



ONV

# 1 SISÄLLYSLUETTELO

---

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 2     | Seuran esittely   | 3  |
| 2.1   | Tavoitteet  | 3  |
| 2.2   | Toimintalinja   | 3  |
| 2.3   | Tähtiseura  | 4  |
| 3     | Toimintaa ohjaavat arvot                                      | 4  |
| 4     | Seuran organisaatio ja hallinto                               | 5  |
| 4.1   | Kokouskäytännöt   | 6  |
| 4.2   | Johtokunta  | 7  |
| 4.2.1 | Johtokunnan tehtävät (seuran säännöistä)                      | 7  |
| 4.2.2 | Johtokunnan kokoonpano 2024-2025                              | 7  |
| 4.2.3 | Johtokunnan jäsenten ja toiminnanjohtajan tehtävät ja vastuut | 8  |
| 4.3   | Tiimit:   | 9  |
| 5     | Roolit vastuut ja velvollisuudet                              | 11 |
| 5.1   | Seuran jäsen  | 11 |
| 5.2   | Ohjaaja / Valmentaja  | 11 |
| 5.3   | Huoltaja / Vanhempi   | 12 |
| 6     | Talous  | 13 |
| 6.1   | Talousohjesääntö  | 13 |
| 6.2   | Tilivuosi   | 13 |
| 6.3   | Tilit   | 13 |
| 6.4   | Kirjanpito  | 13 |
| 6.5   | Jäsenmaksu, jäsenedut   | 14 |
| 7     | Tiedotus ja markkinointi                                      | 14 |
| 7.1   | Seuran käyttämät ohjelmistot, käyttäjätunnusten haltijat      | 14 |
| 8     | Käytännön toimintaperiaatteet                                 | 15 |
| 8.1   | Kausiohjelman laatiminen                                      | 15 |
| 8.2   | Ryhmiä muodostaminen  | 15 |
| 8.3   | Maksut  | 15 |
| 8.4   | Ohjaajat ja ohjaus  | 16 |
| 8.5   | Talkootyö ja varainkeruu                                      | 18 |
| 8.6   | Seuratoimijoiden rekrytointi                                  | 18 |
| 8.7   | Seuratyöntekijöiden kiittäminen                               | 18 |
| 8.8   | Ongelmien ratkaisu  | 18 |
| 8.9   | Yhteistyökumppanit  | 19 |
| 9     | Harrasteliikunta  | 19 |
| 9.1   | Aikuisten harrasteliikunta                                    | 19 |

|      |                         |    |
|------|-------------------------|----|
| 9.2  | Lasten harrasteliikunta | 19 |
| 10   | Kiltatoiminta           | 20 |
| 11   | Valmennustoiminta       | 20 |
| 11.1 | Joukkuevoimistelu       | 20 |
| 11.2 | Kilpa-aerobic           | 21 |
| 12   | Koulutussääntö          | 22 |
| 12.1 | Koulutustuen periaate   | 22 |
| 12.2 | Koulutussitoumus        | 22 |
| 12.3 | Koulutukseen hakeminen  | 22 |
| 12.4 | Ohjaajapassi            | 23 |
| 13   | Tapahtumat              | 23 |
| 14   | Turvallisuus            | 23 |
| 15   | Kestävä kehitys         | 24 |

# Toimintakäsikirja ONV

## Johdanto

Tämän toimintakäsikirjan tavoitteena on selventää ja yhtenäistää seuramme toimintatapoja ja tuoda seuran toimintatavat jäsenten tietoon. Toimintakäsikirjan julkaisemisella pyrimme myös lisäämään avoimuutta ja helpottamaan uusien harrastajien ja toimihenkilöiden tutustumista seuratoimintaan.

Vuosittain päivitettävässä toimintakäsikirjassa kuvataan seuran toimintaa, päätöksentekoa ja toimijoiden toimenkuvia. Käsikirja on kaikkien nähtävillä seuran kotisivustolla ”seura” välilehdellä.

## 2 SEURAN ESITTELY

---

Oulun Voimistelijat ry (ONV) on perustettu vuonna 1906 yhtenä ensimmäisistä suomenkielisistä voimistelu seuroista maassamme. Seuran 100 v-historiikin sähköinen versio on luettavissa seuran kotisivuilla ja paperiversio on ostettavissa seuran toimistolta edulliseen hintaan. Tällä hetkellä (vuonna 2023) seurassamme on noin 1200 jäsentä, joista lapsia noin 750. Seurassa toimii lähes 100 ohjaajaa ja valmentajaa, joilla on koulutus ohjaustehtäviin.

Seuran toiminta-ajatuksena on tuottaa laadukkaita, monipuolisia ja terveyttä edistäviä liikuntapalveluja kaikenikäisille ja kaikenlaisille Oulun seudulla asuville liikkujille. Erilaisten lasten ja aikuisten harrasteryhmien lisäksi seurassa on valmennustoimintaa joukkuevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja kilpa-aerobicissa.

ONV on Suomen Voimisteluliitto ry:n jäsen ja noudattaa em. liiton ja sen yhteistyöjärjestöjen sääntöjä.

### 2.1 TAVOITTEET

Seuran päätavoite on monipuolisten liikuntaharrastusten sekä kilpailutoiminnan tarjoaminen, ylläpitäminen, kehittäminen ja tuottaminen kaikille ikäryhmille.

Tavoitteen saavuttamiseksi on ohjaajien kouluttaminen välttämätöntä. Ohjaajien jatkuvasta kouluttamisesta ja kouluttautumisesta ovat vastuussa sekä seura että ohjaajat itse. Jokaiselle ohjaajalle tehdään HOPS omien tavoitteiden ja mielenkiinnon sekä kehittämistarpeiden mukaan. Tämä tukee pitkäjänteistä työtä ja ohjaa toimintaa laadukkaaseen ohjaamis- ja valmennustyöhön.

### 2.2 TOIMINTALINJA

- Kaikki liikunta tuntimme edistävät tunneilla kävijöiden niin kokonaisvaltaista kuin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.
- Tunneillamme vallitsee turvallinen sekä positiivinen ilmapiiri.

- Ohjaajamme kohtelevat jäseniä kohteliaasti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti.
- Annamme kaikille mahdollisuuden osallistua seuran toimintaan toiveidensa mukaan ja autamme jokaista löytämään itselleen sopivan roolin seurassa.
- Seuratoimintaan aktiivisesti osallistumalla kaikki voivat kokea yhdessä tekemisen ja liikunnan iloa sekä elämyksiä.
- Ohjaajat ja muut seuratoimijat muistavat toimivansa esimerkkeinä. He sitoutuvat käyttäytymään hyvin tunneilla ja seuran tilaisuuksissa sekä noudattamaan terveellisiä elintapoja – samanlaista käytöstä odotetaan myös voimistelijoilta sekä heidän huoltajiltaan.
- Niin ohjaajat kuin liikkujat sitoutuvat noudattamaan seuran pelisääntöjä sekä ryhmän tai tapahtuman omia sääntöjä.
- Seuran toiminnan tukemiseksi tehtävään vapaaehtoistyöhön voivat osallistua johtokunnan ja ohjaajien lisäksi myös voimistelijat ja heidän vanhempansa mahdollisuuksiensa mukaan.
- Seura pitää ohjaajiensa tietotaidosta huolta kouluttamalla heitä säännöllisesti ja tarjoamalla apua ongelmatilanteissa.
- Seura pitää huolta siitä, että toiminta on laadukasta, monipuolista ja hyvin organisoitua.
- Jos pelisääntöjä ei noudateta, eikä tilanne muutu kahdenkeskisessä keskustelussa asianosaisen ja ohjaajan kanssa, asiat käsitellään johtokunnassa ja ratkaistaan tapauskohtaisesti.

### **2.3 TÄHTISEURA**

Toimintamme on laadukasta ja sitä kehitetään koko ajan. Seuramme NuoriSuomi sinetti ja Priima-aikuisliikunnan laatusertifikaatti muuttuivat Tähtiseura-sertifikaatiksi sekä lasten- että aikuisten toiminnassa vuonna 2018. Seuramme toiminta auditoidaan seuraavan kerran 2024.

Tähtiseurojen laatuohjelmasta löydät tietoa täältä:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/>

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/7dab7c84-tahtiseura-ohjelman-yhteiset-laatu\\_tekijat\\_5.1.2021-alkaen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/7dab7c84-tahtiseura-ohjelman-yhteiset-laatu_tekijat_5.1.2021-alkaen.pdf)

## **3 TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT**

---

Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, reilun pelin periaatteet ja kestävä kehitys.

Seuratoiminta tukee, kehittää ja toteuttaa oululaista liikuntakasvatustyötä, joka perustuu hyvään yhteistyöhön palvelujen käyttäjien, toisten seurojen, Voimisteluliiton ja liikuntaa tukevien tahojen kanssa.

### **Tarkoitustaan seura toteuttaa tarjoamalla jäsenilleen:**

Lasten ja nuorten liikuntaa,  
Harraste- ja kuntoliikuntaa,  
Kilpailu- ja valmennustoimintaa,  
Seuratoimintaa,  
Kiltatoimintaa.

### **Strategiakauden 2024–2027 painopistealueet ovat**

- Vetovoimainen voimisteluseura
- Ammattimainen seuratoimija
- Näkyvä ja vaikuttava liikunnan edistäjä

### **Toiminta-alueet**

- Lasten ja nuorten liikunta
- Harraste- ja kuntoliikunta
- Kilpailu- ja valmennustoiminta
- Seuratoiminta
- Kiltatoiminta

### **Toimintaa ohjaavat arvot**

- Tavoitteellisuus
- Yhteisöllisyys
- Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Vastuullisuus
- Elämyksellisyys

### **Visio**

Olemme laadukas ja turvallinen liikuttaja sekä arvostettu voimisteluseura.

