



OHJAUKSEN LINJAUS

Millaista ohjauskulttuuria
haluamme seurassamme edistää

Päivitetty 10/2025



SISÄLLYSLUETTELO

- Toiminta-ajatus
- Arvopohja
- Eettiset periaatteet
- Hyvä harrasteryhmien ohjaus / Hyvä ohjaaja
- Harrastamisen polku
- Harrasteliikuntaryhmien tavoitteet: perheliikunta, alle 18-vuotiaiden ryhmät, ryhmäliikunta
- Seuran pelisäännöt
- Ohjaajien pelisäännöt ja eettiset linjaukset
- Lasten- ja nuortenohjaajien tehtävät
- Apuohjaajan tehtävät
- Ryhmäliikunnanohjaajan tehtävät
- Ohjaajien työn ja osaamisen tukeminen
- Toimintapolku ongelmatilanteita varten

TOIMINTA-AJATUS



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

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 (esim. uimahallin terapia-allas ja alakerran liikuntatilat).

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.

ARVOPOHJA



Visio

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

Missio

Jäsenten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.

Arvot

Liikunnan ilo, yhteisöllisyys , hyvinvointi ja yhdenvertaisuus

Slogan

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ® Hyvällä sykkeellä!



EETTISET PERIAATTEET

Olemme sitoutuneet Voimisteluliiton eettisiin periaatteisiin sekä voimistelun ja urheilun yhteiseen vastuullisuusohjelmaan.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

- VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME
- TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI
- TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN
- TUOTAMME HYVINVOINTIA
- LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA
- KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ

WWW.VOIMISTELU.FI



HYVÄ HARRASTERYHMIEN OHJAUS ON...

- Liikunnan iloa korostavaa ja innostavaa
- Positiivista- ja kannustavaa ilmapiiriä tukevaa sekä tekemään rohkaisevaa
- Monipuolista
- Joustavaa ja tilanteeseen sekä ryhmään sopeutuvaa
- Suunnitelmallista ja tavoitteellista, harrastajien ikä- ja taitotasolle sopivaa.

HYVÄ OHJAAJA ON...

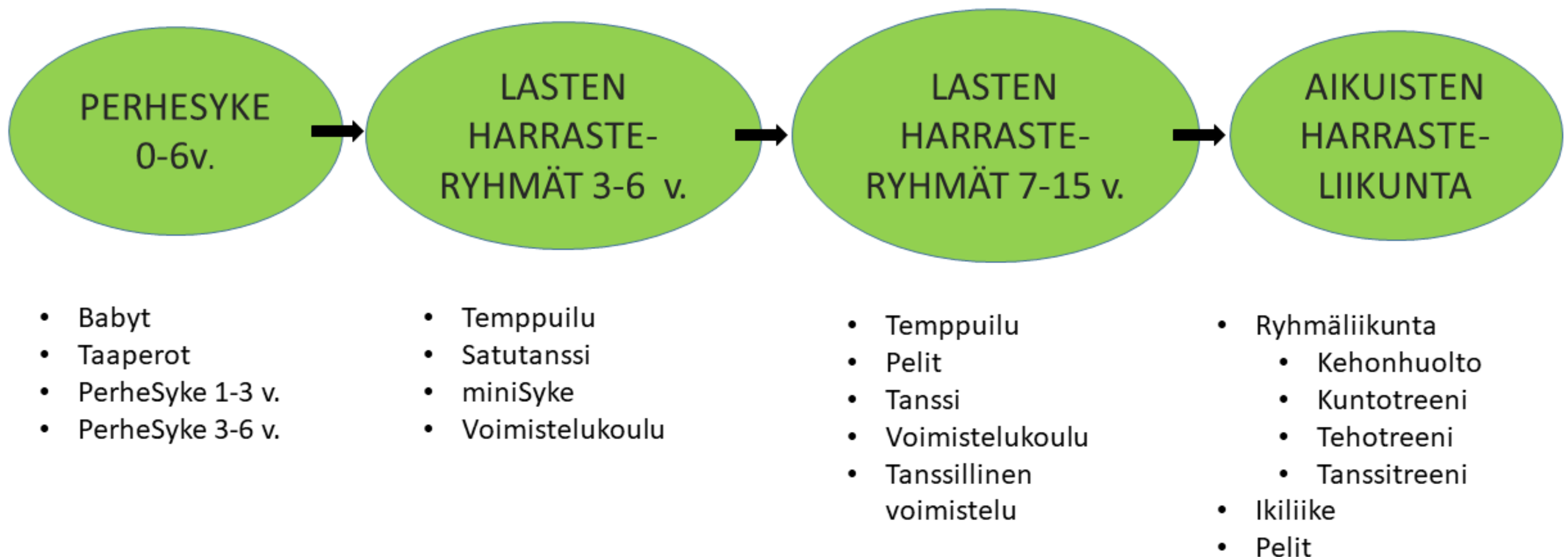
- Kannustava, innostava ja iloinen
- Osaava ja vastuullinen
- Luova ja idearikas
- Ystävällinen, helposti lähestyttävä, ymmärtäväinen
- Kaikki harrastajat huomioiva.



