

# Voimisteluseura BOUN<sup>c</sup>E Espoo ry

## Toimintalinja



## Sisällys

<b>Urheiluseuran esittely</b>	<b>4</b>
Lajiesittely	4
Missio, arvot ja visio	4
<b>Seuran eettiset linjaukset</b>	<b>5</b>
<b>Toiminnan tavoitteet</b>	<b>6</b>
<b>Seura ja vastuuhenkilöiden roolit</b>	<b>7</b>
Jäsenet	7
Hallitus	8
Valmentajat ja ohjaajat	9
Muut työntekijät	9
Vapaaehtoiset	10
Perehdytys	10
<b>Toimintamuodot</b>	<b>12</b>
<b>Käytännön toimintaperiaatteita</b>	<b>13</b>
Yhteistyökumppanit	14
Seuran jäsenyydet	14
Harrasteryhmät	14
Kilpailuihin osallistuminen	15
Kilparyhmä	15
Urheilullisten elämäntapojen edistäminen	16
<b>Pelissäännöt</b>	<b>16</b>
Yleiset asiat	17
Harrastajan pelissäännöt	18
Ohjaajan/valmentajan pelissäännöt	18
Vanhempien pelissäännöt	19
Salin pelissäännöt	19
<b>Talous</b>	<b>20</b>
Ohjesäännöt ryhmille	20
Talouden seuranta	21
Tulot ja menot	21
Valmentajien palkkaus (tuntityöntekijöille)	22
<b>Seura työnantajana</b>	<b>23</b>
<b>Osaamisen kehittäminen seurassa</b>	<b>23</b>
Ohjaus- ja valmennustoiminta	23
Kouluttautuminen	24
Toiminnan uudistaminen	25
Palautekyselyt	26
Voimistelijan oman kehittymisen seuranta	26

<b>Viestintä- ja markkinointi</b>	<b>26</b>
Tarkoitus, tavoitteet ja suunnitelma	26
Ydinviesti	27
Kohderyhmät	27
Viestintäkanavat	27
Seuran viestijät	28
Yhteydenotto	28
Kumppanit	28
Viestinnän ja markkinoinnin seuranta ja arviointi	28
Kriisiviestintä	28
Ongelmanratkaisupolku	29
Merkittävät muutokset seuran toiminnassa	29
<b>Varsinaisen toiminnan vuosikello</b>	<b>30</b>

# 1 Urheiluseuran esittely

Voimisteluseura BOUNCE Espoo ry on Espoossa toimiva Suomen ainoa trampoliinivoimisteluun erikoistunut urheiluseura. Bounce on perustettu vuonna 2009. Seura tarjoaa hauskaa harrastusta eri-ikäisille harraste-, kilpa- ja huipputasolla. Seuran tarjontaan kuuluu kaksi trampoliinivoimistelun lajia: trampoliini (yksilö- ja synkrotrampoliini) ja tuplaminitrampoliini eli DMT (double mini trampoline) sekä syksyllä 2021 lajivalikoimaan mukaan otettu cheerleading.

Seuran tarkoituksena on edistää jäsenistönsä liikuntaa ja tarjota eri-ikäisille, erityisesti lapsille ja nuorille, mahdollisuus harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa harrastus-, kilpa- ja huippu-urheilutasolla harrastajien edellytysten ja tarpeiden mukaisesti.

Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen.

## 1.1 Lajiesittely

Trampoliinivoimistelu on Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG) alainen kilpailulajiperhe, jossa kilpaillaan kansainvälisesti kolmessa eri lajissa; trampoliini (yksilö- ja synkrotrampoliini), tuplaminitrampoliini (DMT) ja tumbling. Olympialajina on trampoliinivoimistelun lajeista yksilötrampoliini, muut trampoliinivoimistelun lajit kuuluvat World Games -lajeihin.

Trampoliinivoimistelussa on tarkoituksena trampoliinia hyväksikäyttäen tehdä liikesarjoja, joiden jokainen yksittäinen liike on mahdollisimman korkea ja näyttävä. Suomeen trampoliinivoimistelu on tullut vuonna 2000, jolloin se oli myös ensimmäistä kertaa olympialajina. Yksilötrampoliinin kilpailusuorituksessa voimistelija suorittaa kymmenen liikkeen katkeamattoman sarjan ponnistaen mahdollisimman korkealle suorakaiteen muotoiselta, noin 3x5 metrin kokoiselta trampoliinilta. Trampoliinille laskeudutaan joko vatsalle, selälle, istumaan tai jaloille, ja pyörimissuunnat vaihtelevat eteen- ja taaksepäin. Synkrotrampoliinissa kaksi hyppijää pyrkii vierekkäisillä trampoliineilla tekemään keskenään saman sarjan mahdollisimman samanaikaisin ja –tasoin suorituksin. Tuplaminitrampoliinissa tehdään juoksuvauhdin jälkeen kaksi liikettä, joista jälkimmäinen tullaan alas patjalle ja tumblingissa puolestaan suoritetaan kahdeksan liikkeen voltisarja lyhyestä juoksuvauhdista joustavalla volttiradalla.