### **Missio**

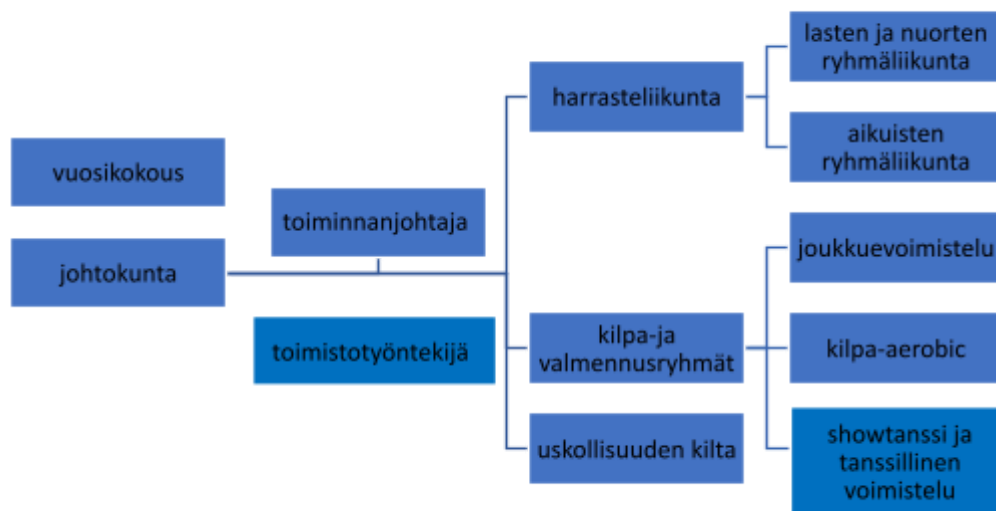
Oulu Voimistelijat ry:n johtokunta arvioi ja kehittää seuran toimintaa suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti jäsentensä parhaaksi. Monipuolisen perustarjonnan lisäksi viikko tarjontaan otetaan mukaan uusia tunteja ja leiritoimintaa loma-aikoina. Koulutetut ja ammattitaitoiset ohjaajat ja valmentajat takaavat laadukkaat ja terveyttä edistävät, monipuoliset ja persoonalliset tunnit, jotka tarjoavat jäsenillemme nautinnollisia liikuntakokemuksia.

## 4 SEURAN ORGANISAATIO JA HALLINTO

---

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa vuosikokouksen valitsema johtokunta. Siihen kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kolmeksi vuodeksi kerrallaan valitut 6 jäsentä ja 3 varajäsentä. Johtokunnan jäsenistä kolmannes on erovuorossa vuosittain. Johtokunta valitsee vuosittain keskuudestaan varapuheenjohtajan ja nimeää muut tarvittavat vastuu ja toimihenkilöt.

Seuralla on toiminnanjohtaja ja syksy-24 alkaen seurakoordinaattori. Seuran toimitilat ovat Oulussa. Johtokunnan kokoukset pidetään seuran toimistolla tai etäyhteydellä tilanteesta riippuen.



### 4.1 KOKOUSKÄYTÄNNÖT

- o Seuran **sääntömääräinen vuosikokous** järjestetään kerran vuodessa maaliskuussa. Kutsu jäsenistölle julkaistaan seuran nettisivuilla vähintään kaksi viikkoa ennen kokousajankohtaa. Toiminnanjohtaja varaa sopivan tilan kokousta varten.
- o Seuran **johtokunta** kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Tarpeen vaatiessa päätöksiä voidaan tehdä myös sähköpostitse.
- o Kokouspäivät pyritään sopimaan etukäteen yhdeksi kaudeksi kerrallaan. Toiminnanjohtaja lähettää kokouskutsun viikkoa ennen kokousajankohtaa
- o Kutakin kokousta varten perustetaan johtokunnan Google Driveen kansio johon kokousmateriaalit kerätään sähköisessä muodossa selkeästi nimettynä.
- o Esityslista on avoimena em. kansiossa ja siihen voivat kaikki johtokunnan jäsenen ehdottaa tarpeelliseksi katsomiaan asioita. Viikkoa ennen kokousta esityslista suljetaan ja sen jälkeen mahdolliset muutokset tekee puheenjohtaja tai toiminnanjohtaja.

Tarvittavat liitteet ja muu materiaali tulee tallentaa kokouksen kansioon tai toimittaa toiminnanjohtajalle viikkoa ennen kokousta.

- o Tarpeen vaatiessa johtokunta kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta tai kun vähintään puolet johtokunnan jäsenistä kirjallisesti sitä vaatii.
- o Johtokunta on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen lisäksi vähintään puolet johtokunnan jäsenistä on saapuvilla.

## 4.2 JOHTOKUNTA

### 4.2.1 Johtokunnan tehtävät (seuran säännöistä)

- Kutsua koolle, valmistella ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön
- Edustaa seuraa
- Johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- Vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta
- Hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa
- Nimetä tarvittaessa seuran jaostot, valiokunnat, työryhmät ja tiimit
- Tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- Tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- Hankkia ja kouluttaa ohjaajia, valmentajia ja muita seuratoimijoita
- Hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- Laatia toiminnasta vuosittain vuositilastot ja lähettää ne liittoon sekä muille toimintaan vaikuttaville yhteisöille sääntöjen mukaisesti
- Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt
- Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä
- Suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet

### 4.2.2 Johtokunnan kokoonpano 2024-2025

Seuran johtokunnassa on kymmenen jäsentä, joista 6 varsinaista jäsentä ja 3 varajäsentä valitaan 3 vuodeksi ja puheenjohtaja vuodeksi kerrallaan. Vuosikokous valitsee johtokunnan jäsenet, kolme erovuoroisten tilalle joka vuosi.

Kesken kautta eronneen tilalle valitaan uusi jäsen, joka istuu ko. kauden loppuun ja on sitten erovuorossa näin halutessaan.

| JOHTOKUNNAN KOKOONPANO 2022-2023     |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| puheenjohtaja                        | Minna Keskitalo      |
| Varapuheenjohtaja syksy-24-> U-kilta | Kirsti Ketola        |
| joukkuevoimistelun lajivastaava      | Milla Heponiemi      |
| kilpa-aerobicin lajivastaava         | Katja Kuivalainen    |
| jäsen                                | Jenni Säkkinen       |
| jäsen                                | Laura Maaninka       |
| Varajäsen                            | Sirpa Jämsä          |
| Varajäsen                            | Ulla Snicker-Okkonen |
| Varajäsen                            | Saara Pesonen        |



Myös ONV:n toiminnanjohtaja Eeva Juola osallistuu kaikkiin johtokunnan kokouksiin.

#### 4.2.3 Johtokunnan jäsenten ja toiminnanjohtajan tehtävät ja vastuut

| TEHTÄVÄ                                | TEHTÄVÄKUVAUS, VASTUUALUE  |
|--|--|
| <b>Puheenjohtaja</b>                   | <p>Seuran johtaminen</p> <p><b>Puheenjohtajan tehtävä:</b> johtaa ja valvoo sekä kehittää johtokunnan työskentelyä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- huolehtii työnjaosta ja tukee yhdistyksen toimihenkilöiden työtä ja tietää, mitä kukin johtokunnan jäsen omalla vastuualueellaan tekee</li> <li>- työskentelee tiiviissä yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa</li> <li>- luo aktiivista ja innostunutta henkeä koko yhdistykseen</li> <li>- huolehtii avoimesta positiivisesta ilmapiiristä johtokunnassa</li> <li>- johtaa yhdistyksen toimintaa ja vastaa toiminnan kehittämisestä</li> <li>- valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista</li> </ul> <p><b>Viralliset tehtävät:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-johtaa johtokunnan työskentelyä</li> <li>-johtaa puhetta johtokunnan ja yhdistyksen kokouksissa</li> <li>-vastaa siitä, että pöytäkirja laaditaan ja allekirjoittaa yhdistyksen asiakirjat</li> <li>-toimii yhdistyksen nimenkirjoittajana</li> <li>-edustaa yhdistystä</li> <li>-toimii päätoimisten esihenkilönä</li> </ul> |
| <b>Varapuheenjohtaja</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoitaa puheenjohtajan tehtävät hänen ollessaan estyneenä.</li> <li>- Toimii puheenjohtajan tukena ja avustajana eri tehtäväalueilla.</li> <li>- Tarkistaa verkkosivut säännöllisesti.</li> </ul>  |
| <b>Sihteeri</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- huolehtii kokousten osanottaja listasta</li> <li>- kirjoittaa kokouksen pöytäkirjat</li> <li>- arkistoi sähköisen kokousmateriaalin</li> </ul> <p>Osasta perinteisiä sihteerin tehtäviä huolehtii toiminnanjohtaja. (esim. kokouskutsut ja pöytäkirjanotteet)</p>   |
| <b>Kilpa-aerobicin lajivastaava</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-laatii ja esittelee kausisuunnitelmat, -budjetit ja -raportit</li> <li>-vastaa kilpa-aerobicin tila-anomuksista toiminnanjohtajalle ja valmennuksen organisoinnista</li> <li>-tiedottaa johtokuntaa</li> <li>-perustelee valmentajien koulutus- yms. anomukset tarvittaessa</li> <li>-vastaa KA:n taloudesta</li> </ul>  |
| <b>Joukkuevoimistelun lajivastaava</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-laatii kausisuunnitelmat, -budjetit ja -raportit</li> <li>-vastaa JV:n tila-anomuksista toiminnanjohtajalle ja valmennuksen organisoinnista</li> </ul>   |