HARRASTAMISEN POLKU



HARRASTAJAN POLKU





HARRASTELIIKUNTA- RYHMIEN TAVOITTEET

PERHELIIKUNTA

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

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 temppuratoja.



ALLE 18V RYHMIEN TAVOITTEET

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.

Harrasteliikkuville mahdollistetaan myös
osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Seura tarjoaa nuorille myös
mahdollisuuden osallistua seuratoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

RYHMÄLIIKUNNAN TAVOITTEET



Ryhmäliikunnan tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat 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.

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.
- Olemme sitoutuneet noudattamaan voimisteluliiton somen-pelisääntöjä:
 - Kunnioitamme muita ja keskustelemme rakentavasti
 - Emme kiusaa tai syrji ketään
 - Kunnioitamme toisten yksityisyyttä
 - Noudatamme erityistä varovaisuutta lasten ja nuorten kuvien ja videoiden osalta
 - Huolehdimme tekijänoikeuksista
 - Aikuinen toimii esimerkkinä lapsille ja nuorille

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](#).



LASTEN- JA NUORTENOHJAAJIEN TEHTÄVÄT

1. Laadukkaan tunnin ohjaaminen

- Jumppapaikan turvallisuusohjeisiin tutustuminen, kausisuunnitelma, yksittäisten tuntien suunnittelu, yhteistunnin pitäminen vanhempien kanssa 1-2/krt kaudessa

2. Koulutus

- ohjaajapalaverit, itsensä kouluttaminen

3. Pelisäännöt

- Ryhmän pelisääntöjen luominen yhdessä ryhmän kanssa

4. Paperityöt

- osallistujalistan ylläpito, tiedotekirjeen laatiminen kausien alussa

5. Muut tehtävät

- sijaisen hoitaminen, yhteys seuran toimistoon, näytöksiin osallistuminen

APUOHJAAJIEN TEHTÄVÄT



1. Jumppapaikkansa turvallisuusohjeisiin tutustuminen
2. Toimii pääohjaajan apuna tarpeen ja tilanteen mukaan
3. Yksittäinen tuki jumppaajille (juomiset, vessat, itkut, pelot, ”kaikki mukaan” kannustaminen, vilkkaiden hillitseminen)
4. Apuna välineiden ja telineiden kanssa
5. Ohjaajapalavereihin osallistuminen
6. Joulu- ja kevätjuhlissa läsnäolo ja ryhmästä huolehtiminen
7. Seuran muihin tapahtumiin osallistuminen

RYHMÄLIIKUNNAN OHJAAJIEN TEHTÄVÄT



1. Laadukkaan tunnin pitäminen

- a. Jumppapaikan turvallisuusohjeisiin tutustuminen, yksittäisten tuntien suunnittelu,

2. Koulutus

- a. ohjaajapalaverit, itsensä kouluttaminen

3. Paperityöt

4. Muut työt

- a. jumppareiden kohtaaminen tunnin alussa ja lopussa sekä mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen, huomioin ensikertalaiset/uudet tulijat ja toivotan tervetulleeksi, omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen, seuran ajankohtaisista asioista tiedottaminen, seuran muihin tapahtumiin osallistuminen



OHJAAJIEN TYÖN JA OSAAMISEN TUKEMINEN

Kaikki ohjaajat perehdytetään tehtäviinsä syyskauden alussa järjestettävässä ohjaajastartissa. Kaikki ohjaajat saavat myös päädyn sähköiseen ohjaajakansioon, joka sisältää tarpeelliset tiedot toimia ohjaajana seurassa.

Seura kannustaa ohjaajia osallistumaan mm. Voimisteluliiton koulutuksiin.

TOIMINTAPOLKU ONGELMATILANTEIDEN VARALLE

Kaikki ongelmatilanteet pyritään selvittämään keskustellen.

Puheenjohtajan ja sitä kautta hallituksen sekä tiimien vastuullisten 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
- hallituksessa
- ulkopuolinen (hallituksen nimeämä henkilö)
- viime kädessä lajiliitto

Apua saa myös valtakunnallisella tasolla Et ole yksin palvelun kautta.