



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 2020-2021	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 Naisvoimistelijat ry (ONV) on perustettu vuonna 1906 yhtenä ensimmäisistä suomenkielisistä voimisteluseuroista maassamme. Seuran 100v-historiikin sähköinen versio on luettavissa seuran kotisivuilla ja paperiversio on ostettavissa seuran toimistolta edulliseen hintaan. Tällä hetkellä (vuonna 2022) seurassamme on noin 1200 jäsentä, joista lapsia noin 750. Seurassa toimii 50 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 liikuntatuntimme 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

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 aikuisille,
Kilpailu- ja valmennustoimintaa,
Seuratoimintaa,
Kiltatoimintaa.

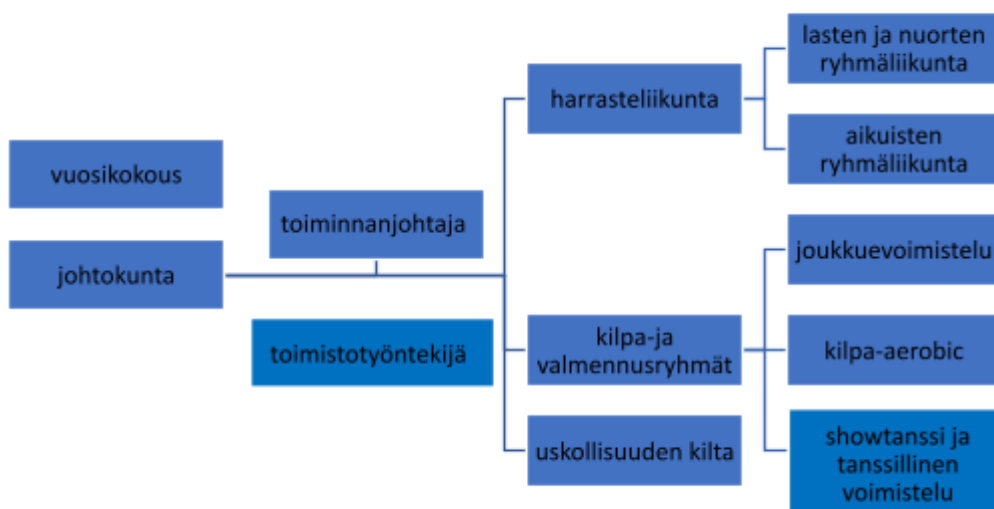
Seuran toimintaa ohjaavat arvot ovat:

Terveyden edistäminen
Elämyksellisyys
Ihmissläheisyys
Vastuullisuus
Kasvatuksellisuus

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 vastuuja toimihenkilöt.

Seuralla on toiminnanjohtaja ja oleva ½ päiväinen toimistotyöntekijä. 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 sanomalehdessä sekä seuran nettisivuilla vähintään 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 2022-2023

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	Anu Karp
joukkuevoimistelun lajivastaava	Milla Heponiemi
kilpa-aerobicin lajivastaava	Katja Kuivalainen
sihteeri	Eija Sipilä
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
Puheenjohtaja	<p>Seuran johtaminen</p> <p>Puheenjohtajan tehtävä: johtaa ja valvoo sekä kehittää johtokunnan työskentelyä</p> <ul style="list-style-type: none">- huolehtii työnjaosta ja tukee yhdistyksen toimihenkilöiden työtä ja tietää, mitä kukin johtokunnan jäsen omalla vastuualueellaan tekee- työskentelee tiiviissä yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa- luo aktiivista ja innostunutta henkeä koko yhdistykseen- huolehtii avoimesta positiivisesta ilmapiiristä johtokunnassa- johtaa yhdistyksen toimintaa ja vastaa toiminnan kehittämisestä- valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista <p>Viralliset tehtävät:</p> <ul style="list-style-type: none">-johtaa hallituksen työskentelyä-johtaa puhetta hallituksen ja yhdistyksen kokouksissa-vastaa siitä, että pöytäkirja laaditaan ja allekirjoittaa yhdistyksen asiakirjat-toimii yhdistyksen nimenkirjoittajana-edustaa yhdistystä-toimii toiminnanjohtajan esimiehenä

