



LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

SEURATOIMINTALINJA

Sisältö

Liikuntaseura Syke Tuusula	
Historia	3
Nykypäivä	3
Visio, Missio, Slogan	3
Arvot	4
Toiminta	
Harrastajan polku	4
Perheliikunta	4
Lasten- ja nuorten liikunta	4
Koulujen kerhotoiminta	4
Ryhmäliikunta	5
Ikiliike	5
Kurssitoiminta	6
Esiintymiset	6
Kiltatoiminta	6
Muu toiminta	6
Organisaatio	
Hallitus	7
Toiminnanjohtaja	7
Lasten liikuntatiimi (lanu)	7
Aikuisliikuntatiimi (aili)	8
Ohjaajat	8
Käytännön toimintaperiaatteita	
Hallituksen tehtävät	8
Ohjauksen linjaus ja Ohjaajien tehtävät	10
Yhteistoimintaperiaatteet	
Vastuullisuusohjelma	12
Seuran pelisäännöt	14
Ohjaajien pelisäännöt ja eettiset linjaukset	14
Ryhmien pelisäännöt	15
Vanhempien pelisäännöt	15
Ongelmanratkaisupolku	15





Historia

Tuusulan Naisvoimistelijat ry on 15.1.1932 perustettu naisvoimisteluseura, joka on kasvanut ja kehittynyt n. 1000 jäsenen suurseuraksi. Ensimmäisenä vuonna reippaat rouvat Inkeri Laine ja Lahja Soinne pitivät kerran viikossa voimistelutuntia Kirkonkylän koululla vaihtelevalla osanottaja määrällä. Syksyllä 1933 TNV liittyi Tuusulan Nuorisoseuran alaosastoksi ja silloin saatiin käyttöön Väinölän tilava sali. Vuonna 1935 päätettiin liittymisestä Suomen Naisten Liikuntakasvatusliittoon (SNLL) ja samalla hyväksyttiin seuran säännöt. Vuonna 1949 TNV itsenäistyi erottuaan Tuusulan Nuorisoseurasta ja seura rekisteröitiin 11.11.1949.

Vuosien saatossa toiminta laajeni sitä mukaan kun uusia koulurakennuksia valmistui ja perustettiin uusia kyläosastoja. Myös ohjaajien koulutukseen on panostettu jo varhaisessa vaiheessa osallistumalla SNLL:n järjestämille ohjelmisto- ja valmennuskursseille.

Nykypäivä

11.4.2016 ja 12.5.2016 pidetyissä seuran vuosikokouksissa seuran uudeksi nimeksi hyväksyttiin Liikuntaseura Syke Tuusula.

Seuran tarkoituksena on edistää jäsenistönsä keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen.

Seuramme on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminta rahoitetaan pääosin jäsen- ja toimintamaksuilla sekä erillisillä kurssimaksuilla. Tuusulan kunta tukee seuraa ohjaustoiminta-avustuksella ja tarjoamalla seuralle liikuntasalivuorot lasten- ja nuorten liikuntatunneille. Seuralla on toimisto, jossa on myös seuran välinevarasto.

Seura kuuluu jäsenenä Suomen voimisteluliitto ry:een ja noudattaa myös tämän lajiliiton sääntöjä. Seura on myös Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry Eslu:n ja SVUL Uudenmaan piiri ry:n jäsen sekä kuuluu Tuusulan Urheiluseurojen neuvottelukuntaan.

Seuramme:

Visio

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

Missio

Jäsenten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.

Slogan

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ®
Hyvällä sykkeellä!

Arvot

- Liikunnan ilo
- Yhteisöllisyys
- Hyvinvointi
- Yhdenvertaisuus

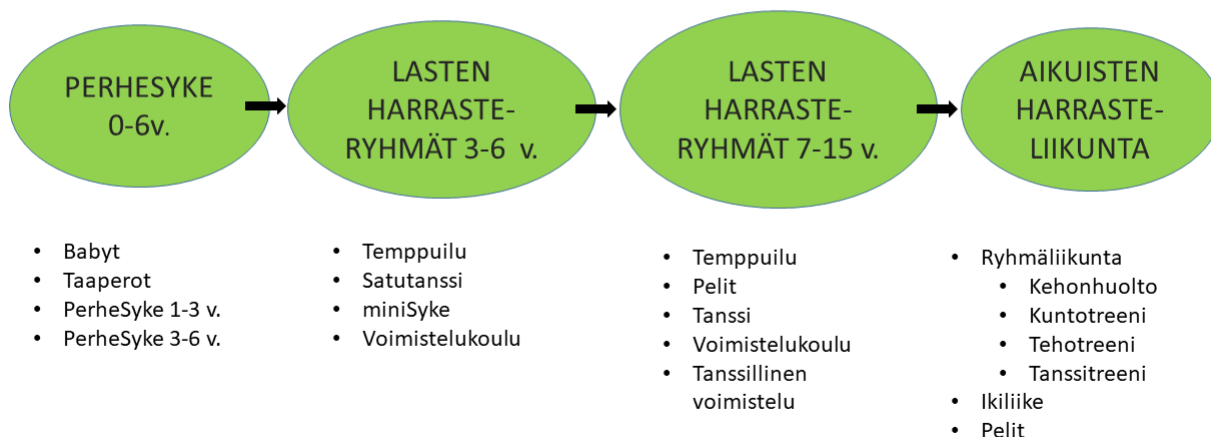
Toiminta

Seuramme järjestää toimintaa ”vauvasta vaariin” niin tytöille kuin pojille, sekä naisille että miehille. Toimintamme on avointa kaikille.

