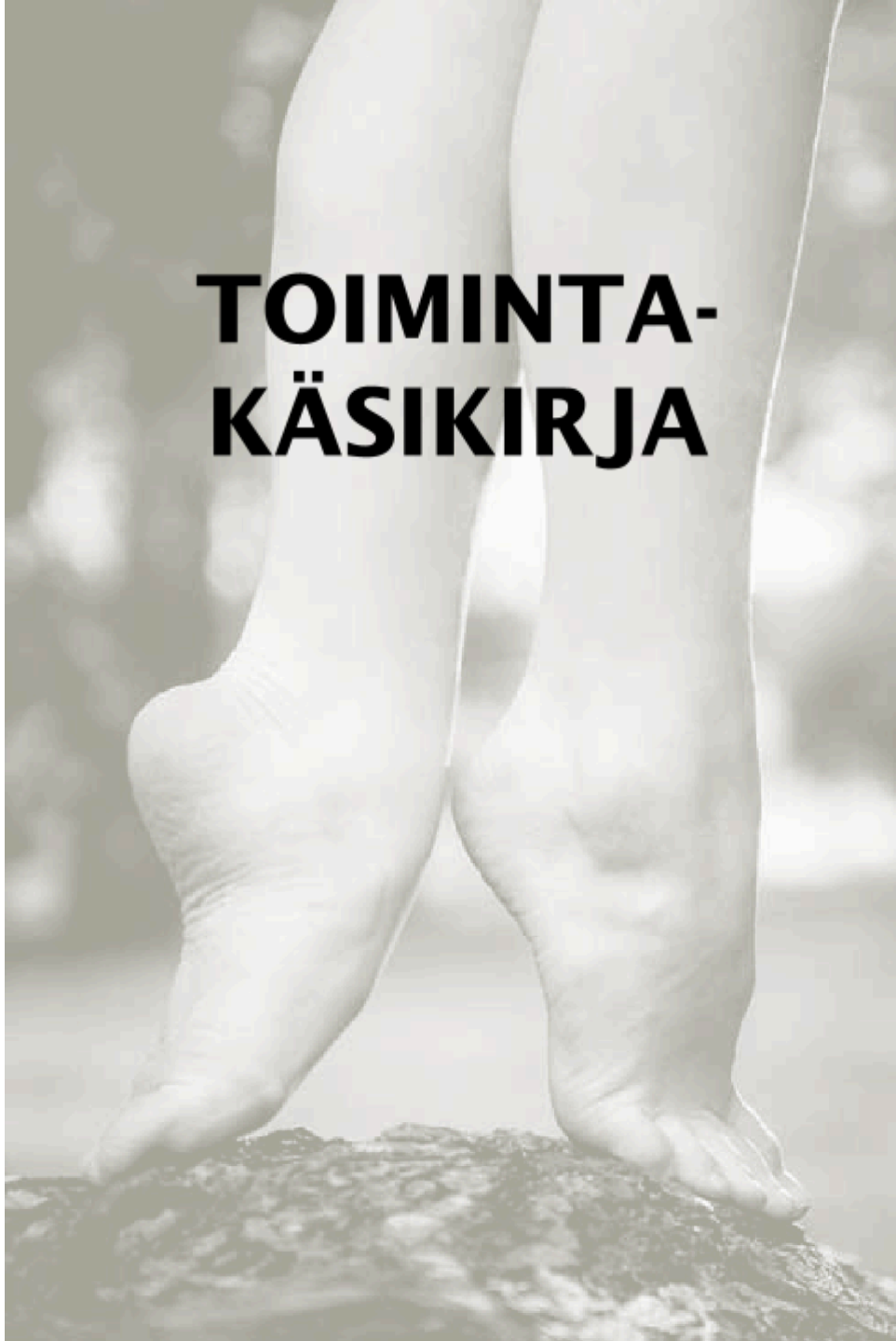




LAPPEENRANNAN
NAISVOIMISTELIJAT

TOIMINTA- KÄSIKIRJA



Sisältö

1 Seuran esittely	1
1.2 Toiminta-ajatus ja visio	2
1.3 Toiminnan tarkoitus	2
1.4 Seuran säännöt	2
1.5 Seuran toimintaa ohjaavat arvot	2
1.6 Seuran toimintaa ohjaavat eettiset linjaukset ja vastuullisuus	3
1.7 Pelisäännöt	4
2 Seuraorganisaatio	5
2.1 Johtokunta ja sen tehtävät	5
2.2 Kokoukset	6
2.3 Johtokunnan vuosikello	6
2.3 Ohjaajien ja valmentajien rooli ja tehtävät	9
2.4 Tiimit ja niiden tehtävät	10
2.5 Joukkueenjohtajan/ rahurin tehtävät	10
2.6 Vapaaehtoiset	11
2.7 Uskollisuuden Kilta	11
3 Viestintäsuunnitelma	11
4 Seuran talous	13
4.1 Tulojen ja menojen muodostuminen	13
4.2 Toiminnan hinnoittelu	13
4.3 Talousohjesääntö	14
4.4 Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä	14
4.5 Varainhankinta	14
4.6 Joukkueiden varainhankinta ja sponsorointi	14
5 Ohjauksen ja valmennuksen linjaus	15
5.1 Toiminnan tavoitteet	15
5.2 Valmennuksen eettiset linjaukset	16
5.3 Lasten ja nuorten voimistelun periaatteet	16
5.4 Valmennuksen tavoitteet	18
5.5 Kilpaileminen	22
5.6 Valmentajan rooli kilpailutilanteissa	23
5.7 Harjoitusten suunnittelu	23
5.8 Valmentajan polku	23
5.9 Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen	26
6 Harrastajan polku	27
7 Tähtiseuratoiminta	27
7.1 Toiminnan arviointi	28
8 Turvallisuus	29
8.1 Vakuutukset	29
8.2 Ensiapu	30
8.3 Toimintaohje tapaturmien tai vahinkotilanteiden jälkeen	30
8.4 Paloturvallisuus	31
8.5 Tapahtumasäännöt	31
9 Epäasiallinen käytös	32
10 Ongelmanratkaisupolku	34
11 Kiitoskulttuuri	35

1 SEURAN ESITTELY

Seuramme 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 käyttämä lyhenne: LNV
- Y-tunnus: 0685405-8
- Seuran nettisivut: <https://lappeenrannannaisvoimistelijat.fi>
- Seuran sähköposti: info@lappeenrannannaisvoimistelijat.fi
- Toimihenkilöiden yhteystiedot nettisivuillamme
- Laskutusosoite:

Lappeenrannan Naisvoimistelijat r.y (0685405-8)

Verkkolaskutusosoite: 003706854058

Operaattori: Maventa (003721291126)

Välittäjä-tunnus pankkiverkosta lähetettäessä: DABAFIHH

Verkkolaskuosoite: FI6756200920485546

Operaattori: E-K Osuuspankki (OKOYFIHH)

PDF-muotoisten laskujen vastaanotto onnistuu sähköpostitse skannauspalvelun kautta: 06854058@scan.netvisor.fi

Paperisten laskujen vastaanotto onnistuu postitse skannauspalvelun kautta:

Lappeenrannan Naisvoimistelijat r.y.

06854058

PL 100

80020 Kollektor Scan



1.2 TOIMINTA-AJATUS JA VISIO

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

1.3 TOIMINNAN TARKOITUS

Tarjoamme harrastustoimintaa kaupunkimme lapsille ja nuorille. Toimintamme keskittyy harrastus- ja kilpavoimisteluun. Tarjontaamme kuuluvat voimistelun lajeista liikuntaleikkikoulu, voimistelukoulu, joukkuevoimistelu ja tanssillinen voimistelu. Harrastustoiminnan lisäksi järjestämme näytöksiä ja mahdollistamme osallistumisen kilpailuihin.

1.4 SEURAN SÄÄNNÖT

Lappeenrannan Naisvoimistelijat ry:n SÄÄNNÖT
Ennakkotarkastetut Yhdistysrekisterissä tammikuussa 2010
Suomen Voimisteluliitto Svoli ry
[Yhdistyksen säännöt.pdf](#)

1.5 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.

1.6 SEURAN TOIMINTAA OHJAAVAT EETTISET LINJAUKSET JA VASTUULLISUUS



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

Tavoitteena on, että jokaisella toiminnassa mukana olevalla on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö, jossa onnistutaan, menestyään ja koetaan elämyksiä yhdessä tehden.

Sitoudumme urheilun yhteisiin reilun pelin periaatteisiin, sekä voimistelun eettisiin periaatteisiin.

Tavoitteena on saada vastuullinen toimintatapa osaksi seuran arkea, jossa kaikki seuran toimijat tietävät oman roolinsa ja vaikutuksensa vastuullisuustyössä. Osaamme tunnistaa ja puuttua epäkohtiin, sekä edistää vastuullista kulttuuria omilla toimillamme.

Turvallinen toimintaympäristö

Luomme positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen kokee olevansa arvostettu.

Seuran alaikäisten kanssa työskenteleviltä tarkastetaan rikosrekisteriotteet.

Joukkueet ja ryhmät tekevät ohjaajan/valmentajan kanssa kauden alussa pelisäännöt, eli sopivat yhteiset säännöt miten ryhmissä/joukkueissa toimitaan ja käyttäydytään.

Seuran valmentajat, ohjaajat ja muut toimijat perehtyvät Voimisteluliiton Lasten laadukkaan voimistelun materiaaleihin ja periaatteisiin.

Toimintamalli epäasialliseen käytökseen puuttumiseen löytyy nettisivuiltamme. Hyödynnämme Et ole yksin –palvelun asiantuntemusta.

Seuran toimijat suorittavat Et ole yksin -koulutuksen ja heidät perehdytetään epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Luomme monenlaisia harrastamisen ja seuratoimijoiden polkuja.

Tarjoamme eritasoisia harrastamisen vaihtoehtoja ja pyrimme huomioimaan myös erityistarpeiset harrastajat.

Pyrimme edistämään tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumista päätöksenteossamme ja toiminnassamme esim. johtokunnassa, työryhmissä ja valinnoissa.

