



Toimintaohje

Päivitetty 06/2025



Sisällysluettelo

1.YLEISTÄ

2.SEURAN ARVOT

3.SEURAN TAVOITTEET

4.HALLINTO

5.LASTEN VOIMISTELUN LINJAUS

6. ORGANISAATIO

7. TIEDOTUS JA VIESTINTÄ

7.1 Ryhmien tiedottaminen

7.2WhatsApp toiminnassa mukana

7.3 Sosiaalinen media

8. TOIMINTA RYHMISSÄ

8.1 Ryhmien muodostaminen

8.2 Urheilevan lapsen arki

8.3 Telinevoimistelun ja TeamGym valmennuspolku

9. ILMOITTAUTUMINEN, MAKSUT, EHDOT, VARAINHANKINTA

9.1 Ilmoittautuminen

9.2 Ilmoittautumisen peruminen, laskutus ja maksuvelvollisuus

9.3 Sairastuminen ja loukkaantuminen

9.4 Leireille ja kilpailuihin osallistuminen

9.5 Asut ja hankinnat

9.6 Harjoitusten peruuntuminen

9.7 Vakuutukset

9.8 Varainhankinta ryhmissä

9.9 Kahvion järjestäminen & ohjeet

10. ONGELMANRATKAISUPOLKU

11.SEURAN TUKI JÄSENISTÖLLE

11.1 Stipendikassa

11.2 Tuki Maajoukkueurheilijoille

11.3 Tuki kouluttautumiseen

12. VUOSIKELLO

13. NTV Kilpavanhemman opas

14. TG Kilpavanhemman opas

15. Brandbook

1. YLEISTÄ

Fliku 82 ry (myöhemmin Voimisteluseura Fliku tai seura) on perustettu vuonna 1982 ja seuran kotipaikkana on Helsinki.

Seuran y-tunnus: 1099533-9

Laskutusosoite: Tarkista laskutus- ja postitusosoite Toiminnanjohtajalta.

Seuran verkkosivusto: www.fliku.fi

Sosiaalinenmedia, tilit: @flikugymnastics

Voimisteluseura Flikun tarkoituksena on edistää liikunnan harrastamista omalla toiminta-alueellaan siten, että mahdollisimman moni harrastaisi liikuntaa ja voimistelua omien tarpeiden, tavoitteiden ja edellytystensä mukaisesti.

Seura on keskittynyt laadukkaan junioritoiminnan tarjoamiseen ja asettanut itselleen korkeat lasten- ja nuorten hyvinvointia tukevat laadulliset kriteerit. Toiminnan keskiössä on lasten- ja nuorten yhteiskunnallinen kasvatustyö ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Urheilulliset tavoitteet syntyvät harrastajan omien kykyjen ja tavoitteiden pohjalta. Seura tarjoaa eri tasoista harrastamista erilaisissa ryhmissä joista jokaiselle löytyy omaa tavoitetasoa vastaava paikka harrastaa. Jokaisella jäsenellä on oikeus harrastaa haluamallaan tavoitetasolla.

Kaikki seuran jäsenet, ryhmät, valmentajat, toimihenkilöt, työntekijät ja vapaaehtoiset noudattavat ja toimivat tämän toimintaohjeen mukaisesti.

Toimintaohje otetaan käyttöön 1.1.2024 ja sitä päivitetään tarvittaessa.

Tätä toimintaohjetta tukevat liitteet:

- Ohjaajanopas, opas käytännön asioista työsuhteessa
- Valmennuslinja
- Brandbook

2. ARVOT



LAATULUPAUS

**ILO
ONNISTUMINEN
HIKI
HENGÄSTYMINEN**

ILO

Ilo innostaa, kannustaa, motivoi jatkamaan ja tulemaan aina uudestaan. Liikunnan ilon löytäminen ja siitä kiinni pitäminen on keskeinen tekijä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa. Isossa kuvassa liikuntaharrastuksella on kansantaloutta parantavat vaikutukset, koska se vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveydellisiä haittoja ja yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia.

ONNISTUMINEN

Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kykynä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään sekä kykynä nähdä oman elämän tärkeys ja ainutkertaisuus. Itsetuntoa on itseluottamuksen ja itsensä arvostamisen lisäksi kyky arvostaa muita ihmisiä. Lapsen itsetunto muokkautuu kasvun ja kehityksen myötä, joten hyvän itsetunnon tukeminen kaikessa ohjaustyössä on ensiarvoisen tärkeää kasvamisen polulla. Pienikin onnitumisen kokemus vahvistaa lapsen itsetuntoa ja luo pohjaa myöhemmälle oppimiselle. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa kokeilla ja kompastua ilman epäonnistumisen pelkoa.

HIKI

Hikoilun tunteeseen on hyvä totutella ja oppia ettei se ole inhottavaa tai vaarallista liikuntaa harrastettaessa. Urheilun aiheuttaman hikoilun tunnistaminen epäterveestä hikoiluista.

HENGÄSTYMINEN

Hengästyminen vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja rintakehän liikkuvuutta. Hengästyksen tunteeseen on myös hyvä tottua ja oppia, jottei raskaskaan hengästyminen tuntuisi pelottavalta. Erilaiset hengästyksen tasot on myös hyvä oppia tuntemaan myöhempiä harjoittelua varten (kevyt, keskiraskas, raskas).

3. SEURAN TAVOITTEET

1. Korkea asiakastyytyväisyys

Tyytyväinen asiakas viihtyy ja tempaa mukaansa muitakin.

2. Hyvinvoiva työyhteisö

Hyvinvoiva, säkenöivä ja innostunut työyhteisö luo positiivista energiaa ympärilleen. Seuralle on tärkeää olla hyvä työnantaja ja haluttu työpaikka. Työyhteisöä arvioidaan henkilökunnalle kausittain järjestettävässä kyselyssä. Tavoite määritellään ensimmäisen kyselyn tuloksien perusteella.

3. Laadukkaat olosuhteet

Olosuhteet, välineet ja laitteet ovat nykyaikaisia ja turvallisia ja edesauttavat jäseniä ja koko yhteisöä saavuttamaan omat tavoitteensa.

4. Pitkä jäsenyys

Pitkäaikainen jäsenyys ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Säännöllinen liikunta tukee mielen ja kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

4. HALLINTO

VUOSIKOKOUS

Vuosikokous on seuran korkein päättävä elin. Kokous järjestetään aikavälillä loka-joulukuu. Seuralla on vuodessa yksi vuosikokous, jossa käsitellään seuraavat asiat:

Yhdistyksen Vuosikokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. kokouksen avaus
2. valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitellään tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnan/tilintarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä muille vastuuvuvelloisille.
7. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksun suuruus
8. Valitaan hallituksen puheenjohtaja seuraavalle kalenterivuodelle ja hallituksen jäsenet erovuorossa olevien tilalle seuraavalla kaksivuotiskaudelle ehdollepanotoimikunnan ehdotuksen mukaisesti.
9. Vahvistetaan hallituksen ja puheenjohtajan kokouspalkkiot
10. Valitaan yksi tai kaksi toiminnantarkastajaa ja varatoiminnantarkastajaa taikka yksi tai kaksi tilintarkastajaa ja varatilintarkastajaa
11. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian vuosikokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle 15.9 mennessä, että asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

Ehdollepanotoimikunta ottaa vastaan hakemuksia 1.6-31.8 välisenä aikana ja valitsee joukosta ehdokkaat esitettäväksi vuosikokoukselle. Ehdokkaan tulee olla täysi-ikäinen seuran jäsen. Ehdollepanotoimikuntaan kuuluu sääntöjen mukaisesti puheenjohtaja, toiminnanjohtaja sekä 2-3 muuta jäsenten esittämää edustajaa. Ehdollepanotoimikunnan vaalit järjestetään 3-vuoden välein (tammikuussa).

Yhdistyksen kokouksissa on yksi (1) ääni jokaisella jäsenmaksun ja mahdollisen harjoitus-, leiri-, asu- tai kilpailumaksun maksaneella, 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä. Valtakirjalla tai asiamiehen välityksellä ei saa osallistua kokoukseen eikä äänestää. Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

HALLITUKSEN KOKOUS

Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa tai tarvittaessa useammin, mikäli käsiteltäviä asioita on runsaasti. Kokousajankohdat on esitetty seuran MyClubissa ja kokouksesta pidetään pöytäkirjaa.