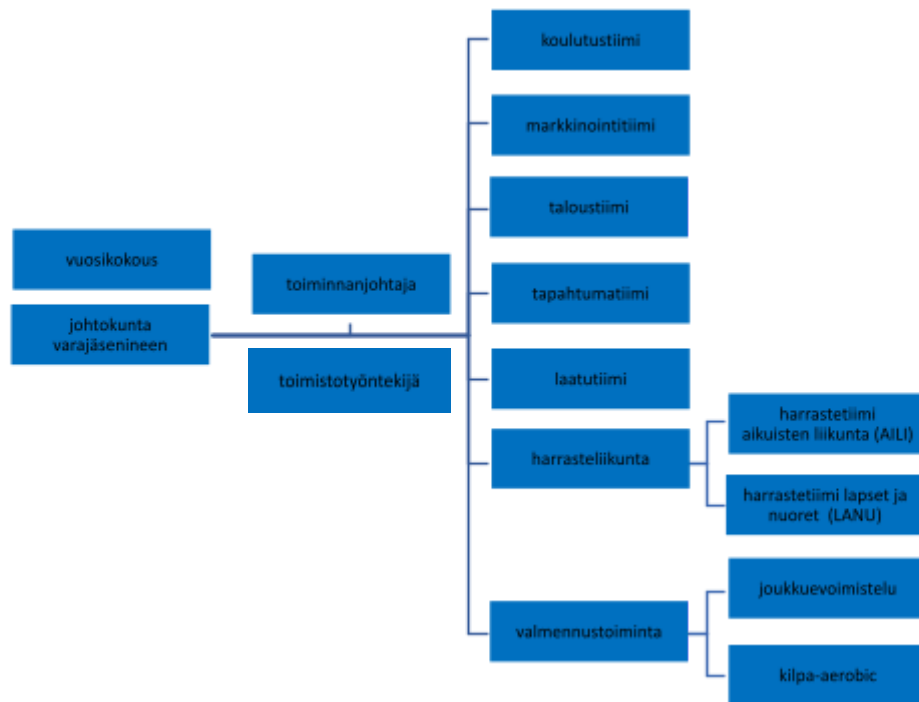
|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-tiedottaa johtokuntaa</li> <li>-perustelee valmentajien koulutus- yms. anomukset tarvittaessa</li> <li>-vastaa JV:n taloudesta</li> </ul>   |
| <b>Toiminnanjohtaja</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-kehittää seuran toimintaa</li> <li>-raportoi johtokunnalle toiminnasta/päätösten toteutumisesta</li> <li>-hoitaa kaikki kirjanpitoon kuuluvat asiat</li> <li>-hoitaa palkanlaskennan ja palkkojen maksamisen</li> <li>-hoitaa maksuliikenteen</li> <li>-hoitaa jäsenrekisterin</li> <li>-hoitaa seuran toimistoa ja organisoi sen toiminnan</li> <li>-toimii esimiehenä ohjaajille ja valmentajille</li> <li>-toimii ongelmatilanteissa neuvottelijana tarvittaessa (jäsenistölle ja ohjaajille)</li> <li>-tekee salivaraukset ja harrasteryhmien ”lukujärjestyksen” kausittain</li> <li>- tiedottaa jäsenille ja ulkopuolisille, ellei erillistä tiedottajaa ole valittu</li> <li>-toimii 24/7 yhteyshenkilönä ohjaajille ja tekee nettiin peruutus/muutos ilmoitukset</li> <li>- laatii tiedotteet, anomukset ja muut asiakirjat sekä toimittaa ne asianosaisille</li> <li>- hoitaa yhdistyksen arkistoa, ellei erillistä arkistovastaavaa ole valittu.</li> <li>- osallistuu kokousten valmisteluun: laatii mm. kokouskutsut yhdessä puheenjohtajan kanssa sekä hoitaa kokousjärjestelyt</li> <li>- edustaa seuraa kokouksissa, kun johtokunta näin päättää</li> </ul> |

### 4.3 TIIMIT

#### **Työryhmien välinen yhteistyö**

Johtokunnan jäsenillä on omat tehtävä- tai vastuualueensa, tiimit, jotka tekevät tarvittaessa tiivistä yhteistyötä.

Johtokunta pitää tarpeen mukaan teemallisia palavereita.



| TIIMI                                       | VASTUU-HENKIÖ | TIIMIN TEHTÄVÄT   |
|---|---------------|---|
| HARRASTELIIKUNTA A, AIKUISET (AILI)         |               | -toimialue: aikuisten harrasteliikunnan kehittäminen ja ylläpito<br>-tarjonnan monipuolistaminen, kentän haasteisiin vastaaminen<br>-ohjaajayhteistyön lisääminen<br>-osallistuminen suur tapahtumiin, näytöksiin<br>-huolehtii Tähtiseura-kriteeristön täyttymisestä   |
| HARRASTELIIKUNTA A, LAPSET JA NUORET (LANU) |               | -toimialue: lasten toiminnan kehittäminen ja ylläpitäminen<br>-polut<br>-ohjaajayhteistyö<br>-huolehtii Tähtiseura-kriteeristön täyttymisestä   |
| MARKKINOINTITIIMI                           |               | -toimialue: tiedotus, viestintä, markkinointi<br>-päivitykset SOMEen<br>-ulkoisen viestinnän vuosikello, sen toteutus ja seuranta<br>-ulkoisen viestinnän tehtävänjako; kuka, mitä, mihin, milloin<br>-materiaalin tuottaminen<br>-kuvapankin kehittäminen              |
| LAATU/PALAUTETIIMI                          |               | -palautteen keräämisen suunnitelma<br>-palautelomakkeet<br>-tulosten käsittely  |
| TAPAHTUMATIIMI                              |               | -seuran järjestämät näytökset ja kilpailut<br>-uusien idearikkaiden innokkaiden nuorten rekrytointi: mahdollisuus kokeilla siipiään (NUVO?)<br>-organisoi: osallistuminen kaupungin järjestämiin tapahtumiin, voimisteliliiton suur tapahtumiin<br>-tapahtumavuosikello |
| VARAINHANKINTA-T                            |               | -toimialue: yhteistyökumppanit, sponsorointi,   |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| IIMI  |  | (edustusasut?)<br>-sponsorisopimusten tarkistus ja hyväksyminen<br>-varainkeruulupa-anomusten tarkistus ja hyväksyminen<br>-varainkeruuraorttien kerääminen<br>-yhteistyökumppani- ja sponsorirekisterin kerääminen ja ylläpitäminen |
| KILTA |  | - yhteydenpidosta huolehtiminen uskollisuuden killan ja seuran välillä   |

## 5 ROOLIT VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

Seuratoiminnassa on monia rooleja, kuten seuran jäsen, valmentaja, ohjaaja, joukkueenjohtaja, huoltaja, vanhemmat. Kaikkiin näihin rooleihin kuuluu vastuualueita ja velvollisuuksia. Seuran toiminnanjohtajan ja johtokunnan jäsenten roolit esiteltiin edellisessä kappaleessa.

### 5.1 SEURAN JÄSEN

- Maksaa vaadittavan jäsen- ja kausimaksun
- On vastuullinen toimimaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaan liikuntatiloissa
- Saa osallistua seuratoimintaan
- On tervetullut järjestämään seuran tapahtumia
- Saa osallistua kevään vuosikokoukseen
- On myös niiden lajiliittojen jäsen, joihin seura kuuluu, ja saa osallistua liittojen järjestämiin suurtapahtumiin seuran mukana
- Huolehtii omasta tapaturmavakuutuksesta, seura ei vakuuta jäseniään
- Ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä

### 5.2 OHJAAJA / VALMENTAJA

- Huolehtii tuntien suunnittelusta ja ohjauksesta ja jos ei itse pääse tunnille, hankkii sijaisen.
- Apuohjaajan on ilmoitettava ohjaajalle, mikäli on estynyt tulemaan paikalle.
- Valmentajat ja ohjaajat tekevät kauden harjoittelusta kausisuunnitelman (syys-, kevät- ja kesäkausi). Valmentajat huomioivat joukkueen taloussuunnitelman kausi suunnitelmia tehdessään. Kausi- ja taloussuunnitelma esitetään seuran, joukkueen ja vanhempien hyväksyttäväksi.
- Hakee avaimet ohjaus koululle sekä huolehtii ja vastaa avaimesta. Avain tulee palauttaa takaisin koululle kauden päätyttyä.
- Huolehtii, että ovet lukitaan tunnin ajaksi sekä tunnin päätyttyä. Poikkeuksen ne salit, joissa on vahtimestari.
- On vastuussa tilasta tuntinsa aikana.
- Huolehtii, että liikuntasalilla on soitin, joko oma tai tarvittaessa seuralta lainattu.
- Tekee turvallisuussuunnitelman koulu/tilakohtaisesti ja opastaa kaikkia esim. tulipalon syttyessä. Jokaisen ohjaajan tulee osata hätäensiapua. Seura järjestää kerran vuodessa hätäensiavusta kursseja niille, joilla sellaista ei ole käytynä. Ohjaajilla/valmentajalla tulee olla

aina mukana ensiapupussukka (kylmäpakkaus, laastaria, ideaalisidettä). Pussukan saa seuran toimistolta kauden alussa ja sinne se palautetaan kauden lopussa.

- Antaa tarvittaessa ohjeita jäsen- ja kausimaksujen maksamisessa. Kuittia vastaan kirjoittaa jäsenkortin ja/tai antaa korttiin kausitarran.
- Osallistuu seuran yhteisiin palavereihin.
- On seuran edustaja ja toimii sen mukaisesti.
- On tietoinen seuran tapahtumista ja informoi niistä jäseniä. Tiedon hän hankkii lukemalla toimistolta tullutta sähköpostitse lähetettyjä ohjaaja- /valmentajatiedotteita.
- Ideoi ohjelmia (muiden ohjaajien kanssa yhteistyössä) yhteisiä näytöksiä varten (joulu- ja kevätnäytöksiin)
- Ohjaajan/valmentajan seuran jäsenmaksun on vuonna 2024 on 20€.
- Ohjaajaksi aikovan tulee antaa näytetunti ohjaus taidoistaan. Ohjaajien on hyvä pitää mielessä, että me kaikki teemme työtä lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan harrastajien palvelemiseksi. Tunnit tulee suunnitella hyvin ja kysyä apua tarvittaessa.