Kausimaksut ja kilpailukustannukset pyritään pitämään kohtuullisina.

Seura hakee vuosittain kaupungin harrastusavustusta ja jakaa sitä vähävaraisille perheille.

Antidoping

Kannustamme ja ohjaamme terveellisiin elämäntapoihin, puhtaaseen ja päihteettömään urheiluun.

Seuran johtokunta on tutustunut voimistelun antidoping- ohjelmaan ja ne on kirjattu seuran sääntöihin.

Ympäristö ja ilmasto

Vähennämme paperin käyttöä seuran hallinnossa ja näytöksissä.

Pyrimme yhdistämään mahdollisuuksien mukaan kisamatkoja ja kannustamme kulkemaan harjoituksiin kimpakyydeillä, pyörällä ja kävellen. Käytämme omia juomapulloja ja kierrätämme hyötyjättemme harjoitus.-kisa.-tai näytöspaikan suomin mahdollisuuksin. Pyrimme kierrättämään kisapukuja ja seuravaatteita

1.7 PELISÄÄNNÖT

Pelissäntöjen tarkoituksena on selkeyttää toimintaa ja toimintatapoja. Tavoitteena on, että kaikki mukana olevat sitoutuvat yhteiseen arvopohjaan. Tähtiseurassa laaditaan Urheilun Pelisäännöt, joiden tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Pelisääntökeskusteluissa ryhmän tai joukkueen lapset, vanhemmat ja valmentajat keskustelevat ja sopivat kauden alussa heille tärkeistä asioista. Pelisääntökeskustelussa ryhmät ja joukkueet pohtivat ohjaajan kanssa yhteiset, ikätason mukaiset toimintatavat eli pelisäännöt. Pelisäännöt kirjataan.

Seurassa on laadittu pelisäännöt kaikille seurassa harrastaville ja toimiville:

Voimistelijan pelisäännöt

- Muistan hyvät tavat ja käyttäydyn asiallisesti
- Kunnioitan itseäni ja muita joukkueen jäseniä
- Noudatan yhteisiä sääntöjä
- Muistan, että olen tärkeä osa joukkuetta
- Osallistun ja yritän parhaani

Vanhempien pelisäännöt

- Asetan lapselleni turvalliset rajat ja opetan käyttäytymisen hyvät tavat
- Tuen ja kannustan lastani hänen harrastuksessaan (olemalla myös itse esimerkkinä)
- Ohjaan lastani terveellisiin elämäntapoihin ja rytmiin: koulu, lepo, ravinto, liikunta
- Viestin asiallisesti ja kunnioittavasti
- Kunnioitan valmentajien työtä ja seuran pelisääntöjä
- Huolehdin maksuista asianmukaisesti
-

Ohjaajan/valmentajan pelisäännöt

- Pidän huolen, että harjoituksissa on turvallista ja hyvä ilmapiiri
- Ohjaustyylini on positiivinen ja kannustava
- Yritän parhaani ja olen aktiivinen valmennustyössäni
- Kuuntelen ja muistan osallisuuden
- Kohtelen kaikkia tasapuolisesti, yksilöllisyyden huomioiden
- Toimin esimerkkinä, arvostan terveellisiä elämäntapoja ja puhdasta urheilua

Seuratoimijan pelisäännöt

- Toimin vastuullisesti ja avoimesti
- Olen luotettava ja tunnen/tiedostan vastuuni seuratyössä
- Teen työtäni aina seuran ja jäsenien/jäsenten parhaaksi

- Sitoudun seuran arvoihin, sääntöihin, sekä urheilun eettisiin pelisääntöihin
- Kehitän ja arvioin seuran toimintaa aktiivisesti yhteistyössä muiden seuratoimijoiden kanssa

Viestinnän pelisäännöt

- Muistamme kunnioittavan käyttäytymisen valmentajien, joukkueen ja lasten vanhempien kesken.
- Emme kirjoita mitään sellaista, mitä emme sanoisi tosielämässä ja kirjoitamme tavalla, miten voisimme arvostaen sanoa kasvokkain kenelle tahansa.

2 SEURAORGANISAATIO

Seuran organisaatio rakentuu vapaaehtoisten ja palkattujen toimijoiden yhteistyölle. Rekrytointi ja perehdyttäminen varmistavat, että jokainen uusi ohjaaja, valmentaja ja seuratyöntekijä saa tarvittavan tuen ja tiedon tehtävänsä.

Rekrytoimme uusia toimijoita muun muassa seuran nettisivuilla olevan rekrytointilomakkeen avulla sekä henkilökohtaisilla kontakteilla. Kutsumme esimerkiksi harrastajien vanhempia mukaan pieniin tehtäviin ja pyydämme vapaaehtoisia osallistumaan tapahtumien yhteydessä. Uusista tehtävistä ja toimijoista ilmoitetaan myös seuran nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

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

2.1 JOHTOKUNTA JA SEN TEHTÄVÄT

Seuran taloutta ja toimintaa johtaa vuosikokouksen valitsema johtokunta. Johtokuntaan kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut vähintään 4, enintään 9 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä puolet on erovuorossa vuosittain, aluksi arvan, sittemmin vuoron mukaan. Johtokunta valitsee vuosittain keskuudestaan varapuheenjohtajan ja nimeää muut vastuu- ja toimihenkilöt.

Johtokunnan tehtävät:

- 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 sekä pitää jäsenrekisteriä
- nimetä tarvittaessa seuran työryhmät, jaostot, valiokunnat
- tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintakautta varten
- tehdä seuran toimintakertomus

- toimittaa tarvittavat tiedot tilinpäätöstä varten tilitoimistolle ja esittää tilinpäätös
- hankkia ja kouluttaa ohjaajia, valmentajia ja muita seuratoimijoita
- hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- päättää seuran jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- laatia toiminnasta vuosittain vuosilasto ja toimittaa se liittoon liiton sääntöjen mukaisesti
- valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä, tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä sekä suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet.
- tehdä yhteistyötä sidosryhmien kanssa (Eklu, Voimisteluliitto, kaupunki, seurat)

2.2 KOKOUKSET

Johtokunta kokoontuu säännöllisesti n. kerran kuussa, puheenjohtajan kutsumana. Tarvittaessa kokoontumisia voi olla useammin, nopeaa reagointia vaativissa tilanteissa. Esityslistan ja kokousvalmisteluista vastaa seuran puheenjohtaja yhteistyössä muun johtokunnan jäsenten kanssa. Esityslistat ovat näkyvissä ja kaikkien johtokunnan jäsenten muokattavissa Drivessa. Seuran sihteeri vastaa pöytäkirjan kirjoittamisesta. Johtokunnan kokouksiin on mahdollista osallistua myös etänä.

Vuosikokous pidetään elo-lokakuussa. Johtokunta kutsuu seuran vuosikokouksen koolle vähintään 14 päivää ennen kokousta ilmoittamalla siitä seuran nettisivuilla, jäsenille lähetettävällä kirjallisella kutsulla, sähköpostilla tai seuran varsinaisen kokouksen määrittämässä kotipaikkakunnalla ilmestyvässä sanomalehdessä.

Vuosikokouksessa hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio. Talousarvion valmistelee talousvastaava yhdessä johtokunnan kanssa. Vuosikokouksessa esitellään myös seuran toimintakertomus ja tilinpäätös sekä toiminnantarkastajien antama lausunto.

Vuosikokouksessa valitaan johtokunnan jäsenet ja toiminnantarkastajat ja vahvistetaan seuran jäsenmaksu ja kausimaksut seuraavalle toimintakaudelle.

Seuran ylimääräinen kokous pidetään silloin kun johtokunta katsoo sen tarpeelliseksi, seuran kokous sen päättää tai kun vähintään 1/10 seuran äänioikeutetuista jäsenistä jonkin määrätyn asian takia sitä johtokunnalta vaatii. Ylimääräisen kokouksen kutsussa on mainittava asia, jonka vuoksi kokous on kutsuttu koolle. Ylimääräinen kokous on pidettävä vähintään kahden kuukauden kuluessa siitä, kun jäsenet ovat tehneet siitä edellä mainitulla tavalla esityksen. Kokouskutsussa noudatetaan seuran kokouksen koollekutsumissääntöjä.

Sääntömääräisten kokousten kokouskutsut julkaistaan aina seuran nettisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa. Toimintasuunnitelmat ja toimintakertomukset julkaistaan seuran nettisivuilla.

2.3 JOHTOKUNNAN VUOSIKELLO

Vuosikello toimii yhteisenä muistilistana ja suunnittelun välineenä, sekä kokoaa yhteen johtokunnan keskeiset tehtävät ja tapahtumat, auttaen varmistamaan toiminnan jatkuvuuden ja suunnitelmallisuuden läpi vuoden.

