



Priima

SUOMENVOIMISTELULIITTO

**Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry 1929-2017**

**Toimintalinja**

**Vahvuutta**

**Onnea**

**Liikettä**

**Iloa**

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®

***HVoLi***

## **SISÄLLYSLUETTELO**

1. Seuran esittely
2. Toiminnan tarkoitus
3. Arvot ja periaatteet
4. Seuran liikuntaryhmät
5. Pelisäännöt
6. Ongelmanratkaisupolku
7. Turvallisuus
8. Hallinto
9. Jäsenmaksut
10. Viestintä
11. Ohjaajat
12. Kiittäminen
13. Yhteistyö

## 1. SEURAN ESITTELY

Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry on perustettu vuonna 1929 Huittisten Naisvoimistelijat ry –nimisenä yhdistyksenä. Vuonna 1953 seuran nimi muutettiin Lauttakylän Naisvoimistelijat ry:ksi ja liikuntatarjonnan monipuolistuttua myös poikien ja miesten puolelle, seuran nimeksi otettiin 13.2.1997 Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry. Seuran jäsenmäärä on toimintakaudella 2016-2017 ollut 433, joista alle 19 v. on 238 ja aikuisia 195.

Seuralle on myönnetty lasten ja nuorten liikunnan Sinettiseura –laatusuratunnus vuonna 2009 ja aikuisliikunnan Priima –laatusuratunnus v. 2010. Seura on valittu v. 2014 Ikiliike-pilottiseuraksi. Ikiliike on Voimisteluliiton ja seuran yhteinen kehittämishanke ikääntyvien liikunnan lisäämiseksi.

Seurassa toimii myös Uskollisuuden Kilta. Uskollisuuden Kilta on perustettu 12.2.1995. Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Killan toimintamuotoja ovat mm. liikunta, tapaamiset, retket ja esitelmät.



## **2. TOIMINNAN TARKOITUS**

Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry:n tarkoituksena on edistää jäsenistönsä keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasolla.

Seuran tuntitarjonnassa on vaihtoehtoja kaiken ikäisille liikunnanharrastajille. Ryhmiä löytyy jokaiselle, aloittelijoista kilpailuryhmiin sekä myös terveysliikunnasta kiinnostuneille. Sydämenasianamme ovat etenkin lapset ja nuoret, joiden liikkuminen luo pohjan elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Tarkoituksemme on, että jokainen seuramme jäsen löytää ja kokee liikunnan iloa ja riemua.

Tarkoitustaan seura toteuttaa tarjoamalla jäsenilleen erilaisia voimistelu- ja liikuntaryhmiä, hankkimalla tarvittavia välineitä, järjestämällä erilaisia tilaisuuksia mm. joulujuhla ja keväänäytös, joissa kaikilla on mahdollisuus esiintyä, hoitamalla viestintä- ja suhdetoimintaa sekä vaikuttamalla paikkakunnan liikuntamahdollisuuksiin.

## **3. ARVOT JA PERIAATTEET**

Seuran toiminta on tavoitteellista, kasvatuksellista ja terveyttä edistävää, mutta voittoa tavoittelematonta. Kaikille seuran jäsenille tarjotaan mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja osallistua seuran toimintaan turvallisessa ympäristössä. Kaikkia seuratyöntekijöitä kohdellaan tasavertaisesti ja kunnioittaen. Ohjaajat ja valmentajat ottavat jokaisen ryhmän jäsenen huomioon, kuuntelevat ja kannustavat heitä taitotasosta riippumatta. Lasten ryhmissä palaute annetaan rakentavasti. Lasten tunnit suunnitellaan lapsilähtöisesti. Seuramme toiminta on päihteetöntä.

Tavoitteenamme on, että kaikki saavat kokea liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä.

#### 4. SEURAN LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmien sisällöt, aikataulut ja liikuntapaikat on esitelty seuran internet-sivuilla, [hvoli.fi](http://hvoli.fi).