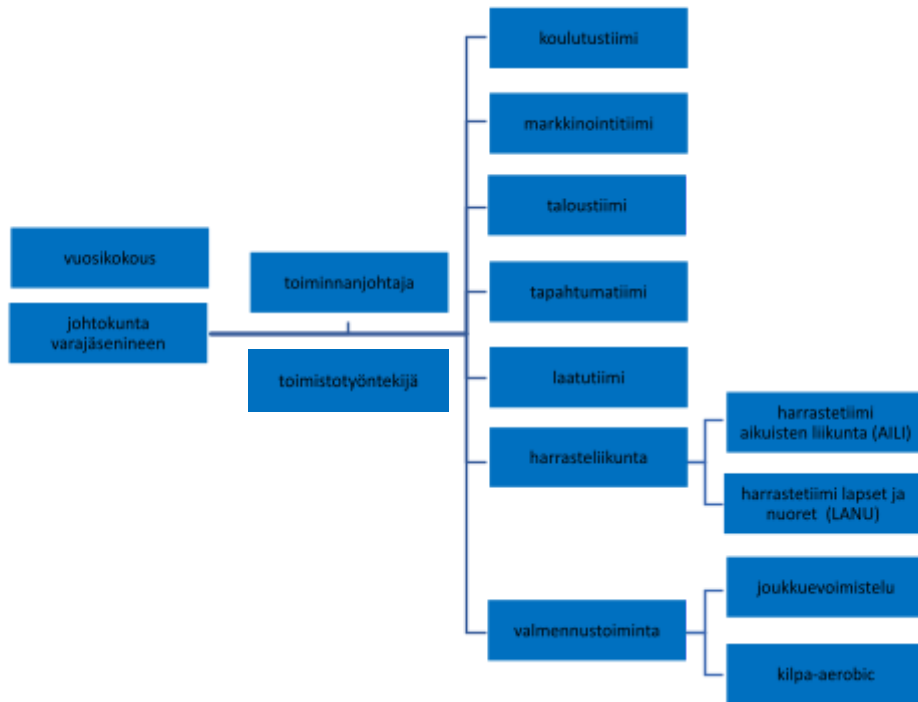
Varapuheenjohtaja	<ul style="list-style-type: none"> - Hoitaa puheenjohtajan tehtävät hänen ollessaan estyneenä. - Toimii puheenjohtajan tukena ja avustajana eri tehtäväalueilla. - Tarkistaa verkkosivut säännöllisesti.
Sihteeri	<ul style="list-style-type: none"> - huolehtii kokousten osanottaja listasta - kirjoittaa kokouksen pöytäkirjat - arkistoi sähköisen kokousmateriaalin asianmukaisesti sekä seuran tietokoneelle että seuran nettisivuille sovitusti <p>Osasta perinteisiä sihteerin tehtäviä huolehtii toiminnanjohtaja. (esim. kokouskutsut ja pöytäkirjanotteet)</p>
Kilpa-aerobicin lajivastaava	<ul style="list-style-type: none"> -laatii ja esittelee kausisuunnitelmat, -budjetit ja -raportit -vastaa kilpa-aerobicin tila-anomuksista toiminnanjohtajalle ja valmennuksen organisoinnista -tiedottaa johtokuntaa -perustelee valmentajien koulutus- yms. anomukset tarvittaessa -vastaa KA:n taloudesta
Joukkuevoimistelun lajivastaava	<ul style="list-style-type: none"> -laatii kausisuunnitelmat, -budjetit ja -raportit -vastaa JV:n tila-anomuksista toiminnanjohtajalle ja valmennuksen organisoinnista -tiedottaa johtokuntaa -perustelee valmentajien koulutus- yms. anomukset tarvittaessa -vastaa JV:n taloudesta
Toiminnanjohtaja	<ul style="list-style-type: none"> -kehittää seuran toimintaa -raportoi johtokunnalle toiminnasta/päätösten toteutumisesta -hoitaa kaikki kirjanpitoon kuuluvat asiat -hoitaa maksuliikenteen -hoitaa jäsenrekisterin -hoitaa seuran toimistoa ja organisoii sen toiminnan -toimii esimiehenä ohjaajille ja valmentajille -toimii ongelmatilanteissa neuvottelijana tarvittaessa (jäsenistölle ja ohjaajille) -tekee salivaraukset ja ”lukujärjestyksen” kausittain - tiedottaa jäsenille ja ulkopuolisille, ellei erillistä tiedottajaa ole valittu - hoitaa yhdistyksen kirjeenvaihdon - laatii tiedotteet, anomukset ja muut asiakirjat sekä toimittaa ne asianosaisille - hoitaa yhdistyksen arkistoa, ellei erillistä arkistovastaavaa ole valittu. - osallistuu kokousten valmisteluun: laatii mm. kokouskutsut yhdessä puheenjohtajan kanssa sekä hoitaa kokousjärjestelyt - edustaa seuraa kokouksissa, kun johtokunta näin päättää