Elokuu

- Syksyn toimintakausi alkaa
- Tilikausi alkaa
- Ohjaajapalaveri
- Ohjaajien ja valmentajien palkoista sopiminen
- Työsopimukset
- Harrasteryhmien ilmoittautuminen
- Koulutusten suunnittelu
- Tiedotetaan seura-asujen tilauksesta
- Alkavan kauden mainostaminen
- harrastusavustuksen hakeminen
- Joulunäytöksen päivämäärä ja paikka

Syyskuu

- Tilinpäätös
- Vuosikokouksen valmistelu (toimintakertomus, toimintasuunnitelma, budjetti)
- Seuran asiakirjat toiminnantarkastajille
- Syyskauden laskutus jv, tanvo
- Uusi lisenssikausi alkaa
Jumpatturvan ostaminen harrastajille
- Voimisteluviikko
- Harrastusavustuksen jakaminen
- Voimisteluliiton jäsenmaksu 30.9 mennessä
- Päätyneen toimintavuoden arviointi

Lokakuu

- Syyskauden laskutus harraste
- Maksujen tarkistus jv, tanvo
- Sääntömääräinen vuosikokous 31.10 mennessä

Marraskuu

- Liiton syyskokous
- EKLUn syyskokous
- Joulunäytöksen valmistelu (markkinointi, näytöstoimikunta kokoontuu)
- Maksumuistutusten lähetys

Joulukuu

- Joulunäytös
- EKLUn palkittavien ehdottaminen
- Seuratukihakemukset
- Johtokunnan pikkujoulut

- Ohjaajien/valmentajien pikkujoulut
- Tiedotus kevätkaudelle ilmoittautumisesta

Tammikuu

- Kevään toimintakausi alkaa
- Ilmoittautuminen vapaille paikoille
- Kevätkauden laskutus jv, tanvo
- Kevätnäytöksen päivämäärä ja paikka
- Päätös Staran järjestämisestä
- Vuositulaston palautus
- Voimisteluviikko

Helmikuu

- Kevätkauden laskutus harraste

Maaliskuu

- Maksujen tarkistus
- Liiton kevätkokous
- Seuraavan vuoden ryhmien suunnittelu
- Salivuorojen hakeminen seuraavalle toimintavuodelle

Huhtikuu

- Kevätnäytöksen valmistelu
- Palkitsemiset, muistamiset, ansiomerkit
- Palautekyselyt ja kokonaisliikuntamäärän seuraaminen

Toukokuu

- Kevätnäytös
- Työtodistusten kirjoittaminen
- Stara-tapahtuman järjestäminen
- Toimintakauden arviointi (Palautekyselyt ja johtokunnan arviointilomake)

Kesäkuu

- Syksyn ryhmien valmistelu
- Jatkavien ja uusien ilmoittautumisen ajankohdat
- Nettisivujen päivittäminen

Heinäkuu

- Harrastustoiminnan tauko
- Syksyn toiminnan suunnittelua
- Nettisivujen päivittäminen
- Jäsenrekisterin päivittäminen: uudet ryhmät

- liikuntatoimen päätös salivuorojen jakamisesta
- salivuorojen jakaminen tulevalle toimintakaudelle
- Hoikan laskuraportti (31.7)kirjanpitäjälle
- Tilikausi päättyy

2.3 OHJAAJIEN JA VALMENTAJIEN ROOLI JA TEHTÄVÄT

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.

Ohjaaja ja valmentaja:

- noudattaa seuran arvoja, pelisääntöjä, sekä toimintatapoja
- Toimii aktiivisesti vuorovaikutuksessa voimistelijoiden kanssa ja pitää yllä positiivista ja oppimismyönteistä ilmapiiriä
- luo turvallisen ympäristön salille ja huolehtii asianmukaisesta kielenkäytöstä ja toisia arvostavasta kohtelusta.
- tarjoaa lapsille mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja osallistua toimintaan omana itsenään ilman pelkoa kiusaamiseksi tulemisesta. puuttuu aina kiusaamiseen, syrjimiseen, rasismiin tai nöyryyttämiseen.
- saapuu paikalle ajoissa ja katsoo harjoituksen, tapahtumien ja kisamatkojen päättymisen jälkeen, että kaikki pääsevät turvallisesti kotimatalle
- järjestää tarvittaessa itselleen sijaisen (mieluiten toinen täysi-ikäinen valmentaja/ohjaaja)
- suunnittelee joukkueen/ryhmän toimintaa ja laatii tunti- ja kausisuunnitelmat, huomioi koulun loma-aikojen leiri- ja kilpailuja suunniteltaessa lapsen oikeudesta lepoon.
- suunnittelee harjoitukset, kilpailuohjelmat ja sarjat niin, että lapsella on mahdollisuus kokea hallinnan tunnetta osaamisestaan ja sarjat/ohjelmat on rakennettu lapsen ikätasolle sopivin teemoihin, musiikkeihin ja liikekieleen.
- laatii lasten ja nuorten joukkueessa/ryhmässä pelisäännöt yhdessä harrastajien ja vanhempien kanssa
- tiedottaa hyvissä ajoin harrastajia ja huoltajia päivämääristä, aikatauluista ym.
- välittää seuralta tulevia tiedotteita harrastajille ja harrastajilta tulevia tietoja seuralle
- noudattaa seuran tietosuojaohjetta yhteystietojen ja viestinnän suhteen
- huolehtii joukkueestaan kilpailumatkoilla, tai valmentajan estyessä varmistaa, että toinen täysi-ikäinen valmentaja tai huoltaja on vastuussa voimistelijoista koko matkan ajan
- ohjaa lasta ja tämän vanhempia hyvinvointia ja terveyttä edistävään elämäntapaan, esimerkiksi riittävään kokonaisliikuntamäärään.
- edustaa seuraa ja käyttäytyy esimerkillisesti
- ylläpitää omaa osaamistaan
- seuraa seuran sekä esimerkiksi Voimisteluliiton tiedottamista
- opastaa ja tiedottaa joukkueen/ryhmän toiminnassa olevia apuvalmentajia/-ohjaajia

2.4 TIIMIT JA NIIDEN TEHTÄVÄT

Harrasteryhmien ohjaajat muodostavat **harrastetiimin**. Yksi ohjaajista nimetään tiiminvetäjäksi. Tiimi kokoontuu kauden aikana 1–3 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. kevätinäytös).

Harrastetiimin tehtävät

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

Valmennustiimiin kuuluvat Joukkuevoimistelun valmentajat ja apuvalmentajat. Yksi valmentajista nimetään tiiminvetäjäksi. 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
- lisensseistä huolehtiminen
- leirien ja leiripäivien järjestäminen
- Starojen, kilpailujen ja kisakatselmusten järjestäminen
- pukujen ja välineiden hankinta ja kierrättäminen
- palkitseminen

2.5 JOUKKUEENJOHTAJAN/ RAHURIN TEHTÄVÄT

- ohjaajan/valmentajan apuna hankinnoissa
- joukkueen varainhankinnan vastuu
- joukkueen kilpailumatkojen tilaukset ja laskutus: kuljetus, ruokailut, majoitus
- joukkueen ja valmentajan apuna kilpailu- ja tapahtumamatkoilla

2.6 VAPAAEHTOISET

Seurassa tarjotaan mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon ja ajan puitteissa erilaisiin vapaaehtoistöihin ja -tehtäviin. Tavoitteena on mielekäs työnjako, omia vahvuuksia hyödyntäen. Vapaaehtoistyössä pääsee järjestämään näytöksiä, tapahtumia ja kilpailuja, toimimaan yksittäisen joukkueen parissa kokien liikunnan riemua ja elämyksiä, sekä kehittämään seuran toimintaa yhdessä muiden seuratoimijoiden kanssa. Tavoitteena on, että jokaisessa kilpailevassa joukkueessa on vähintään yksi henkilö, joka toimii joukkueenjohtajana ja hoitaa joukkueen raha-asioita.

2.7 USKOLLISUUDEN KILTA

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

3 VIESTINTÄSUUNNITELMA

- **Sisäinen viestintä**

Viestinnän kanavia ovat pääsääntöisesti sähköposti ja whatsapp. Sähköposti toimii tiedotuksen välineenä, minkä kautta seuran puheenjohtaja tai muut seuran toimihenkilöt jakavat ajankohtaista tietoa esim. liiton postia tai liikuntatoimen tiedotteita. Whatsapp-ryhmissä jaetaan tietoa yksityiskohtaisemmin, esimerkiksi aikatauluista. Seuran Whatsapp-ryhmiä on mm. johtokunnalla, ohjaajilla ja valmentajilla, sekä joukkueilla. Whatsapp-ryhmissä tieto kulkee johtokunnan kautta ohjaajille ja valmentajille, valmentajien kautta joukkueen jäsenille ja heidän vanhemmilleen.

- **Olemme luoneet viestimiseen tärkeän pelisäännön:**

Muistamme kunnioittavan käyttäytymisen valmentajien, joukkueen ja lasten vanhempien kesken. Emme kirjoita mitään sellaista, mitä emme sanoisi tosielämässä ja kirjoitamme tavalla, miten voisimme arvostaen sanoa kasvokkain kenelle tahansa.

- **Ulkoinen viestintä**

Seuramme nettisivuilla tiedotetaan toimintaamme koskevista asioista ja kuvataan toimintaamme ja toimintatapojamme tarkemmin. Nettisivujen päivittämisestä vastaa siihen valittu henkilö.

Somekanavilla tuodaan esille toimintamme ajankohtaisia kuulumisia ja uutisia. Somevastaavan tehtävänä on luoda julkaisuja seuranäkyvyyden kasvattamiseksi. Tavoitteenamme on rakentaa sosiaalisessa mediassa sisältöä, mikä tuo mielenkiintoa herättävää ja positiivista kuvaa seuramme

toiminnasta. Sosiaalisessa mediassa on tarkoitus herättää myönteisiä tunteita ja rohkaista kommunikointiin hyvässä, positiivisessa hengessä.

- **Sosiaalisen median ohjeistus:**

Kuvan saa julkaista vain kuvassa näkyvien luvalla. Varmistamme siis aina kuvattavalta saako kuvan julkaista sosiaalisen median kanavissa.

Muistamme, että edustamme netissä aina itsemme lisäksi Lappeenrannan Naisvoimistelijoita sekä joukkuetta/ryhmää ja lajia. Emme siis sano tai julkaise mitään, jonka takana emme pystyisi seisomaan omalla nimellämme. Emme arvostele ketään, puhu rumia tai kerro oman tai toisen joukkueen asioita tai levittele juoruja.

Olemme hyviä esimerkkejä niin somessa kuin sen ulkopuolellakin.

Muistamme mainita Lappeenrannan Naisvoimistelijat ryhmien ja joukkueiden julkaisuissa.

Seuramme näytökset ovat julkinen tapahtuma. Näytöksissä seura voi kuvata materiaalia sosiaalisen mediansa julkaisuihin.

Mainitsemme kuvaajan nimen (jos joukkueen/ryhmän ulkopuolinen) tekijänoikeudellisista syistä.

Jos olemme epävarmoja voiko jotain julkaista tai ei, niin käännyimme seuratyöntekijän puoleen askarruttavassa asiassa

Suosittellemme, että vanhemmat valvovat aktiivisesti lastensa käyttäytymistä somessa.