Seuralla ei ole omaa liikuntatilaa, joten liikuntapaikkoina toimivat koulujen liikuntasalit ja liikuntatoimen hallinnoimat tilat (Tenniskeskuksen Peilisali, Uimahallin terapia-allas ja alakerran liikuntatilat).



HARRASTAJAN POLKU



Perheliikunta

Perheliikuntaa harrastetaan Babyt ja Taaperot sekä PerheSyke –ryhmissä, joissa mahdollistetaan yhteinen liikuntaharrastus aikuisille ja alle kouluikäisille lapsille. Tunnin pituus on 45 minuuttia.

Vanhemman sylissä liikkua vauva saa kokemuksen liikkeen rytmistä, fyysinen kokemus välittyy vauvalle ja liikkeessä käytettävät kehon osat aktivoituvat. PerheSyke –ryhmissä aikuinen toimii oman vauvan/lapsen mallina ja avustajana liikunnan perustaitoja opeteltaessa.

Tavoitteena on tukea lasten kokonaiskehitystä ja vanhemmuutta sekä parantaa perheen sosiaalista vuorovaikutusta. Tarkoituksena on aktiivisten yhdessäolomuotojen tarjoaminen, virikkeiden antaminen itsenäiseen liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Perheliikuntatunnit sisältävät leikkejä, lauluja, pelejä, välineliikuntaa, sekä toiminta- ja tempuratoja.

Alle 18-vuotiaiden harrasteliikunnassa osallistutaan tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 45-60 minuuttia. Toiminta on harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivaa ja alle 12-vuotiaille leikinomaista. Tavoitteena on tukea tervettä kasvua ja

kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Tuntien sisältöä ohjaa ryhmän kausisuunnitelma. Harrasteliikuntatunnit painottuvat perusliikuntataitojen kehittämiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran joulu- ja kevätnäytöksissä. Lisäksi alle 12-vuotiaille pyritään järjestämään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja vanhempien yhteistunti. Tuntien tavoitteena on tutustuttaa vanhempia paremmin lastensa harrastukseen sekä lisätä positiivista kanssakäymistä vanhempien kanssa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Harrasteliikkujiille mahdollistetaan myös osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Seura tarjoaa nuorille myös mahdollisuuden osallistua seuratoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Seura on saanut *Sinettiseura*-tunnuksen vuonna 2013, joka on vuosien varrella muuttunut Tähtiseura-tunnukseksi. Se kertoo laadukkaasta lasten- ja nuortotoiminnasta.



Koulujen kerhotoiminta

Ohjaaja resurssien mukaan järjestämme vuosittain koulujen kerhotoimintaa jollakin koululla (esim. tanssikerho).

Ryhmäliikunta

tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat Ryhmäliikunnan suosikit saadaan sisällytettyä viikko-ohjelmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Monipuolisten tuntien tavoitteena on antaa erilaisille liikkujille mahdollisuus harrastaa ryhmäliikuntaa innostavassa ja kannustavassa seurassa. Tuntien lukumäärä ja sisällöt voivat vaihdella vuosittain ohjaajatilanteesta riippuen. Tuntien kesto on 45-90 minuuttia. Kauden aikana järjestetään uusille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia tutustua tuntitarjontaan muun muassa avoimien ovien ja tapahtumien kautta. Ennen kauden alkua sekä kauden päätyttyä järjestetään ulkona kesäjumppaa, johon voi osallistua myös kertamaksulla. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Lisäksi tarjoamme mahdollisuuden osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

Tunnit on jaettu 4 eri ryhmään: Tehotreeni, Kuntotreeni, Kehonhuolto, Tanssitreeni. Viikko-ohjelmassa on käytetty eri värejä kuvaamaan, mihin ryhmään kukin tunti kuuluu. Tuntikuvauksissa pyritään määrittämään tarkemmin eri tuntien vaikeusastetta tai tehoa. Esimerkkejä erilaisista ryhmäliikuntatunneista:

- * Kehonhuolto: Flowjooga, PilatesHealth, SeasonalJooga, Syvävenyttely
 - * Kuntotreeni: HydroBic, Kuntomix, Kuntoteema, Ladyt, Peli-ilta, PilatesHealth, Sykefit, Syketeema, Syketreeni
 - * Tanssitreeni: Kuntotanssi, Tanssia ja Sykettä, ZumbaFitness®
 - * Tehotreeni: AqaHIIT, Body&Step, Kahvakuula, Reisi-vatsa-pakara, Syketreeni70, Tabata
- Ikiliike-tunnit on nimetty vielä erikseen.