Jäsenistö voi toimittaa hallituksen päätettäväksi asioita vähintään 14vrk ennen kokousta sähköpostitse osoitteeseen **puheenjohtaja@fliku.fi**. Päivittävät asiat ratkaisee kuitenkin ensisijaisesti toiminnanjohtaja ja valmentajien viikkokokous, mikäli näiden kanssa ei päästä jäsentä miellyttävään ratkaisuun voi asian käsittelyä pyytää hallitukselta.

Hallitukselle maksetaan vuosikokouksen vahvistama kokouspalkkiota.

TYÖNTEKIJÖIDEN KAUSIPALAVERIT

Henkilökunnalle järjestetään 2-4 kertaa vuodessa kausipalaveri, ja tarvittaessa erikseen koulutustilaisuuksia.

Kausipalaverit ovat henkilökunnalle pakollisia ja niistä maksetaan tuntipalkka. Yhden kokouksen kesto on max 2h.

TYÖNTEKIJÖIDEN VIIKKOKOKOUS

Päätoimiset työntekijät kokoontuvat kerran viikossa käsittelemään seuran päivittäisiä asioita, kouluttautumaan, vaihtamaan kuulumisia ja suunnittelemaan tulevaa.

Kokous on palkallista työaikaa päätoimisille valmentajille. OTO-valmentajat saavat osallistua kokouksiin, mutta niistä ei makseta erikseen palkkaa.

LAJIKOKOUS

Kunkin seuran harrastusmuodon ohjaajat ja valmentajat kokoontuvat kerran kaudessa lajikokoukseen, jossa käsitellään lajiin liittyvät asiat kuten: Tapahtumat, kilpailut, leirit, suunnitelmat ja muut toimintatavat. Kokouksen kutsuu koolle lajin vastuhenkilö, seura tai seuran toimihenkilöt.

Lajikokous on työntekijöille pakollinen ja niistä maksetaan tuntipalkka. Yhden kokouksen osalta maksetaan 1,5h tuntipalkkaa.

JÄSENKOKOUS- TEEMA ILLAT

Seura järjestää kerran kalenterivuodessa, yleensä syksyisin, kaikille seuran jäsenille ja heidän huoltajilleen tarkoitetun yhteisen tapaamisen jonka teemana on aina jokin urheilevan lapsen- ja nuoren arkeen linkittyvä asia. Kuten esimerkiksi ravitsemukseen tai harjoittelun tukitoimiin liittyvät asiat.

VANHEMPAINKOKOUS / VANHEMPAINVARTIT

Jokaiselle kilparyhmälle järjestetään syksyisin ja keväisin vanhempaintapaaminen tai vanhempainvartit tarvittaessa henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn.

Vanhempainkokous sekä vanhempainvartit tulee sisältyä ryhmän harjoitusaikojen sisälle, tai niin että näihin käytetty aika vähennetään jostain harjoituksesta. Vanhempaintapaamiset ovat olennainen osa harjoittelua, seuran, perheen ja valmentajien välillä tulee olla luottamuksellinen ja avoin suhde. Tapaamiset edistävät harjoittelua ja ovat siksi osana harjoitusaikaa. Seura ei ole budjetoinut tapaamisiin käytettyä työaikaa harjoitusaikojen päälle eikä sisällyttänyt niitä harjoitusmaksuihin.

5. LASTEN VOIMISTELUN LINJAUS- Voimisteluliitto

Voimisteluliitto on julkaissut Lasten voimistelua koskevan linjauksen syksyllä 2023. Linjauksen perustana on lapsen oikeudet.

Kaikki alle 18-vuotiaat ovat lapsia – niin harrastajat kuin nuoret ohjaajat.

Lapsen oikeudet velvoittavat kaikkia. Erityinen suojeluvelvoite tulee sekä kansallisesta lainsäädännöstä, että kansainvälisistä ihmisoikeussopimuksista, erityisesti lasten omasta ihmisoikeussopimuksesta eli YK:n lapsen oikeuksien sopimuksesta.

Kun lapsilla on oikeuksia, aikuisilla on vastuu niiden toteutumisesta.

Tavoitteena lasten voimistelussa on turvata lapsille turvallinen harjoitusilmapiiri ja mahdollisuus harrastaa oman näköisellä voimistelijan polulla mahdollisimman pitkään. Lapsille ja nuorille tulee antaa mahdollisuuksia vaikuttaa omaan urheiluun sekä olla mukana kehittämässä urheilua.

Seura on sitoutunut noudattamaan Voimisteluliiton luomaa linjausta.

Lasten voimistelun linjaukseen voi tutustua kokonaisuudessaan täällä:

<https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>



SEURAN VASTUU VOIMISTELULIIITON LASTEN VOIMISTELUN LINJAUKSESSA:

- Nimetä seurasta vastuuhenkilö, jonka työroolin kuuluu ottaa selvää lapsen oikeuksista ja Voimisteluliiton linjauksista. Hän myös ohjeistaa ja jalkauttaa niitä seuraan sekä huolehtii, että asia käydään läpi seuran hallituksessa. **(Toiminnanjohtaja)**
- Hyödyntää verkkokoulutuksia aiheesta, jotta jokainen toimija voi ottaa aikaa oman osaamisen kehittämiseen. **(Valmentajien pakolliset koulutukset)**
- Tehdä ohjauksen- ja valmennuksen linjaus **(Valmennuspäällikkö, Toiminnanjohtaja, Hallitus)**
- Tukea osaamisen kehittymistä ohjaajien osalta ja varmistaa, että jokaisella on oma koulutuspolku tiedossa tai tietävät, mistä Voimistelun verkkosivuilta löytyy tietoa koulutuspoluista. **(Toiminnanjohtaja).**
- Tarkistaa jokaiselta uudelta työsuhteen aloittavalta henkilöltä rikosrekisteriotteen **(Toiminnanjohtaja, Hallitus)**
- Järjestää jokaiselle harjoituskerralle vähintään yksi aikuinen paikalle (yli 18-vuotias), joka voi olla muukin kuin ohjaaja. Tärkeintä on tietää, kuka kantaa vastuun viime kädessä. Ja huolehtia, että kukaan ohjaaja ei ole yksin lapsiryhmän kanssa arkaluonteisissa tilanteissa, kun puhutaan mahdollisesta epäasiallisesta käytöksestä tai turvataidoista. **(Työvuorosuunnittelusta vastaavat henkilöt)**
- Antaa ohjeet ohjaajille, kuinka yksityisiin viesteihin vastataan sosiaalisessa mediassa tai pikaviestikanavissa **(Viestintäohje).**
- Järjestää toiminnalle turvallinen liikuntaympäristö ja olosuhteet (ehjät telineet/ välineet, EA-välineet) **(Hallitus).**
- Järjestää toimintaa, jossa kukaan ei jää ulkopuolelle. Toiminta on tasa-arvoista ja yhdenvertaista riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnotta ja vakaumuksesta, mielipiteestä, toimintarajoitteesta, terveydentilasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. **(Koko seura yhdessä)**
- Toiminnassaan on suositeltavaa huomioida saavutettavuuden ja esteettömyyden eri osa-alueet. Seura voi joutua tekemään erityisjärjestelyjä saavuttaakseen toiminnan tosiasiallisen yhdenvertaisuuden. Osa-alueet ovat toimintaympäristön esteettömyys, sosiaalinen saavutettavuus sekä viestinnän, tiedonsaannin ja palveluiden saavutettavuus. **(Hallitus)**
- Kysyä palautetta harrastajilta ja heidän huoltajiltaan toiminnasta vuosittain tai tarjottava jatkuvan palautteenannon kanava **(Toiminnanjohtaja, Valmennuspäällikkö).**
- Tarjota palautekanava mahdollisesta epäasiallisesta toiminnasta ilmoittamiseen. **(Palautekanava on seuran nettisivuilla)**
- Kysyä lapselta ja vanhemmilta kuvauslupa, mikäli seura käyttää lapsen kuvia/videoita viestinnässä (etenkin kuvat, joista voi tunnistaa lapsen). Lapselta (pieneltäkin) on kysyttävä, haluaako hän näkyä kuvissa (vielä vuosienkin päästä).
- – suosia lasten some-esittelyissä tunnistetietoina vain lasten etunimiä ja/tai lempinimiä. **(Someohje, somevastaava)**
- Katsoa, että julkaistavissa kuvissa kuvakulmat ovat lapsen edun mukaiset. Esimerkiksi monissa liikkuvuusasennoissa kuvakulma ja vaatetus voi olla lapselle epäedullista. **(Someohje)**
- Huolehtia yhdenvertaisesta uutisoinnista seuran verkkosivuilla eikä keskittää uutisointia vain kilpailuissa menestyneiden kisatulosten tiedottamiseen.