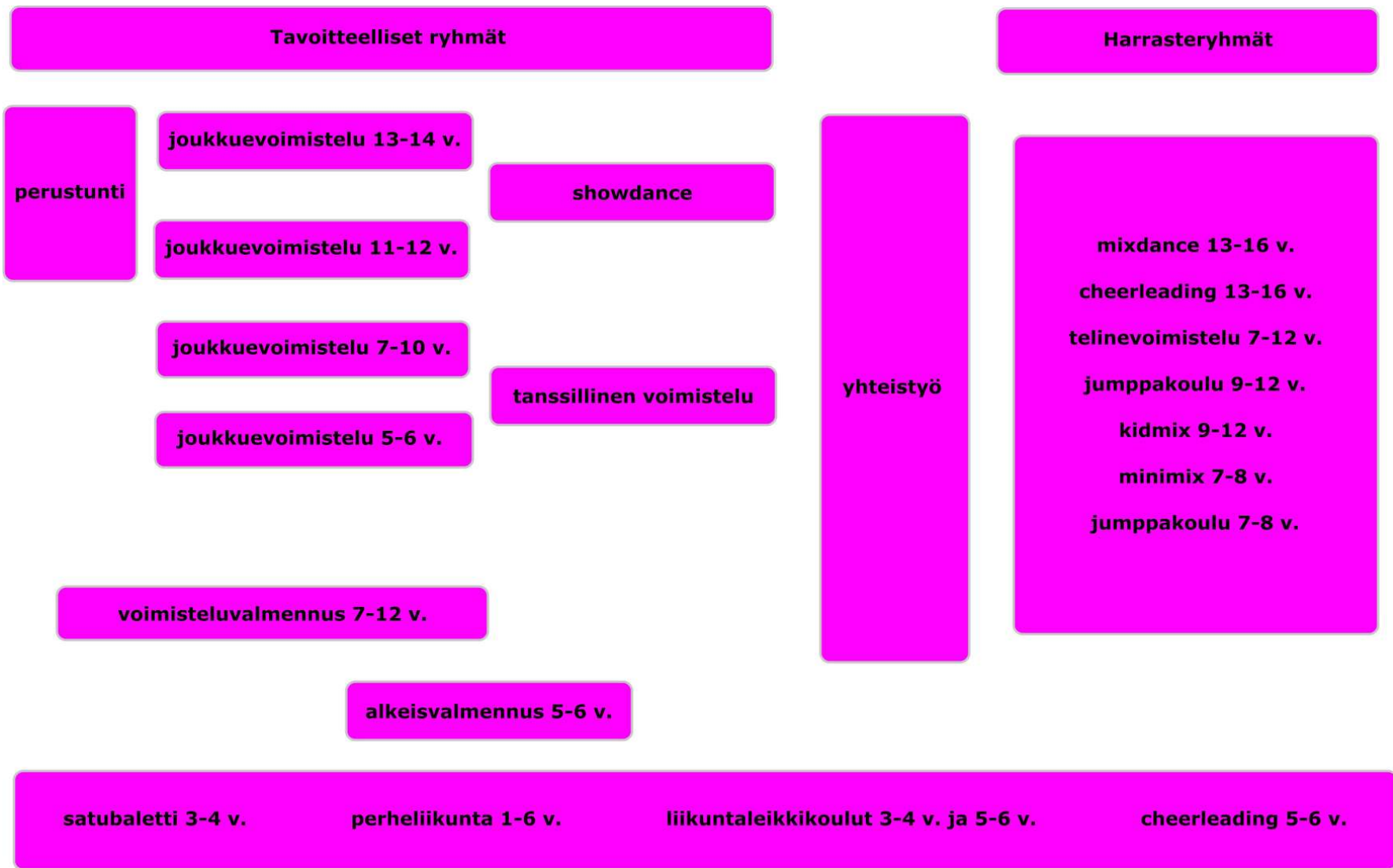
Ryhmien harjoittelupaikkoina toimivat koulujen ja urheilutalon liikuntasalit. Liikuntatunnit sijoittuvat ilta-aikaan, niin että mahdollisimman moni ehtii mukaan harrastamaan. Lasten ryhmät pyritään aloittamaan kuitenkin ennen klo 19.00.