Ikiliike-tunnit

Seuran tavoitteena on ollut lisätä liikkuvien ikääntyvien määrää ja saada heidät mukaan seuratoimintaan.

Ikiliiketunneilla jokaisella on mahdollisuus vahvistaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kestävyyttä omien voimiensa mukaan.

Ikiliike-tunnit sopivat hyvin myös nuoremmille liikkujille, kevennetyiksi, huoltaviksi liikuntatunneiksi.

Esimerkkejä tunneista: Kuntotanssi, Kuntoteema, Ladyt, Vetreäksi vedessä.



Tähtiseura-tunnus takaa laadukkaan aikuisliikuntatarjonnan.

Kurssitoiminta

Seura järjestää myös erilaisia kursseja (mm. painonhallinta, juoksukoulu, kehonhuolto, tanssiteema) sekä leiritoimintaa lapsille koulujen lomien aikaan.

Yhteistoimintakurssit

Seura on mukana toteuttamassa myös Tuusulan kunnan liikuntapalveluiden ryhmiä esim. Hyvinvointivalmennusta, ikäihmisten- ja erityisryhmien kuntosaliryhmiä, vesijumppaan tutustumisryhmää.

Esiintymiset

Harrasteliikuntaseuranakin tarjoamme niin lapsille kuin aikuisille elämyksiä esiintyen seuran joulu- ja kevätnäytöksissä sekä erilaisissa voimistelun suurtahtumissa.

Kilta

Seuran Uskollisuuden Kilta nro 29 on perustettu vuonna 1972.

Killan jäsenenä voi olla 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta johonkin Voimisteluliiton jäsenseuraan kuulunut jäsen.

Kilta kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai kirjaston Laura-salissa. Kokouksista ilmoitetaan Keski-Uusimaa ja Viikkouutiset lehdissä, sekä seuran internet sivuilla. Toiminta käsittää esityksiä ja keskusteluja eri aloista jäsenten kiinnostuksen mukaan. Ohjelmaan kuuluvat myös liikunta- ja laulutuki ulkoilua unohtamatta.

Yhteistyötä pääseuran kanssa ylläpidetään mm. pääseuran hallituksessa nimettynä olevan yhdyshenkilön kautta. Kilta myös pyrkii avustamaan pääseuraa tapahtumiin liittyvissä järjestelyissä.

Killan jäsenet osallistuvat Keski-Uudenmaan Kiltujen Kiltaparlamenttiin marraskuussa sekä Voimisteluliiton järjestämään kaikkien Kiltujen yhteiseen Kiltapäivään.

Muu toiminta

- Syyskausi alkaa Syysstartilla, jonka maksuttomissa nonstop-jumpissa voi käydä tutustumassa kauden uusiin lajeihin ja ohjaajiin.
- Syksyn jumppakausi alkaa elo-syyskuun vaihteessa ja päättyy joulujuhliin.
- Kevätkausi alkaa yleensä loppiaisen jälkeen ja päättyy toukokuussa kevätjuhliin.
- Joululomalla on ohjelmassa kinkkujummat ja kesällä touko, kesä- ja elokuussa kesäjummat.
- Lapsille järjestetään erillistä leiritoimintaa koulujen loma-aikoina.
- Seuramme on osallistunut jo useana vuonna Hyrylän joulunavauksen kulkueeseen sekä lavaesiintymiseen
- Tuusulan Taiteiden Yössä elokuussa pääsemme esittelemään seuramme toimintaa
- Tarvittaessa esiinnyimme muissakin tilaisuuksissa.

Organisaatio

Seuran yleinen kevätkokous valitsee vuosittain puheenjohtajan ja 9 jäsenen hallituksen, joka on seuratoiminnan käytännön toteuttaja yhdessä palkatun osa-aikaisen seurakoordinaattorin, palkattujen ohjaajien ja muiden vapaaehtoisten kanssa.

Jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan osallistumalla yleisiin kokouksiin, työryhmiin/tiimeihin, salikummitoimintaan ja erillisiin tapahtumiin esim. talkoolaisina.

Hallitus

Syke Tuusulan toiminnasta vastaa hallitus, jonka tehtävänä on suunnitella, kehittää ja organisoida toimintaa ja vastata taloudesta. Hallituksen jäsenillä on jokaisella oma vastuualueensa ja se valitsee keskuudestaan tärkeimmät toimihenkilöt (varapuheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja, tiedotusvastaava, turvallisuusvastaava, aikuisliikunnan (aili) ja lasten- ja nuortenliikunnan (lanu) tiimien vastaavat. Lisäksi hallituksen jäsenet muodostavat erillisiä työryhmiä/tiimejä (näytös, tiedotus/markkinointi jne.). Hallitus kokoontuu 10-12 kertaa vuodessa ja suunnittelupäivä pidetään keväällä. Kehityspäiviä hallitus järjestää tarpeen mukaan 2-4 vuoden välein.