### **5.3 HUOLTAJA / VANHEMPI**

- Vastaa varusteista, niiden kierrätyksestä ja kunnossapidosta.
- Huolehtii, että lapsi (tai itse) on oikeassa paikassa oikeaan aikaan.
- Ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä.
- Noudattaa yhdessä valmentajan/ohjaajan kanssa laadittuja pelisääntöjä.

Vanhemmat ovat toiminnan tärkeimpiä tukijoita ja heillä tulee olla ymmärrystä siitä, että lasten innostus, toiveet ja kyvyt ovat kaiken tekemisen todellinen lähtökohta.

Lasten jumpissa pätee neljän Koon sääntö, jonka mukaisesti huoltajat ovat mukana:

**KANNUSTAJA  
KASVATTAJA  
KULJETTAJA  
KUSTANTAJA**

## **6 TALOUS**

---

### **6.1 TALOUSSOHJESÄÄNTÖ**

Erillinen liite.

## **6.2 TILIVUOSI**

Seuran tilivuosi on kalenterivuosi, toisin kuin toimintavuosi joka alkaa syyskauden alussa syyskuussa. Seuran johtokunta tekee vuosittain puheenjohtajan johdolla toimintasuunnitelman sekä seuran talousarvion, jossa määritellään tulevan kauden painopistealueet sekä tavoitteet. Kilpalajit tekevät omat talousarvionsa, jotka sisällytetään koko seuran talousarvioon.

Johtokunta seuraa talouden kehittymistä kuukausittaisissa kokouksissaan ja reagoi välittömästi tarpeen vaatiessa.

Pääasialliset tulot koostuvat jäsen- ja kausimaksuista, suurin menoerä ovat palkat.

## **6.3 TILIT**

Seuralla on yksi päätili, jonka kautta kaikki maksuliikenne kulkee.

Kilpalajeilla (Kilpa-aerobic ja Joukkuevoimistelijat joukkueet Cecilla ja Lumina) on omat kustannuspaikat seuran päätilillä.

Osalla joukkuevoimistelun joukkueista on tällä hetkellä omat tilinsä seuran tilien ulkopuolella. Joukkueiden rahastonhoitajien nimet ilmoitetaan johtokunnalle.

Seuran nimissä tehdyn varainkeruun tuotot maksetaan seuran tilille, josta joukkueet voivat anoa rahan käyttöön. Toiminnanjohtaja hoitaa laskutuksen.

Seurassa toimiva Uskollisuuden Kilta käyttää toiminnassaan seuran päätiliä. Kilta nimeää kirstunvartijan joka hoitaa killan laskuja seuran toiminnanjohtajan kanssa.

Killan kirjanpidon hoitaa seuran toiminnanjohtaja. Kilta raportoi toiminnastaan johtokunnalle.

## **6.4 KIRJANPITO**

Seuran kirjanpidosta huolehtii toiminnanjohtaja. Tilintarkastajan valitsee vuosikokous.

## **6.5 JÄSENMAKSU, JÄSENEDET**

ONV:n jäsenmaksu on 20€ ja se maksetaan kerran vuodessa. Seuran jäsenkortin haltijat ovat oikeutettuja tiettyihin etuihin ja alennuksiin, joista tiedotetaan seuran kotisivuilla [www.oulunvoimistelijat.fi](http://www.oulunvoimistelijat.fi)

Voimisteluliitto tarjoaa jäsenseurojen jäsenille omia jäsenetuja. Ne löytyvät osoitteesta [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

## 7 TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

---

Seura tiedottaa toiminnastaan kotisivujen, toimiston, sosiaalisen median sekä paikallislehtien avulla. Markkinoinnin ajoituksesta ja tiedotuksen visuaalisesta ilmeestä vastaa Markkinointitiimi.

Kotisivut: [www.ouluvoimistelijat.fi](http://www.ouluvoimistelijat.fi)

Toimiston puh: 08-379 263

Sähköposti: [toimisto@oulunvoimistelijat.fi](mailto:toimisto@oulunvoimistelijat.fi)

Facebook: Oulun Voimistelijat ry @oulunvoimistelijat

Instagram: [oulun\\_voimistelijat](https://www.instagram.com/oulun_voimistelijat)

Lajien Instagramit:

Joukkuevoimistelu: [onv\\_joukkuevoimistelu](https://www.instagram.com/onv_joukkuevoimistelu)

Rytminen voimistelu: [onv\\_rhythmicgymnastics](https://www.instagram.com/onv_rhythmicgymnastics)

Kilpa-aerobic: [onv\\_aerobicgymnastics](https://www.instagram.com/onv_aerobicgymnastics)

### 7.1 SEURAN KÄYTTÄMÄT OHJELMISTOT, KÄYTTÄJÄTUNNUSTEN HALTIJAT

|  | ohjelmisto   | Käyttäjätunnukset/päivitysoikeudet   |
|--|--------------|--|
| Jäsenrekisteri + ilmoittautumisohjelma | SuomiSportti | Toiminnanjohtaja, Minna K., Katja K., Anu K, Milla H ja Rosa Mört. Katseluoikeus valmentajilla ja harrasteryhmien ohjaajilla omaan ryhmäänsä |
| kirjanpito-/palkanlaskenta ohjelma     | Netvisor     | Toiminnanjohtaja, puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, jv- ja ka-vastaavat  |
| verkkosivusto                          | Wix          | Toimistotyöntekijä, varapuheenjohtaja, Toiminnanjohtaja, jv- ja ka-vastaavat   |

## 8 KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEET

---

### 8.1 KAUSISUUNNITELMAN LAATIMINEN

Toiminnanjohtaja anoo salivuorot kerättyjen toiveiden mukaan ja laatii kausisuunnitelman saatujen salivuorojen perusteella. Seuran toiminta pyritään pitämään mahdollisimman vakaana ja suuria muutoksia lukujärjestykseen vältetään.

Kilpalajit laativat kausisuunnitelman itse. Kilpalajien salivuorot anotaan toiminnanjohtajan välityksellä. Saadut salivuorot jaetaan yhteisessä palaverissa kilpalajien ja harrasteryhmien kesken.

## 8.2 RYHMIEN MUODOSTAMINEN

- Kaikille avoimet harrasteryhmät perustetaan toimintasuunnitelman, salitilanteen ja ohjaajien saatavuuden mukaan.

-Harrasteryhmät, joilla on maksimiryhmäkoko, muodostetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

- Lasten ja nuorten ryhmiin otetaan 10-15 voimistelijaa ohjaajaa kohden. Kauden alussa ryhmäkoko voi olla hiukan suurempi (huomioidaan ryhmien luonnollinen pieneneminen kauden edetessä).

- Kilparyhmien muodostamisesta ja treenimääristä vastaa joukkueiden vastuuvälmentaja, joka suunnittelee nämä asiat noudattaen valmennuslinjausta.

## 8.3 MAKSUT

Harrasteryhmät harjoittelevat kerran viikossa. Useammin kuin kerran viikossa harjoittelevat ryhmät ovat valmennusryhmiä. Poikkeuksena on tähän lajien esivalmennus-joukkueet, jotka harjoittelevat nuoren ikänsä puolesta vain kerran viikossa.

1. Jäsenmaksu on 20 €/vuosi.

2. Kausimaksu: Jäsenmaksu lisäksi maksetaan kausimaksu, joka vaihtelee kausittain kauden pituuden ja tarjonnan laajuuden mukaan.

Johtokunta päättää valmennusryhmien, jotka harjoittelevat useammin kuin kerran viikossa, maksut kausittain. Kaudet ovat syys-, kevät- ja kesäkausi.

| <b>KEVÄTKAUDEN<br/>KAUSIMAKSUT:</b>                           | <b>2025</b>   |
|---|---|
| Aikuiset  | <b>130 €</b>  |
| opiskelijat ja eläkeläiset                                    | <b>120 €</b>  |
| Lapset alle 15 vuotta   | 30 min / <b>80 €</b><br>45 min / <b>90 €</b><br>60 min / <b>100 €</b>         |
| Lasten ja nuorten tanssi<br>ohjaajana tanssinopettaja         | 30 min / <b>120 €</b><br>45 min / <b>130 €</b><br>60 min / <b>140 €</b>       |
| Kertaliput  | <b>80 €</b> 10 tuntia   |
| Kertamaksu jäsenille<br>MobilePay maksulla koodi <b>60637</b> | <b>8 €</b> / tunti  |
| Kannatusjäsenmaksu  | summa omavalintainen maksu seuran tilille<br>FI8957413640252133 viiteno 20909 |



#### 8.4 OHJAAJAT JA OHJAUS

Seuran johtokunta valitsee valmentajat/ohjaajat aina kaudeksi kerrallaan. Kaikkien ohjaajien kanssa tehdään työsopimukset. Seuramme noudattaa Paltan Urheiluseurojen työehtosopimusta.

- Työsopimus on tehtävä ennen ensimmäistä ohjaus-/valmennustuntia. Palkanmaksu voi alkaa vasta kun sopimus on allekirjoitettu.
- Uuden lasten ja nuorten ohjaajan on esitettävä rikosrekisteriote ensimmäistä työsopimusta kirjoittaessaan.
- Työsopimukset tehdään pääsääntöisesti syys- ja kevätkaudeksi samanaikaisesti ja kesäkausi sovitaan erikseen.

Ryhmäliikuntatunnin kesto aika on 55 minuuttia. Oulun kaupungin liikuntatoimen laatimien sääntöjen mukaisesti tunti päättyy aina 5 min. ennen seuraavan tunnin alkua.