- **Kriisiviestintä**

Mahdollisten kriisien ilmaantuessa toimimme seuraavalla tavalla:

Tiedon tullessa tapahtuneesta seuran johtokunnan jäsenelle tai seuran ohjaajalle/valmentajalle, hän tiedottaa asiasta seuran puheenjohtajaa ja hänen ollessa estyneenä varapuheenjohtajaa.

Puheenjohtaja tiedottaa muita johtokunnan jäseniä tarpeen mukaan viestillä tai soittamalla. Hallituksen puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja kutsuu tarvittaessa johtokunnan koolle. Kriisiin liittyvät toimintatavat ja päätökset voidaan päättää myös johtokunnan viestiryhmässä tai teams-kokouksessa.

Viestinnästä vastaa seuran puheenjohtaja/varapuheenjohtaja. Heidän ollessaan estyneenä johtokunnan jäsen ottaa kriisiviestintävastuun.

Kriisitilanteissa tiedotetaan ensin seuran ohjaajat ja valmentajat niiltä osin kuin asia heitä koskee. Seuraavaksi tiedotuksen piiriin kuuluvat kyseisen ryhmän/joukkueen jäsenet ja heidän vanhempansa. Viimeiseksi tiedotetaan kaikkia seuran jäseniä, mikäli se on tarpeellista.

Viestintäkanavana käytetään ohjaajille/valmentajille ensisijaisesti whatsapp- sovellusta. Tilanteen vaatiessa asiasta voidaan tiedottaa soittamalla tai järjestämällä tapaaminen. Koko jäsenistön ensisijainen viestintäkanava on Hoikan kautta lähetettävät sähköpostit.

Kriisitilanteesta riippuen voidaan tarvittaessa pyytää ryhmän/joukkueen jäseniä tapaamiseen, jossa asia käydään läpi. Jos asia on kaikkia seuran jäseniä koskettava, käytetään viestinnässä myös muita välineitä kuten nettisivuja, Facebookia ja Instagramia tiedon levittämiseksi laajalle jäsenistöön.

- Kriisitilanteen viestinnän periaatteena on nopea ja luotettava tiedonvälitys.
- Tarvitaan päätös kriisiviestinnän käynnistämisestä
- Tapahtumien syyt ja seuraukset kerrotaan avoimesti, jolloin spekulatiot vähenevät ja virheellinen tieto ei leviä
- Kriisitilanteessa on tärkeää järjestää kanava vuorovaikutukselle, lisäkysymysten ja palautteen mahdollistamiseksi.
- Kriisitilanteen jälkeen huolehditaan tilanteen läpikäymisestä ja tarvittaessa tarjotaan kriisiapua.

4 SEURAN TALOUS

4.1 TULOJEN JA MENOJEN MUODOSTUMINEN

Olemme voittoa tavoittelematon seura, tulot ja menot pyritään pitämään yhtä suurina.

Rahoitamme toimintaamme pääsääntöisesti kausi- ja jäsenmaksuilla. Saamme tuloja myös seuran järjestämistä tapahtumista ja näytöksistä. Lisäksi varainhankintaa tehdään mm. myyjäistuotoilla.

Käytämme saatuja varoja ohjaajien ja valmentajien palkkakuluihin ja koulutuksiin, harjoituspaikkojen tilavuokriin, tarvikkeisiin ja välineisiin, taloushallinnon kuluihin, sähköisten alustojen kustannuksiin.

4.2 TOIMINNAN HINNOITTELU

Seuran asettamat harrastajan kausimaksut määräytyvät kauden pituuden, harjoituskertojen sekä harjoitusmuodon mukaan (kilpa/ harraste)

Kausimaksut sisältävät kauden harjoituskerrat, valmennuksen/ohjauksen, seuran jäsenmaksun, mahdolliset lajimateriaalit. Harrasteryhmillä maksuun kuuluu jumppaturvavakuutus.

4.3 TALOUSOHJESÄÄNTÖ

Seura on laatinut talousohjesäännön [Talousohje2026.docx](#), mikä on nähtävillä myös seuran nettisivuilla. Talousohjesäännössä määritellään toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut, sekä seuran asettamat linjaukset yhdistyksen taloudenhoidossa.

4.4 OHJAAJIEN, VALMENTAJIEN JA TOIMIHENKILÖIDEN PALKKAUSJÄRJESTELMÄ

Seura maksaa palkkaa ohjaajille ja valmentajille. Muut toimihenkilöt ovat pääsääntöisesti vapaaehtoisessa työsuhteessa. Seuramme ohjaajille ja valmentajille on luotu palkkataulukko, jonka mukaan palkka määräytyy. Palkkataulukossa on huomioitu kokemusvuodet ohjaajan/valmentajana toimimisessa, lajikoulutus sekä mahdollinen tutkinto- tai koulutustausta. Palkkataulukko on nähtävillä ohjaajien ja valmentajien omalla sivustolla, nettisivuillamme. Kirjalliset työsopimukset tehdään toimintakauden alussa. Työsopimukseen kirjataan työsuhteen voimassaoloaika, molempien osapuolien oikeudet ja velvollisuudet, sekä palkkaus. Ohjaaja ja valmentaja täyttää kauden aikana tuntilistaa pidetyistä tunneista: käytössä netvisor.

4.5 VARAINHANKINTA

Seuran varainhankintaa tehdään harkitusti ja tarpeen mukaan esim. tuotemyynnillä tai kahviotuotolla. Varainhankintaa ovat seuran järjestämät näytökset tai kilpailut. Varainhankinta voidaan myös kohdistaa yksittäisten joukkueiden tai koko seuran hyväksi. Seuralla on oikeus velvoittaa jäsenistönsä yhteiseen varainhankintaan, jolloin tuotto tulee seuratoiminnan hyväksi.

4.6 JOUKKUEIDEN VARAINHANKINTA JA SPONSOROINTI

Seuran joukkueilla voi olla omaa varainhankintaa seuraavilla ehdoilla:

- varainhankinta tulee hyväksyttäväksi seuran johtokunnassa
- varainhankinta tapahtuu seuran omissa tilaisuuksissa kuten näytöksissä, kilpailuissa, leireillä, kisakatselmuksissa tai myyjäisissä
- varainhankintatuotto kohdistuu koko joukkueelle, huolimatta siitä ovatko kaikki jäsenet olleet mukana varainhankinnassa mukana
- joukkueen lopettaessa toimintansa, hyvitetään varainhankinnasta saadut varat kaikkien kausimaksuun. Yksittäisille joukkueen jäsenille ei makseta kerättyä rahaa takaisin. Varainkeruusta saatu raha ei ole joukkueen jäsenten henkilökohtaista tuloa, vaan se on tarkoitettu tukemaan koko joukkueen toimintaa.
- mikäli joukkueen jäsen eroaa joukkueesta/seurasta ja varainkeruu on vielä kesken tai tuloja ei ole vielä saatu, ei eroava jäsen ole oikeutettu tuloihin. Mikäli varat on jo jaettu joukkueen jäsenten kesken, huomioidaan ne myös lopettavan voimistelijan avoimissa laskuissa.

- mikäli joukkueeseen liittyy uusi jäsen kesken kauden, on hän oikeutettu samoihin varainkeruutuloihin, kuin muutkin, jos varoja ei ole vielä jaettu.
- varainhankintatuotto tilitetään seuran tilille ja tapahtumatieto toimitetaan talousvastaavalle
- joukkueenjohtaja ylläpitää myös itse joukkueen varainhankintatuottoja

Yritysten on mahdollista sponsoroida valintansa mukaan joko koko seuran toimintaa tai yksittäistä joukkuetta. Sponsoreista ilmoitetaan seuran talousvastaavalle, joka tekee laskun sponsoroinnista.

5 OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

Seuran arvot, eettiset linjaukset, sekä pelisäännöt toimivat valmennuslinjauksen pohjana ja ohjaavat valmennuksen ja ohjauksen jokapäiväistä toimintaa.

Lappeenrannan Naisvoimistelijoiden ohjauksen ja valmennuksen linjausta päivitetään vuosittain ennen uuden kauden alkua. Ohjauksen ja valmennuksen linjaus esitellään ohjaajille ja valmentajille palaverissa ennen kauden alkua. Ohjaajat ja valmentajat veloitetaan noudattamaan seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaa.

5.1 TOIMINNAN TAVOITTEET

Urheilulliset tavoitteet

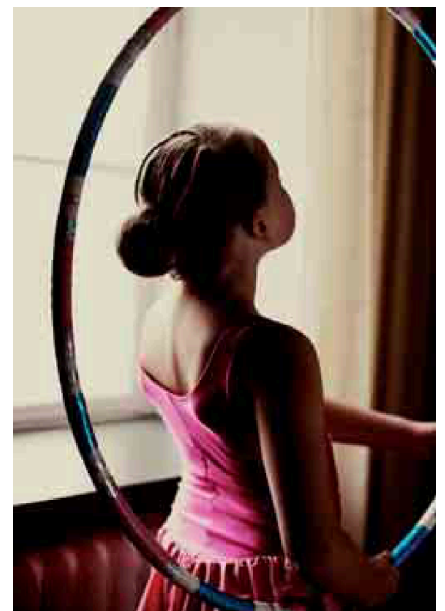
- harjoittelu ja kilpaileminen on monipuolista, määrällisesti riittävää ja kehitystason huomioivaa
- fyysisen hyvinvoinnin huomioiminen ja lisääminen
- terveelliseen, päihteettömään elämäntapaan ohjaaminen ja kannustaminen
- toiminta on elämyksiä ja haasteita tarjoavaa

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



5.2 VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

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. Vanhemmille ja ohjaajille on omat pelisäännöt, jotka käydään läpi kauden alussa.

Ohjaajan pelisäännöt

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

Alla ovat linkit Vastuullisuuden ja Reilun pelin materiaaleihin.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/10/valmentajalla-on-valia_tahtiseura-paivat2018_sari-tuunainen-suomen-valmentajat.pdf

5.3 LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELUN PERIAATTEET

Voimisteluliiton strategiassa **laadukas lasten voimistelu** keskittyy alle 12-vuotiaiden toimintaan, mutta ei sulje pois nuorten laadukasta harrastamista. Lapsen oikeuksista puhuttaessa käytetään aina termiä *lapset* (alle 18-vuotiaat), minkä vuoksi lasten voimistelun linjaus koskee myös nuorten ryhmissä harrastavia ja lajissa kilpailevia. Laadukkaan lasten voimistelun edellytyksenä on **lapsilähtöinen ohjaus ja valmennus**, jossa huomioidaan lapsen yksilöllinen kehitys, hyvinvointi ja ilo liikkumisesta.