Seuran vuosikello ja hallituksen jäsenten toimenkuvat ohjaavat toimintaa.

Hallituksen sääntöjen määrääminä **tehtävinä** on

1. Päättää kaikista yhdistystä koskevista asioista, jotka yhdistyslain ja seuran sääntöjen mukaan eivät kuulu yhdistyksen kokouksen ratkaistavaksi.
2. Edustaa yhdistystä.
3. Johtaa yhdistyksen toimintaa.
4. Vastata yhdistyksen omaisuudesta ja taloudesta.
5. Kutsua koolle yhdistyksen kokoukset, valmistella asiat niihin sekä täytäntöön panna kokousten päätökset.
6. Pitää jäsenluetteloa.
7. Hankkia ja kouluttaa ohjaajia.
8. Laatia yhdistyksen tulo- ja menoarvioehdotus sekä toimintasuunnitelma ja esittää ne kevätkokouksen vahvistettaviksi.
9. Tehdä tilikausittain yhdistyksen tilinpäätös ja jättää se kolmea viikkoa ennen syyskokousta toiminnantarkastajalle.
10. Laatia ja lähettää Voimisteluliittoon vuositilastot.
11. Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä.
12. Suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaiset toimenpiteet.
13. Valita ja erottaa palkatut toimihenkilöt

Lisäksi hallituksen jäsenet muodostavat erillisiä työryhmiä/tiimejä (näytös, tiedotus/markkinointi, tapahtumat, projektit jne.). Hallitus kokoontuu 10-12 kertaa vuodessa ja suunnittelupäivä pidetään keväällä. Kehityspäiviä hallitus järjestää tarpeen mukaan 2-4 vuoden välein.

Seurakoordinaattori

Seurassa toimii palkattu osa-aikainen seurakoordinaattori, jonka tehtäviin kuuluu seuran käytännön toiminnoista huolehtiminen. Toimenkuvaan kuuluvat mm. asiakaspalvelu, jäsenrekisterin ylläpito, laskutus, nettisivujen päivitys, tiedotus, palkanmaksu, laskujen maksu, kirjanpidon valmistavat työt, yhteydenpito ohjaajiin ja hallituksen määräämät muut tehtävät.

Lasten- ja nuorten liikuntatiimi (lanu)

Tiimiin kuuluvat: hallituksesta noin puolet, kaikki lasten- ja nuorten ohjaajat ja apuohjaajat sekä mahdolliset ulkopuoliset jäsenet. Tiimi kokoontuu 1-2 x syys- ja kevätkaudella tiiminvetäjän johdolla. Tiimi toimii ohjaajien tukena, auttaa suunnittelussa, huolehtii ohjaajien kouluttautumisesta ja tuutor-toiminnasta. Palautekyselyn tekeminen lapsille ja lasten

vanhemmille, raportointi hallitukselle sekä joulu- ja kevätnäytösten organisointi kuuluvat myös tiimin tehtäviin.

Aikuisliikuntatiimi (aili)

Tiimiin kuuluvat: hallituksesta noin puolet, kaikki aikuisten ohjaajat sekä mahdolliset ulkopuoliset jäsenet. Tiimi kokoontuu tarvittaessa tiiminvetäjän johdolla. Yhteydenpito ohjaajiin kauden aikana tapahtuu lähinnä sähköpostin välityksellä.

Tiimi vastaa aikuisten ryhmäliikunnan laadukkaasta sisällöstä sekä ohjaajien osaamisen kehittämisestä. Jäsenkyselyn laatiminen ja palautteen koostaminen suunnittelupäivään kuuluu myös tiimin tehtäviin.

Ohjaajat

Seuran tärkein käyntikortti on osaava, ammattitaitoinen ja innokas ohjaaja. Hallitus tekee ohjaaja rekrytointia jatkuvasti ja huolehtii koulutuksesta tarvittaessa.

Ohjaajat toimivat itsenäisesti suunnitellen ja toteuttaen kausisuunnitelman mukaiset viikkotunnit. Tiimit huolehtivat ohjaajien perehdytyksestä, tuutoreiden nimeämisestä (erityisesti uudet nuoret ohjaajat).