Seurassa on kaikille avoimia lasten- ja nuortenryhmiä sekä aikuisten ryhmiä. Näiden lisäksi toimii tavoitteellisia ryhmiä lapsille ja nuorille. Seurassa käynnistettiin v. 2013 syksyllä lasten ja nuorten valmennuspolu.

Valmennuspolun tarkoituksena on selventää yhteistyötä ryhmien välillä, saada joustoa ryhmien välille ja mahdollistaa kaikille mielekäs harrastaminen. Ajatuksena on, että kaikki ovat aina tervetulleita harrasteryhmiin, missä osallistuminen on vapaampaa. Tavoitteellisissa ryhmissä taas harjoitellaan enemmän ja useammin sekä ryhmän harjoitteluun sitoudutaan. Valmennuspolun ajatuksena on saada nuori jatkamaan liikkumista jossakin seuran tarjoamassa ryhmässä, vaikka aktiivinen kilpailutoiminta päättyisikin.



# Seuran valmennuspolku



Lastenryhmissä on käytössä voimistelupassi, mikä toimii voimistelijan käyntikertojen ja voimistelutaitojen kehittymisen seurannan välineenä.

Tavoitteellisissa ryhmissä on sekä oma henkilökohtainen että ryhmäkohtainen valmennuskortti. Valmennuskortin avulla innostetaan ja kannustetaan ryhmäläisiä harjoittelemaan liikunnallisia perustaitoja ja lajitaitoja sekä sitoutumaan ryhmän toimintaan.

Seura järjestää joka vuosi kesäkuussa ja elokuussa, kerran viikossa aikuisille tarkoitetun ja ulkokentällä tapahtuvan Kesäjumppa-tunnin. Tunnilla on eri liikuntateemoja ja ohjaajat vaihtuvat teemojen mukaan.



## 5. PELISÄÄNNÖT

Kauden alussa kaikissa seuran alle 19-vuotiaiden ryhmissä laaditaan ryhmäkohtaisesti sovitut pelisäännöt. Alle 16-vuotiaiden ryhmissä pelisäännöt on sovittu myös vanhempien kanssa. Lasten ja nuorten ryhmissä pelisääntöjen sisällöstä keskustellaan ryhmäläisten kanssa niin, että kannustetaan lapsia ja nuoria hyviin käytöstapoihin, kaverin kannustamiseen ja huomioonottamiseen sekä reiluun peliin ja ongelmatilanteiden välttämiseen.



## 6. ONGELMANRATKAISUPOLKU

Mikäli ongelmia esiintyy harjoittelupaikan suhteen, on ohjaaja velvollinen ottamaan yhteyttä kaupungin kiinteistöpäivystykseen ja seuran puheenjohtajaan.

Tapaturmatilanteissa ohjaajat antavat ensiavun, ottavat tarvittaessa yhteyttä hätäkeskukseen sekä tiedottavat asiasta eteenpäin lasten vanhemmille ja seuran puheenjohtajalle.

1. Ryhmissä esiintyvät ongelmat pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan paikanpäällä ohjaajan ja lapsen sekä toimiala/tiimivastaavan kanssa, tarvittaessa otetaan yhteyttä lapsen vanhempiin. Ohjaaja tiedottaa asiasta myös seuran puheenjohtajalle.
2. Mikäli ongelma ei ratkea paikanpäällä keskustelemalla, pyydetään eri osapuolia yhteiseen keskustelutilaisuuteen.
3. Mikäli asia ei ratkea keskustelutilaisuudessa, on osapuolilla mahdollisuus viedä asia johtokunnan käsiteltäväksi. Johtokunta sopii jatkotoimenpiteistä.
4. Johtokunta voi viedä asian ongelmanratkaisuelimen käsiteltäväksi. Ongelmanratkaisuelin nimetään tapauskohtaisesti puolueettomista henkilöistä.