- Luomme turvallisen harjoitusilmapiirin ja toimintaympäristön.
- Tarjoamme osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lapsille.
- Edistämme lasten liikunnan iloa ja mielekkyyttä sekä vahvistamme autonomiaa ja pitkän aikavälin kehittymistä (liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen).
- Mahdollistamme monipuolisen ja leikkisän lasten urheilukulttuurin.
- Huomioimme lasten kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin lajikultuurissamme -tavoitteena hyvinvoivat ja itseensä uskovat harrastajat.
- Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden tulee aina olla kilpailumenestystä tärkeämpää

Seura sitoutuu **viemään Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaukset käytäntöön** ja kehittämään toimintaansa niiden mukaisesti. Linjaukset ohjaavat seuran arjen käytäntöjä, valmennusfilosofiaa ja päätöksentekoa. Tavoitteena on varmistaa, että jokainen lapsi ja nuori saa harrastaa turvallisessa, kannustavassa ja kehitystä tukevassa ympäristössä.



Seura edistää linjausten toteutumista kouluttamalla ohjaajia ja valmentajia, kehittämällä toimintakulttuuria sekä arvioimalla säännöllisesti toiminnan laatua ja lapsilähtöisyyttä. Linjaukset näkyvät seuran toiminnassa seuraavien periaatteiden kautta:

Lapsen kasvu ja kehitys

Seura kunnioittaa lasten yksilöllistä kehitystä ja varmistaa **keho- ja kasvurauhan**. Valmennus suunnitellaan lapsen ikä- ja kehitystason mukaisesti, ja lapsen hyvinvointi, lepo ja monipuolinen liikunta ovat etusijalla. Lapsen kehoa ei kommentoida, ja ravintokasvatuksessa toimitaan sensitiivisesti asiantuntijoiden ohjeita hyödyntäen.

Osallisuus

Lapsilla on oikeus osallistua ja vaikuttaa omaan harrastamiseensa. Seura tukee lasten osallisuutta luomalla turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen voi ilmaista mielipiteensä ja kokea kuuluvansa

ryhmään. Lapsen kuuleminen ja osallistuminen toiminnan suunnitteluun vahvistavat yhteisöllisyyttä ja motivaatiota.

Turvallinen toimintaympäristö

Seura huolehtii, että harjoitusolosuhteet, välineet ja ohjaus ovat turvallisia. Turvallisuus tarkoittaa sekä fyysistä että psyykkistä turvaa — ympäristöä, jossa lapsi voi liikkua ja oppia luottavaisesti. Kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen on nollatoleranssi, ja aikuiset puuttuvat niihin välittömästi ja rakentavasti.

Sukupuolineutraali toiminta

Seura edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolineutraalia toimintaa. Lapsia puhutellaan heidän omilla nimillään tai neutraaleilla ilmaisuilla, kuten *lapset*, *voimistelijat* tai *joukkueen jäsenet*. Jokaisella on oikeus osallistua identiteettinsä mukaisesti ja tulla kohdatuksi yksilönä.

Kehorauha

Seura vaalii kehorauhaa kaikessa toiminnassaan. Ulkonäön kommentointi ei kuulu valmennukseen, ja palaute kohdistetaan taitoihin, liikkeiden hallintaan ja pystyvyyteen. Valmentajat toimivat esimerkkeinä kunnioittavassa ja sensitiivisessä vuorovaikutuksessa. Koskettaminen harjoitustilanteissa on aina asiallista ja perustuu luottamukseen — lupa pyydetään, ellei kyse ole turvallisuustilanteesta

5.4 VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Harrastusryhmien toiminnan ajatuksena ja tavoitteena on tarjota kaikille lapsille ja nuorille monipuolinen ja myönteinen liikuntaharrastus voimistelun parissa. Kaikilla ryhmillä toiminnan lähtökohdana on liikunnan ilo ja riemu. Alle kouluikäisillä toiminnan tavoitteena on leikinomainen harjoittelu, paino perusliikuntataitojen oppimisessa ja niiden vahvistamisessa. Yli 6-vuotiaiden ryhmissä perusliikuntataitojen lisäksi kehitetään monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia ja 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. Tuntitarjontaan vaikuttaa myös ohjaajien saatavuus. Harrasteryhmiin pääsee mukaan matalalla kynnyksellä ja ryhmät muodostetaan joustavasti n. 2-3 vuoden ikäjakaumalla. Ryhmän koko on 8–15 lasta tai nuorta. Harjoitusmäärä on noin 1-3 kertaa/vko ja 45min-1,30h/kerta, riippuen ryhmän ikätasosta ja tavoitteista. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu syyskauden alussa jäsenrekisterin kautta ja on voimassa koko toimintavuoden. Lopettamista riittää ilmoitus ohjaajalle, tai seuran sähköpostiin.

Harrasteryhmissä tehdään kausisuunnitelmat ja pelisäännöt lasten ja nuorten kanssa.

Perheliikunta

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

- **Vauvajumppassa** 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.
- **Perheliikuntaa** järjestetään noin 1-5-vuotiaille lapsille. Tunneilla 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 1-1,30 h.

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 aikuisten tanssillista voimistelua.



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 taitotaso huomioiden.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät, yli 6-vuotiaat

Joukkuevoimistelun valmennusryhmissä kehitetään monipuolisesti lasten ja nuorten liikuntataitoja ja syvennyttään 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 perustaa 1–2 joukkuetta 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 suosittelvat lapsille sopivaa joukkuetta, mutta myös lapsi ja vanhemmat voivat vaikuttaa joukkueen valinnassa. Joukkuesuositus tulee pystyä perustelemaan voimistelijalle ja hänen vanhemmilleen. Tavoitteena on löytää jokaiselle voimistelijalle motivaatio- ja taitotaso vastaava joukkue ja mielekkäät ja sopivan haastavat harjoitukset. Rinnakkaisjoukkueiden välillä siirtymisen lisäksi mahdollista on siirtyminen vanhempien tai nuorempien joukkueeseen, jos taitotaso on sopiva ja kaikki 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 ilmoitaudutaan 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. Jokainen joukkueen jäsen on osa joukkuetta. Ketään ei voi rajata ulkopuolelle, jollei lapsi tai nuori itse halua taukoa kilpailutoiminnasta tai ole sairastunut tai loukkaantunut.

5.5 KILPAILEMINEN

Kilpailamisen linjauksissa noudatamme lajiliiton suosituksia ja lasten voimistelun linjausta

Voimisteluun kuuluu lapset huomioiva kilpailutoiminta, se motivoi monia lapsia oppimaan taitoja, harjoittelemaan, liikkumaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja.

Kilpailun on tapahduttava lasten ehdoilla ja kilpailemisessa tulee olla keskiössä toiminnan riemu, urheilullisuus ja siinä kehittyminen, sekä kilpailamiseen oppiminen, tunteiden hallinta, eikä niinkään kilpailuissa menestymisen merkitys ja ulkonäköön liittyvät seikat(meikit, puvut.)

Kilpailutoiminnassa noudatetaan Voimisteluliiton antamia ohjeita ja kilpailusääntöjä. Jokainen joukkueeseen kuuluva voimistelija saa osallistua kilpailuihin, jollei siihen ole estettä (esim. vamma, ikärajat).

Tärkeä osa voimistelua on itsensä haastaminen, esiintymiset ja kilpailut. Kilpailut ovat parhaimmillaan oppimistapahtumia ja myös tunteet kuuluvat urheiluun. Kilpailuissa tavoitteeksi asetetaan onnistumiset omalle taitotasolle sopivien liikkeiden suorittamisessa ja omassa kehitymisessä.

Kilpailuissa kunnioitetaan järjestäjiä, tuomareita, muita osallistujia ja kaikkia paikalla olevia, sekä opetellaan kannustamaan muita. Kilpailumatkan on tarkoitus olla hyvä kokemus tuloksesta riippumatta ja tiivistää joukkueen yhteishenkeä, sekä kasvattaa intoa lajia kohtaan.

Lapset saavat osallistua Stara-tapahtumiin ilman aikuista samana vuonna, kun he täyttävät 6 vuotta. Kilpailamisen voi aloittaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää 7 vuotta. Nuoret voimistelijat osallistuvat pääsääntöisesti lähialueen kilpailuihin, jotta vältetään turhaa matkustamista. Kilpailumatkat kuljetaan tilauskuljetuksella. Lähialueen kilpailuihin osallistuttaessa voidaan sopia erikseen omia kyytejä.

5.6 VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTILANTEISSA

- Ohjata ja kannustaa joukkueen voimistelijoita ikätaso ja kilpailukokemus huomioiden.
- Olla voimistelijoiden tukena ja tsemjata jännittävässä tilanteessa.
- Näyttää itse hyvää esimerkkiä ja ohjeistaa voimistelijoita kilpailuissa toimimiseen.
- Keskustella voimistelijoiden kanssa suorituksesta (mikä onnistui, missä on vielä kehitettävää)
- antaa palautetta rakentavasti ja voimistelijoiden ikätaso huomioiden.

5.7 HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Kausisuunnitelma

Joukkueen ohjaajat ja valmentajat laativat joukkueelle kausisuunnitelman kauden alussa. Kausisuunnitelmissa huomioidaan lasten ja nuorten osallisuuden mahdollistaminen. Kausisuunnitelma sisältää kauden yhteiset linjat, painopisteet ja harjoituskaudet, sekä kilpailut. Suunnittelu aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuuvallmentaja tai -ohjaaja auttaa seuran valmentajia ja ohjaajia suunnittelemaan joukkueensa toimintaa. Joukkueet noudattavat seuran yhteistä linjaa kilpailujen ja harjoitusten määrästä. Valmentajat ja ohjaajat noudattavat seuran yhteistä etukäteen sovittua linjaa realistisen budjetin laadinnassa. Kausisuunnitelmien suunnittelussa kuullaan myös harrastajia ja heidän vanhempiaan.