6. ORGANISAATIO & TYÖTEHTÄVÄT

HALLITUS

Vuosikokous valitsee seuralle hallituksen vuosittain. Hallitus on seuran toimeenpaneva elin.

Hallitukset tehtävät:

- Toteuttaa yhdistyksen sääntöjen määräämää tarkoitusta.
- Laatia budjetti
- Vastuu seuran taloudesta
- Laatia seuran strategia ja prosessit
- Järjestää ja kutsua koolle vuosikokous

PUHEENJOHTAJA

Seuran jäsenet valitsevat jäsenkokouksessa toimikaudeksi kerrallaan hallitukselle puheenjohtajan, häntä kutsutaan seuran puheenjohtajaksi. Puheenjohtaja toimii vuosikokouksen alaisuudessa.

VARAPUHEENJOHTAJA

Seuran hallitus valitsee keskuudestaan hallituksen varapuheenjohtajan toimikaudeksi kerrallaan, häntä kutsutaan seuran varapuheenjohtajaksi. Varapuheenjohtaja toimii puheenjohtajan sijaisena hänen ollessa estynyt hoitamaan tehtäväänsä.

TOIMINNANJOHTAJA

Hallitus palkkaa seuralle toiminnanjohtajan, joka vastaa seuran hallinnosta ja päivittäisestä johtamisesta sekä toimii henkilökunnan esihenkilönä.

Toiminnanjohtajan työtehtäviä ovat esimerkiksi:

- Toteuttaa hallituksen laatimaa strategiaa ja prosesseja
- Henkilöstön päivittäinen johto
- Vuosikalenterin laatiminen ja toteutuksen varmistaminen
- Työntekijöiden palkkaus ja työsuhteisiin liittyvät asiat
- Palkanmaksuun liittyvät asiat
- Seuran ostot ja hankinnat, kilpailutukset
- Seuran sopimukset ja yhteistyökumppanit
- Seuran talousasioiden käytännön työt, kuten: laskutus, kirjanpidon avustus ja budjetoinnin seuranta
- Avustuhakuprosessit
- Hallituksen sihteerinä toimiminen
- Markkinoinnin johtaminen
- Muut seuran kausittaiset työtehtävät

VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ

Hallitus palkkaa seuralle Valmennuspäällikön toiminnanjohtajan ehdotuksen mukaisesti. Valmennuspäällikön vastuualueena on seuran kilpatoiminnan johtaminen ja strategian toteutuminen kilpatoiminnassa.

Valmennuspäällikön työtehtäviä ovat esimerkiksi:

- Kilparyhmien kokoonpanot ja lajin rakenteet
- Lajien kehityspolun luominen
- Kilparyhmien harjoitusajat
- Kilparyhmien työvuorot
- Kilpavalmentajien lähiesimiestyö
- Kilparyhmien tapahtumat ja ilmoittautumiset
- Kilpasome
- Kilparyhmien lajikokouksen järjestäminen 2x/vuodessa.
- Kilparyhmien tiedotus ja tiedotusvastuun jakaminen
- Lajien kilpailutapahtumien järjestäminen
- Muu seuran kausittainen työ
- Ryhmin valmennustyö henkilön valmennusosaamisen mukaisesti. Toiminnanjohtaja määrittelee valmennustyön osuuden kausittain.

LIIKUNTAKOORDINAATTORI

Hallitus palkkaa seuralle Liikuntakoordinaattorin toiminnanjohtajan ehdotuksen mukaisesti. Liikuntakoordinaattorin tehtävänä on seuran matalan kynnyksen harrastetoiminnan suunnittelu, toteutus ja kehittäminen.

Liikuntakoordinaattorin työtehtäviä ovat esimerkiksi:

- Harrasteryhmien harjoitusajat
- Harrasteryhmien työvuorot
- Harrasteohjaajien yhteyshenkilö
- Harrasteryhmien tapahtumat
- Harrastesome
- Harrasteryhmien lajikokouksen järjestäminen 2x/vuodessa
- Ryhmien ohjaustyö kausittain vaihtuvalla volyymilla Toiminnanjohtajan näkemyksen mukaisesti.

VALMENTAJAT & OHJAAJAT

Valmentajan vastuut, velvollisuudet ja työtehtävät:

- Suorittaa seuraavat koulutukset: Et Ole Yksin- verkkokoulutus, Vastuullinen valmentaja verkkokoulutus, Antidoping- ja kilpailumanipulaatioon liittyvät koulutukset ja materiaalit (seuran omat + liiton) sekä ylläpitää ensiaputaitojaan aktiivisesti.
- Kouluttautua aktiivisesti ja pitää omaa osaamistaan yllä ollen aina askeleen edellä omien valmentaviensa tämän hetkistä osaamistasoa.
- Toimia ja noudattaa työssään seuran ohjeita ja valmennuslinjaa.
- Ylläpitää omalta osaltaan hyvää ryhmähenkeä työyhteisössä.

- Valmennussuunnitelma ja ohjaustyyli on lapsilähtöistä, ja vastaa jokaisen harrastajan omaa motivaatiota, tavoitteita ja kehitysvaihetta.
- Ohjaustyyli sytyttää harrastajassa lajirakkautta ja innostusta liikunnallista elämäntapaa kohtaan.
- Harjoittelu vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta.
- Muistaa että jokaisella tunnilla on merkitystä jokaiselle lapselle. Jokainen tunti on tärkeä ja ainutlaatuinen kokemus lapselle.
- Tuntea lapsen oikeudet ja ottaa selvää oikeuksista, jos ne eivät ole itselle tuttuja. Lisäksi jokaisen vastuulla on varmistaa niiden toteutuminen omassa seurassa.
- Aikuisen on varmistettava lasta avustettaessa että lapsi on tietoinen siitä, että aikuinen koskee avustettaessa. Lapsille tulee järjestää keskustelutilaisuus aiheesta riittävän usein, jotta lapset ovat tietoisia siitä että lajissa avustaminen kuuluu turvallisuuteen.
- Aikuinen ei koskaan käytä tarpeetonta voimaa lasta avustaessaan, esimerkiksi venyttelyssä aikuinen ei painamalla tehosta venytystä vaan ainoastan korjaa asentoa tai ohjaa liikerataa.
- Edistää valmentajan ja voimistelijan välistä vuorovaikutusta sekä pitää yllä positiivista ja oppimismyönteistä ilmapiiriä.
- Suunnitella toimintaa niin, että se huomioi lasten arjen ja siihen liittyvät merkittävät tapahtumat ja vapaa-ajan. Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuuksia esimerkiksi juhlia kaverin syntymäpäivää tai osallistua koulun retkelle, jotta sosiaalisen elämän kehittyminen urheilun rinnalla on mahdollista.
- Dokumentoida lasten toimintaa (kausuunnitelmia, turvallisuusohjeita): niistä käy ilmi, milloin lapsille on tarjottu osallisuuden mahdollisuuksia sekä tietoa turvallisesta harrastamisesta.
- Toimittaa kausisuunnitelma seuraavasta kaudesta seuran kausisuunnitelmapiirustusta hyödyntäen 14vrk ennen kauden alkamista omalle esimiehelle.
- Kertoa lapsille heidän oikeuksistaan sekä turvataidoista ja keneen otetaan yhteyttä, jos lapsi kokee turvattomuutta.
- Tarjota lapsille mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja osallistua toimintaan omana itsenään ilman pelkoa kiusaamiseksi tulemisesta.
- Luoda turvallinen ympäristö salille ja huolehtia asianmukaisesta kielenkäytöstä ja toisia arvostavasta kohtelusta.
- Puuttua aina kiusaamiseen, syrjimiseen, rasismiin tai nöyryyttämiseen.
- Ilmoittaa syrjinnästä, väkivallasta ja häirinnästä eteenpäin. Jos asian käsittely ei ole riittävää seuran tai liiton/lajin sisällä, on tarvittaessa otettava yhteys poliisiin (jos epäilee rikosta).
- Huomioida parhaansa mukaan yhdessä huoltajien kanssa harrastamisen kokonaiskuormitusta ja huolehtia, että lapsella on mahdollisuus myös lepoon. Kipeää lasta ei tule päästää harjoittelemaan eikä yksikään mitali hyvinvoinnin kustannuksella ole arvokas. Koulun loma-aikojen leiri- ja kilpailuja suunniteltaessa tulee huomioida lapsen oikeus lepoon.
- Varmistaa, ettei kukaan kommentoi tai vertaile lasten kehoja tai kontrolloi syömistä. Valmentajan pitää pyrkiä varmistamaan, ettei haitallisia kehohanteita ylläpidetä saleille, leireillä ja kisatapahtumissa sekä urheilun arjessa.
- Tukea lasta ja tämän vanhempia hyvinvointia ja terveyttä edistävään elämäntapaan, esimerkiksi ohjata riittävään kokonaisliikuntamäärään.
- Suunnitella kilpailuohjelmat ja sarjat niin, että lapsella on mahdollisuus kokea hallinnantunnetta osaamisestaan ja sarjat/ohjelmat on rakennettu lapsen ikätasolle sopivin teemoihin, musiikkeihin ja liikekieleen.
- Järjestää lapsille mahdollisuuksia ylläpitää fanikulttuuria järjestämällä mahdollisuuksia mennä seuramaan seuran tai liiton kisoja ja tapahtumia, joissa lasten idolit urheilevat.
- Mahdollistaa lapsen osallistuminen myös muihin harrastuksiin: liian aikaisin pakonomainen sitoutuminen vain voimisteluun sulkee muut harrastukset pois lapselta ja voi johtaa liian yksipuoliseen harjoitteluun. Seuran tuntirakenteen on toisinaan joustettava lapsen muiden harrastusten esitysten, turnausten suhteen, jos suinkin salivuoron puitteissa se on mahdollista. Joukkueharjoituksestakin pitää saada joskus lupa olla poissa.
- Järjestää vanhempainiltoja tai vanhempainvartteja säännöllisesti kilpa- ja esiintymistoiminnassa mukana oleville. Kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella.