- Seuran ohjaajana toimiva henkilö on oikeutettu palkkaan, joka on määritelty työsopimuksessa ja määräytyy käytyjen koulutusten ja kokemusvuosien perusteella.
- Ohjaajan tulee kouluttaa säännöllisesti itseään. Seura avustaa kurssimaksuissa johtokunnalle tulleiden anomusten perusteella.
- Ohjaajaksi aikovan tulee antaa näytetunti ohjaus taidoistaan. Tunnit tulee suunnitella huolellisesti ja pyytää apua tarvittaessa.

| <b>OHJAAJIEN PALKKALUOKAT OULUN VOIMISTELIJAT RY</b> |  |
|--|--|
| Voimassa 2018 alkaen                                 |  |
| <b>TUNTIPALKKA (€)</b>                               | <b>KRITEERIT</b>   |
| 33   | yli 20 vuotta ohjauskokemusta<br>(pelkkä kokemus ei riitä, oltava myös sopiva ammattitutkinto tai vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutus, tai muuta vastaavaa näyttöä)   |
| 29   | yli 10 vuotta ohjauskokemusta<br>(pelkkä kokemus ei riitä, oltava myös sopiva ammattitutkinto tai vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutus, tai muuta vastaavaa näyttöä)   |
| 26   | a.Ammattitutkinto;<br>liikunnanopettaja<br>fysioterapeutti jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta<br>lastentarhanopettaja jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta<br>liikunnanohjaaja<br>liikuntaan erikoistunut luokanopettaja<br>luokanopettaja jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta TAI<br>b.Voimisteluliiton III tason koulutus/lajitutkinto TAI<br>c.yli 5 vuotta ohjauskokemusta + Voimisteluliiton 1 tason koulutus |
| 21   | a. Voimisteluliiton II tason koulutus TAI<br>b. lastentarhanopettaja + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso<br>fysioterapeutti + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso  |

|    |   |
|----|---|
|    | luokanopettaja + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso TAI<br>c. 3 - 4 vuotta ohjauskokemusta +<br>Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso  |
| 18 | Voimisteluliiton ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus ja 1-2 v ohjauskokemusta<br>lastenohjaajilla Voimistelukoulu ja 1-2 v ohjauskokemusta  |
| 14 | Voimisteluliiton ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus,<br><br>Lasten ohjaajille Voimisteluohjaajan Startti, Voimistelukoulu sekä Monipuolista harjoittelua -koulutukset suoritettu |
| 7  | aloittava ohjaaja ilman koulutusta  |

| <b>KILPALAJIEN VALMENTAJIEN PALKKALUOKAT</b>  |   | <b>OULUN VOIMISTELIJAT RY</b> |
|---|---|-------------------------------|
| <b>Voimassa: Kesäkaudesta 2017 alkaen</b>   |   |                               |
| <b>KERTAPALKKA (€)</b>  | <b>KRITEERIT</b>  |                               |
| 33,00   | a) yli 20 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI<br>b) valmentajan ammattitutkinto   |                               |
| 29,00   | a) yli 10 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI<br>b) yli 5 vuoden valmennuskokemus sekä ammattitutkinto: liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja TAI<br>c) lajitutkinto  |                               |
| 25,00   | a) yli 3 vuoden valmennuskokemus sekä ammattitutkinto: liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja TAI<br>b) yli 5 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI<br>c) Voimisteluliiton lajin jatkokoulutus (2. taso) TAI<br>d) Yli 10 vuotta valmennus kokemusta ja tuomarikoulutus vähintään SM tasolta |                               |
| 21,00   | a) Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu<br>b) Liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja JA vähintään vuosi valmennus kokemusta TAI<br>c) yli 3 vuoden valmennuskokemus ja Voimistelu Ohjaajan Startti-koulutus  |                               |
| 18,00   | a) Voimistelu Ohjaajan Startti, Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua sekä yksi 1. tason valmentajakoulutusta suoritettu*<br>b) Liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja  |                               |
| 14,00   | a) Voimistelu Ohjaajan Startti, Voimistelukoulu sekä Monipuolista harjoittelua -koulutukset suoritettu<br>b) Voimistelu Ohjaajan Startti ja Voimistelukoulu -koulutukset suoritettu sekä 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK)   |                               |
| 7,00  | Aloittava ohjaaja ilman koulutusta  |                               |
| * Kaksi seuraavista koulutuksista: Lajitaidon peruskoulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Valmennuksen suunnittelu ja seuranta, Tuomarikoulutus 1 |   |                               |

\*\* Voimisteluliiton 1. tason koulutukset: Voimisteluohjaajan Startti, Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua, Lajitaidon peruskoulutus. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus

Entinen jumppakoulu vastaa seuraavia kursseja: -Voimisteluohjaajan startti  
-Voimistelukoulu  
-Monipuolista harjoittelu

## 8.5 TALKOOTYÖ JA VARAINKERUU

Talkootyö on palkatonta ja vapaaehtoista. Kaikilla on mahdollisuus osallistua talkootyöhön. Talkoolaisia hankitaan tarpeen mukaan.

Seuran nimissä tehtävää varainkeruuta varten on anottava seuran johtokunnalta lupa. Luvan anomista varten saa seuran toimistolta.

Anomus lähetetään seuran toimistolle: [toimisto@oulunvoimistelijat.fi](mailto:toimisto@oulunvoimistelijat.fi)

Linkki varainkeruu anomukseen:

[VARAINKERUULUPA-ANOMUS](#)

## 8.6 SEURATOIMIJOIDEN REKRYTOINTI

Seuran toiminnanjohtaja, johtokunta ja ohjaajat rekrytoivat uusia toimijoita kukin tahollaan. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita seuran toimintaan. Myös seuran tunneilla käyvistä nuorista pyritään kasvattamaan seura toimijoita.

## 8.7 SEURATYÖNTEKIJÖIDEN KIITTÄMINEN

Ohjaajat ja valmentajat ovat oikeutettuja palkkaan tekemästään ohjaustyöstä. Seura myös avustaa ohjaajia ja seura toimijoita kurssi- / koulutus maksuissa.

Toimikauden päätteeksi pyritään järjestämään johtokunnan ja ohjaajien yhteinen tapaaminen, jossa mahdollisuuksien mukaan on jotain teemallista ohjelmaa. Tässä tilaisuudessa keskustellaan kauden sujumisesta ja kiitetään toimijoita.

## 8.8 ONGELMIEN RATKAISU

1. Ongelmat pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti ohjaajan ja ryhmän kesken (ohjaajan ja lasten vanhempien kesken).
2. Ohjaaja tai valmentaja ottaa tarvittaessa yhteyttä toiminnanjohtajaan, koordinaattoriin tai lajivastaavaan.
3. Jäsenet ja vanhemmat voivat olla myös suoraan yhteydessä toiminnanjohtajaan, koordinaattoriin tai lajivastaavaan.
4. Tarvittaessa kokoonnutaan yhteen keskustelemaan ongelmasta.
5. Tarvittaessa toiminnanjohtaja, koordinaattori tai lajivastaava tuo ongelman johtokunnan kokoukseen. Johtokunta sopii tapauskohtaisesti jatkosta ja toimintatavoista.

## 8.9 YHTEISTYÖKUMPPANIT

Seura osallistuu jäsenenä liittojen ja aluejärjestöjen kokouksiin. Lisäksi teemme yhteistyötä paikallisten yritysten, seurojen ja kaupungin kanssa. Toiminnanjohtaja hoitaa käytännössä suhteet yhteistyökumppaneihin.

## 9 HARRASTELIIKUNTA

---

### 9.1 AIKUISTEN HARRASTELIIKUNTA

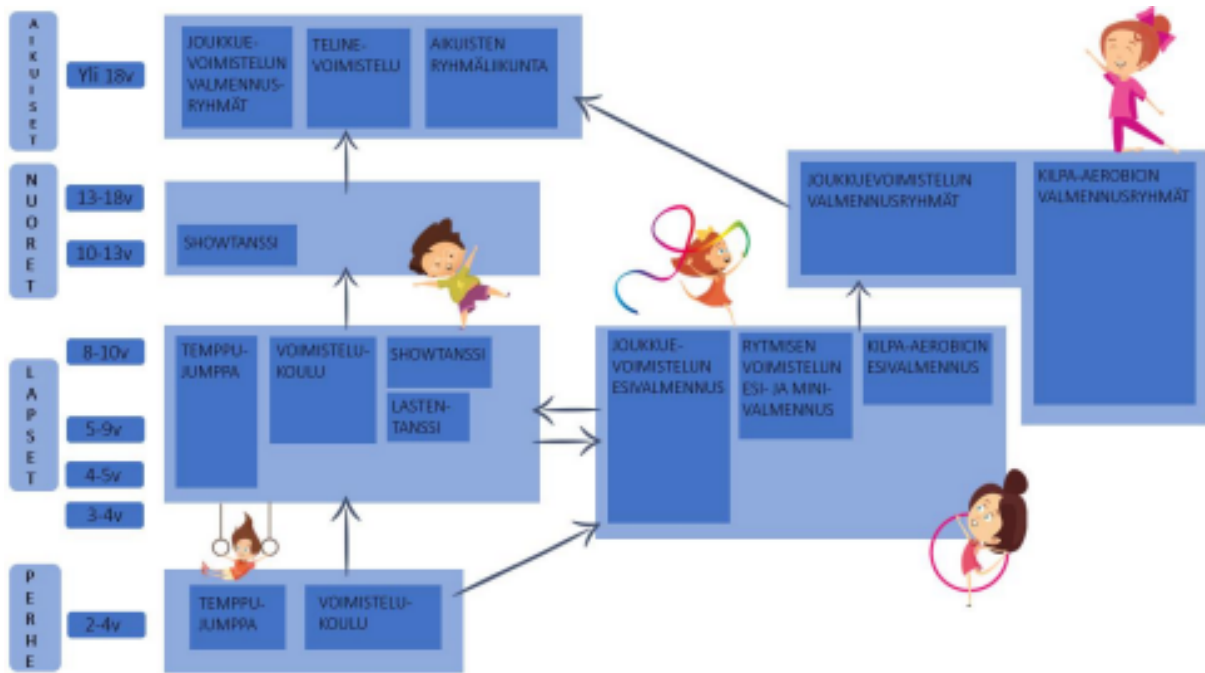
Aikuisten ryhmäliikunta on toimintamme kivijalka. Vuodesta 2018 lähtien ONV on **Tähtiseura**, joka panostaa aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan. Se on sitoutunut pitkäjänteiseen, jatkuvaan toiminnan kehittämiseen ja kuuluu Suomen suurimpaan terveysliikuntaketjuun - Voimisteluliittoon. Jo tätä ennen PRIIMA-laatusuurana Oulun Naisvoimistelijat oli sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton sertifioiduille aikuisliikunnan seuroille asetettuja tavoitteita. Priima-sertifikaatin, seuramme sai vuonna 2007 yhtenä ensimmäisistä Suomen Voimisteluliittoon kuuluvista seuroista.