Viikkosuunnitelma

Valmentajat ja ohjaajat tekevät omalle joukkueelleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet ovat pohjana viikkosuunnitelmalle. Suunnitelmaan jätetään tilaa myös lasten ja nuorten osallisuudelle ja toiveille.

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisellä harjoituksella on aina viikkosuunnitelmaan pohjautuva tavoite. Valmentajan ja ohjaajan vastuulla on suunnitella harjoitusten sisältö, huomioiden lasten ja nuorten osallisuus.

Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seurassa joukkueilla on käytössä videoanalyysit voimistelijan kehittymisen seuraamiseksi. Seuran käytössä on ikätason mukaisia innostuksen seurannan mittareita (hymynaamat, tarrat, peukutukset, keskustelut, erilaiset testit).

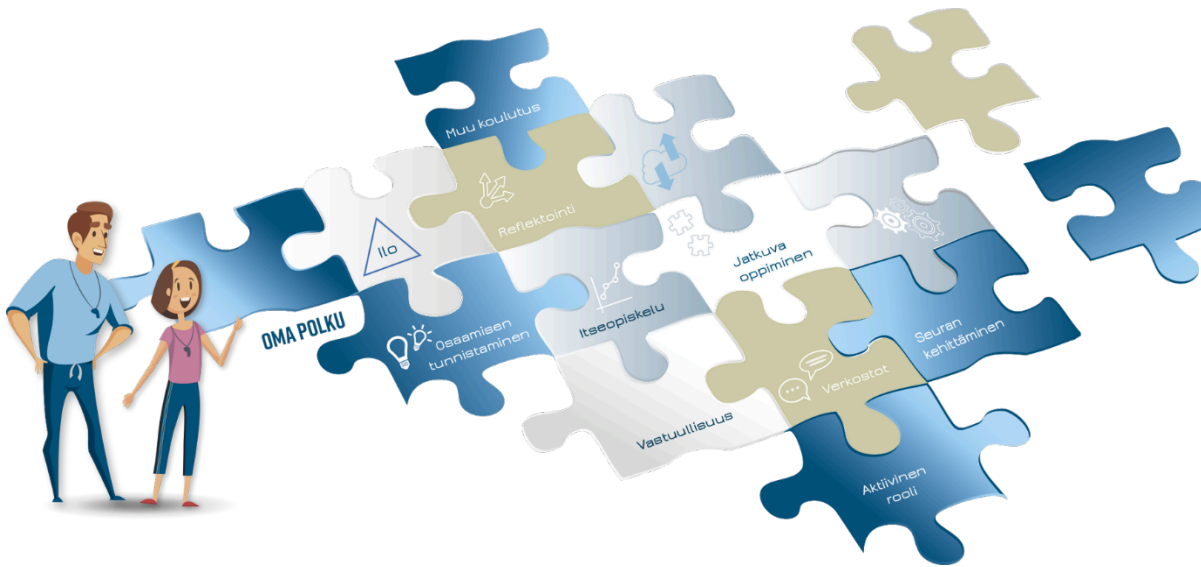
5.8 VALMENTAJAN POLKU

Seura kouluttaa valmentajia/ohjaajia pääasiassa liiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Koulutuksia pyritään tarjoamaan tasavertaisesti. Koulutuksista keskustellaan seuran koulutusvastaavan tai tiimin vastuuhenkilön kanssa. Koulutusvastaavan tehtävänä on kartoittaa ohjaajien ja valmentajien koulutustarpeet ja -toiveet, sekä selvittää koulutusten ajankohdat ja järjestää mahdolliset tilauskoulutukset. Luvan saatuaan valmentaja/ohjaaja ilmoittautuu koulutukseen itse, ja seura maksaa koulutuksen. Koulutusrekisteri seuraa koulutuksiin osallistumisia, suorittamista ja osaamista. Seura suosittelee Voimisteluliiton I-tason peruskoulutuksiin osallistumiseen vähintään noin 17 vuoden ikää ja vähintään 1 vuoden kokemusta apuohjaajana toimimisesta. Tavoitteena on, että jokainen ohjaaja ja valmentaja suorittaa seuran valitsemat perustason koulutukset ja täydentää sen jälkeen osaamistaan muilla koulutuksilla.

<https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>Suomen



Voimisteluliitto, Muut oppimisen väylät



<https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>

Seuran tavoitteena on laadukas ja ajankohtainen ohjaus- ja valmennustoiminta.

- 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 1 vuoden kokemusta apuohjaajana toimimisesta.
- Seura maksaa ohjaajien ja valmentajien koulutukset.
- Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan pääasiassa Voimisteluliiton I-tason mukaisesti. 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.
- Korvaavuudet muista koulutuksista selvitetään tapauskohtaisesti.

Koulutuksissa noudatetaan seuraavia koulutuspolkuja:

Ohjaajat

ALKEET

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

PERUSTASO

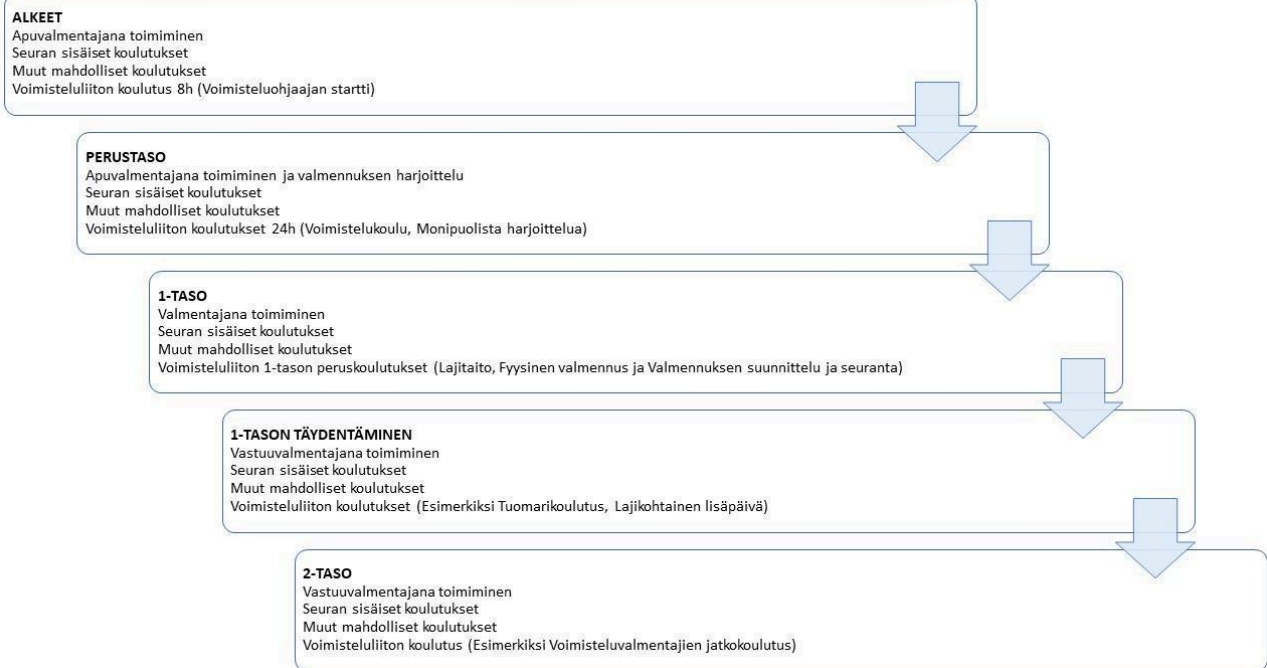
Apuohjaajana toimiminen ja ohjaamisen harjoittelu
Seuran sisäiset koulutukset
Muut mahdolliset koulutukset
Voimisteluliiton koulutukset 24h (Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua)

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

Valmentajat



5.9 VALMENTAJIEN TYÖN JA OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

Vastuupalmentajat ja ohjaajat käyvät ohjaajien ja valmentajien kanssa toimintavuositain kehityskeskustelun. Kehityskeskustelun pohjana toimii Valmentajana onnistuminen/tarkistuslista.

Alla on linkki, Valmentajana onnistuminen/tarkistuslista.

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmentaja-onnistuminen-tarkistuslista.pdf>

Koulutuksissa käydään läpi Et ole yksin -palvelua. Valmentajat ja ohjaajat suorittavat Et ole yksin -verkkokoulutuksen.