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

VARAINHANKINTA-TIIMI		-toimialue: yhteistyökumppanit, sponsorointi, (edustusasut?) -sponsorisopimusten tarkistus ja hyväksyminen -varainkeruulupa-anomusten tarkistus ja hyväksyminen -varainkeruuraporttien kerääminen -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 (kausimaksujen yhteydessä tarjoamme Voimisteluliiton / Pohjolan edullista vakuutusta)
- 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 iltavahti / 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 syytyessä. Jokaisen ohjaajan tulee osata hätäensiapua. Seura järjestää kerran vuodessa

hätäensiavusta kursseja niille, joilla sellaista ei ole käyty. 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. Maksukuitti toimitetaan mahdollisimman nopeasti seuran toimistolle.
- 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 sähköpostia ja ohjaajainfoja seuran verkkosivuilla.
- Ideoi ohjelmia (muiden ohjaajien kanssa yhteistyössä) yhteisiä näytöksiä varten (joulu- ja keväänäytöksiin)
- Ohjaaja on velvollinen maksamaan seuran jäsenmaksun, joka vuonna 2023 on 15€.
- 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.
- Laatii pelisäännöt yhdessä valmentajan/ohjaajan kanssa.

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

https://drive.google.com/file/d/1bhta37CGHV_oHvSkKKoBXtr0E48_OLOt/view?usp=sharing

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 pääosa maksuliikenteestä kulkee.

Kilpalajeilla (Kilpa-aerobic ja Joukkuevoimistelijat) on omat tilinsä seuran nimissä. 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 käyttöönsä. 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 15€ ja se maksetaan kerran vuodessa. Seuran jäsenkortin haltijat ovat oikeutettuja tiettyihin etuihin ja alennuksiin, joista tiedotetaan seuran kotisivuilla www.oulunnaisvoimistelijat.fi

Voimisteluliitto tarjoaa jäsenseurojen jäsenille omia jäsenetuja. Ne löytyvät osoitteesta 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.oulunnaisvoimistelijat.fi

Toimiston puh: 08-379 263

Sähköposti: toimisto@oulunnaisvoimistelijat.fi

Facebook: Oulun Naisvoimistelijat ry @oulunnaisvoimistelijat

Instagram: [oulun_naisvoimistelijat](https://www.instagram.com/oulun_naisvoimistelijat)

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 + ilmoittautumishjelma	Hoika	Toiminnanjohtaja, Minna K., Katja K., katseluoikeus JV valmentajilla ja lasten 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 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.

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 vastuvalmentaja, 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 15 €/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.