Cheerleading on vauhdikas kilpaurheilulaji, jossa kilpaillaan joukkueina. Kilpailuissa max. 24 henkilön joukkue esittää oman ohjelman, joka sisältää ilma-akrobatiaa (pyramidit, stuntit ja korkeat heitot), permantoakrobatiaa sekä omalle joukkueelle suunnattuja kannustushuutoja taustamusiikin

tahtiin. Ohjelma kestää 2.5 minuuttia ja sarja suoritetaan 14x16 metrin turvamatolla. Cheerleadingissa kilpaillaan ikäluokittain ja ikäluokat ovat myös jaettu eri taitotasoihin. Taitotasot määrittelevät ilma- ja permantoakrobatian haastavuuden, sillä ohjelmassa sallitut liikkeet määräytyvät taitotason perusteella.

## 1.2 Missio, arvot ja visio

Seuran missiona on tarjota kaikille halukkaille mahdollisuus harjoitella trampoliinivoimistelua ja cheerleadingia turvallisesti ja ammattitaitoisessa ohjauksessa omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti.

Seuran arvoja ovat: turvallisuus, laatu, yhteisöllisyys ja hauskuus.

BounCen visio on olla koko perheen cheerleading- ja trampoliinivoimisteluseura, harrastekilpailemisen edelläkävijä ja tavoitteellisesti toimiva huippu-urheiluseura. BounCen toiminta on laadukasta, innovatiivista ja yhteisöllistä.

Visioon pääseminen edellyttää seuran arvojen mukaisen toiminnan toteutumista jokapäiväisessä toiminnassa.

## 2 Seuran eettiset linjaukset

Seura noudattaa toiminnassaan Reilun pelin periaatteita, joita ovat:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- Vastuu kasvatuksesta
- Terveysten, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen

Lisää tietoa Reilun pelin periaatteista:

[https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheiluyhteison\\_reilun\\_pelin\\_ihanteet\\_ja\\_tavoitteet.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheiluyhteison_reilun_pelin_ihanteet_ja_tavoitteet.pdf).

Seura noudattaa kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n vahvistamaa antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen lajiliiton ja Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöjä.

Seurassa on nollatoleranssi urheilun eettisten periaatteiden vastaiseen toimintaan. Tällaista toimintaa ovat muun muassa:

### *Urheilulle vieraiden aineiden käyttö*

- Huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
- Julkinen häiritsevää esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena kilpailu- ja harjoitustilanteissa
- Tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin

### *Epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteissa*

- Väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu, tuomarin harhautus ja muu sääntökikkailu

### *Sukupuolinen häirintä*

### *Kilpailumanipulaatio*

- Kilpailuun tai otteluun, sen kulkuun, lopputulokseen tai kilpailuvälineisiin tai -toimijoihin kohdistuva manipulointi
- Tuloksista etukäteen sopiminen

### *Vedonlyönti*

- Vedonlyönti omasta kilpailusta
- Lahjonta
- Tuomareiden, kilpakumppaneiden, valmentajien tai toimitsijoiden lahjominen tai sen yritys tuloksen manipuloimiseksi

Seura edistää yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua toimintaan varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta. Tätä seura toteuttaa pitämällä maksut mahdollisimman alhaisina sekä tarjoamalla maksuttomia tunteja eri-ikäisille koululaisille (esimerkiksi WAU-toiminta ala-asteikäisille). Lisäksi seuran ohjaajat osaavat toimia usealla eri kielellä. Tytöt ja pojat, naiset ja miehet, sekä muun sukupuoliset voivat yhtälailla osallistua toimintaan, myös valmentajina.

Syrjinnän ehkäisemiseksi kaikenlaisiin syrjintään liittyviin sanoihin tai tekoihin puututaan välittömästi ja niiden vaatimalla tiukkuudella. Lisäksi kaikille annetaan mahdollisuus suorittaa, yrittää ja epäonnistua. Seurassa ei ole tarjolla erillistä erityisryhmien liikuntaa esimerkiksi fyysisesti tai psyykkisesti rajoittuneille/estyneille henkilöille, mutta rajoitteen tai esteen luonteesta riippuen normaaleihin harjoituksiin osallistuminen on mahdollista.

### 3 Toiminnan tavoitteet

Seuran tavoitteena on tarjota trampoliinivoimistelua ja cheerleadingia kaikille halukkaille ja kehittää trampoliinivoimistelun sekä cheerleadingin eri muotoja Suomessa. Lisäksi trampoliinivoimistelussa tavoitteena on tulevana vuosina viedä voimistelijoita huipulle niin Euroopassa kuin koko maailmassa.