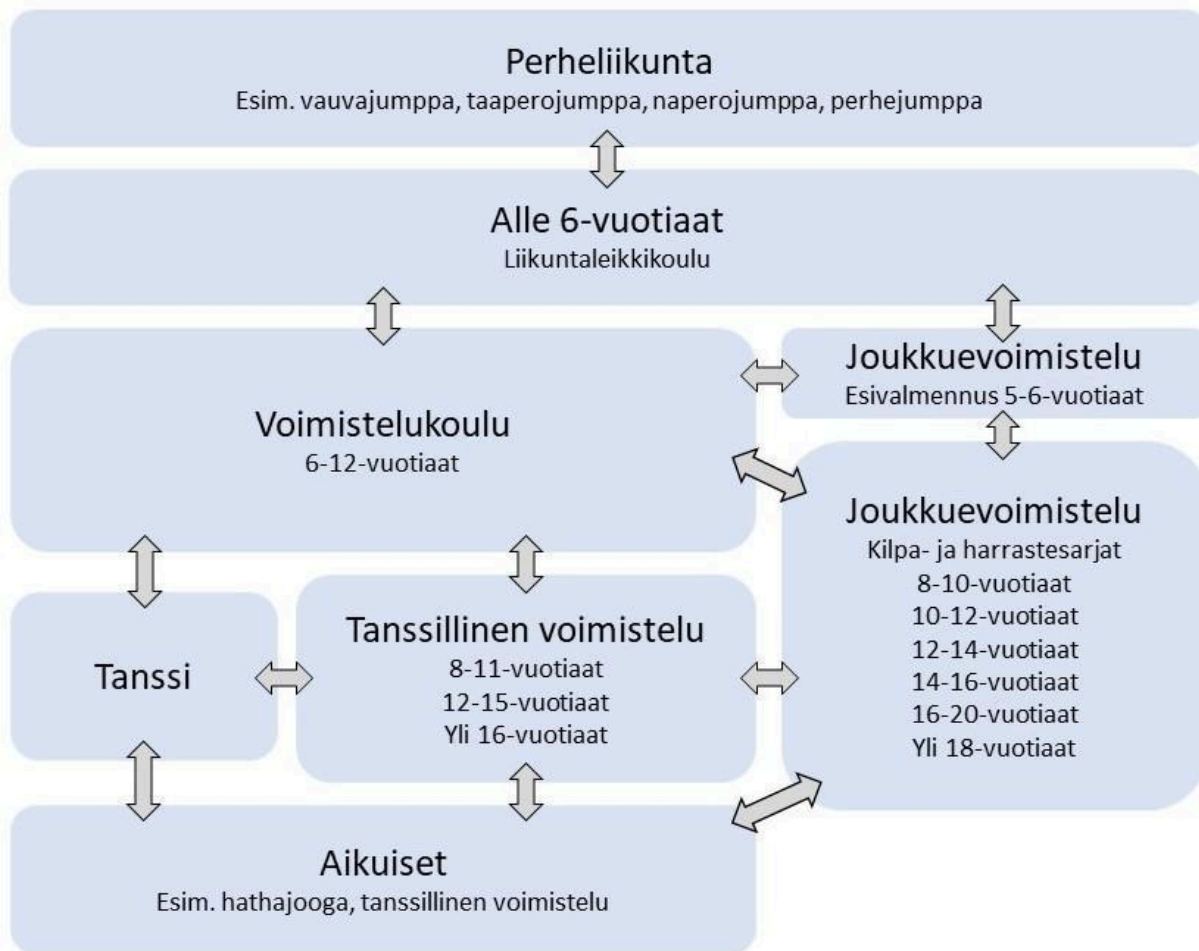
Alla on linkki verkkokoulutukseen.

<https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

Valmentajia ja ohjaajia suositellaan suorittavan Puhtaasti paras - verkkokoulutuksen.

<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>.

6 HARRASTAJAN POLKU



7 TÄHTISEURATOIMINTA

Vuonna 2006 saimme Nuoren Suomen ja Voimisteluliiton Sinetti laatuseura- tunnuksen ensimmäisen kerran. Laatuseuratoiminnan siirryttyä Olympiakomitean alaiseksi, tunnus muuttui

Tähtiseuraksi. Vuodesta 2018 alkaen olemme olleet Olympiakomitean ja lajiliiton **Tähtiseura, Lapset ja Nuoret**.

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Tähtiseura kehittää kotimaista seurakulttuuria päivittäin kohti parempaan; toimintaa tarkastellaan ja kehitetään säännöllisesti.

Tähtimerkki on lupaus laadusta. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä.



7.1 TOIMINNAN ARVIOINTI

Seuratoiminnan ja Tähtiseuran tavoitteista ja arvioinnista vastaa johtokunta, yhteistyössä ohjaajien ja valmentajien kanssa. Kehitämme toimintaamme Tähtiseura auditointiraportin mukaan, sekä johtokunnan arviointilomakkeen avulla. Lisäksi arviointia toteutetaan toimintasuunnitelman avulla. Tähtiseura vastuuhenkilö huolehtii Tähtiseuran kehittämisestä ja palautekyselyjen toteuttamisesta vuosittain. Palautekyselyjen keskeiset aiheet ja mahdolliset toimenpiteet julkaistaan nettisivuillamme ja käydään läpi yhdessä johtokunnan ja muiden seuratoimijoiden kanssa viimeistään syyskauden alussa.

Arvioimme toimintaamme vuosittain myös toimintasuunnitelmaa apuna käyttäen. Tarkastelemme olemmeko päässeet seuratoiminnassa asetettuihin tavoitteisiin ja mitkä asiat vaativat vielä

kehittämistä jatkossa. Arvioimme toimintaamme myös kesken toimintavuoden harrastajien näkökulmasta ja pyydämme palautetta lapsilta, nuorilta ja heidän vanhemmiltaan sekä seuratoimijoilta. Käytämme palautteisiin Olympiakomitean kyselylomakkeita ja seuran laatimia lomakkeita.

8 TURVALLISUUS

Seuran turvallisuudesta vastaa johtokunta, joka huolehtii, että turvallisuusasiat ovat suunnitelmallisesti ja kattavasti hoidettuja. Johtokunta nimeää turvallisuusvastaavan, jonka toimenkuva määritellään selkeästi ja joka vastaa turvallisuusohjeistuksen ylläpidosta ja kehittämisestä.

Turvallisuusvastaavan tehtävänä on yhdessä johtokunnan kanssa laatia ja ylläpitää seuran turvallisuusohjeistus, joka kattaa kaikki toiminnan osa-alueet. Ohjeistusta varten seura kartoittaa turvallisuuteen liittyvät kohteet ja riskit, kuten:

Harrastajat ja toimijat: ohjaajat, valmentajat, toimihenkilöt, tuomarit, vapaaehtoiset ja katsojat

Toimintaympäristö: harjoituspaikat, tapahtuma- ja kilpailualueet, matkustaminen

Mahdolliset uhkat: häiriökäyttäytyminen, turvallisuusuhka, sairaskohtaus, sairastuminen, loukkaantumiset

Tapahtumien turvallisuus: kisojen ja näyttösten turvallisuussuunnitelmat, ensiapuvalmius, tyypillisimpien loukkaantumisten hoitosuunnitelmat

Välineet ja tarvikkeet: olemassa olevien laitteiden ja välineiden turvallisuus, huolto ja käyttöohjeet

Matkustaminen: turvalliset käytännöt kilpailu- ja leirimatkoilla

Yhteistyö viranomaisten kanssa: turvallisuusviranomaisten yhteystiedot ja toimintamallit poikkeustilanteissa

Rikosrekisteriotteet: varmistetaan, että lasten ja nuorten kanssa toimivilla aikuisilla on voimassa oleva rikosrekisteriote lain edellyttämällä tavalla

Turvallisuusohjeistus toimii seuran yhteisenä työkaluna, jonka avulla varmistetaan, että jokainen toimija tietää vastuunsa ja toimintatapansa erilaisissa tilanteissa. Ohjeistus päivitetään säännöllisesti ja sen toteutumista seurataan osana seuran vuosittaista arviointia.

8.1 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. Se on Pohjola vakuutuksen ja voimisteluliiton tapaturmavakuutus harrastejumppareille. Vakuutus korvaa esimerkiksi 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.

8.2 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 ideaside ja kertakäyttöinen kylmäpakkaus. Jos käytät jotain ensiapupakkauksesta, ilmoita siitä välittömästi hankinnoista vastaavalle, joka huolehtii pakkauksen täydennyksistä.

8.3 TOIMINTAOHJE TAPATURMIEN TAI VAHINKOTILANTEIDEN JÄLKEEN

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

Tapaturmat, missä lapsi/ nuori toimitetaan jatkohoitoon/ tutkimuksiin:

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

8.4 PALOTURVALLISUUS

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

8.5 TAPAHTUMASÄÄNNÖT

Seuran tapahtumat ja näytökset järjestetään yleisissä tiloissa, joissa on pelastussuunnitelma. Tapahtumailmoitus tehdään poliisille 2 viikkoa ennen tapahtumaa. Tapahtumissa tulee olla tarvittava määrä järjestyksenvalvoja. Pelastussuunnitelma käydään läpi ennen tapahtumaa.

Näytös- ja kilpailutapahtumissa työskentelevillä vapaaehtoisilla ja muilla toimijoilla (valmentajat ja tuomarit) on merkittävä rooli positiivisen ilmapiirin rakentamisessa ja vaalimisessa.

Tapahtumissa huomioidaan taukomusiikin sopivuus lasten näkökulmasta. Kaikenlaiseen epäasialliseen katsomotoimintaan puututaan. Tapahtuma voidaan keskeyttää tarvittaessa.

Vastuu lasten henkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta on aikuisilla.

Kaikenlaiset epäasialliset vitsit, halventavat eleet ja ilmeet ovat kiellettyjä niin tapahtumaan osallistuvilta lapsilta, toimijoilta kuin katsojilta.

Turvallisuusvastaava huolehtii ensiavusta, asianmukaisten hätäpoistumisteiden tiedottamisesta sekä on paikalla mahdollisten epäasiallisten tilanteiden käsittelyssä. Turvallisuusvastaavan vastuulla on muistuttaa katsomoturvallisuudesta.

Tapahtumissa ja näytöksissä on suunniteltu työnjako/ tehtävät. Työnjako voi olla esimerkiksi seuraava:

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

Lavastus

Ensiapuvastaava

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

Kuulutukset/juontaja: harjoitusaikataulusta huolehtiminen, juonto

Musiikkivastaava

Kuvaus/videointi

Järjestyksenvalvonta

Lipunmyynti

Kahvio

9 EPÄASIAALLINEN KÄYTÖS

Me Lappeenrannan Naisvoimistelijoissa emme hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua seuran harrastuksissa ja tapahtumissa. Jokaisella voimistelijalla, ohjaajalla, valmentajalla ja seuratoimijalla tulee olla turvallinen ympäristö harrastaa, harjoitella ja tehdä työtään. Meillä on nollatoleranssi kiusaamiselle ja syrjinnälle ja kaikilla on oikeus kunnioittavaan kohteluun. Epäasiallinen kohtelu on hyvän tavan vastaista käyttäytymistä ja se ei kuulu treeneihin, tapahtumiin, kisoihin, kisamatkoille, leireille, someen tai viestimiseen.