Lähes 20 aikuisten harrasteliikunnan viikkotunneistamme 4 kuuluu myös ikääntyville suunnattuun Voimisteluliiton Ikiliike-toimintaan. Aikuisten harrasteliikunnan kehittämisestä vastaa aikuisten harrasteliikunnan vastaavat (v. 2024 Sirpa Jämsä, Kirsi Ketola) yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

### 9.2 LASTEN HARRASTELIIKUNTA

ONV tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden sekä harrasteliikuntaan että tavoitteellisempaan kilpaurheiluun. Nyt **Tähtiseurana**, ja jo aiemmin vuodesta 2009 lähtien NuoriSuomi- Sinettiseurana toimintamme on monipuolista ja kasvatuksellista. Sinetti-periaatteiden mukaisesti seura huolehtii jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta. Harrasteryhmiä on kaikenikäisille ja voimistella voi myös perheryhmissä.

Tähtiseurassa ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaajille tarkoitetun koulutuksen ja seurassa huolehditaan ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta. Kaikissa voimistelukouluissa, kuten myös joukkuevoimistelun esivalmennusryhmässä ja kilpa-aerobicin alkeisryhmässä on käytössä Voimistelupassit. Jokaisessa lasten ja nuorten ryhmässä on sovittu pelisäännöistä, yhdessä lasten, nuorten ja vanhempien kanssa. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan kehittämisestä vastaa Laura Maaninka yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.



Kuva: voimistelijan polku

## 10 KILTATOIMINTA

Seurassa toimii Uskollisuuden Kilta, jossa on n. 20 jäsentä. Kiltalaiset kokoontuvat kerran kuussa kuukauden toisena tiistaina Aleksin Kulmassa. Syksyllä 2024 kokoontumiset siirtyvät Oulu10 tiloihin Aleksin Kulman ollessa remontissa.

# 11 VALMENNUSTOIMINTA

Toiminta-ajatuksena on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa joukkuevoimistelusta ja kilpa-aerobicista kiinnostuneille.

## 11.1 JOUKKUEVOIMISTELU

### TAVOITTEET VUODELLE 2024

| Tahtotila, ylätason tavoite                                  | Tavoitteet   | Toteutus: miten, kuka, milloin?  | Mittarit   | Vastuutaho                          |
|--|--|--|--|-------------------------------------|
| Laadukas, tavoitteellinen ja yhdenmukainen valmennustoiminta | Valmennustoiminnan yhtenäistäminen, yhteisten pelisääntöjen ja linjausten noudattaminen. | Käydään läpi linjauksen palaverissa. Muistutellaan aktiivisesti aina linjauksen toimintamalleja.<br><br>Kehitetään linjausta entistä enemmän seuramme näköiseksi, valmentajien osallistuttaminen linjauksen eteenpäin viemiseen.   | Palautekyselyt   | JV-vastaava, JV-tiimi, Valmentaja   |
|  | Ikäkausi-tiimien selkeyttäminen.   | Pohjatyö tulevaisuutta varten kun aletaan siirtymään ikäkausi + linjajoukkuemalliin. Vastuuvalmentajien yhteistyö.   | Toteutunut yhteistyö   | JV-vastaava, Vastuuvalmentajat      |
|  | Valmentajaresurssien parantaminen.   | Aletaan entistä enemmän koordinoimaan työaika ns. työnantajatasolta. Nykyään työhön hakeminen ja tuleminen pyörii kilpalajien työntekijän kautta, tällöin on pystytty paremmin perehdyttämään uusi valmentaja osaksi seuraamme ja ohjaamaan hänet sinne missä on suurin tarve valmentajille.<br><br>Treenien perumista aletaan seuraamaan ja raportoimaan. | Valmentajien riittäminen treeneihin. Tuuraajan löytymisen onnistumisprosentin kasvattaminen.               | JV-vastaava, kilpalajien työntekijä |
|  |  | Seura tukee valmentajien kouluttautumista, sekä kouluttaa valmentajia.   | Valmentajien aktiivinen kouluttautuminen.  | Seuran työntekijä, Valmentaja       |
| Vastuullinen joukkuevoimistelu                               | Vastuullisuusohjelman aukikirjoittaminen ja sen jalkauttaminen käytäntöön.               | JV- tiimi yhdessä kilpalajien työntekijän kanssa.  | Vastuullisuusohjelma nettisivuilla. Näistä myös sosiaaliseen mediaan (onv_joukkuevoimistelu) postaussarja. | JV-vastaava, JV-tiimi               |

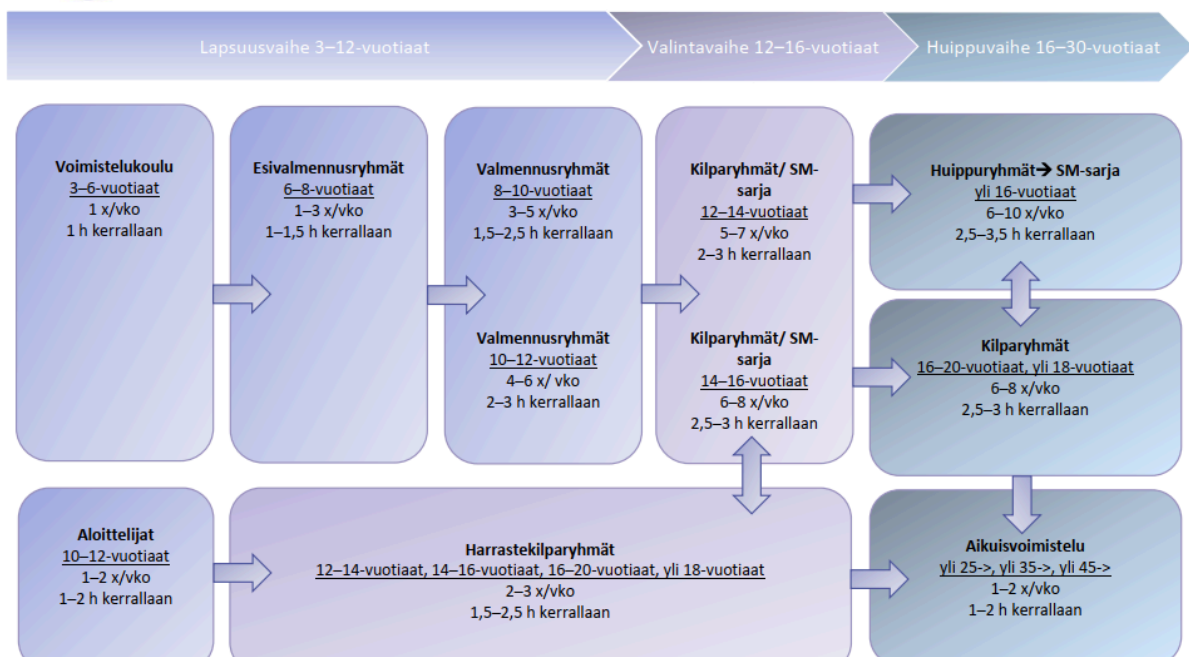
|                                  |  |  |   |  |
|----------------------------------|--|--|---|--|
|                                  | Toimintamallit ongelmatilanteiden kohtaamiseen.  | Tehdään JV-tiimin kanssa kartoitus yleisesti kohdatuista ongelmatilanteista. Näiden pohjalta aukikirjoitetut toimintamallit kuinka ehkäistään kyseistä ongelmaa ja siitä kuinka tilanne kohdataan.   | Tilanteiden selkeytyminen ja ennakkoinnin parantuminen. Ongelmatilanteiden vähentyminen. (Raportointi!)   | JV-vastaava, Kilpalajien työntekijä ja JV-tiimi. |
| Meidän JV                        | Joukkuevoimisteluun ME-hengen luominen.  | Järjestetään yhteisiä kokemuksia tiimi rajojen ylite.<br><br>Kirjoitetaan ohjeistus yhteisiin toimintamalleihin kisoihin treeneihin ja leireille.<br><br>Pyritään pääsemään poissa koronasta pinttyneistä tavoista esimerkiksi jäädään kannustamaan kisoissa seuramme joukkueita, yhdistellään rohkeasti treenejä. | Palautekyselyt, koeuttu ME henki  | Kaikki omalta taholtaan                          |
| Olosuhderessurssien parantaminen | Tehdään aktiivisesti varainhankintaa myös toiminalla, esimerkiksi kisoilla, näytöksillä ja muilla tapahtumilla.  | JV-vastaava hakee kilpailuita järjestettäväksi vähintään kerran vuoteen.<br><br>JV-tiimi huolehtii kisakatselmuksen järjestämisestä kerran kauteen.<br><br>JV-tiimi ja muut valmentajat ideoivat muita tapahtumia joilla voidaan tehdä varainhankintaa.  | Taloudellisen tilanteen paraneminen, jotta hallihankkeeseen lähteminen olisi tulevaisuudessa mahdollista. | JV-vastaava, JV-tiimi                            |
|                                  | Pyritään maksimoimaan nykyisten olosuhteiden hyötykäyttö.  | Salivuoroissa huomoidaan tiimityöskentely, myös yli rajojen.<br><br>Valmentajat suunnittelevat kausisuunnitelmat saliresurssien kautta, hyödynnetään ulkona reenaus mahdollisuutta.  | Kuinka monta prosenttia mattovuorosta on aktiivisessa käytössä, pois lukien alku- ja loppuverkan.         | JV-tiimi   |
|                                  | Pyritään vaikuttamaan ja viestimään ulospäin positiivisesti. Eli ollaan aktiivisia olosuhdeasioissa, perutaan salivuorot ja pidetään käytössämme olevat tilat ja tavarat siistinä. | Toteutamme nämä asiat. JV-vastaava ajaa johtokunnan kanssa salihanketta eteenpäin ja on aktiivisesti kaupunkiin yhteydessä salivuorojen parantamiseen.   | Positiivinen ilmapiiri, ei valituksia   | Kaikki omalta taholta                            |