KEVÄTKAUDEN KAUSIMAKSUT:	2023
Aikuiset	120 € (jumppaa rajoituksetta: koulut, päiväkodit, Oulun uimahallin kuntosali ja liikuntasali, Värtön liikuntahalli, Ouluhallin -tunnit) <i>kausimaksun voi maksaa liikuntaetuksilla lue lisätietoja maksutavat</i>
opiskelijat ja eläkeläiset	110 € (jumppaa rajoituksetta: koulut, päiväkodit, Oulun uimahallin kuntosali ja liikuntasali, Värtön liikuntahalli, Ouluhallin -tunnit)
Lapset alle 15 vuotta	30 min / 75 € 45 min / 80 € 60 min / 85 € 75 min / 90 € 90 min / 95 €
Lasten ja nuorten tanssi ohjaajana tanssinopettaja	30 min / 100 € 45 min / 110 € 60 min / 120 €

Lapset alle 15 vuotta	50% alennus toisesta ryhmästä 10% alennus sisarukselle Huom! Ota yhteyttä seuran toimistoon niin saat laskuun em. alennuksen. Kilpavalmennusmaksuista ei alennuksia
Kertaliput (nouda kertaliput kuittia vastaan seuran toimistolta tai ohjaajilta tunnin yhteydessä)	70 € 10 tuntia <i>Hox! liput ovat voimassa vuoden ostopäivästä</i>
Kertamaksu jäsenille MobilePay maksulla koodi 60637	7 € / tunti (varaa tasaraha - kiitos) kevään tunneille myös helposti kertamaksulla
Kannatusjäsenmaksu	summa omavalintainen maksu seuran tilille FI8957413640252133 viiteno 20909

8.4 OHJAAJAT JA OHJAUS

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

OHJAAJIEN PALKKALUOKAT OULUN NAISVOIMISTELIJAT RY	
Voimassa 2018 alkaen	
TUNTIPALKKA (€)	KRITEERIT
33	yli 20 vuotta ohjauskokemusta (pelkkä kokemus ei riitä, oltava myös sopiva ammattitutkinto tai vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutus, tai muuta vastaavaa näyttöä)
29	yli 10 vuotta ohjauskokemusta (pelkkä kokemus ei riitä, oltava myös sopiva ammattitutkinto tai vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutus, tai muuta vastaavaa näyttöä)
26	a.Ammattitutkinto; liikunnanopettaja fysioterapeutti jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta lastentarhanopettaja jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta liikunnanohjaaja liikuntaan erikoistunut luokanopettaja luokanopettaja jolla vähintään 3 v ohjauskokemusta TAI b.Voimisteluliiton III tason koulutus/lajitutkinto TAI c.yli 5 vuotta ohjauskokemusta + Voimisteluliiton 1 tason koulutus
21	a. Voimisteluliiton II tason koulutus TAI b. lastentarhanopettaja + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso fysioterapeutti + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso luokanopettaja + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso TAI c. 3 - 4 vuotta ohjauskokemusta + Voimisteluliiton ryhmäliikunnan I-taso
18	Voimisteluliiton ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus ja 1-2v ohjaajakokemusta lasten ohjaajilla Voimistelukoulu ja 1-2v ohjaajakokemusta
14	Voimisteluliiton ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus, Lasten ohjaajille Voimisteluohjaajan Startti, Voimistelukoulu sekä Monipuolista harjoittelua -koulutukset suoritettu
7	aloittava ohjaaja ilman koulutusta