HUOLTAJAN JA PERHEEN TEHTÄVÄT & SÄÄNNÖT

Perheen ensisijainen ja tärkein tehtävä on tukea ja kannustaa lasta hänen harrastuksessaan.

- Vanhemmat antavat valmentajille työrauhan ja asioivat ensisijaisesti sähköpostin tai MyClubin välityksellä. Valmentajat ovat työsuhteessa seuraan ja heidän vapaa-aikaansa tulee kunnioittaa.
- Hallien ja seuran järjestyssäännöt koskevat myös minua vanhempana.
- Tuen ja kannustan lastani hänen harrastuksessaan, mutta en luo paineita menestymisestä.
- Olen tutustunut seuran toimintalinjaan, tapoihin ja arvoihin ja sitoudun noudattamaan niitä.
- Huolehdin, että lapseni tulee ajoissa ja säännöllisesti harjoituksiin.
- Ilmoitan lapseni poissaolosta sekä osallistumisista MyClubiin mahdollisimman ajoissa.
- Huolehdin, että lapseni syö terveellisesti, nukkuu riittävästi ja harrastaa monipuolisesti arkiliikuntaa koulun ja voimistelun ulkopuolella.
- En häiritse valmentajaa ja voimistelijointia harjoitusten tai kilpailujen aikana, vaan pysyn katsomossa. Valmentaja huolehtii voimistelijasta koko tapahtuman ajan.
- Annan lapselleni ja valmentajille työrauhan poistumalla harjoitustilasta.
- Tuen valmentajan auktoriteettiä, enkä puutu valmennukseen lapseni kuullen.
- Keskustelen lapseni valmennukseen liittyvistä asioista hänen oman valmentajansa kanssa ja tuen valmentajaa työssään.
- Omalla toiminnallani näytän esimerkkiä lapselleni.
- Huolehdin harjoitusmaksujen ajantasaisesta suorittamisesta.
- Huolehdin että teen ilmoittautumiset tarvittaviin tapahtumiin ajoissa ja ymmärrän, että myöhästymisiä ei välttämättä voida huomioida.

HARRASTAJAN TEHTÄVÄT

- TehtäväTulen ajoissa ja säännöllisesti harjoituksiin. En jää vitkuttelemaan matkalle.
- Syön ennen treenejä. Treenien aikana juon vain vettä tai valmentajan kanssa erikseen sovittua juomaa.
- Kuuntelen ja keskityn valmentajani antamiin ohjeisiin ja yritän parhaani mukaan toteuttaa niitä.
- Kerron valmentajalle huolistani, valmentaja on sinun tukesi ja turvasi harjoituksissa ja haluaa tietää mitä sinulle kuuluu. Hän ei suutu jos olet kipeä tai väsynyt, hänen tehtävä on auttaa sinua kehittymään valitsemassasi urheilulajissa, hän on paikalla sinua varten.
- Kannustan ja autan kaveria, puutun kiusaamiseen kertomalla siitä aikuiselle.
- Muistan levätä ja liikkua vapaa-ajalla riittävästi.
- Muistan syödä säännöllisesti ja riittävästi. Urheileva lapsi- ja nuori tarvitsee enemmän energiaa kuin kaverit jotka eivät urheile. Uskallan syödä myös koulussa ison annoksen, koska tarvitsen sitä.

HARRASTAJAN SÄÄNNÖT

- EN KIUSAA ketään sanallisesti tai fyysisesti. Kohtelen kaikkia tasavertaisesti ja kunnioittavasti.
- Annan kaikille niin valmentajalle kuin ryhmäkavereillekin harjoittelurauhan, en häpäätä enkä häiritse harjoituksissa muita.
- Huolehdin siisteydestä ja säilytän tavaroitani niille kuuluvilla paikoilla.
- Noudatan harjoitustilojen sääntöjä.
- Jos rikon sääntöjä, sanktion on viikon harjoituskielto jonka valmentaja voi asettaa. Mikäli rikkomus jatkuu, sanktion käsittely siirtyy seuran toiminanjohtajalle tai hallitukselle.

7. TIEDOTUS & VIESTINTÄ

Seuran pääasiallinen tiedotuskanava on MyClub. Kaikkien, sekä henkilökunnan että asiakkaiden tulee seurata seuralta tulevaa viestintää. MyClub viestinnän tukena on WhatsApp ryhmät ja yhteisö, johon seura ja valmentajat viestii.

Seuran ajantasaiset yhteystiedot ja palveluajat löytyvät nettisivuilta.

Tiesitkö, että 90% seuralle esitetyistä kysymyksistä löytyy jo vastaus joko tiedotteista tai nettisivuilta?

Tämä toimintaohje kertoo ja ohjaa meitä kaikkia toimimaan. Tarkistathan aina, löytyykö kysymykseesi vastausta jo valmiiksi ennen kuin olet asiasta yhteydessä.

7.1 Ryhmien tiedottaminen

Ryhmän vastuuvaimentaja vastaa ryhmän tiedottamisesta. Jokaiselle ryhmälle laaditaan kerran kuukaudessa kuukausikirje, jossa kerrotaan kuulumisia harjoituksista ja oleellisia tapahtumisia seuraavalle kuukaudelle. Kuukausikirjeen toteutustapa on valinnainen, se voidaan toimittaa joko sähköpostilla tai whatsappilla.

7.2 WhatsApp toiminnassa mukana

Jokaiselle kilpatoiminnan ryhmälle perustetaan WhatsApp-ryhmä, jonka muodostamisesta ja ylläpidosta vastaa harjoitustason vastuuvaimentaja. Valmennuspäällikkö tai ryhmän vastuuvaimentaja luo ryhmälle säännöt pikaviestipalvelun käytöstä. Ryhmissä viestintä on aina asiallista ja kaikkia kunnioittavaa. Ryhmään esitettyihin kysymyksiin vastataan työajalla, joka tarkoittaa että vastausta joutuu joskus odottamaan jopa muutaman päivän. Ryhmään kutsuttaville henkilöille lähetetään kutsulinkki, jonka saa kopioitua ryhmän asetuksista. Tämä on nopein ja tehokkain tapa. Kutsulinkki lähetetään asianosaisille sähköpostitse.