## Toiminnan tavoitteet

- Joukkuevoimistelun valmennuslinjaus linjaa valmentajien toimintaa sekä ohjaa yhdenvertaiseen valmennukseen.
- Jokainen toiminnassa mukana oleva tuettaa hyvä käytöstapoja sekä kunnioittaa toisia.
- Joukkuelajissa ryhmässä toimimisen taidot kehittyvät.
- Huomioimme jokaisen voimistelijan myös yksilönä niin kuin ryhmän jäsenenä.
- Valmentajat suunnittelevat kokonaisvaltaisesti harjoittelun, huomioiden myös voimistelijoiden vapaa-ajan sekä koulunkäynnin merkityksen
- Vastuvalmentajat suunnittelevat omalle ryhmälle sopivat kausisuunnitelmat ja harjoitukset
- Suunnittelussa ja toiminnassa korostuvat terveet elämäntavat ja hyvinvointi. Valmentaja kasvattaa voimistelijoita urheilulliseen elämäntapaan.
- Kannustamme hyvien tapojen mukaisesti kilpailutapahtumissa, leireillä sekä treenisalilla oman seuran jäseniämme, kuin myös kilpa kumppaneitamme.
- Kunnioitamme kilpailu tapahtumissa tuomaritoimintaa.
- Kaikki valmennus ja toiminta tapahtuu valmentajien päätyön/opiskelun ohella, myös lajin kehittäminen/kilpailumatkat ja muut
- Toiminnan lähtökohtana on aina voimistelijat ja heidän ilo urheiluun.



## Joukkuevoimistelun voimistelijanpolku



## 4.4. Joukkueenjohtaja

Jokaisella joukkuevoimistelujoukkueella tulee olla joukkueenjohtaja ja raho Joukkueenjohtaja ja raho valitaan joukkueen vanhempien kesken. Joukkueenjohtajan ja rahan pesti on vuoden pituinen, jonka jälkeen valitaan uusi toimija ellei vanhat halua jatkaa. Joukkueenjohtajan tai rahan muutoksesta aina ilmoitus seuralle.



## Joukkueenjohtaja

- Mahdollistaa kausisuunnitelman toteutumisen,
- Toimii yhdyssiteenä joukkueen ja seuran sekä voimistelijoiden, vanhempien ja valmentajien välillä,
- Toiminnallaan edesauttaa valmentajien työrauhaa,
- Laatii joukkueen toimintasuunnitelmaesityksen yhdessä valmentajan kanssa vastaa talouden toteutumisesta joukkueensa kohdalla,
- Vastaa valmentajan kanssa toiminta- ja taloussuunnitelman toteutumisesta kauden aikana,
- Vastaa valmennettavien vakuuttamisesta ohjeiden mukaan (lisenssit),
- Seuraa joukkueensa taloutta (pitää kirjaa tuloista – menoista),
- On yhteydessä toiminnanjohtajaan tarvittaessa (bussitulaukset yms.),
- On tiedotusvastuullinen eli vastaa siitä, että tieto kulkee muille toimihenkilöille, valmennettaville ja vanhemmille (myös seuran toimistolle ja johtokunnalle).
- Järjestää vanhempainkokouksia,
- Hoitaa toimihenkilöille tarkoitetut tehtävät seuran toimintatapojen, ohjeiden ja sopimuksen mukaisesti, Nuori Suomi –hengessä.
- Noudattaa kaikessa toiminnassaan lakeja ja asetuksia, seuran ohjeita ja sääntöjä, sekä joukkueen laatimia sisäisiä pelisääntöjä!