KILPALAJIEN VALMENTAJIEN PALKKALUOKAT OULUN NAISVOIMISTELIJAT RY	
Voimassa: Kesäkaudesta 2017 alkaen	
KERTAPALKKA (€)	KRITEERIT
33,00	a) yli 20 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI b) valmentajan ammattitutkinto
29,00	a) yli 10 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI b) yli 5 vuoden valmennuskokemus sekä ammattitutkinto: liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja

	tai luokanopettaja TAI c) lajitutkinto
25,00	a) yli 3 vuoden valmennuskokemus sekä ammattitutkinto: liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja TAI b) yli 5 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu TAI c) Voimisteluliiton lajin jatkokoulutus (2. taso) TAI d) Yli 10 vuotta valmennuskokemusta ja tuomarikoulutus vähintään SMtasolta
21,00	a) Voimisteluliiton 1. tason koulutukset suoritettu b) Liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja JA vähintään vuosi valmennuskokemusta TAI c) yli 3 vuoden valmennuskokemus ja Voimisteluohjaajan Startti-koulutus
18,00	a) Voimisteluohjaajan Startti, Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua sekä yksi 1. tason valmentajakoulutusta suoritettu* b) Liikunnanopettaja, fysioterapeutti, lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja tai luokanopettaja
14,00	a) Voimisteluohjaajan Startti, Voimistelukoulu sekä Monipuolista harjoittelua -koulutukset suoritettu b) Voimisteluohjaajan 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 on lomake ohjaajien sivuilla.

Anomus lähetetään seuran toimistolle: toimisto@oulunnaisvoimistelijat.fi

Linkki varainkeruuanomukseen:

https://drive.google.com/file/d/1JpvXs-MCOY_JREF8-ohHyytxvLfyyuyn/view?usp=sharing

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

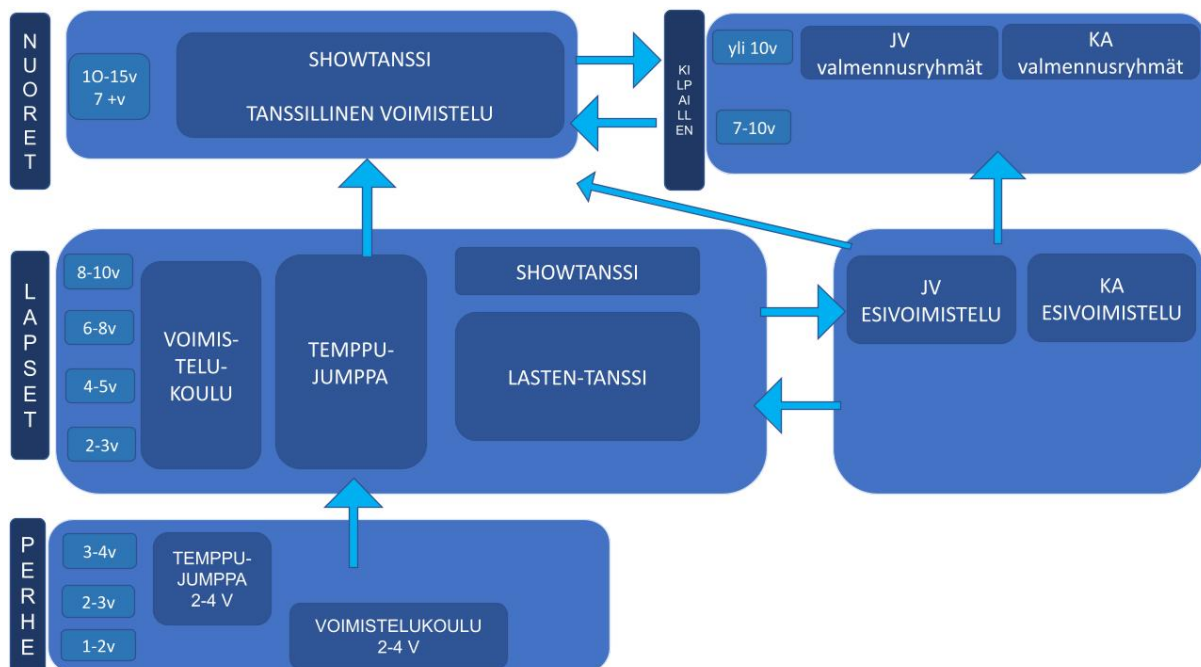
Aikuisten ryhmäliikunta on toimintamme kivijalka. Vuodesta 2018 lähtien ONV on **Tähtiseura**, joka panostaa aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan. Se on sitoutunut pitkäjänteiseen, jatkuvaan toiminnan kehittämiseen ja kuuluu Suomen suurimpaan terveysliikuntaketjuun - Voimisteluliittoon. 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 tiimi (AILI).

