



**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
Aikuisten ryhmäliikunta	5
Ikiliike	5
Kurssitoiminta	6
Esiintymiset	6
Kiltatoiminta	6
Muu toiminta	6
Organisaatio	
Hallitus	7
Toiminnanjohtaja	7
Lasten liikuntatiimi (lanu)	7
Aikuisliikuntatiimi (ailli)	8
Ohjaajat	8
Käytännön toimintaperiaatteita	
Hallituksen tehtävät	8
Ohjauksen linjaus ja Ohjaajien tehtävät	10
Yhteistoimintaperiaatteet	
Vastuullisuus	12
Seuran pelisäännöt	12
Ohjaajien pelisäännöt ja eettiset linjaukset	12
Ryhmien pelisäännöt	12
Vanhempien pelisäännöt	12
Ongelmanratkaisupolku	13



VOIMISTELU



## 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.

## Nyky päivä

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 harrastevoimistelua 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

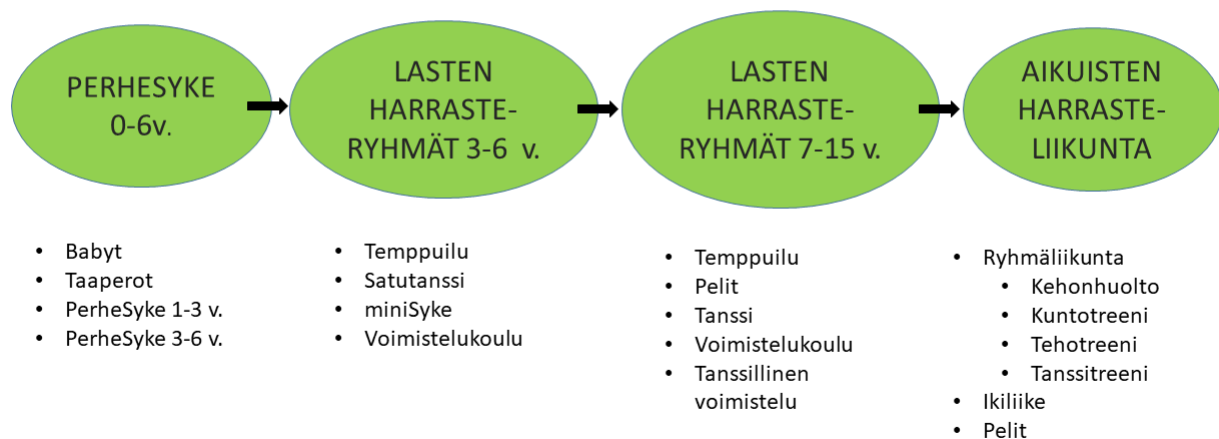
## Toiminta

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.

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.

### 4-7 -vuotiaiden liikunta

Alle kouluikäisille lapsille järjestämme toimintaa esim. Voimistelukoulussa, miniSykkeessä, erilaisissa temppujumppa ryhmissä (tempusankarit, -ninjat, -parkour) sekä lasten- ja satutanssissa. Liiton *Voimistelukoulu* –ohjelma takaa lasten tuntien laadukkaana toiminnan. Liikunta- ja tanssitunneilla tarjoamme monipuolisesti liikunnan riemua ja onnistumisen elämyksiä turvallisessa ja laadukkaassa ohjauksessa.

### 7-12 -vuotiaiden liikunta

Kouluikäisille lapsille järjestämme toimintaa mm. Voimistelukoulussa, Temppuparkourissa, Freegymmissä, pelikerhossa, DanceMixissä, Dance4Fun sekä tanssillisessa voimistelussa.

Liikunta- ja tanssitunneilla tarjoamme monipuolisesti liikunnan riemua ja onnistumisen elämyksiä turvallisessa ja laadukkaassa ohjauksessa.

Liiton *Voimistelukoulu* –ohjelma takaa lasten tuntien laadukkaan toiminnan.

### **Yli 13 -vuotiaiden liikunta**

Nuoret pääsevät liikkumaan erilaisten tanssiteemojen maailmassa (Dance4Fun, Street) sekä tanssillisessa voimistelussa. Tanssi- ja voimistelutunnit tarjoavat monipuolista ja haasteellista liikuntaa harraste-liikunnan hengessä.

Aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat myös avoimia nuorille.

Seura tarjoaa myös mahdollisuuden osallistua seuratoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.



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



### **Koulujen kerhotoiminta**

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

### **Aikuisten ryhmäliikunta**

Harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota monipuolista ja laadukasta toimintaa kaiken ikäisille ja tasoisille. Tuntitarjonta laaditaan vuosittain yhdessä ohjaajien kanssa ja saatujen palautteiden perusteella. Pyritään mahdollisuuksien mukaan tarjoamaan myös uutuustunteja.

Tunneillemme voi jokainen osallistua matalalla kynnyksellä oman kunnon ja taitotason mukaan myönteisessä ja rennossa ilmapiirissä.

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 (painonhallinta, juoksukoulu) 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 voimistelutapahtumissa.

## **Kilta**

Seuran Uskollisuuden Kilta nro 29 on perustettu vuonna 1972.

Killan jäsenenä voi olla 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta johonkin Voimisteliiton 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 laulutuokiot 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 toiminnanjohtajan, 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.

### **Toiminnanjohtaja**

Seurassa toimii palkattu osa-aikainen toiminnanjohtaja, 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 (jaetaan tuusulalaisiin talouksiin n. vko:lla 33)
  - 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 (kausuunnitelmat, 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 koulutusportaati)
  - 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, juhlatuimikunnan rekrytointi, ohjaajastartin suunnittelu ja toteutus, Priima-laatuksiteereistä ja Sinettiseura-kriteereistä huolehtiminen, viikko-ohjelman suunnitteluun osallistuminen
  - ohjaajatietojen ylläpito (henkilötiedot, koulutukset, palkka, toimintavuodet, myönnettyt 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

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.

### 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
  - ohjaajapalaveriin 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
- joulun- ja kevätkuuhlaohjelmien suunnittelu ja ohjaaminen
- joulun- ja kevätkuuhlassa 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 (juomisesta, vessat, itkut, pelot, "kaikki mukaan" kannustaminen, vilkkaiden hillitseminen)
- apuna välineiden ja telineiden kanssa
- ohjaajapalaveriin osallistuminen
- joulun- ja kevätkuuhlassa 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
- huomioin ensikertalaiset/uudet tulijat ja toivotan tervetulleeksi
- omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen
- seuran ajankohtaisista asioista tiedottaminen
- ohjaajapalaveriin 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**

### **Vastuullisuus**

Olemme sitoutuneet urheilun yhteisiin [reilun pelin periaatteisiin](#) sekä [voimistelun eettisiin periaatteisiin](#). Pidämme huolen hyvästä hallinnosta, turvallisesta toimintaympäristöstä, yhdenvertaisuudesta ja tasarvoisuudesta. Otamme toiminnassamme huomioon myös ympäristöasiat ja olemme sitoutuneet noudattamaan antidopingsäännöstöä.

### **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 21.3.2022 / 19.4.2022