

VSH TOIMINTAKÄSIKIRJA

HELSINKILÄISTÄ HARRASTETOIMINTAA JA KILPAVOIMISTELUA VUODESTA 1997

TAVOITTEET

Seuramme perustamisesta lähtien tavoitteenamme on ollut luoda voimisteluseura, joka mahdollistaa seuramme voimistelijoiden menestymisen kansainvälisessä huippuvoimistelussa. Toimintamme perustuu pitkäjänteiseen, suunnitelmalliseen huippuvoimistelun mahdollistavaan valmennukseen. Tavoitteenamme on saada voimistelijamme kansainvälisten kilpailujen mestareiksi.

Seuran tavoitteena on myös liikuttaa pääkaupunkiseudulla perheitä ja tarjota maksullista sekä maksutonta toimintaa 3-vuotiaista liikkujista aina aikuisharrastajiin asti. Toiminnassa mukanaolo on vapaaehtoista ja päätös osallistumisesta harrastustoimintaan tai kilpailutoimintaan tehdään jäsenperheissä.

MISSIO

Seuramme missiona on luoda laadukas arkiharjoitteluympäristö, joka kestää vertailun kaikilla mittareilla. Se pitää sisällään olosuhteet, valmennusosaamisen, tukitoiminnot ja yhteistyön suomessa lajin seurojen kanssa.

VISIO

Visiona on olla Suomen johtava voimisteluseura miesten telinevoimistelussa ja olla merkittävä toimija tyttöjen telinevoimistelussa. Sekä olla aktiivinen ja monipuolinen helsinkiläisten harrastajien liikuttaja.

MOTTO

Mottojamme ovat:

- kokonaisvaltainen valmentaminen, temppuilua ja sosiaalisia taitoja turvallisessa ympäristössä
- kaikki saavat osallistua omien kykyjensä mukaan, yksilöllistä kehitystä tuetaan
- leikkimielisyys selättää suorituspainet ja ryppyotsaisuuden