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 ”LANU-tiimi”



Kuva: voimistelijan polku

10 KILTATOIMINTA

Seurassa toimii Uskollisuuden Kilta, jossa on n. 20 jäsentä. Kiltalaiset kokoontuvat kerran kuussa kuukauden toisena tiistaina Aleksin Kulmassa.

11 VALMENNUSTOIMINTA

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

11.1 JOUKKUEVOIMISTELU

Toimintasuunnitelma vuodelle 2022.

Tahtotila, ylätason tavoite	Tavoitteet	Toteutus: miten, kuka, milloin?	Mittarit	Vastuutaho
Laadukas valmennus	<p>Uusia valmentajia on kasvatettu vastuuvallmentajan rooliin.</p> <p>Yksittäisen valmentajan kuormitus pysyy kohtuullisena.</p> <p>Valmentajille on rakennettavissa selkeä henkilökohtainen kehitysmispolku ja valmentajat ovat siitä tietoisia.</p>	<p>JV-vastaava keskustelee valmentajien kanssa säännöllisesti, seuraa valmentajien kouluttautumista ja valmennusresurssien kohdentamista.</p> <p>Valmentajat huolehtivat oman osaamisensa ajantasaisuudesta.</p> <p>Seura mahdollistaa riittävän kouluttautumisen.</p>	<p>Uusien vastuuvallmentajien määrä.</p> <p>Valmentajien tyytyväisyys/jaksaminen.</p> <p>Esitettävässä muodossa oleva pohja valmentajan kehitysmispolulle.</p> <p>Järjestetty tuomarileiri ja harjoitusleiri ulkopuolisten kouluttajien vetämänä kaikille halukkaille joukkueille.</p>	<p>Joukkuevoimistelun lajivastaava</p> <p>Valmentajat</p> <p>Seura</p>
Kilpailumenestys	<p>Sijoitusten, pisteiden ja kategorioiden parantaminen v. 2020 verrattuna.</p> <p>Onnistuneet sarjanousut.</p> <p>Vähintään kategorian 3 saavuttaminen 8-10-vuotiaiden sarjassa.</p> <p>Finaalipaikka mestiksissä 14-16K.</p> <p>Pysyminen kärjessä / kärjen tavoittaminen harrastesarjoissa (16-20 ja yli16v).</p>	<p>JV-vastaava yhdessä valmentajien kanssa: Suunnitelmallinen ja laadukas valmennus riittävillä resursseilla ja tukitoimilla (mm. tuomarivierailut).</p>	<p>Vastuuvallmentajien asettamien tavoitteiden toteutuminen.</p> <p>Saavutetut sijoitukset, pisteet ja kategoriat suhteessa tavoitteisiin ja edellisiin kausiin.</p>	<p>Vastuuvallmentajat ja valmennustiimit</p> <p>Seura ja kotijoukot taustatukena</p>
Toiminnan jatkuvuus	<p>Alle 12-vuotiaiden ikäluokissa kussakin vähintään 3 joukkuetta koko vuoden ajan.</p> <p>Jokaisessa yli 12v ikäluokassa vähintään yksi joukkue koko vuoden ajan.</p> <p>Harrastajamäärä pysyy vähintään samana.</p>	<p>JV-vastaava ja valmentajat: Uusia harrastajia mukaan ympäri vuoden suunnitelmallisesti. Uusien ikäluokkien aloittaminen säännöllisesti.</p> <p>JV-vastaava ja vastuuvallmentajat: Valmentajaresurssien järkevä kohdentaminen.</p>	<p>Joukkueiden ja voimistelijoiden määrä ja vaihtuvuus eri ikäluokissa sekä valmentajien määrä ja vaihtuvuus.</p>	<p>Lajivastaava</p> <p>Seura</p> <p>Valmentajat</p> <p>Joukkueenjohtajat</p>