Käytännön toimintaperiaatteita

Hallinto

Hallituksen keskeisenä tehtävänä sääntöjen määrittämien tehtävien rinnalla on

- **Määrittää seuran vision, mission, sloganin, arvot sekä pelisäännöt**
- **Huolehtia edunvalvonnasta:** talous / lainsäädäntö
 - avustukset (mistä, milloin → katso vuosikello)
 - vuositilastot (Voimisteluliitto, kunta)
 - työnantajan velvollisuudet (TyEI, sotu, ennakonpidätykset, vakuutukset)
 - lainsäädäntö (yhdistyslaki, henkilörekisterilaki, työaikalaki, rikosrekisteri, muut lait)
 - uusien jäsenten hyväksyminen
- **Toiminta- ja taloussuunnitelman laadinta ja seuranta sekä toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen laatiminen**
 - toiminta- ja taloussuunnitelma kevätkokoukselle (huhti-toukokuussa)
 - toimintakertomus ja tilinpäätös syyskokoukselle (loka-marraskuussa)
- **Taloudesta huolehtiminen**
 - tili- ja toimintakausi on 1.9.-31.8.
 - kirjanpidosta huolehtii tilitoimisto
 - talousohjesäännön noudattaminen
- **Sääntömääräisten kokousten pitäminen** (kevät- ja syyskokous)
- **Tiedotus ja markkinointiviestintä**

Sisäinen tiedotus

 - viikko-ohjelma julkaistaan kesä-heinäkuussa
 - jäsentiedote (syys- ja kevättiedote 2x/kausi) lähetetään jäsentieto-ohjelman kautta sähköisesti ja on nähtävissä nettisivuilla

- facebook, sähköposti, tekstiviesti

Ulkoinen tiedotus

- viikko-ohjelma
- lehti-ilmoitukset, lehtijutut
- urheiluseura- ja yhdistyspalstat

Nettisivut, facebook, instagram

Seuratuotteet

Yhdistyksen viestinnän ulkoisen asun määrittely ja yhtenäistäminen: fontit, lomakepohjat ym.

Markkinointibudjetin määrittely

- **Kehittämishankkeiden käynnistäminen ja toteuttaminen**
- **Ohjaajahuollosta huolehtiminen**
 - koulutusmahdollisuuksien luominen
 - koulutussuunnitelmien tekeminen yhdessä tiimien kanssa ohjaajastartissa
 - ohjaustehtävien seuranta (kausisuunnitelmat, tavoitteet, pelisäännöt)
 - tuutoritoiminnan järjestäminen (erityisesti uudet aloittelevat ohjaajat)
 - perehdyttäminen (ohjaajastartti, ohjaaja- ja hallituskansiot, -palaverit, vastuuohjaaja, tuutorit)
 - ohjaajien huomioiminen ja palkitseminen joulu- ja kevätjuhlassa
 - ohjaajien ja hallituksen kaudenpäättäjäisten järjestäminen
 - kevätkauden päätöksen yhteydessä seuraavan kauden tunneista sopiminen
- **Koulutusmahdollisuuksien luominen**
 - huolehtii, että seuralla on osaavat ohjaajat (liiton koulutusportaat)
 - päättää koulutuksista vastuuohjaajien esitysten pohjalta
 - mahdollisuuksien mukaan 1 koulutus / toimintavuosi, ohjaaja sitoutuu ohjaustehtäviin vuodeksi
 - huolehtii seurajohdon koulutuksesta
- **Huolehtii liikuntaryhmien laadusta ja sisällöstä**
 - aili-/lanu-tiimien linkkien tehtävät: ohjaajapalavereiden asialista, muistio, koulutustarpeet ja -suunnitelmat, välinehankinnat, tiedotus, juhlatuomikunnan rekrytointi, ohjaajastartin suunnittelu ja toteutus, Priima-laatukriteereistä ja Sinettiseura-kriteereistä huolehtiminen, viikko-ohjelman suunnitteluun osallistuminen
 - ohjaajatietojen ylläpito (henkilötiedot, koulutukset, palkka, toimintavuodet, myönnetty ansiomerkit + toive/tavoite-kortti; koulutukset)
- **Turvallisuudesta vastaaminen**
 - turvallisuussuunnitelmien laatiminen (koko seuran toiminta, koulukohtaiset, tapahtumat)
 - huolehtii turvallisuuskoulutuksesta (EA, koulukohtaiset, ohjaajat, vapaaehtoiset)

- **Vastaa tapahtumista**
 - oma tehtävälista/vastuulista joka tapatumasta
- **Palkitseminen**
 - vuoden liikkujan valinta (jumppari, ohjaaja, vapaaehtoinen tai muu ansioitunut), kiertopalkinto
 - vuoden junioriohjaajan valinta, kiertopalkinto + diplomi
 - ohjaajien muistaminen jouluj- ja kevätjuhliissa
 - hallituksen muistaminen
 - hallituksen ja ohjaajien yhteisen kauden päätöksen järjestäminen
- **Pitää yhteyttä sidosryhmiin**
 - Kilta, Voimisteluliitto, Eslu, sisarseurat, muut seurat, kunta, koulut, yritykset, urheiluseurojen neuvottelukunta

Uudet hallituksen jäsenet saavat hallituksen käsikirjan, josta löytyvät tehtävät ja toimenkuvat tarkemmin kullekin vastuualueelle.

Ohjaajat

Ohjauksen linjaus

Liikuntaseura Syke Tuusula on harrasteliikuntaseura ja voimistelun Tähtiseura. Tarkoituksenamme on edistää jäsenistön keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet.