## 7. TURVALLISUUS

Seuran turvallisuuskäsikirja:

### TURVALLINEN LIKUNTARYHMÄ

#### OHJAAJA:

- koulutautunut ja hallitsee lajikohtaiset tiedot
- tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa
- pitää huolta omasta kunnostaan ja vireystilastaan tunneilla
- EA 1-koulutus ja tarvittaessa päivittää EA-taitonsa
- selkeä ulosanti, antaa ryhmälle selkeät ohjeet
- arvostaa ja ymmärtää ryhmäläisiä, on sosiaalinen ja hyväkäyttöksinen
- vastuullinen ohjaajuus ja päihteettömyys

#### TILAT JA OLOSUHTEET:

- tutustutaan liikuntatilan pelastussuunnitelmaan
- ryhmälle kerrotaan turvallisuusasioista ja tiedotetaan poistumisreitit
- pelastustiet on pidettävä vapaina autoista ja harjoitteluvälineistä
- ohjaaja tietää harjoituspaikan osoitteen ja opastaa tarvittaessa pelastajia
- harjoitustila pidetään siistinä, harjoitteluvälineitä käsitellään ohjeiden mukaan
- tunnilla tarvittavat välineet ovat poissa jaloista
- ilmoitetaan mahdollisista vioista tilan ylläpitäjälle

#### VÄLINEIDEN TARKISTUS:

- ensiaputarvikkeet kaapeissa tai ohjaajalla mukana
- välineiden kunto tarkistetaan säännöllisesti ja ennen jokaista harjoituskertaa
- välinevarasto ja kaapit pidetään siistinä
- poistetaan rikkoutuneet välineet

## INFORMAATIO OSALLISTUJILLE:

- kerrotaan vastuu ja turvallisuusasiat
- selkeä ohjaajien työnjako
- selkeät tuntikuvaukset, josta käy selville kuntotaso
- selkeät ohjeet harjoittelusta ja liikesuunnista
- osallistujille tieto, millaisia välineitä tarvitaan
- ohjeet pukeutumisesta ja jalkineista
- syömisen ja juomisen ohjeistus
- osallistujien yhteystiedot kerätty ja säilytetty yksityisyys huomioiden
- annetaan mahdollisuus kertoa terveydentilasta yksityisyys säilyttäen
- terveysseulakysely tarvittaessa (vaitiolovelvollisuus)
- kerätään tiedot osallistujien allergioista/sairauksista, jos lähdetään kisoihin tms.
- huoltajien/omaisten tiedot leireille ja matkoille
- kerrotaan ohjeet selkeästi ja kuuluvasti
- otetaan huomioon erityisliikkujat
- kysellään ja kuulostellaan osallistujien tuntemuksia tunnin aikana

## TOIMINTA/OHJAUS

- ohjaajien ja osallistujien määrä suhteutetaan toimintaan ja olosuhteisiin
- valitaan harjoitteet osallistujien kunto- ja taitotason mukaisesti
- huomioidaan osallistujien vireys- ja osaamistaso, kuntotaso
- huomioidaan ryhmän koko ja liikkujien vaatima tila
- sovitaan harjoitusten pelisäännöt selkeästi
- ohjaajalla on kuuluva ääni (tarvittaessa mikrofoni), selkeä ulosanti, jotta ohjeet ymmärretään
- ryhmää ei jätetä valvomatta
- lapsia ei jätetä yksin odottamaan hakijaa
- huolehditaan, että kaikki lapset noudetaan
- tarkistetaan tarvittavat vakuutukset

## OSALLISTUJA:

- huolehtii omista varusteistaan ja niiden kunnosta
- voi kertoa halutessaan ohjaajalle terveydentilansa ja kuntonsa (vaitiolovelvollisuus!)
- ymmärtää, että vaikuttaa itse muiden turvallisuuteen ryhmässä
- ei harjoittele sairaana
- osallistuu oman kuntotason mukaiseen ryhmään ja harjoitukseen
- kertoo ohjaajalle tuntemuksistaan tunnilla
- päihteettömyys!