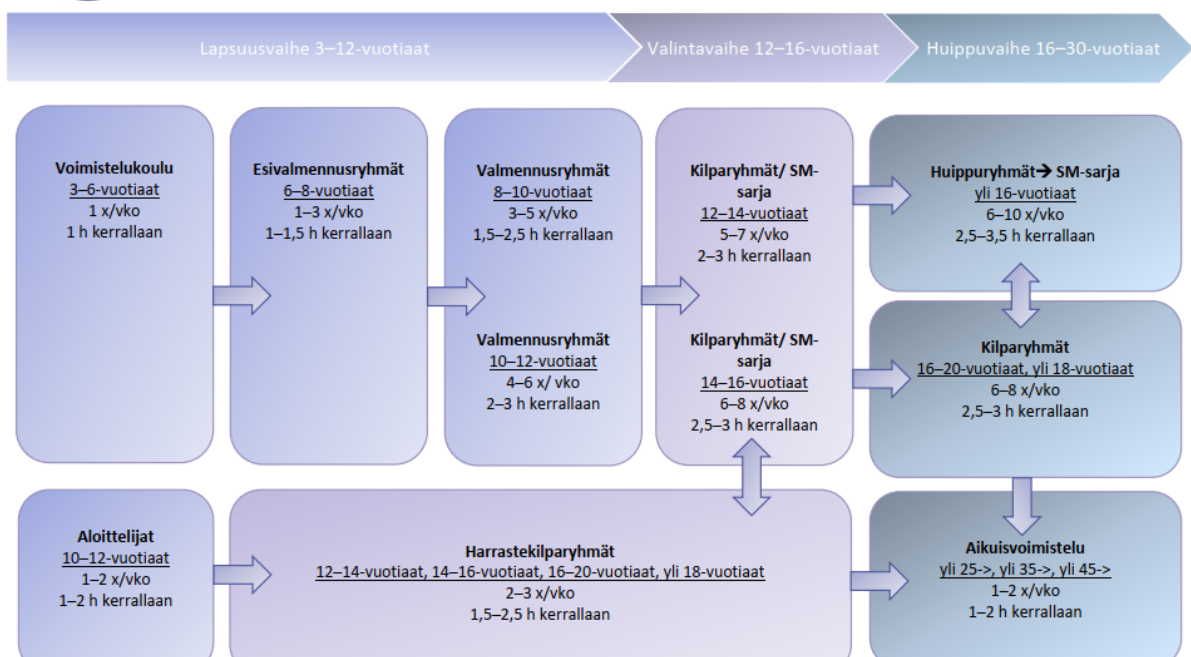
	Voimistelijoiden hyvinvoinnin ja perheiden tukeminen.	JV-vastaava ja vastuuvallmentajat: Kodin roolin selkeytys: tiedotus vanhemmille, jojojen kouluttaminen.		
--	---	--	--	--

Toiminnan tavoitteet

- Joukkuevoimistelun valmennuslinjaus linjaa valmentajien toimintaa sekä ohjaa yhdenvertaiseen valmennukseen.
- Jokainen toiminnassa mukana oleva totuuttaa 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
- Vastuuvallmentajat 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