Seura tarjoaa monipuolista ja laadukasta ohjattua voimistelu- ja harrasteliikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

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

Ohjaajat sitoutuvat noudattamaan seuran ja ohjaajien yhteisiä pelisääntöjä. Aikuisten liikunnassa varmistetaan laadukkaat tunnit ja terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta. Toimintaa kehitetään Tähtiseurakriteerien edellyttämällä tavalla.

Ikäryhmä kohtaiset tavoitteet on kirjattu aiempaan.

Lasten- ja nuorten ohjaajien tehtäviin kuuluu

1. Laadukkaan tunnin ohjaaminen
 - tutustuminen jumppapaikan turvallisuusohjeisiin ja varaulosteiden selvittäminen
 - kausisuunnitelman tekeminen (syys-, kevät-) ja toimittaminen sähköisenä lanu-tiimille ja toimistolle
 - yksittäisten tuntien suunnittelu
 - käytettävien välineiden varaaminen etukäteen (miel. edellisellä viikolla)

- yhteistunnin pitäminen vanhempien kanssa 1-2/krt kaudessa
 - ajoissa paikalla (10-15 min ennen tunnin alkua)
 - vastuu tunnista ja sen sujumisesta
2. Koulutus
- ohjaajapalaveriisiin osallistuminen
 - itsensä kehittämisestä huolehtiminen (kouluttautuminen)
 - koulutusrekisteriin ja ohjaajaklubiin kirjautuminen
3. Pelisäännöt
- ryhmän pelisääntöjen laatiminen yhdessä ryhmän kanssa
 - vanhempien pelisääntöjen läpikäyminen ja allekirjoittaminen
 - huolehtiminen siitä, että jokainen jumppaaja haetaan tai pääsee muuten lähtemään koululta, ketään ei jätetä yksin koululle/pihalle
4. Paperityöt
- nimenhuudot ja ruksilistojen ylläpito
 - tiedotus ja tietojen kerääminen jumppaajilta
 - paperityöt kauden lopussa (osallistujayhteenveto, ruksilistat)
 - tiedotekirjeen laatiminen kausien alussa
5. Muut tehtävät
- sijaisen hoitaminen (ensisijaisesti itse) ja siitä ilmoittaminen toimistolle
 - seuran ajankohtaisista asioista tiedottaminen
 - vanhempien kohtaaminen tunnin alussa ja lopussa
 - jouluku- ja keuhätjuhlaohjelmien suunnittelu ja ohjaaminen
 - jouluku- ja keuhätjuhlissa läsnäolo ja ryhmästä huolehtiminen
 - seuran muihin tapahtumiin osallistuminen
 - kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan tuntien ulkopuolella
6. Apuohjaajan tehtävät
- tutustuu jumppapaikkansa turvallisuusohjeisiin ja selvittää varaulostiet
 - toimii pääohjaajan apuna tarpeen ja tilanteen mukaan
 - on oma-aloitteinen ja seuraa itse tilannetta tunnilla, jotta tietää, missä häntä tarvitaan
 - tunnin sujumisesta vastaaminen yhdessä pääohjaajan kanssa
 - yksittäinen tuki jumppaajille (juomiset, vessat, itkut, pelot, "kaikki mukaan" kannustaminen, vilkkaiden hillitseminen)
 - apuna välineiden ja telineiden kanssa
 - ohjaajapalaveriisiin osallistuminen
 - jouluku- ja keuhätjuhlissa läsnäolo ja ryhmästä huolehtiminen
 - seuran muihin tapahtumiin osallistuminen

Ryhmäliikunnan ohjaajien tehtäviin kuuluu

1. Laadukkaan tunnin ohjaaminen
- tutustuminen jumppapaikkansa turvallisuusohjeisiin ja varaulosteiden selvittäminen
 - yksittäisten tuntien suunnittelu
 - käytettävien välineiden varaaminen etukäteen (miel. edellisellä viikolla)
 - ajoissa paikalla (10-15 min ennen tunnin alkua)
 - vastuu tunnista ja sen sujumisesta

2. Koulutus
 - itsensä kehittämisestä huolehtiminen (kouluttautuminen)
 - koulutusrekisteriin ja ohjaajaklubiin kirjautuminen
3. Paperityöt
 - paperityöt kauden lopussa (mm. osallistujayhteenvedot)
4. Muut tehtävät
 - jumppareiden kohtaaminen tunnin alussa ja lopussa sekä mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen
 - huomioon ensikertalaiset/uudet tulijat ja toivotan tervetulleeksi
 - omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen
 - seuran ajankohtaisista asioista tiedottaminen
 - ohjaajapalaveriinkin osallistuminen
 - seuran muihin tapahtumiin osallistuminen

Kaikki ohjaajat perehdytetään tehtäviinsä syyskauden alussa järjestettävässä ohjaaja-startissa. Kaikki ohjaajat saavat myös ohjaajakansion, joka sisältää tarpeelliset tiedot toimia ohjaajana seurassa.

Uusille ohjaajille (nuoret ohjaajat, tarvittaessa aikuiset) nimetään tuutorit tarpeen vaatiessa.

