TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET
AIKUISET

VOIMISTELU

Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry. 1929-2020

Toimintalinja

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®

HVoLi

SISÄLLYSLUETTELO

1. Seuran esittely
2. Toiminnan tarkoitus
3. Arvot ja periaatteet
4. Seuran liikuntaryhmät ja valmennuspolku
5. Pelisäännöt ja yhteistyö vanhempien kanssa
6. Ongelmanratkaisupolku
7. Turvallisuus
8. Hallinto
9. Jäsenmaksut
10. Viestinä
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 2019-2020 oli 401, joista alle 19 v. oli 271 ja aikuisia 195.

Seuralle on myönnetty lasten ja nuorten liikunnan Sinettiseura –laatuseuratunnus vuonna 2009 ja aikuisliikunnan Priima–laatuseuratunnus v. 2010. Nämä kaksi asiaa yhdistävä Tähtiseura-tunnus luovutettiin seurallemme Suomi Gymnaestradassa Turussa vuonna 2018. Huittisten Voimistelu ja Liikunta valittiin vuoden 2017 satakuntalaiseksi Sinettiseuraksi. Tämä palkinto luovutettiin seuralle vuoden 2018 Satakunnan Urheilugaalassa Porissa.

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. Seuramme toimijoille erityisen tärkeää on antaa mahdollisuus lapsille ja nuorille, jotta he saisivat 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. joulujuhlan ja kevätnäytöksen, 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.

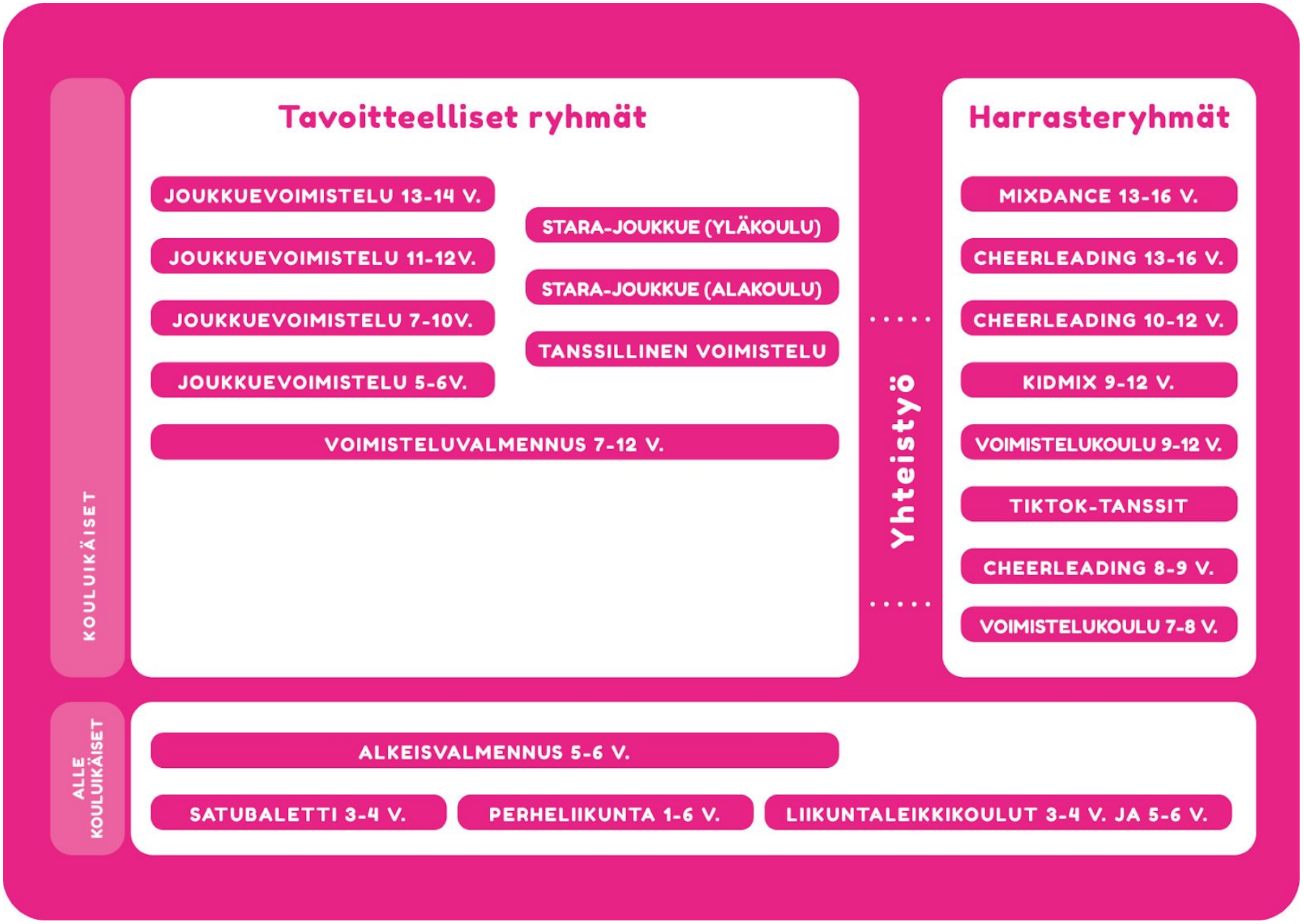
Ryhmien harjoittelupaikkoina toimivat koulujen, päiväkodin ja Tahto Areenan liikuntasalit. Liikuntatunnit sijoittuvat pääasiassa ilta-aikaan, niin että mahdollisimman moni ehtii mukaan harrastamaan. Lasten ryhmät pyritään aloittamaan kuitenkin ennen klo 19.00.