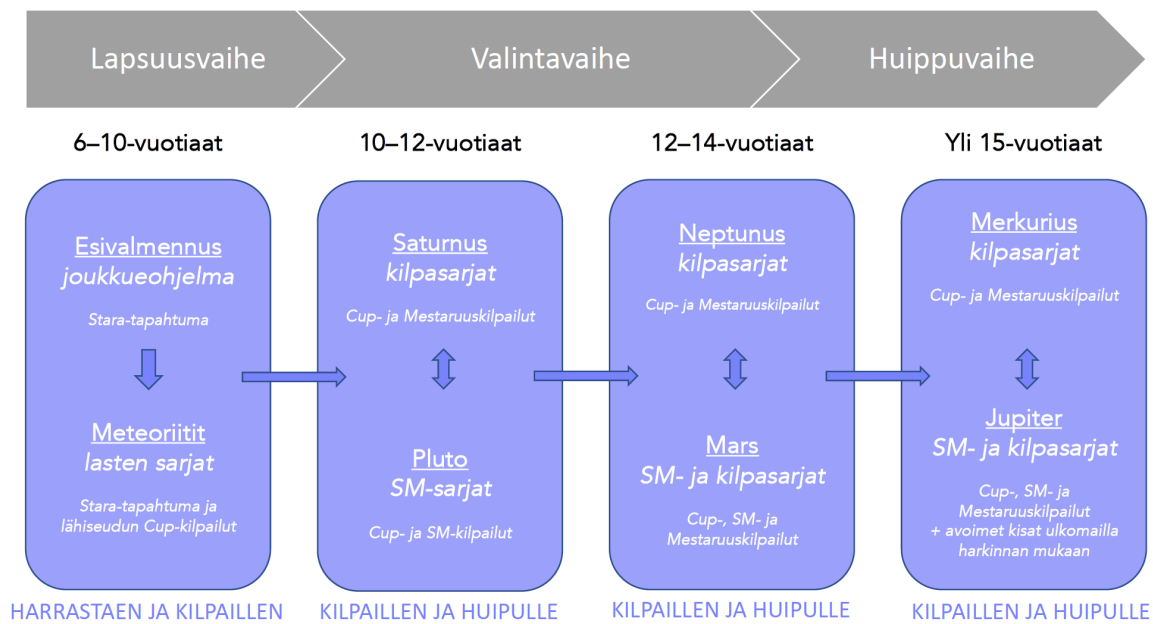
## 11.2 KILPA-AEROBIC

### TAVOITTEET VUODELLE 2024

| Tahtotila  | Tavoitteet   | Toteutus   | Mittarit   | Vastuutaho  |
|--|--|--|--|---|
| Tavoitteellinen toiminta jokaisella osa-alueella ja jokaisen toimijan osalta.<br><br>Vastuullisuusohjelma ja linjaukset tuovat selkeyttä toiminnan tavoitteellisuudelle. | Voimistelijoilla on omia tavoitteita harjoituksissa ja kisoissa, jotta muistaa mitä tavoittelee.<br><br>Valmentajilla on tavoitteita harjoitusten ja toiminnan kehittämisen osalta. Valmentajilla on tavoitteita kehittää jatkuvasti myös omaa toimintaansa.<br><br>Lajivastaavalla on tavoitteita kehittää toimintaa jatkuvasti sekä myös pitkällä tähtäimellä. | Tarjotaan yhteisiä hetkiä, joissa jokainen voi luoda itselleen omia tavoitteita, joita kohti pyrkii.<br><br>Tiedon ja taidon jakaminen yhdessä muiden valmentajien kanssa esim. palavereiden ja muiden tapaamisten yhteydessä. Lisäksi kouluttautuminen.<br><br>Kehitetään toimintaa ja lajin linjauksia vastuullisuusohjelman ja painopisteiden kautta. | Onko tavoitteita asetettu? Vaikka ei saavutettu, osataanko purkaa/analysoida?<br><br>Onko tavoitteita asetettu? Onko pyritty kehittämään tavoitteita?<br>Onko tietoa, taitoa ja osaamista jaettu monipuolisesti valmentajien kesken?<br><br>Onko lyhyen/pitkän ajan tähtäimiä? Linjaukset luotu vastuullisuusasiat huomioiden? | Voimistelija omatoimisesti sekä yhdessä valmentajan ja tukijoukkojen kanssa.<br><br>Valmentajat ovat itse vastuussa omasta tavoitteellisuudestaan valmentajana yhdessä lajivastaavan ja kilpalajien työntekijän kanssa.<br><br>Lajivastaava yhdessä muiden lajivastaavien, kilpalajien työntekijän ja johtokunnan kanssa. |
| Yhteistyön, yhteisöllisyyden ja elämyksellisyyden painottaminen toiminnassamme.  | Ryhmien välinen yhteistyö ainakin yhteistreenien ja pukutreenien osalta.   | Sijoitetaan kausille yhteistyömahdollisuuksia eri ryhmien kanssa.  | Onko saatu yhteistyön mahdollisuuksia? Onko tehty yhteistyötä?   | Valmentajat, lajivastaava, kilpalajien työntekijä ja ryhmien voimistelijat.   |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | Lajien välinen yhteistyö eri keinoin.   | Pidetään ainakin yhteisiä katselmuksia ja leirejä.  | Onko saatu yhteistyön mahdollisuuksia?   | KA:n ja JV: lajivastaavat ja kilpalajien työntekijä.  |
|  | Valmentajien yhteistyö palaverissa, pukutreeneissa ja ohjelmien teossa.   | Pidetään aktiivisesti yhteyttä eri keinoin ja luodaan valmentajien yhteisöllisyyttä näillä.   | Onko saatu yhteistyön mahdollisuuksia ja pidetty yhteyttä? Onko tehty yhteistyötä?   | Kaikki valmentajat yhdessä kilpalajien työntekijän ja lajivastaavan kanssa.   |
|  | Tuomareiden hyödyntäminen apuna mahdollisuuksien mukaan paikan päällä tai etänä.  | Pidetään aktiivisesti yhteyttä tuomareihin eri keinoin ja pyydetään heiltä apua ja vinkkejä.  | Onko löydetty keinoja tehdä yhteistyötä ja pitää yhteyttä? Onko tehty yhteistyötä?   | Vastuuvallmentajat, lajivastaava ja tuomarivastaava sekä tuomarit itse.   |
|  | Elämyksellisyyden aikaansaaminen kaikessa toiminnassa: harjoitukset, tapahtumat ja kisat.   | Pohditaan kuinka voimistelijoita voidaan osallistaa, jotta saadaan elämyksellisyyttä mukaan.  | Onko elämyksellisyyden käsite avattu? Onko yhteisesti pohdittu miten voidaan tavoitella?   | Voimistelijat, perheet, valmentajat, lajivastaava, kilpalajien työntekijä sekä johtokunta.  |
| Kilpa-aerobicin kasvattaminen lajina Oulun Voimistelijoissa. | Saada uusia harrastajia, jotta saadaan lajitoimintaa kasvatettua seurassamme, jotta voimme kehittää ja monipuolistaa tarjottavaa toimintaa. | Markkinoida olemassa olevia ryhmiä erilaisissa tapahtumissa sekä sosiaalisessa mediassa.<br><br>Saada perustettua linjauksen mukaisia uusia ryhmiä, jos on resursseja ja riittävästi uusia voimistelijoita. | Onko vuoden aikana saatu uusia harrastajia olemassa oleviin ryhmiin?<br><br>Onko perustettu uusia ryhmiä? Onko ohjattu aloittajat toisiin ryhmiin, jos ei uusia ryhmä ei aloita toimintaa? | Lajivastaava yhdessä valmentajien ja kilpalajien työntekijän kanssa.<br><br>Lajivastaava yhdessä valmentajien ja kilpalajien työntekijän kanssa. Johtokunta taustalla mukana. |

## Kilpa-aerobicin polku.



Harrastajien määrästä riippuen, kaikki ryhmät eivät aina välttämättä ole toiminnassa ja ikäjakauma voi vaihdella.

### Toiminnan tavoitteet

- Toiminnassa korostetaan hyviä käytöstapoja, toisten kunnioittamista ja vastuullisuutta
- Ryhmissä sosiaaliset taidot kehittyvät ja jokainen voimistelija kohdataan yksilönä
- Valmentajat ottavat suunnittelussa huomioon myös voimistelijoiden vapaa-ajan ja koulunkäynnin
- Vastuvalmentajat suunnittelevat omalle ryhmälle sopivat kausisuunnitelmat ja harjoitukset
- Suunnittelussa ja toiminnassa korostuvat terveet elämäntavat ja hyvinvointi
- Harjoitussuunnitelman toteutuessa jokaisella voimistelijalla on mahdollisuus osallistua kauden aikana vähintään yhteen kilpailutapahtumaan
- Esivalmennus ja Meteoriiitit -ryhmät tähtäävät pääasiassa Stara-tapahtumiin, muut ryhmät lajin omiin kilpailuihin
- Kaikki seuran voimistelijat kannustavat toisiaan, mutta hyvien tapojen mukaisesti myös muiden seuran urheilijoita
- Kaikki valmennus ja toiminta tapahtuu valmentajien päätyön/opiskelun ohella, myös lajin kehittäminen/kilpailumatkat ja muut
- Toiminnan lähtökohtana on aina voimistelijat ja heidän ilo urheiluun

## 12 KOULUTUKSET

### 12.1. KOULUTUSTUEN PERIAATE

Oulun Voimistelijat haluaa tarjota ohjaajilleen ja valmentajilleen mahdollisuuden kartuttaa osaamistaan erilaisissa pääosin Voimisteluliiton tarjoamissa koulutuksissa.

Kauden koulutukset löytyvät Voimisteluliiton verkkosivuilta. Koulutuksista myös informoidaan ohjaajia tapaamisissa sekä sähköpostitse.

Koulutustukea haetaan johtokunnalta seuran toimistolta saatavalla lomakkeella, johon täytyy myös perustella, miksi haluaa osallistua koulutukseen.

Periaatteena on, että jokaiselle ohjaajalle/valmentajalle voidaan myöntää tukea yhteen koulutukseen toimintavuoden aikana.

Koulutuksia tuetaan, jos seuran johtokunta katsoo, että ne hyödyttävät ohjaajaa/valmentajaa työssään sekä seuraa itseään ja seuran taloustilanne mahdollistaa tukemisen.

#### Ehdot

Ohjaajan/ valmentajan täytyy olla seuran jäsen.

Ohjaajan/valmentajan tulee tehdä kouluttautumissuunnitelma (HOPS).

## **12.1 KOULUTUSSITOUMUS**

Kun ohjaaja/valmentaja käy koulutuksen, jonka Oulun Voimistelijat maksaa kokonaan tai osittain, sitoutuu hän ohjaamaan seurassa vähintään yhden vuoden koulutuksen loppumisen jälkeen.

Tuomarikurssin käynyt sitoutuu samoin tuomaroimaan vähintään vuoden (vähintään kahdet kilpailut) ONV:n tuomarina.

Muussa tapauksessa koulutettava maksaa seuran maksaman koulutusmaksun Oulun Voimisteliijoille takaisin. Jos ohjaaja/valmentaja on lopettaessaan ONV:ssa ohjaamisen tai tuomaroimisen täyttänyt ohjaamis-/tuomarointivelvoitteensa osittain, koulutusmaksun palautuksesta sovitaan erikseen.

Koulutettava maksaa itse ilman lääkärintodistusta keskeytetyn koulutuksen.

Mikäli ko. tuntien pitäminen loppuu ennen määräaikaa Oulun Voimistelijoiden toimesta, ei takaisinmaksu velvoitetta ole.

## **12.2 KOULUTUKSIIN HAKEMINEN**

Täytä koulutustukihakemus.

Harrasteryhmien ohjaajat lähettävät hakemuksensa toimistolle: [toimisto@oulunvoimistelijat.fi](mailto:toimisto@oulunvoimistelijat.fi)

Kilpalajien valmentajat lähettävät hakemuksensa lajivastaavalle:

Joukkuevoimistelu: [JV@oulunvoimistelijat.fi](mailto:JV@oulunvoimistelijat.fi)

Kilpa-aerobic: [KA@oulunvoimistelijat.fi](mailto:KA@oulunvoimistelijat.fi)

Toiminnanjohtaja tai lajivastaava ilmoittaa hakijalle johtokunnan päätöksen, jonka jälkeen hakija voi ilmoittautua koulutukseen.

Koulutuksen jälkeen tulee toimittaa mahdolliset kuitit seuran toimistolle.

Koulutushakemuksella sitoudut noudattamaan seuran koulutus sääntöjä ja antamaan lyhyen raportin koulutuksesta johtokunnalle.

Koulutustukea ei yleensä myönnetä jälkikäteen (eli jos avustusta anotaan vasta koulutuksen jälkeen).

## 13 TAPAHTUMAT

---

Tapahtumien suunnittelu- ja järjestely vastuussa on johtokunnasta nimetyt Jenni Säkkinen ja Saara Pesonen yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

Tapahtumien järjestämisen periaate ja järjestämisohteet sovitaan yhdessä johtokunnan ja järjestävän osapuolen, esim. JV tai KA, kanssa yhdessä.

Seura järjestää tapahtumia:

- omat joulu- ja kevätinäytökset
- katselmukset
- kisat (KA ja JV)

## 14 TURVALLISUUS

---

Turvallisuudesta huolehditaan seuraavasti:

- Ohjaajakansio sisältää ohjeistukset ohjaajille eri tilanteita varten
- Ohjaajien kouluttaminen varmistaa turvalliset toimintatavat ja osaavat ohjaajat
- Välineitä opastetaan käyttämään turvallisesti
- Toimintapaikoille on laadittu turvallisuusohjeet, mm. poistumistiet
- Tapahtumaohjeet sisältävät tarpeellisen turvallisuus ohjeistuksen hätätilanteiden varalle
- Ensiapukursseja järjestetään ohjaajille tarvittaessa ja ohjaajien edellytetään päivittävän ensiapu taitonsa 3 vuoden välein

## 15 KESTÄVÄ KEHITYS

---

Pyrimme kaikessa toiminnassamme toteuttamaan kestävän kehityksen periaatteita ja suosimaan hankinnoissamme ekologisia ja kotimaisia vaihtoehtoja.

Pyrimme välttämään (erityisesti muovisten) kertakäyttöastioiden käyttöä.

Lajittelemme myös tapahtumissamme syntyneet jätteet.

Kierrätämme ja uudelleenkäytämme esiintymisasuja ja muuta rekvisiittaa.