Työsopimukset ja sopimukset tuntien ohjaamisesta allekirjoittaa puheenjohtaja syysstartissa.

Yhteistoimintaperiaatteet

Vastuullisuusohjelma

Vastuullisuusyhtymämme tavoitteena on tarjota kaikille toimintaan osallistuville turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö, jossa onnistutaan, menestyään ja koetaan elämyksiä yhdessä tehden.

Olemme sitoutuneet Voimisteluliiton [eettisiin periaatteisiin](#) sekä voimistelun ja urheilun yhteiseen [vastuullisuusohjelmaan](#).

Teemme vastuullisen toimintakulttuurin jatkuvaa kehittämistyötä Voimisteluliiton [tähtitason vastuullisuusaskeleita](#) toteuttamalla.

Tavoitteena on saada vastuullinen toimintatapa osaksi seuran arkea, jossa kaikki seuran toimijat tietävät oman roolinsa ja vaikutuksensa vastuullisuusyhtymässä. Osaamme tunnistaa ja puuttua epäkohtiin sekä edistää vastuullista kulttuuria omilla toimillamme. Vastuullisuusasiat käydään eri toimijoiden kanssa läpi säännöllisesti.

Hyvä hallinto

Vastuullisuus on pysyvä osa seuran arkea. Seurajohto seuraa ja johtaa vastuullisuus-työtä säännöllisesti tähtiseuran vastuullisuusaskeleiden mukaisesti. Seuralla on kirjallinen toimintalinja, joka sisältää yhteiset toimintatavat, toimintaperiaatteet ja vastuut. Harrastajien tyytyväisyyttä seurataan vuosittain toteutettavan jäsenkyselyn avulla.

- ✓ Seuran säännöt ja yhdistysrekisteritiedot ovat kunnossa ja ajantasaiset
- ✓ Seuran taloushallinto on hoidettu lain mukaisesti

- ✓ Työsopimukset ja työsuhteasiat ovat kunnossa
- ✓ Jokainen seuran hallituksen jäsen on suorittanut Olympiakomitean "Seuran hallinto" -verkkokurssin
- ✓ Jokainen seuran hallituksen jäsen on myös tutustunut lasten voimistelun linjauksiin, lapsen oikeuksiin, turvallisesti voimistelussa -materiaaleihin sekä muihin tarkistuslistan mukaisiin ohjeistuksiin
- ✓ Hallitustyöskentelyssä vastuuta jaetaan tiimien ja nimettyjen vastuualueiden kautta.
- ✓ Seuran vastuullisuusasioista vastaa puheenjohtaja yhdessä seurakoordinaattorin kanssa.

Turvallinen toimintaympäristö

Olemme sitoutuneet tarjoamaan turvallisen ja kunnioittavan toimintaympäristön kaikille. Toiminnassa noudatetaan seuran sääntöjä sekä seuran, ohjaajien, lasten vanhempien ja lasten ryhmäkohtaisia yhteisiä pelisääntöjä. Kaikessa häirinnässä, kiusaamisessa ja hyvinvointia haastavassa toiminnassa on nollatoleranssi.

- ✓ Seuralla on ajantasainen turvallisuussuunnitelma. Näytöksiin ja muihin tapahtumiin laaditaan omat suunnitelmansa
- ✓ Alaikäisten kanssa työskenteleviltä ohjaajilta tarkastetaan rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa
- ✓ Ongelmatilanteisiin ja epäasialliseen käytökseen reagoidaan mahdollisimman nopeasti ja keskustellen seurassa laaditun ongelmaratkaisupolon mukaisesti (kts. seuratoimintalinja)
- ✓ Seuran hallitus ja ohjaajat ovat suorittaneet Et ole yksin -koulutuksen
- ✓ Tilojen ja välineiden kuntoa seurataan yhteistyössä muun muassa kunnan kanssa
- ✓ Seuran ohjaajat ovat sitoutuneet tehtäviinsä
- ✓ Lasten- ja nuorten ohjaajat ovat tutustuneet lapsen oikeuksiin, turvataitoihin sekä lasten laadukkaan voimistelun periaatteisiin ja materiaaleihin

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Seuramme tarjoaa monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille, ja tunnit ovat avoimia kaikille. Jokaisella on mahdollisuus osallistua omana itsenään. Pyrimme kehittämään toimintaa saatujen jäsenpalautteiden pohjalta.

Seuran jäsenillä on mahdollisuus osallistua paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelu-tapahtumiin. Teemme läheistä yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa. Tällä hetkellä Tuusulan kunta tarjoaa ohjausta erityisryhmille. Jäsenet voivat hakea tukea kunnalta ja seurakunnalta harrastusmaksuihin.

Ympäristö ja ilmasto

Seura pyrkii huomioimaan toiminnassaan myös ympäristöasiat.