## 8. SEURAN HALLINTO

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa johtokunta. Johtokuntaan kuuluu vuosittain valittava puheenjohtaja ja kolmeksi toimintavuodeksi valitut 6-9 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä kolmannes on erovuorossa vuosittain.

Seura pitää vuosittain kaksi sääntömääräistä kokousta, joista kevätkokous pidetään helmi-maaliskuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Kokouksen tarkemman ajan ja paikan määrää johtokunta. Syyskokouksessa valitaan puheenjohtaja ja uudet johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle.

Seuran sääntöjen mukaan johtokunnan tehtävänä on:

1. edustaa seuraa ja toteuttaa kokousten päätökset
2. johtaa ja kehittää seuran toimintaa
3. hoitaa ja vastata seuran taloudesta
4. valita tarvittavat jaostot, työryhmät sekä niiden vastuuhenkilöt
5. pitää jäsenluetteloa
6. hankkia ja kouluttaa ohjaajia
7. tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma, toimintakertomus ja tilinpäätös
8. tiedottaa seuran toiminnasta
9. päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunniamerkkien esittämisestä
10. ryhtyä muihin toimenpiteisiin, mikäli seuran etu vaatii.

Johtokunta valitsee vuosittain keskuudestaan seuraavien toimialojen/tiimien vastuuhenkilöt: lapset, nuoret, aikuiset ja kilpatoiminta. Valitut henkilöt toimivat yhdyshenkilönä ohjaajien ja johtokunnan välillä.

Seuralla on nuorten toimintaa kehittävä ryhmä. Nuortenryhmä valitsee keskuudestaan ”viestintuojan”, joka on yhteyshenkilö johtokuntaan. Ryhmän tarkoitus on ideoida nuorten ryhmien toimintaa. Ryhmä kokoontuu useamman kerran kaudessa.

## **9. JÄSENMAKSU**

Seuran jäseneksi liitytään maksamalla seuran jäsenmaksu, mikä sisältää Jumppaturva-vakuutuksen sekä toimintamaksu. Jäsen- ja toimintamaksu yhdessä on voimassa toimintakauden, mikä on seurassamme syyskuun alusta toukokuun loppuun. Yhdellä maksulla voi osallistua kaikkiin seuran ryhmiin.

Jäsen- ja toimintamaksun suuruus päätetään vuosittain seuran syyskokouksessa. Ajantasaiset maksut löytyvät seuran internet-sivuilla. Tavoitteellisissa ryhmissä peritään lisäksi kausimaksu (syksy/kevät), kattamaan ryhmään kohdistuneita kuluja.

Seuralla on käytössä Neptonin sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä, Jäsentieto.

## **10. VIESTINTÄ**

Seuran viestintää hoitaa tiedottaja, jonka johtokunta vuosittain valitsee keskuudestaan. Seuran kausiohjelma jaetaan toimialueemme jokaiseen kotitalouteen vuosittain ennen kauden alkua, elokuussa. Seuran toiminnasta tiedotetaan aktiivisesti seuran internet-sivuilla ja Facebook’ssa sekä Lauttakylä-lehdessä, kaupungin koululaistiedotteissa ja liikuntaryhmissä jaettavilla seuratiedotteilla.

Jokainen ohjaaja näkee oman ryhmänsä osallistujat ja heidän yhteystietonsa Neptonin Jäsentieto-järjestelmässä ja pystyy sitä kautta tiedottamaan osallistujia ryhmäkohtaisista asioista.

Terveysliikuntaryhmistä tiedotetaan myös Huittisten kaupungin, joka kotiin jaettava Liikkuva Huittinen –esitteessä ja lasten ryhmistä Vipinää Varpaisiin –esitteessä.