Seuran työntekijä vastaa viesteihin aina kohteliaasti, lyhyesti ja mahdollisimman informatiivisesti. Mikäli palaute tai viesti aiheuttaa tunnereaktion, ennen vastausta tulee olla yhteydessä omaan esimieheen ja keskustella tilanteen aiheuttamat tunteet läpi.

7.3 Sosiaalinen media toiminnassa mukana

Seuralla on tilit seuraavissa alustoissa tunnuksella @voimisteluseurafliku tai @flikugymnastics

- Instagram
- Facebook
- TikTok

Tilien päivittämisestä vastaa seuran henkilökunta tai somevastaava. Viestintä on aina selkeää ja ajantasaista.

Mikäli ryhmä haluaa perustaa oman tilin, tulee tilin avauksesta neuvotella valmennuspäällikön tai toiminnanjohtajan kanssa ja esittää jo alkuvaiheessa millaista sisältöä tili tulee tarjoamaan, miten seura huomioidaan kanavalla, kuka kanavaa päivittää ja on vastuussa julkaisuista.

Seuran tai seuran ryhmien tileillä julkaistavaa sisältöä koskevat säännöt:

- EI SAA Ottaa kantaa poliittisiin tai uskonnollisiin asioihin.
- EI SAA Arvostella, loukata, kiusata ketään henkilöä, yhteisöä, yritystä tai järjestöä jne.
- EI SAA Osallistua arvontoihin
- EI SAA Jakaa loukkaavaa tai epäasiallista sisältöä
- TÄYTYY kysyä lapselta ja vanhemmilta kuvauslupa, mikäli seura käyttää lapsen kuvia/videoita viestinnässä (etenkin kuvat, joista voi tunnistaa lapsen). Lapselta (pieneltäkin) on kysyttävä, haluaako hän näkyä kuvissa (vielä vuosienkin päästä).
- TÄYTYY käyttää lasten some-esittelyissä tunnistetietoina vain lasten etunimiä ja/tai lempinimiä.
- Katsoa, että julkaistavissa kuvissa kuvakulmat ovat lapsen edun mukaiset. Esimerkiksi monissa liikkuvuusasennoissa kuvakulma ja vaatetus voi olla lapselle epäedullista.
- Huolehtia yhdenvertaisesta uutisoinnista seuran verkkosivuilla eikä keskittää uutisointia vain kilpailuissa menestyneiden kisatulosten tiedottamiseen.

8. TOIMINTA RYHMISSÄ

8.1 Ryhmien muodostuminen

Harrastaminen aloitetaan alkeisryhmästä, jossa valmentajan suosituksen mukaisesti siirrytään jatko-, esikilpa- tai kilparyhmään.

Kilparyhmät muodostetaan aluksi ikäperusteisesti, Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan ja on tärkeää, että harjoittelu vastaa omaa tasoa ja tavoitteita.

Ryhmät kulkevat seuran valmennuspolun mukaisesti ja kaikki ryhmät toimivat seuran sääntöjen ja määräysten mukaisesti ja noudattavat tätä toimintaohjetta sekä valmennuslinjaa.

Kertaalleen muodostettu harjoitusryhmä tai joukkue ei säily samana, vaan voimistelijat siirtyvät harjoitustasolta toiselle oman kehityksensä ja sitoutumisensa mukaisesti.

Avoimet tasot edistävät yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, lasten - ja nuorten hyvinvointia sekä lajitaitojen kehittymistä. Liian haastavassa tai liian helpossa ryhmässä harjoittelu on motivaatiota heikentävää ja toisaalta myös turvallisuusriski. Oikea harjoitustaso mahdollistaa myös kilpailuihin osallistumisen jokaiselle voimistelijalle, eikä kukaan jää ryhmässä kilpailevan kokoonpanon ulkopuolelle.

On tärkeää, että jokainen voimistelija harjoittelee ja kilpailee omalle taitotasolleen sopivalla tasolla. Tällä varmistetaan, että harjoittelu tuo onnistumisen ja riittävyden tunteita- **> Minä osaan, minä pystyn, minä olen taitava- > Itsetunnon vahvistuminen.**

On myös tärkeää, että ihminen saa haasteita ja tavoitteita joiden saavuttamisen myötä kokee onnistumista. Tästä syystä seuraavalle harjoitustasolle siirrytään siinä vaiheessa, kun edellisen harjoitustason taito- ja fyysiset ominaisuudet ovat hallussa sääntöjen määrittämällä tavalla joko kokonaan tai osittain. Päätöksen voimistelijan harjoitustasosta tekee aina lajin valmennustiimi.

Taitotasoltaan tasaisessa ryhmässä harjoittelu on tehokkaampaa niin voimistelijan kuin valmentajankin näkökulmasta.

Lajien ensimmäinen harjoitustaso on hybriditaso

Hybriditasolla tarkoitetaan molempien kilpalajien tasoa 1. Harjoittelussa tehdään paljon yhteistyötä lajien välillä, jotta lapsilla olisi mahdollisuus tutustua molempiin lajeihin. Valmentajat arvioivat aktiivisesti lapsen vahvuuksia parhaiten vastaavaa lajia. Valmentajat voivat siis suositella telinevoimistelun tasolta 1 siirtymistä TeamGymin- tasolle 1 tai 2 tai toisinpäin.



8.2 URHEILEVAN LAPSEN ARKI

Urheilijan “pyhän kolminaisuuden” omaksuminen koko perheen voimin:

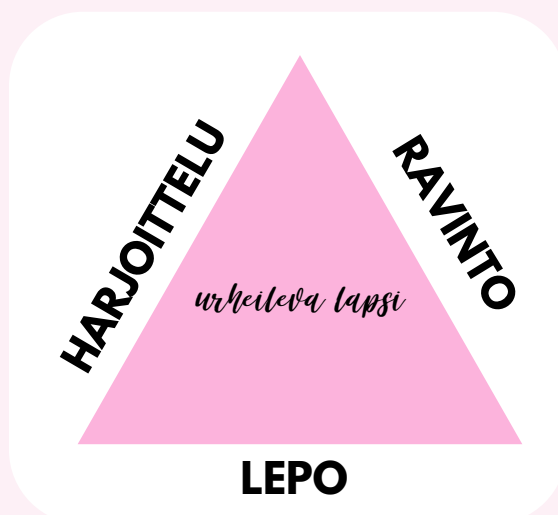
RAVINTO, LEPO, HARJOITTELU

Tavoitteet aikuisille = Tiedon opiskelu, asioiden tiedostaminen, huolehtiminen

Tavoitteet lapsille = Otsikko tasolla tiedostaminen, ei nippelitietoja, lukuja, määriä jne.

Lapsi tietää että tulee syödä paljon ja riittävästi, nukkua paljon ja riittävästi sekä liikkua myös ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Hänen ei tarvitse tietää tuntimääriä tai makroravinteiden määriä. Huoletonta hyvää elämää.

Vastuu urheilijan kehityksestä ja terveenä pysymisestä jakautuu karkeasti seuraavasti:
Valmennus 25% ja koti 75%.



HARJOITTELU (Valmennuksen ja kodin vastuu)

Päivittäinen, monipuolinen liikkuminen luo pohjaa terveelle kasvulle ja kehitykselle. Kilpaurheilua tavoittelevien lasten tulisi liikkua 15–20 tuntia viikossa. Tavoitteellisesti urheilvilla noin puolet liikunnan määrästä tulee ohjatuista harjoituksista. Jos lajiharjoituksista kertyy muutama tunti viikossa, suuri osa suosituksen mukaisesta liikunnasta tulisi koostua muusta aktiivisuudesta: koululiikunnasta, koulumatkojen liikkumisesta, arki- ja hyötyliikkumisesta jne.

UNI (Kodin vastuu)

Kehittyminen ja palautuminen tapahtuvat harjoitusta seuraavan levon aikana. Usein urheilija hoitaa harjoittelun tunnollisesti, mutta ei huomioi levon merkitystä.

TUTUSTU

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytytmi/>

RAVINTO (Kodin vastuu)

Esimerkiksi 10–17-vuotiaiden nuorten energiantarve vaihtelee suuresti aina 2 000 ja jopa 6 000 kilokalorin välillä vuorokaudessa.