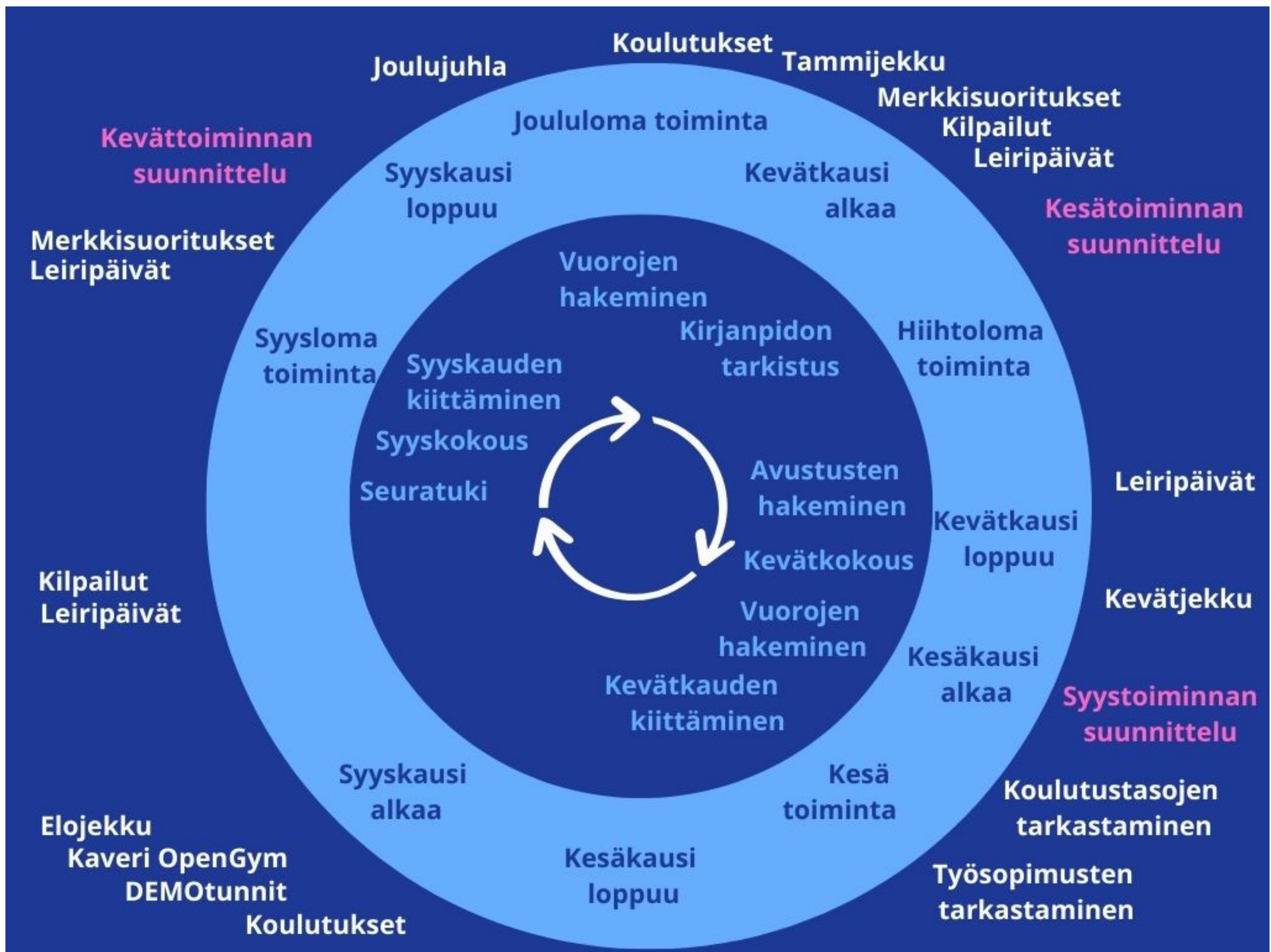


TOIMINTAOHJEET

Toimintaohjesäännöt, seuran säännöt, talousohjesäännöt sekä vuosikello ohjaavat seuran päätöksen tekoa, toimijoiden vastuualueita sekä toiminnan organisointia.

Valmentajien, valmennusryhmien ja harrasteryhmien yhteiset pelisäännöt ohjaavat seuran päivittäistä toimintaa ja ohjeistavat jäseniä toimimaan seuran arvojen ja tavoitteiden mukaan. Epäasiallisen käytöksen ohjeistus auttaa toimijoita ja jäseniä epäkohtien tapahtuessa.

Seura on sitoutunut hyvän hallinnon periaatteisiin ja keskustelee, kouluttaa ja tukee valmentajia urapolullaan kehittymisessä. Seuran sisäinen valmentajien koulutuspolku pitää sisällään myös vastuullisuudesta, eettisistä toimintatavoista, turvallisesta harjoitteluympäristöstä sekä reilun pelin pelisäännöistä olevaa koulutusta.



HALLITUS

STRATEGINEN JOHTO

- Johtaa, kehittää ja vastaa seuran toiminnasta ja taloudesta sekä näiden suunnittelusta
- Toteuttaa seuran kokouksen päätökset tai nimeää vastuuhenkilön toteutukseen
- Vastaa seuran toimintakertomuksesta, tilinpäätöksestä ja avustushakemuksista
- Tekee toiminta- ja taloussuunnitelma seuraava toimintavuotta varten
- Hyväksyy ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Valitsee ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopii heidän eduistaan

TOIMINNANJOHTAJA ja VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ

OPERATIIVINENJOHTO

- Pitää jäsenluetteloa ja huolehtii sen ylläpidosta
- Hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- Suunnittelee, ohjaa, kehittää valmentajien toimintaa ja seuraa valmentajien kehitystä ja toimintaa
- Suunnittelee, ohjaa ja on vastuussa kausien toiminnasta johtokunnan visioiden perusteella
- Toteuttaa taloussuunnitelmaa yhdessä johtokunnan kanssa
- Edistää, ohjaa, kehittää, seuraa ja arvio seuran kilpavoimistelua johtokunnan linjausten mukaisesti
- Voimistelun toimintasuunnitelman suunnitteluun osallistuminen ja strategian operatiivinen toteuttaminen, seuranta ja arviointi johtokunnan ohjeiden perusteella
- Ohjaajakoulutuksen kehittäminen ja sen ylläpitäminen
- Linkki valmentajien ja seuran hallituksen välillä
- Valmentajien työsopimusten tarkastaminen ja työnkuvan suunnittelu
- Valmentajien urapolun ja koulutuksen suunnittelu
- Valmennusolosuhteiden kehittäminen (tilat, välineet)
- Valmennusryhmien kokoonpanojen hyväksyminen ja harjoittelun tuloksellisuuden seuranta
- Valmentajien mentorointi, harjoittelun tuomarinäkökulma ja osallistuminen valmentajien kokouksiin
- Mukana valmennukseen liittyvien sidosryhmien tapaamisissa

VASTUUHENKILÖT

YMPÄRISTÖVASTAAVA

- Laatii seuran ympäristösuunnitelman
- Laskee seuran hiilijalanjäljen
- Vastuussa seuran ympäristökasvatuksesta

YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVOVASTAAVA

- Ylläpitää seuran toimijoiden pelisääntöjä
- Vastaa seuran Et ole yksin toiminnasta ja epäasiallisen käytöksen ehkäisystä