Seuran internet-sivut löytyvät osoitteesta [hvoli.fi](http://hvoli.fi) ja seuran puhelinnumero on 044 566 7717. Puhelinnumerosta tavoittaa seuran puheenjohtajan.



## **11. OHJAAJAT**

Seuran johtokunta valitsee ohjaajat toimintakaudeksi kerrallaan. Ohjaajan kanssa sovitaan ohjattavat tunnit ja ohjaajat perehdytetään seuran toimintalinjaan ja turvallisuusasiakirjaan. Apuohjaajia on mukana lasten ryhmissä. Kaikkien ohjaajien kanssa tehdään toimintakausittain ohjaajasopimus. Ohjaajat saavat korvauksen pitämästään tunnista. Tuntikorvauksen euromäärän päättää johtokunta.

Ohjaajat vastaavat tuntiensa sisällöstä, kausisuunnitelmasta ja sen toteuttamisesta sekä harrastajien innostamisesta ja kannustamisesta. Ohjaajat vastaavat myös omalta osaltaan tiedottamisesta omille ryhmilleen seuran asioista.

Kaikki ohjaajat saavat koulutusta seuran kustantamana ja kannustamana sekä jokaiselle ohjaajalle laaditaan koulutussuunnitelma. Kaikki lasten ja nuorten ryhmien ohjaajat käyvät Voimistelukoulu-koulutuksen, minkä jälkeen on mahdollisuus ohjata omaa ryhmää. Aikuisten ryhmien ohjaajat aloittavat Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksella.

Ohjaajille tiedotetaan seuran asioista puhelimitse, Whatsapp-viesteillä, sähköpostilla, Facebookissa ja kauden aikana pidettävissä ohjaajapalavereissa. Ohjaajat raportoivat pidetyistä tunneista johtokunnalle sekä osallistuvat sovittuihin koulutuksiin ja kursseihin sekä sitoutuvat seuran yhteiseen toimintalinjaan ja turvallisuusasiakirjaan.

Pääsääntöisesti ohjaajat huolehtivat sijaisen tunnilleen sairastumisen tai muun esteen sattuessa. Tarvittaessa he ottavat yhteyttä seuran puheenjohtajaan. Ohjaaja on velvollinen ilmoittamaan puheenjohtajalle muuttuneista harjoitteluaajoista, sairastumisista, välineiden rikkoutumisesta yms. seuraa koskevista asioista.

## **12. KIITTÄMINEN**

Seuratyöntekijöitä kiitetään syys- ja kevätkauden päättyessä pidettävässä yhteisessä tilaisuudessa. Näissä tilaisuuksissa kaikkia seuratyöntekijöitä muistetaan lahjalla. Seuratyöntekijöitä huomioidaan myös juhla- ja merkkipäivien yhteydessä johtokunnan erikseen määrittelemällä tavalla. Kaikkia seuran nimissä talkootyöhön osallistuneita huomioidaan kiittämällä.

### 13. YHTEISTYÖ

Seuran sisällä yhteistyötä tehdään ohjaajien, toimiala/tiimivastaavan, nuorisoryhmän ”viestintuojan” ja johtokunnan kanssa sekä seuran jäsenten kanssa eri tapahtumissa ja talkoissa.

Seura tekee tiivistä yhteistyötä kaupungin liikuntatoimen kanssa sekä muiden paikallisten yhdistysten ja seurojen kanssa.

Seura toimii yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton ja oman alueensa, Voimisteluliitto Länsi-Suomen kanssa. Lisäksi seura tekee yhteistyötä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n, LiikU ja Valo ry:n kanssa.

Seuran aktiivit osallistuvat aktiivisesti Voimisteluliitto Länsi-Suomen seurataapaamisiin ja seurapäiviin sekä seurastamme on tai on ollut edustus myös Länsi-Suomen aluejaostossa ja muissa asiantuntijaryhmissä.

# **HVoLi**

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®