Lapsen ja nuoren energiansaannin riittävyyttä kuvastaa usein se, että hän kokee harjoittelun mielekkääksi ja jaksaa harjoitella tehokkaasti, palautuminen on hyvää ja yleinen vireystila on hyvä.

TUTUSTU

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263>

8.3 TeamGym ryhmissä eteneminen

Miten pääsen mukaan TeamGym kilpajoukkueisiin?

Harrastetoiminnan ryhmät

TAI

Kilparyhmien näyttötilaisuus

Taso 1- Esikilparinki, Hybriditaso

Tasolla harjoittelevista muodostetaan kilpailevat kokoonpanot STARA tai Harrastekilpaluokkaan.

- Harjoittelu 2-3x/viikossa
- 1-2 seuran omaa leiriä vuodessa.
- Lyhytaihainen tai täysipitkä kilpailupuku joukkueen tarpeen mukaisesti.
- Edustustakki ja housut seuran ohjeen mukaisesti.

Taso 2- Alkeiskilparinki

Tasolla harjoittelevista muodostetaan kilpailevat kokoonpanot 1.- 2. /- ja harraskilpaluokkaan.

- Harjoittelu 3-4x/viikossa.
- 1-3 seuran tai liiton leiriä vuodessa.
- Lyhytaihainen tai täysipitkä kilpailupuku joukkueen tarpeen mukaisesti.
- Edustustakki ja housut seuran ohjeen mukaisesti.

3.-4.luokan Kilpavalmennusrinki

Tasolla harjoittelevista lapsista muodostetaan kilpailevat kokoonpanot 3.-ja 4.luokkaan.

- Harjoittelu 4-5x/viikossa.
- 2-4 seuran tai liiton leiriä vuodessa.
- Molemmissa luokissa käytetään seuran pitkähihaista kilpailupukua (kokopuku).
- Edustustakki ja housut seuran ohjeen mukaisesti.

SM-tason valmennusrinki

Tasolla harjoittelee SM kilpailuihin tähtäävät ja maajoukkueisiin kuuluvat tai niihin pyrkivät voimistelijat. Tasolla harjoittelevista voimistelijoina kootaan kilpaileva kokoonpano 5. ja -6.luokkaan.

- Harjoittelu henkilökohtaisen harjoitusohjelman mukaisesti
- Joukkueilla oma tai yhteinen vapaaohjelma + maajoukkueiden vapaaohjelmat.
- Maajoukkueleirit, Liiton leirit, Seuran leirit

8.3 Telinevoimistelun ryhmissä eteneminen

Miten pääsen mukaan Telinevoimistelun kilparyhmiin?

Harrastetoiminnan ryhmät

TAI

Kilparyhmien näyttötilaisuus

Taso 1-Esikilparinki, Hybriditaso

- Harjoittelu 2-3x/vko ryhmäkohtaisen harjoitusmäärän mukaisesti
- Seuran leirit/leiripäivät 1-2 kertaa/vuodessa
- Kilpailut Stara- ja B.luokka
- Kupari- ja Pronssimerkki
- Kilpailu lyhythihaisessa seuran puvussa, seuran edustusverkkarit

Taso 2- Alkeiskilparinki

- Harjoittelu 3-4x/viikossa ryhmäkohtaisen harjoitusmäärän mukaisesti.
- Seuran leirit/leiripäivät 1-4 kertaa /vuodessa
- Kilpailut B.-C.luokassa
- Hopea- ja Kultamerkki
- Kilpailu pitkähihaisessa seuran puvussa, seuran edustusverkkarit

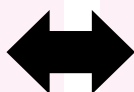
Taso 3- Kilpavalmennusrinki

- Harjoittelu 4-5x/viikossa ryhmäkohtaisen harjoitusmäärän mukaisesti.
- Seuran leirit/leiripäivät 1-4x/vuodessa
- Alueminorileirit
- Timanttimerkki tai Smaragdimerkki
- Kilpailu pitkähihaisessa seuran puvussa, seuran edustusverkkarit

VALINTAVAIHE

Maajoukkueelinjan valmennusrinki

- Timanttimerkki & V-kat suoritettuna.
- Yksi harjoitusryhmä
- Harjoittelu 5-7x/viikossa sis aamuharjoitukset
- Seuran leirit sekä Minori tai Bemarileirit
- Kilpailu maajoukkueelinjalla
- SM kilpailuihin tähtääminen



Kilpalinjan valmennusrinki

- Yksi harjoitusryhmä
- Harjoittelu 3-5x/viikossa sis aamuharjoitukset
- Seuran leirit
- Kilpailu Kilpalinjan E.-G.luokissa

9. ILMOITTAUTUMINEN, LASKUTUS, MAKSUEHDOT

9.1 Ilmoittautuminen

Jäsen ilmoittautuu ryhmään MyClub jäsenrekisteripalvelun kautta ennen ensimmäisiin harjoituksiin osallistumista. Seura ei ota vastaan ilmoittautumisia sähköpostilla /puhelimitse /sosiaalisen median kautta.

Ilmoittautumalla jäsen hyväksyy kurssin ehdot että tämän toimintaohjeen mukaiset säännöt, kuten laskutukseen liittyvät käytännöt, seuran viralliset säännöt sekä voimisteluliiton säännöt ja ohjeet ja sitoutuu toimimaan näiden mukaisesti.

Jäsen on velvollinen syöttämään MyClubiin oikeat ja ajantasaisest yhteystiedot sekä pitämään ne ajantasalla. Jäsen on vastuussa laskutustietojen oikeellisuudesta ja hyväksyy tämän ilmoittautumalla kursseille.

9.2 Ilmoittautumisen peruminen, laskutus ja maksuvelvollisuus

Ilmoittautumalla jäsen hyväksyy kurssin ehdot ja laskut kyseisen kauden ajaksi. Kesken kauden lopettaville ei myönnetä maksuvapautusta kausi/kuukausimaksusta.

Kaudella tarkoitetaan:

Harrastetoiminta: (syys/kevätkausi noin 15 harjoituskertaa)

Esikilpa, kilpa- ja jatkoryhmät: Jäsenyys on toistaiseksi voimassaoleva 3kk irtisanomisajalla, maksuvelvollisuus jatkuu irtisanomiskuukausi + kaksi seuraavaa kuukautta (päivitetty 01/2025). Poikkeuksena on alle kouluikäiset lapset, joilla on kilparyhmiin 1kk koeaika ensimmäisestä aloittamispäivästä kilpatoiminnassa, jonka aikana jäsenyyden voi katkaista ilman 3kk irtisanomisaikaa. (Koeaika mahdollisuus lisätty 1.10.2024 alkaen).

Ennen kauden alkua tehdystä peruutuksesta veloitetaan 50€ peruutusmaksu + mahdolliset perintätoimiston muistutuskulut. Kurssin alettua ilmoittautuminen on sitova eikä laskua hyvitetä. Ilmoittautumalla jäsen varaa itselleen paikan kurssilta, jolloin seuralla ei ole mahdollisuutta myydä varattua paikkaa uudelle jäsenelle.

Laskut muodostuvat seuran kulloinkin voimassaolevan hinnaston mukaisesti. Laskuilla on 14vrk maksuaikaa ja laskut tulee suorittaa laskulla näkyvin maksutiedoin. Mikäli jäsen kokee laskun virheelliseksi, hänen on oltava siitä kirjallisesti yhteydessä ennen laskun eräpäivää osoitteeseen laskutus@fliku.fi

Harjoitusmäärien nostot kesken kauden astuvat voimaan aina seuraavan kuun alusta.

Mikäli jäsenellä on 2kk ajalta harjoitusmaksut maksamatta tai maksu perinnässä eikä niistä ole tehty maksusuunnitelmaa harjoitteluoikeus evätään. Harjoittelu voi jatkua kun maksut on saatettu ajantasalle.

Kaikki laskutukseen ja jäsenyyden muutoksiin liittyvät asiat otetaan vastaan vain sähköpostitse osoitteeseen laskutus@fliku.fi. Mitään muita ilmoituskanavia ei huomioida, ainoastaan jäsenen omat yhteydenotot

9.3 Sairastuminen/Loukkaantuminen

Laskusta saa hyvityksen loukkaantumisen tai sairauden aiheuttaman yli 4 viikon mittaisen sairasloman ajaksi, mikäli voimistelija ei käy harjoituksissa lainkaan. Omavastuu-aika on 4 viikkoa.