Seurassa on kaikille avoimia lasten- ja nuortenryhmiä sekä aikuisten kuntoliikuntaryhmiä. Näiden lisäksi toimii kilpailemiseen tähtääviä joukkueita lapsille ja nuorille. Tukilajina joukkuevoimistelulle seurassamme on halukkaille ja motivoituneille tytöille tarjottu mahdollisuutta kilpailla ja harjoitella rytmistä voimistelua yksilölajina.

Lasten voimisteluryhmissä on käytössä voimistelupasseja, jotka toimivat sekä käyntikertojen että voimistelutaitojen kehittymisen seurannan välineenä. Seurassamme käytetään alkeispassia, alkeisjatkopassia ja lattialajien passia.

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.

Seurassa käynnistettiin v. 2013 syksyllä lasten ja nuorten valmennuspolku (seuraavalla sivulla). Valmennuspolun tarkoituksena on selventää yhteistyötä, saada joustoa ryhmien välille ja mahdollistaa kaikille mielekäs harrastaminen. Ajatuksena on, että kaikki ovat aina tervetulleita harrasteryhmiin, missä osallistuminen on vapaampaa. Tavoitteellisissa kilpailevissa ryhmissä taas harjoitellaan enemmän ja useammin sekä ryhmän harjoitteluun sitoudutaan. Valmennuspolun ajatuksena on myös saada nuori jatkamaan liikkumista jossakin seuran tarjoamassa ryhmässä, vaikka aktiivinen kilpailutoiminta omalta osalta päättyisikin.


KOULUIKÄISET
Tavoitteelliset ryhmät
JOUKKUEVOIMISTELU 13-14 V.
JOUKKUEVOIMISTELU 11-12V.
JOUKKUEVOIMISTELU 7-10V.
JOUKKUEVOIMISTELU 5-6V.
STARA-JOUKKUE (YLÄKOULU)
STARA-JOUKKUE (ALAKOULU)
TANSSILLINEN VOIMISTELU
VOIMISTELUVALMENNUS 7-12 V.
Yhteistyö
Harrasteryhmät
MIXDANCE 13-16 V.
CHEERLEADING 13-16 V.
CHEERLEADING 10-12 V.
KIDMIX 9-12 V.
VOIMISTELUKOULU 9-12 V.
TIKTOK-TANSSIT
CHEERLEADING 8-9 V.
VOIMISTELUKOULU 7-8 V.
ALLE KOULUIKÄISET
ALKEISVALMENNUS 5-6 V.
SATUBALETTI 3-4 V.
PERHELIIKUNTA 1-6 V.
LIIKUNTALEIKKIKOULUT 3-4 V. JA 5-6 V.

HVoLi
Huittisten
Voimistelu ja Li

5. PELISÄÄNNÖT JA YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA

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.

Vanhemmat toimivat tärkeinä tukijoukkoina lapsensa harrastuksen tukijoina. Viime vuosina on saatu kaikkiin kilpaileviin joukkueisiin valmentajien tueksi vanhemmista valittu joukkueenjohtaja, joka auttaa valmentajaa valmennuksiin liittyvissä käytännön asioissa.

Kaikissa lastenryhmissä ja -joukkueissa pidetään vähintään kerran vuodessa avoimien ovien kerta, jolloin vanhemmat näkevät, mitä lapsen harrastus pitää sisällään treenitilanteessa. Lapsensa esiintymisiä vanhemmat näkevät ryhmästä riippuen useita kertoja vuodessa.

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 paikan päällä 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 LIIKUNTARYHMÄ

OHJAAJA:

kouluttautunut 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 hyväkäytöksinen

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

Korona-tilanne syksyllä 2020 vaatii seuraavanlaisia turvallisuusasioita:

liikuntaryhmän jäsenet pesevät kätensä ennen liikuntatilaan saapumista
suositellaan omien välineiden ja jumppa-alustoiden käyttämistä

jos kuitenkin käytetään yhteisiä välineitä esim. kahvakuula, käytetään käsidesiä
tunneille tullaan vain ehdottoman terveenä

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.