Epäasiallinen käytös on kaikkea hyvän tavan vastaista käyttäytymistä. Käytös voi näkyä niin tekoina kuin laiminlyöntinä ja se voi olla tahallista tai tahatonta. Epäasiallinen käytös voi olla järjestelmällistä, jatkuvaa tai kertaluontoista ja äärimmillään jopa lainvastaista toimintaa. Kuka vain voi kokea epäasiallista käyttäytymistä kenen tahansa toimesta ja kaikkeen epäasialliseen toimintaan tulee puuttua. Jokainen kokee asiat eri tavalla, jolloin tulee huomioida, että se mikä ei loukkaa yhtä, voi olla loukkaavaa toiselle.

EPÄASIAALLINEN KÄYTÖS VOI ESIMERKIKSI OLLA:

- toistuvaa henkilön ominaisuuksien, luonteenpiirteiden tai yksityiselämän mustamaalausta
- treeniyhteisön ulkopuolelle jättämistä
- huutamista, haukkumista, kiroilua, asiatonta nimittelyä, halventavia katseita, pahan puhumista toisesta tai naurunalaiseksi saattamista
- fyysistä väkivaltaa tai sillä uhkailua
- epäasiallista valta-aseman väärinkäyttöä
- seksuaalista häirintää
- sukupuoleen perustuvaa häirintää
- päihteisiin liittyvää epäasiallista käytöstä

Seksuaalinen häirintä

Häirinnällä tarkoitetaan henkilön ihmisarvoa loukkaavaa käytöstä ja seksuaalisella häirinnällä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta. Tämä voidaan tehdä erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri. Tällaisen ilmapiirin voi luoda esimerkiksi seksuaalissävytteiset vitsit tai vihjailut ja kehon kommentointi.

Toimintaohjeet epäasiallisen käytöksen käsittelyyn

Seurassa ohjaajien ja valmentajien apuna ja tukena ongelmatilanteissa, sekä epäasialliseen käytökseen puuttumisen tilanteissa Anu Nieminen (nieminen.anu.j@gmail.com)

Anu Nieminen ottaa vastaan palautteita epäasiallisesta käytöksestä. Lisäksi seuralla on yhteydenottolomake, minkä kautta palautetta voi antaa myös anonyyminä. Lomake on yhteydessä seuran sähköpostiin, mistä palaute välitetään Anulle.

1. Palaute vastaanotetaan ja otetaan vakavasti

Yhteydenottajaa kiitetään yhteydenotosta ja häntä kuunnellaan kiireettömästi. Pahoitellaan henkilön kokemaa epäasiallista kohtelua ja otetaan hänen ilmaisemansa huoli vakavasti. Otetaan vastuu tapahtuneesta ja asian eteenpäin viemisestä. Ennen asian selvittämistä ei luvata lopputulemaa asialle. Luvataan seuraava yhteydenottoaika ja pidetään siitä kiinni, vaikka asia ei olisikaan vielä edennyt.

Palautteen vastaanottaja kirjaa ylös:

- palautteen sisällön
- päivämäärän
- kuka on ottanut palautteen vastaan
- ilmoittajan nimen, jos se on tiedossa

Jos palautteen vastaanottaja on muu kuin seurassa etukäteen nimetty henkilö, toimii hän kuten yllä, ja toimittaa valituksen seurassa asiasta vastaavalle henkilölle.

2. Päätetään kuka tapausta käsittelee

Seurassa on jo etukäteen nimetty henkilöt, jotka ensisijaisesti käsittelevät palautteita. Jokaisessa tapauksessa huomioidaan käsittelijöiden puolueettomuus erikseen. Palautteen tai huolenaiheet voivat nostaa voimakkaita tunteita, joten on tärkeää, että reilun prosessin takaamiseksi asiaa käsittelevät henkilöt eivät suoraan liity tapaukseen. Jos seurasta ei löydy tarpeeksi puolueettomia henkilöitä käsittelemään tapausta, pyydämme ulkopuolista henkilöä mukaan esimerkiksi lajiliitosta tai toisesta seurasta mahdollisuuksien mukaan. Oma valmentaja voi olla sopiva henkilö käsittelemään tapausta, esimerkiksi ryhmän tai joukkueen sisäisissä kiusaamistapauksissa. Varmistetaan, että tapausta käsittelevä henkilö saa tarvittaessa tukea

3. Arvioidaan rikos-ja lastensuojeluilmoituksen tarve

Arvioidaan yhdessä asiaankuuluvien tahojen kanssa, onko kyseessä laitton toiminta vai seurassa itse selvitettävä tapaus. Jos palautteen vastaanottanut henkilö tekee rikosilmoituksen, mahdollisen rikoksen jatkokäsittely jätetään viranomaisille. Seuran sääntöjen vastaiseen muuhun toimintaan liittyen noudatetaan tavallista kurinpidollista prosessia. Jos huoli herää alaikäisen hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, on perusteltua tehdä lastensuojeluilmoitus. Neuvoa voidaan pyytää ottamalla yhteyttä oman alueen päivystävään lastensuojelun sosiaalityöntekijään.

4. Osapuolten kuuleminen, kun ei ole syytä epäillä rikosta

Kaikilla osapuolilla on oikeus tulla kuulluksi. Nämä kuulemiset kirjataan ylös. Kirjauksiin merkitään seuraavat asiat:

- ketä on kuultu
- milloin
- ketkä ovat olleet paikalla
- kuulemisten sisältö
- mitä on sovittu jatkosta

Osapuolia kuullaan luottamuksellisesti. Kun kuullaan alaikäisiä, informoimaan vanhempia ja pyydetään heiltä lupa ja annetaan heille mahdollisuus olla mukana kuulemisessa. Vanhempia informoidaan jälkikäteen, mistä on puhuttu, ja millaisiin toimenpiteisiin on ryhdytty.

Kuulemisessa kerrotaan miksi henkilöä kuullaan, ei kyseenalaisteta hänen kertomaansa ja kerrotaan, miten prosessi tulee etenemään. Nuorille ja vanhemmille kerrotaan Et ole yksin-palvelusta tai muista tukipalveluista.

Jos saamme palautteen ja seura ei tiedä ilmoittajaa, koska hän haluaa syystä tai toisesta pysyä tuntemattomana tai valitus tulee kolmannelta osapuolelta. Tällaisissa tilanteissa pyritään kuulemaan osapuolia yleisesti. Esimerkiksi jos valituksen tekijä on vanhempi, mutta ei tiedetä kuka, voidaan kokemuksia ja palautetta kerätä vanhemmilta yleisesti ja luottamuksellisesti.

5. Päätökset

Tehdään päätös jatkotoimenpiteistä. Kaikessa toiminnassa on ensisijaisena oltava lapsen tai nuoren etu. Toimenpiteet päätetään seuran sääntöjen mukaisesti. Kurinpidollisista toimenpiteistä erityisesti koskien valmentajia tai muita aikuisia, päättää seuran hallitus. Seuran hallitusta tulee informoida kaikista häirintä- ja väkivaltatapauksista.

6. Kirjallinen yhteenveto

Käsittelystä tehdään kirjallinen yhteenveto, ja päätetään, missä se säilytetään. Yhteenvetoon kirjataan toimenpiteet, kuulemiset ja tehdyt päätökset. Yhteenvetoja säilytetään sovitussa paikassa. Huomioidaan ajankohtainen tietoturvalainsäädäntö. Yhteenvetodon tekeminen on tärkeää, koska sitä saatetaan tarvita esimerkiksi tulevien ristiriitatilanteiden varalta.

7. Tiedottaminen

Päätöksestä informoidaan asiaankuuluvia henkilöitä. Jos valitus tai huoli on tullut suoraan yksityishenkilöltä, esimerkiksi vanhemmalta tai urheilivalta nuorelta, kerrotaan hänelle valitusprosessin etenemisestä ja ratkaisuista perusteluineen. Jos valitus on tullut lajiliitosta, toimitetaan raportti selvityksestä lajiliitolle

Johtokunnan on pohdittava, milloin asiasta viestitään koko seuralle. Häirintä- ja väkivaltatapauksissa aihetta käsitellään vielä joukkueessa tai ryhmässä ja annetaan harrastajalle mahdollisuus tulla puhumaan asiasta myös myöhemmin.

10 ONGELMANRATKAISUPOLKU

Pyrimme siihen, että ongelmatilanteet uskalletaan tuoda julki ajoissa, jotta ongelmiin pystytään puuttumaan heti, eivätkä ne pääse paisumaan ratkaisemattomiksi. Ongelmien ilmaantuessa pyritään ne käsittelemään luottamuksellisesti osapuolien kesken.

Vanhemmalta, harrastajalta tai ohjaajalta tuleva palaute käsitellään pikaisesti viestin vastaanottajan ja asianomaisten kanssa. Ongelmanratkaisumalli toimii myös seuran sisäisissä ongelmatilanteissa.

1. Tarvittaessa asia viedään johtokunnan käsiteltäväksi ja järjestetään osapuolten kuuleminen erikseen. Kuulemistilaisuudet sovitaan asianomaisten kanssa ja paikalla ovat johtokunnan edustajat (2), sekä asianomaiset, alaikäisen seurana huoltaja tai muu täysi-ikäinen henkilö.
2. Kuulemisen jälkeen siirrytään sovitteluun yhdessä osapuolten kanssa, missä pyritään mahdollisimman positiiviseen lopputulokseen.
3. Ongelmatilanteiden sovittelun haasteissa voidaan seuran harkinnan mukaan siirtää asia ulkopuoliselle sovittelijalle.
4. Sovittelun jälkeen tilanteen seurantaan sovitaan suunnitelma ja arviointiajankohta.

11 KIITOSKULTTUURI

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!

- Vuoden ohjaaja-palkinto annetaan innostavalle ja osaavalle ohjaajalle. Palkinnon saajan valitsevat ohjaajat keskuudestaan.
- Seura palkitsee joukkueita ja voimistelijoita kevätnäytöksessä (vuoden tsemppari).
- 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 EKLUn seuratoimijoille myöntämiä stipendejä.



Muu huomioiminen

- Seuran Ylioppilas/ ammattiin valmistuja: muistetaan lahjakortilla.
- Merkkipäiviä viettävä: saa henkilökohtaisen lahjan/ lahjakortin.
- Häät/ Perheenisäys: paikallisen taitelijan Heli Pukin taulu

- Surunvalittelut: adressi