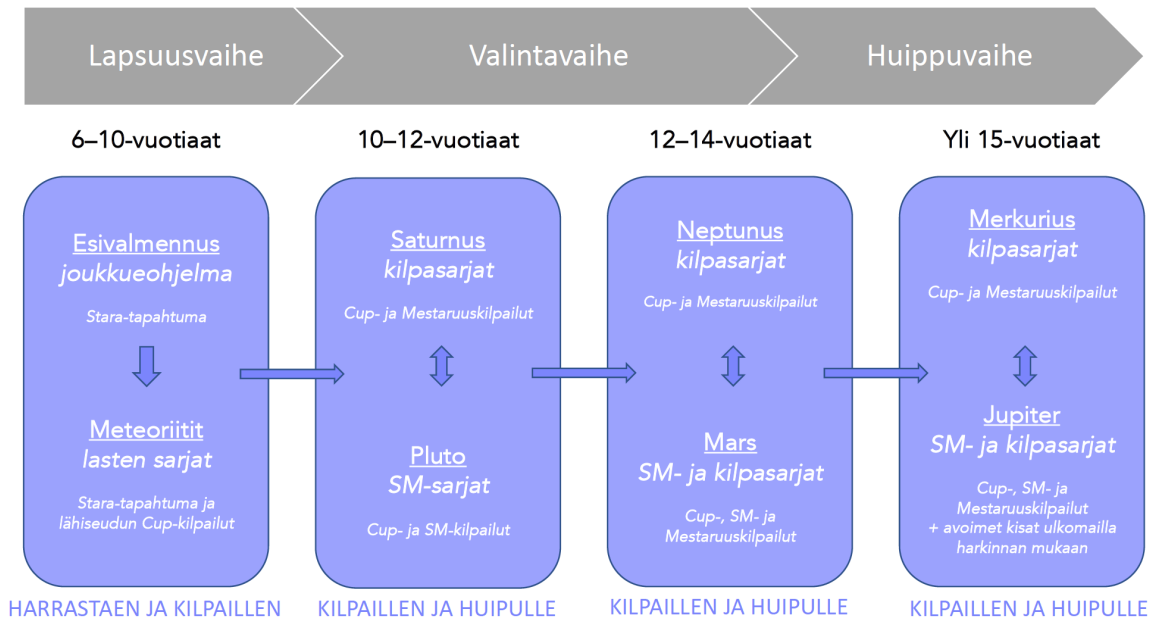
Jokaisella joukkuevoimistelujoukkueella tulee olla joukkueenjohtaja ja raho Joukkueenjohtaja ja raho valitaan joukkueen vanhempien kesken. Joukkueenjohtajan ja rahan pesti on vuoden pituinen, jonka jälkeen valitaan uusi toimija ellei vanhat halua jatkaa. Joukkueenjohtajan tai rahan muutoksesta aina ilmoitus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

Kilpa-aerobicin polku.



Harrastajien määrästä riippuen, kaikki ryhmät eivät aina välttämättä ole toiminnassa ja ikäjakautta 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 Naisvoimistelijat 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 ohjaajien sivustolta löytyvällä 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 Naisvoimistelijat 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 Naisvoimistelijoille 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 Naisvoimistelijoiden toimesta, ei takaisinmaksuveloitetta ole.

12.2 KOULUTUKSIIN HAKEMINEN

Täytä koulutustukihakemus ohjaajien sivustolla.

Harrasteryhmien ohjaajat lähettävät hakemuksensa toimistolle:
toimisto@oulunnaisvoimistelijat.fi

Kilpalajien valmentajat lähettävät hakemuksensa lajivastaavalle:

Joukkuevoimistelu: jv.oulunnaisvoimistelijat@gmail.com

Kilpa-aerobic:

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 ohjaajien sivustolta löytyvällä lomakkeella.

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

13 TAPAHTUMAT

Tapahtumien suunnittelu-ja järjestely vastuussa on tapahtumatiimi.

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

Seura järjestää tapahtumia:

- omat jouluj- ja kevät näytökset
- 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 ensiaputaitonsa 3 vuoden välein

15 KESTÄVÄ KEHITYS

Pyrimme kaikessa toiminnassamme toteuttamaan kestäväen 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.