- ✓ Kannustamme jäseniämme käyttämään kimppakyytejä, polkupyörää tai tulemaan tunneille jalan.
- ✓ Suunnittelemme viikko-ohjelman niin, että ohjaaja voi ohjata useamman tunnin samassa tilassa.
- ✓ Seuran välinehankinnoissa otamme huomioon kestävyuden ja pitkäikäisyyden, lisäksi saamme käyttää koulujen välineitä.
- ✓ Lasten liikuntavälineissä käytetään myös "omatekoisia" kierrätysvälineitä

- ✓ Seuran näytösten somistuksissa pyrimme välttämään erillisiä hankintoja, ja esiintymisasuina käytämme seuran omia, kierrätettäviä asuja tai esiintyjien omia, kotoa jo löytyviä asuja.
- ✓ Seuran viestinnässä ja kokouksissa on siirrytty lähes paperittomuuteen.

Antidoping

Seuran hallitus on tutustunut voimisteluliiton antidoping-ohjelmaan. Seuran säännöt sisältävät erillisen antidopingia koskevan kohdan.

- ✓ Harrastajia ja lasten vanhempia tiedotetaan ravinnon ja levon merkityksestä osana liikuntaharrastusta.
- ✓ Päihteiden käytössä seuran tunneilla on nollatoleranssi

Kaikessa häirinnässä, kiusaamisessa ja hyvinvointia haastavassa toiminnassa on nollatoleranssi

Seurassamme ei hyväksytä minkäänlaista epäasiallista käyttäytymistä toiminnassa mukana olevilta. Mikäli jostain syystä kohtaat tai havaitset epäasiallista käyttäytymistä seurassa, ota yhteyttä suoraan seurakoordinaattoriin, info@syketuusula.fi / puh. 040-584 2089 tai hallituksen jäseniin.

Voit olla yhteydessä myös nettisivujen ["palaute"](#)-lomakkeen kautta (nimettömänä).

Apua saat myös valtakunnallisella tasolla ["Et ole yksin"](#) -palvelun kautta.

Seuran pelisäännöt

Toimintamme perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet.
 Noudatamme yhdessä seuramme arvoja.
 Tarjoamme sopivaa liikuntaharrastusta vauvasta vaariin eri elämänvaiheisiin.
 Tuemme ja kannustamme ohjaajia ja seuratoimijoita kouluttautumaan.
 Olemme kehittyvä ja aikaansa seuraava seura.

Näin takaamme monipuolisen ja laadukkaan toiminnan

Ohjaajien pelisäännöt ja eettiset linjaukset

Tiedostan ohjaajan tehtävät ja toimin seuran arvojen mukaisesti.
 Suunnittelen tunnit huolellisesti huomioiden kohderyhmän.
 Luon harjoituksiin kannustavan ja myönteisen ilmapiirin.
 Kehitän osaamistani.
 Huomioin kaikki harrastajat yksilöinä ja kohtelen kaikkia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti.
 Toimin itse esimerkillisesti.
 Jätän omat asiat (huolet, murheet, väsymyksen) salin ulkopuolelle.
 Sitoudun noudattamaan urheilun yhteisiä [reilun pelin periaatteita](#) ja [voimistelun eettisiä periaatteita](#).

Ryhmien pelisäännöt

Jokainen alle 16 vuotiaiden ryhmä laatii ryhmän omat pelisäännöt yhdessä ohjaajan kanssa.

Vanhempien pelisäännöt

Tuon lapseni ajoissa harrastukseen
 Huolehdin, että lapsellani on asianmukainen liikuntavarustus: vaatteet, joissa on helppo liikkua, pitkät hiukset kiinni, korut pois, jumppatossut tai paljaat jalat, sählyssä sisäpelikengät.
 Annan lapselleni rauhan osallistua liikuntatuokioon (odottelen esim. pukuhuoneessa)
 Kannustan ja tuen lapseni liikuntaharrastusta.
 Annan myös ohjaajalle työskentelyrauhan.

Ongelmanratkaisupolku

Harrastaminen seurassa tulee olla turvallista ja kaikilla on oikeus nauttia harrastuksesta ilman pelkoa.

Kaikki ongelmatilanteet pyritään selvittämään keskustellen. Puheenjohtajan ja sitä kautta hallituksen, tiimien vastuullisten ja toiminnanjohtajan tulee tietää tilanteista mahdollisimman pian, jotta tilanteisiin pystytään reagoimaan nopeasti. Ongelmanratkaisupolkua käytetään yksittäisen liikkujan, lasten vanhempien, ohjaajan tai seuran sisäisten ongelmatilanteiden selvittämisessä.

- ensisijaisesti ryhmän sisällä, ohjaajan ja ryhmän kesken
- aili- tai lanu-tiimien vastuullisten kanssa (puheenjohtaja mukana)
- vanhempien kanssa, yhteispalaveri tarvittaessa
- hallituksessa
- ulkopuolinen (hallituksen nimeämä henkilö)
- viime kädessä lajiliitto

Apua saa myös valtakunnallisella tasolla [Et ole yksin](#) palvelun kautta.

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ® Hyvällä sykkeellä!

Päivitetty 30.8.2023