Nuorten mielipiteitä kuullaan lähinnä nuorten apuohjaajien ja ohjaajien kautta. Seurassa toimii aktiivisia ja idearikkaita nuoria. Lisäksi on välillä järjestetty yläkouluikäisille huittislaisille nuorille kyselyitä, joissa he ovat saaneet kertoa toiveitaan seuramme tuntitarjontaan. Nuoret ohjaajat ja apuohjaajat osallistuvat seuran suunnittelupäiviin ja he saavat seuran salivuorojen ja taloudellisten reunaehtojen puitteissa ideoida oman mielenkiintonsa mukaista toimintaa. Cheerleading on tämän ideoinnin pohjalta tullut seuraamme ja tämän syksyn 2020 lapsiryhmien aloitustapahtuma on täysin nuorten ohjaajien ja apuohjaajien ideoima. Seuran täysi-ikäiset toimijat ovat vain mahdollistaneet paikkavaraukset ja muut käytännön asiat.

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-sivuilta. Tavoitteellisissa ryhmissä peritään lisäksi kausimaksu (syksy/kevät), kattamaan ryhmään kohdistuneita kuluja.

Seuralla on käytössä Hoikan sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä. Tämän järjestelmän kautta jäsenet ilmoittautuvat ryhmiin ja siinä samalla muodostuu sähkoinen lasku, jolla he maksavat osallistumisensa seuran toimintaan.

10. VIESTINTÄ

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

Jokainen ohjaaja näkee oman ryhmänsä osallistujat ja heidän yhteystietonsa Hoikan jäsentietojärjestelmässä ja pystyy sitä kautta tiedottamaan osallistujia ryhmäkohtaisista asioista sähköpostilla.

Aikuisten kuntoliikuntaryhmistä tiedotetaan myös Huittisten kaupungin, joka kotiin jaettavassa Liikkuva Huittinen –esitteessä.

Seuran internet-sivut löytyvät osoitteesta hvoli.fi ja seuran puhelinnumero on 044 566 7717. Puhelinnumerosta tavoittaa seuran puheenjohtajan iltaisin.

Suomi
Finland
100

11. OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Seuran johtokunta valitsee ohjaajat ja valmentajat toimintakaudeksi kerrallaan. Ohjaajan kanssa sovitaan ohjattavat tunnit ja ohjaajat perehdytetään seuran toimintalinjaan ja turvallisuusasiakirjaan. Tämä tapahtuu käytännössä seuran toimijoiden yhteisissä suunnittelupäivissä. Apuohjaajia on mukana lasten ryhmissä. Kaikkien ohjaajien ja valmentajien 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. Valmentajat laativat myös joukkueilleen kausisuunnitelman, jossa määritellään kauden harjoittelukaudet, sisällöt ja tavoitteet.

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 vastuullisena ohjaajana. Aikuisten ryhmien ohjaajat aloittavat Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksella. Kaikki ohjaajat ja valmentajat voivat käydä Voimisteluliiton koulutuksia ja edetä ohjaamisen ja valmentamisen osaamisessaan. Koulutuksiin pääsemisen seuran kustantamana hyväksyy aina johtokunta.

Ohjaajille ja valmentajille tiedotetaan seuran asioista puhelimitse, Whatsapp-viesteillä, sähköpostilla, Facebookissa ja kauden aikana pidettävissä ohjaajapalavereissa. Ohjaajat ja valmentajat pitävät kirjaa pitämistään tunneista 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 tai muuhun johtokunnan jäseneen. Ohjaaja on velvollinen ilmoittamaan puheenjohtajalle tai muulle johtokunnan jäsenelle muuttuneista harjoitteluajoista, sairastumisista, välineiden rikkoutumisesta yms. seuraa koskevista asioista.

12. KIITTÄMINEN

Seuratyöntekijöitä kiitetään syys- ja kevätkauden päättyessä pidettävässä yhteisessä tilaisuudessa. Näissä tilaisuuksissa kaikkia seuratyöntekijöitä muistetaan pienellä 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, valmentajien, toimiala/tiimivastaavan, johtokunnan kanssa sekä seuran jäsenten kanssa eri tapahtumissa, kisamatkoilla 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. Voimisteluliiton lisäksi Hvoli on Cheerleading-liiton jäsen.

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

Viime vuosina on myös tehty yhteistyötä lähikaupunkien valmentajien ja lajiasiantuntijoiden kanssa joukkuevoimistelun osalta. Valmentajavierailut tuovat vaihtelua joukkuetyttöjen treenaamiseen, tuo valmentajille uutta osaamista ja yhteistyö synnyttää lisää arvokkaita verkostoja voimistelun toimijoiden kesken.

HVoLi
HVoLi