Kilpavoimistelijoiden osalta pyydämme huomioimaan, että kuntoutus on urheilijalle tärkeää harjoittelua jotta lajiharjoitteluun palaaminen loukkaantumisen jälkeen on mahdollista. Voimistelu on monipuolinen laji ja harjoittelua täytyy tehdä käytettävissä olevin keinoin (esimerkiksi nilkan nyrjähdysten johdosta ylä- ja keskivartalon harjoitteita) jotta paluu lajin pariin on mahdollista turvallisesti. Siksi suosittelemme, että mikäli se lääkärin arvioin mukaisesti on mahdollista, urheilija harjoittelisi käytettävissä olevin keinoin myös kuntoutuksen aikana ja maksaisi kausimaksut normaalisti.

9.4 Leireille- ja kilpailuihin osallistuminen

- Lajien valmennustiimi päättää kilpailu/leirikalenterin kausittain yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- Jäsen ilmoittautuu tapahtumaan ohjeiden mukaisesti. Lasku osallistumisesta muodostuu ilmoittautumisen yhteydessä ja erääntyy ennen tapahtumaa. Lasku tulee olla maksettuna eräpäivään mennessä.
- Valmentaja ilmoittaa MyClubin kautta ilmoittautuneet jäsenet tapahtumaan määräaikaan mennessä. Jokaisen tulee olla ilmoittautunut tapahtumaan seuran ilmoittautumislinkin kautta, ketään ei voida ilmoittaa seuralta eteenpäin tapahtumiin mikäli ilmoittautuminen puuttuu.

Jäsenet eivät ole yhteydessä järjestävään tahoon, vaan kommunikointi hoidetaan aina seuran ja järjestävän tahon välillä kootusti. Tällä vältetään sekaannuksen ja ylimääräisen työn teettäminen molemmille osapuolille.

Seura ei tue avoimen ilmoittautumisen kilpailuja ja leirejä, vaan kulut jyvitetään täysimääräisenä osallistujille. Jäsen hyväksyy leiristä muodostuvat kustannukset ilmoittautuessaan. Leireistä syntyy osallistumismaksun lisäksi kustannuksia valmennuksen lähettämisestä tapahtumaan, kuten matkakuluja, palkkoja jne. Seura määrittää minimiosallistujamäärän ja ilmoittaa maksimihinnan, joka lasketaan minimiosallistujamäärän mukaan. Leirikuluja laskettaessa käytetään laskennallista keski-arvo tuntipalkkaa, työntekijöiden työ sopimustietojen suojaamiseksi

Leirien ja kilpailuiden osalta ilmoittautuminen on sitova ja lääkärintodistuksella tapahtuman laskusta hyvitetään vain se osuus, jonka järjestäjä hyvittää seuralle. Seuran omat kulut on jäsenen maksettava, vaikka hän sairauden tai loukkaantumisen vuoksi joutuisi jäämään tapahtumasta pois.

9.5 Asut ja hankinnat

Ryhmäkohtaisia harjoituspukuja ei hankita. Seuralla on käytössä yhteinen harjoituspuku kaikille seuran jäsenille, jotta harjoituspukujen kierrättäminen seurassa olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta. Ensimmäinen seurapuku kilpailutetaan keväällä 2024, jonka jälkeen tämä ohje astuu voimaan.

Harjoituspuku uusitaan samaa tahtia seuran kilpailupukujen kanssa avoimen kilpailutuksen kautta.

Kilpailuissa käytetään seuran virallista edustusasua ja harjoitustasolle määriteltyä kilpailupukua.

9.6 Harjoitusaikojen muuttuminen ja harjoitusten peruuntuminen.

Mikäli harjoituksia ei voida järjestää seurasta riippumattomista syistä kausimaksua ei hyvitetä tai palauteta, mutta seura pyrkii järjestämään tilalle korvaavaa toimintaa. Seurasta riippumattomia syitä voivat olla esimerkiksi pyhät, harjoitusvuorojen peruuntuminen tapahtumien vuoksi, tai muu harjoitustiloja koskeva sulkutila.

Kilparyhmien harjoitusaikoihin voi tulla muutoksia kauden aikana mikäli se on ryhmän edun mukaista (tarve tietyille telineille) tai se johtuu ryhmästä riippumattomasta syystä. Harjoitusaikojen muutokset perustuvat aina tarpeeseen ja niiden tekemistä vältetään. Kilpavoimistelijalta odotetaan sitoutumista harjoitteluun ja harjoitusaikoihin.

9.7 Vakuutukset

Harrastejäsenet on vakuutettu seuran tapaturmavakuutuksella.

Kun sattuu tapaturma (harrastejäsenet):

1. <https://www.lahitapiola.fi/henkilo/vakuutukset-ja-elake/terveyshelppi>
2. Flikun vakuutusnumero on: 353-4843765-7
3. Jos asian hoitamiseen tarvitaan lääkärin vastaanottoaikaa, aika varataan puolestasi. Laaja hoitolaitosverkosto mahdollistaa palvelun läheltäsi.

Kilparyhmissä harjoittelevat huolehtivat vakuutusturvastaan itse. Jokaisen tulee olla vakuutettu joko kilpailulisenssin kautta (vakuutuksellinen kilpalisenssi) tai omalla henkilökohtaisella tapaturmavakuutuksella joka kattaa kilpaurheilussa, ja nimenomaan omassa lajissa tapahtuneet tapaturmat.

9.8 Varainhankinta

Seura EI järjestä aktiivisesti varainhankintaa perinteisin menetelmin.

Seura tekee varainhankintaa järjestämällä tapahtumia, joiden tuotto ohjataan seuran olosuhdekustannusten kattamiseen. Tapahtumajärjestämisellä pidetään harjoitusmaksujen korotuspainetta kurissa. Osallistumalla tapahtumien talkoisiin huolehdi oman osuutesi täyttymisestä.

Seura tarjoaa järjestämiensä tapahtumien kahviot kilparyhmien järjestettäväksi hakemusten perusteella. Kahviovuoroja haetaan vuosittain tammikuussa.

Ryhmät voivat halutessaan harjoittaa varainhankintaa itsenäisesti, seura kannustaa ryhmiä nykyaikaisiin ja tuottaviin menetelmiin. Kuten kahvioiden ja pienimuotoisten tapahtumien järjestämiseen.

Seura ei osallistu ryhmien omaan varainhankintaan millään muulla tavalla, kuin hoitamalla varainhankinnan talouspuolen. Silloinkin, seuralle toimitetan kootusti tiedot siitä keneltä laskutetaan, mikä kampanjan tuotto on ja kenelle se kohdistetaan. Seura kohdistaa varainhankinnan kautta kerätyt tuotot aina seuraavaksi muodostuvaan laskuun. Varojen säilytys tai kerryttäminen ei ole mahdollista.

9.9 Kahvion järjestäminen tapahtumassa

Kahviovuorossa oleva ryhmä vastaa kahvion toteutumisesta täysin itsenäisesti. Ryhmän vastuulla on kahvion rakentaminen ja purkaminen kokonaisuudessaan, sekä tarvikkeiden ja myytävien tuotteiden hankinta ja selvittäminen sekä jätteiden kierrätys.

Ryhmä päättää itse mitä kaikkea se kahviossa myy tai järjestää ja millä hinnoilla, esimerkiksi onnenpyörää/arvontaa jne.

Seura tarjoaa käyttöön seuraavat asiat:

- 2kpl pumpputermos
- Pöytäliinoja
- Kahvinkeitin (Moccamaster)
- 10L keittopata, ja 2x 15L kattilaa
- Korttimaksupäätteet ja MobilePay lyhytnumero #12400 (izettle tunnukset saat toimisto@fliku.fi). Halutessaan ryhmät voivat käyttää omaa mobilepaylipasta.
- Kahvioista usein jää kuppeja, servettejä yms yli joita seuraavat saavat halutessaan hyödyntää. Kannattaa tarkistaa varaston tilanne ennen uusien hankintoja.
- Kaikki välineet toimitettava seuralle takaisin pestynä ja käyttökelpoisina seuraaville.

Kaikki tarvikkeet löytyvät pääasiassa seuran toimistolta. Olethan hyvissä ajoin ennen tapahtumaa yhteydessä ja noudat tarvitsemanne tarvikkeet.