ADT VASTAAVA

- Vastaa seuran antidopingtoiminnasta
- Vastaa kilpailumanipulaation ehkäisyn toiminnasta

TOIMIPAIKKAVASTAAVA

- Vastaa seuran toimipisteiden toimivuudesta

VIESTINTÄVASTAAVA

- Viestinnän vuosikellon tekeminen ja päivitys
- Ajankohtaisten tietojen päivitys nettisivuille (www.voimisteluseurahelsinki.fi)
- Somemarkkinointi (face, insta)
- Sosiaalisen median postaukset (Kisat, tapahtumat, leirit, muut)
- Kampanjoihin ja teemaviikkoihin osallistumisen suunnittelu (tiedotus jäsenet, valmentajat, some)
- Viestinnän kehitysyhteistyö yhdessä toiminnanjohtajan ja lajiryhmien kesken
- Minkälaista näkyvyyttä lajit kaipaavat ja mikä on seuran tarve markkinoinnissa
- Päivityksien hallinnointi ja koordinointi eteenpäin (leirityksissä oleville valmentajille tai huippu-urheilijoille)

KILPARYHMIEN HALLINTOVASTAAVA

- Ilmoittautumisen ylläpidon vastuu
- Ilmoittautumisien vastaanotto ja valmistelu
- Jäsenrekisterin päivittäminen
- Osallistujalistojen valmistelu ja ylläpito
- Valmentajien ohjeistus jäsenrekisterin osalta
- Valmennusryhmien koordinointi
- Ryhmäkoonpanojen hallinta jäsenrekisterissä

- Kilpakauden suunnittelu, viestintä ja hallinnointi
- Valmennusryhmien vuosikellon laatiminen ja päivitys
- Valmennusryhmien kausimaksujen laskutus

- Viestintä ja markkinointi
- Valmennusryhmien ja valmentajien tiedottaminen
- Asiakaspalautteen vastaanotto ja käsitteleminen (huom. puhelinajat)
- Sosiaalisen median, nettisivujen ja printtimainosten sisällön tuottaminen, ylläpito ja jakelu.

- Henkilöstö vastuu
- Valmentajien koulutuksen suunnittelu ja toteutus
- Valmentajamateriaalin kokoaminen ja päivittäminen
- Sijaisjärjestelyn ylläpito sovittujen toimipisteiden osalta

VASTUULLISUUS

Voimisteluseura Helsinki on Olympiakomitean huippu-urheilun tähtiseura ja sitoutunut Olympiakomitean ja Voimisteluliiton vastuulliseen urheiluun.

PELISÄÄNNÖT

Osallistujan pelisäännöt:

- Käyttäydyn asiallisesti muita urheilijoita, valmentajia sekä seuratoimijoita kohtaan
- Tulen harjoituksiin ajoissa ja huolehdin omista ja yhteisistä välineistä
- Puutun epäasialliseen käytökseen ja kerron siitä valmentajalle tai muulle turvalliselle aikuiselle
- Kannustan kaikkia ja toimin reilun pelin sääntöjen mukaisesti
- En kiusaa ketään enkä jätä toista ryhmän ulkopuolelle
- Edustan seuraa kilpailu-, näytös- ja voimistelutapahtumissa ja käyttäydyn näissä asiallisesti

Osallistujan somesäännöt:

- Kysyn valmentajalta luvan kuvata/videoita omia suorituksiani
- Jos haluan julkaista videoita, niin katson ettei julkaisuissa näy muita urheilijoita/valmentajia
 - Jos urheilija on yli 14-vuotias, saa hän näkyä julkaisussa, jos siihen on lupa
 - Myös valmentajan näkymiseen julkaisussa tulee pyytää lupa
- Käyttäydyn asiallisesti ryhmän sosiaalisessa mediassa (Whatsapp yms.)
- En kiusaa ketään somessa tai internetissä

Vanhemman pelisäännöt:

- Kannustan lastani liikunnan pariin ja tuen urheilijan elämäntapaa
- Pidän huolen, että voimistelija on ajoissa harjoituksissa ja huolehtii omista sekä yhteisistä välineistä
- Puutun epäasialliseen käytökseen ja kerron siitä eteenpäin valmentajalle/seuralle
- Annan valmentajalle rauhan keskittyä omaan työhönsä ja en puutu valmennuksellisiin linjauksiin
- Huolehdin ajoissa toiminnassa mukana olemisesta tulevista kustannuksista

Toimihenkilöiden pelisäännöt:

- Yhdistystoiminta on vuorovaikutusta – yhteispeliä
- On tiedettävä, mitä odotamme toisiltamme, minkälaisessa roolissa toimimme
- Luottamus on toimivan hallinnon elinehto

Valmentajien pelisäännöt:

1. Valmentajana toimiminen
 - Suunnittele tunnit etukäteen: valmistaudu jokaiseen harjoitukseen huolella.
 - Ole läsnä ja keskity valmentamiseen: älä käytä puhelinta tunnin aikana.
 - Luo positiivinen ilmapiiri: ole reilu, kannustava, innostava ja kohtelee kaikkia tasapuolisesti.
 - Toimi esimerkkinä
 - Selkeät säännöt tunnilla: kerro, mitä odotetaan ja miten toimitaan.
 - Ole läsnä
 - Kehity ja kouluttaudu: osallistu koulutuksiin ja kehitä valmennustaitojasi.
 - Sijaisjärjestelyt: hanki sijainen ajoissa ja anna selkeät ohjeet – ilmoita aina myös toimipaikkavastaavalle.
2. Ryhmän hallinta
 - Tervehdi lapset ja huoltajat tunnin alussa ja lopussa.
 - Aloita ja lopeta harjoitus samalla tavalla: luo rutiini turvallisuuden ja selkeyden vuoksi.
 - Aseta säännöt ja seuraamukset heti kauden alussa
 - Tarkkaile tilannetta jatkuvasti: huomioi ympäristö ja ryhmän toiminta.
 - Pidä yllä positiivista ilmapiiriä: kehu, kannusta ja huomaa onnistumiset.
 - Kiusaamiseen puututaan aina heti!
3. Tuntien ja kauden suunnittelu
 - Jokaisella ryhmällä tulee olla kausitavoitteet, jotka vastuovalmentaja kirjaa.
 - Suunnittele koko kausi etukäteen: jokaiselle viikolle oma teema.
 - Viikkoteemat ohjaavat harjoitussuunnitelmaa, ja ne helpottavat myös sijaisten työskentelyä.
 - Kirjaa ylös, mitä liikkeitä harjoitellaan ja mitä on opittu kauden aikana.

1. TUNNISTA EPÄASIALLINEN KÄYTÖS

Epäasiallista käytöstä voi olla esimerkiksi:

- Loukkaava puhe tai huutaminen
- Syrjintä, kiusaaminen tai sulkeminen ryhmän ulkopuolelle
- Fyysinen tai henkinen väkivalta
- Epäasiallinen koskettaminen
- Seksuaalinen häirintä

2. TOIMI HETI – PUUTU TILANTEESEEN

1. Keskustele asianomaisen kanssa

Toiselle kertominen ettei hyväksy epäasiallista käytöstä. Tilanteesta poistuminen tai sovittelu asianomaisen kanssa.

2. Asian tuominen valmentajan tietoon

Valmentajan johdolla asian läpikäyminen. Valmentaja kirjaa tilanteen ja toimienpiteet ylös ja toimittaa muistion toiminnanjohtajalle. Mikäli asia koskee omaa valmentajaa voi olla suoraan yhteydessä toiminnanjohtajaan.

3. KESKUSTELE JA SELVITÄ

Valmentaja kutsuu huoltajat mukaan asian selvittelyyn ja yhdessä perheiden kanssa pyritään löytämään asialle ratkaisu. Keskustelu kirjataan ja toimitetaan toiminnanjohtajalle. Tarvittaessa mukaan otetaan toiminnanjohtaja ja/tai hallituksen jäsen.

4. SEURAAMUKSET JA TOIMENPITEET

Riippuen tilanteen vakavuudesta:

- Suullinen huomautus tai ohjaava keskustelu
- Kirjallinen varoitus
- Tilapäinen erottaminen ryhmästä
- Vakavissa tapauksissa ilmoitus viranomaiselle (esim. poliisi, lastensuojelu)

5. ASIAN SEURANTA

Tilanteessa mukana olleet asianomaiset seuraavat että epäasiallinen käytös ei toistu



VASTUULLINEN HANKINTA

Suosimme ekologisia ja pitkäikäisiä seuratuotteita (vaatteet, varusteet).

Vähennämme turhaa painotuotemateriaalia, sähköinen viestintä ensisijainen.



JÄTTEIDEN JA VARUSTEIDEN LAJITTELU JA KIERRÄTYS

Harjoitustiloissa on selkeästi merkityt lajitteluastiat.

Järjestämme vanhojen seuravaatteiden vaihtomahdollisuuksia.



KESTÄVÄ LIKKUMINEN

Suositlemme julkisen liikenteen, kävelyn ja pyöräilyn käyttöä harjoituksiin tullessa.

Tuemme kimpakyytejä ja yhteistä kulkemista erityisesti kisamatkoilla.



ENERGIA JA MATERIAALITEHOKKUUS

Kannustamme treenivaatteiden ja -välineiden kierrättämiseen.

Vältämme kertakäyttötuotteita (esim. kisareissuilla omat pullot ja eväsrasiat).