10. Ongelmanratkaisupolku

Fliku on turvallinen yhteisö, jossa kaikilla on hyvä harrastaa. Seura ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista tai syrjintää ketään jäseniään kohtaan, eikä niin ikään jäsenen yhteisön ulkopuolelle aiheuttamaa kiusaamista tai syrjintää.

Ihmisten kanssa toimiessa voi kuitenkin syntyä ristiriitatilanteita, jotka ratkaistaan välittömästi keskustellen ja kaikkia kuunnellen.

Ristiriitatilanteet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan välittömästi ryhmän valmentajien ja ryhmän jäsenten kesken. Mikäli ristiriitatilanne ei ratkea tai epäasiallinen toiminta jatkuu, seuraava työkalu on ongelmanratkaisupolku.

Ongelmanratkaisupolku

1. Ongelmatilanteissa yhteys otetaan voimistelijan omaan valmentajaan tai Valmennuspäällikköön.

2. Kuuntelija kirjaa asianosaisen huolen. Yhdessä sovitaan, miten asiaa viedään eteenpäin ja koska siitä ollaan yhteydessä seuraavan kerran. Seuran edustaja voi tarvittaessa pyytää apua seuran johdolta, Voimisteluliitosta, Et ole yksin -palvelusta tai muilta toimijoilta, kuten sovittelutoimistosta.

3. Tilannetta käsitellään kaikkien asianosaisten kanssa seuraavien vaihtoehtojen toimintatapojen mukaan:

- a) Tilanne saadaan käsiteltyä, eikä jatkotoimenpiteitä tarvita.
- b) Mikäli tilanne vaatii jatkoseurantaa, sovitaan aikataulu ja toimenpiteet yhdessä asianosaisten kanssa.
- c) Mikäli tilanne ei edisty, asian käsittelyä jatketaan. Tilannetta ratkaisemaan pyydetään myös ulkopuolinen sovittelija ja/tai asia viedään seuran hallituksen käsiteltäväksi.

4. Käsittelystä tehdään kirjallinen yhteenveto. Jatkossa varmistetaan, että mahdollinen epäasiallinen käytös ei toistu.

Ongelmanratkaisupolku on ensisijainen työkalu haastaviin tilanteisiin. Mikäli polku ei tuo riittävästi tukea, voi apua hakea myös Väestöliiton ylläpitämältä sivulta: [Et ole yksin](#).

11. Seuran tuki jäsenistölle

11.1 Stipendikassa

Stipendin haku on avoin kaikille Flikun toiminnassa oleville ja stipendi voidaan kohdistaa vain Flikun toiminnasta aiheutuviin kustannuksiin. Hakemus tulee olla vapaamuotoinen, josta ilmenee perustelut Stipendin käyttötarkoitukseksi. Stipendiä voi hakea kaikkiin seuratoiminnan maksuihin tai hankkeisiin, kuten harjoitusmaksuihin tai edustusvaatteisiin. Fyysistä rahaa ei lahjoiteta, vaan Stipendi kohdistuu olemassa oleviin laskuihin. Stipendiä voi hakea myös lahjaksi henkilölle joka joko taloudellisista tai muista syistä kaipaisi tukea tai pientä huomionosoitusta.

Yhden stipendin arvo on 100€, ja stipendihaku on kerran vuodessa, yleensä kesäisin. Tarkistathan hakuohjeet vuosittain seuran nettisivuilta.

Hakemukset tulee toimittaa sähköpostitse seuran Puheenjohtajalle osoitteeseen: puheenjohtaja@fliku.fi

Mikäli haet tukea olemassa olevaan laskuun, muistathan pyytää laskulle eräpäivän siirtoa stipendipäätökseen saakka.

Seura budjetoi vuosittain 0-1000 euroa Stipendikassaan, loput varat tulee hankkia lahjoitusten, sponsoreiden tai yksittäisten varainhankintakampanjoiden kautta.

11.2 Tuki maajoukkueurheilijoille

Maajoukkueeseen kuuluville voimistelijoille seura maksaa 50% kyseisten leirien leirimaksuista. Lisäksi seura maksaa valmentajan palkat ja matkakustannukset näiden leirien ajalta, mikäli mukaan on tarpeellista lähettää seuravalmentaja. Jäsenen maksettavaksi jää leirin matkakustannukset ja majoitus, mikäli se ei kuulu leirin hintaan.

Tuki on euromääräisesti merkittävä ja tuen vastaanottajalta odotetaan osallistumista seuran edustustehtäviin tarvittaessa sekä käyttäytymistä seuran arvoja noudattaen.

11.3 Tuki koulutuksiin

Seura budjetoi vuosittain 3000-8000 euroa henkilöstön kouluttamiseen. Koulutukset tulee hyväksyttää toiminnanjohtalla. II- ja III- tason lajikoulutuskokonaisuudet sekä ammattitutkinnot kuten VAT, VEAT, JEYT käsitellään aina tapauskohtaisesti. Seura käyttää sitoutumissääntöä mikäli koulutus kustannetaan täysimääräisesti. II-tason lajikoulutuksessa sitoutumisaika on 2v, ja III- tason lajitutkinnosta ja siitä eteenpäin sitoutusmäärä on 3-vuotta valmistumisesta. Mikäli ajanjakso ei täyty, peritään koulutusmaksu prosentuaalisesti takaisin.

Et voi ilmoittautua koulutukseen ja olettaa että seura maksaa koulutuksesi. Ilman koulutustukipäätöstä muodostetut ilmoittautumiset ja laskut ovat kokonaisuudessaan henkilön omalla vastuulla.

Henkilöstön kouluttaminen on avainasemassa ja seura suhtautuu myönteisesti ja kannustavasti kouluttautumiseen. Tärkeintä on koulutuspolun yhdessä määrittäminen.

Hallitus suunnittelee vuosittaisen budjetin ja hyväksyy sen vuosikokouksella. Näin ollen, seuran taloustilanteesta riippuen koulutusbudjetin määrä voi vaihdella.

12. Seuran toiminnan vuosikello

Vuosikello on esitetty työntekijöiden näkökulmasta, mutta sisältää hyvää tietoa myös jäsenistölle.



13. NTV KILPAVANHEMMAN OPAS

Kauden aluksi

- Hanki lisenssi (ja vakuutus)

- Hommaa kisa-asu tai tarkista ajoissa, että vanha vielä mahtuu

Linkit ja tarkat tiedot löydät Flikun nettisivuilta <https://www.fliku.fi/ntvkielparyhmalaiseninfo/>

Kun kisoista tiedotetaan

- Ilmoittaudu kisoihin Myclubissa hyvissä ajoin

(Huom! Flikun kisailmoittautumisen aikataulu on eri kuin Kisanetissä näkyvä, koska seura hoitaa ilmoittautumiset kisajärjestäjälle.)

Kun kisat lähestyy

- Tarkista aikataulu, paikka ja kisapaikan käytännöt Kisanetistä (www.kisanet.fi)

Kisapäivänä

- Kokoonntuminen kisapaikalla yleensä 15min ennen lämmittelyä kisavalmiina

- Kisat alkaa alkumarssilla

- Huoltaja on katsomossa, voimistelijat valmentajien huomassa koko kisojen ajan

- Huoltaja kannustaa ja seuraa halutessaan tuloksia Kisanetin kautta löytyvästä

LiveSporteventsSystem-linkistä

- Kisoissa menee osallistujamäärästä riippuen 2-4 tuntia (B-luokan)

- Palkintojenjako on koko luokan päätteeksi. Jos on sub1 ja sub2, niin vasta sub2 jälkeen

14. TG KILPAVANHEMMAN OPAS

15. BRANDBOOK

15.1 Viralliset asiakirjat ja markkinointi

Otsikkofontti

Tekstifontti

League Spartan

Arimo

15.2 Poikkeukset sosiaaliseen mediaan:

Otsikko

Battery

15.3 Logot

Logon fontit:

Fliku = Beautiful (Canva)
Gymnastics= Open Sans



fliku

Tämä logo vain seuravaateiden
vapaa-ajan mallistossa.
Ei viralliseen käyttöön.

Epävirallisen logon fontti:
Soft Whisperings (Canva)

15.4 Värit

#FDE6F1

#FFFFFF

#000000

#wearefliku