Seuran toiminnan tavoitteet vuosille 2021 - 2024 on linjattu syyskuussa 2021. Tavoitteiden toteutumista seurataan aktiivisesti (1 – 2 krt/v.) ja tarvittaessa linjataan tavoitteita uudelleen seurannassa esille nousseiden seikkojen perusteella.

#### Yleiset päätavoitteet 2021 - 2024

- Toiminnan laadun säilyttäminen ja turvallisuudesta huolehtiminen
- Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen uuden koulutuspolun kautta
- Trampoliinivoimistelun tarjoaminen pääkaupunkiseutulaisille yksilö- ja synkrotrampoliinilla sekä tuplaminitrampoliinilla
- Cheerleadingin vakiinnuttaminen seuran toiseksi lajiksi
- Uusien tilojen löytäminen ja sen kautta toiminnan kasvattaminen ja kehittäminen

#### Harrastetoiminnan päätavoitteet 2021 - 2024

- Harrastajamäärän hallittu kasvu olosuhteet huomioiden
- Harrastekisaamisen mahdollisuuksien edistäminen sekä cheerleadingissa että trampoliinivoimistelussa
- Alle kouluikäisten toiminnan kehittäminen ja uusien toimintamuotojen innovointi lasten liikunnan koordinaattorin johdolla

#### Kilpailutoiminnan päätavoitteet 2021 - 2024

- Toiminnan tarkoituksena on kannustaa lapsia, nuoria ja aikuisia hauskan harrastuksen pariin ja lisätä lajien tunnettuutta pk-seudulla
- Auttaa voimistelijoita kehittymään kilpaurallaan omien tavoitteidensa mukaisesti
- Mini-ikäisten cheerleadingin kilpajoukkueen perustaminen

## 4 Seura ja vastuuhenkilöiden roolit

Seura muodostuu jäsenistä, hallituksesta, seuran päätoimisista työntekijöistä, valmentajista, ohjaajista, tuomareista sekä toiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista.

### 4.1 Jäsenet

Seuran varsinaiseksi jäseneksi hallitus voi hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä. Seuran sääntöjen lisäksi seuran jäsen sitoutuu noudattamaan liiton ja niiden liikuntajärjestöjen sääntöjä, joiden jäsen liitto on.

Seuran kokous voi hallituksen esityksestä kutsua kunniajäseneksi henkilön, joka on erittäin merkittävästi edistänyt seuran toimintaa. Kunniajäsenen arvo on elinikäinen. Kunniajäsenellä ei ole jäsenmaksuvelvoitetta eikä äänioikeutta seuran kokouksissa.

Seuran kokous voi kutsua kunniapuheenjohtajaksi seuran puheenjohtajana ansiokkaasti toimineen henkilön. Kunniapuheenjohtajan arvo on elinikäinen. Kunniapuheenjohtajalla ei ole jäsenmaksuvelvollisuutta eikä äänioikeutta seuran kokouksissa. Seuran hallitus voi hyväksyä kannattajajäseneksi yksityisen henkilön tai oikeuskelpoisen yhteisön, joka tukee seuran toimintaa suorittamalla vuotuisen kannattajajäsenmaksun. Kannattajajäsenellä on puhe- mutta ei äänioikeutta seuran kokouksissa.

Varsinaiset jäsenet ja kannattajajäsenet suorittavat seuran syyskokouksen päättämät liittymis- ja jäsenmaksut. Seuran järjestämiin voimistelu- ja liikuntaryhmiin osallistuminen edellyttää liittymistä yhdistyksen varsinaiseksi tai kannattajajäseneksi. Seuran kokouksissa jokaisella 16 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä on yksi ääni.

#### Tehtävät:

- **Varsinainen jäsen**
  - Mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin harjoituksiin
  - Ääni- ja puheoikeus seuran kokouksissa
  - Velvollinen suorittamaan seuran syyskokouksen päättämät liittymis- ja jäsenmaksut
- **Kannattajajäsen**
  - Puheoikeus seuran kokouksissa



## 4.2 Hallitus

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema hallitus. Hallitukseen kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja, vähintään neljä ja enintään kuusi varsinaista jäsentä sekä ensimmäinen ja toinen varajäsen.

### Hallituksen tehtävänä on:

- johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- vastata seuran strategiasta ja organisaatiosta
- kutsua koolle ja valmistella seuran kokoukset ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön
- valita seuran taloudenhoitajan ja/tai kirjanpidosta vastaavan henkilön
- vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta ja hallinnoida seuran tilejä
- päättää seuran tilinkäyttö- ja muiden oikeuksien myöntämisestä
- päättää yhteisten tulojen ja menojen jakamisesta seuran toimialojen kesken
- nimetä tai esittää seuran edustajat liiton ja muiden organisaatioiden kokouksiin ja luottamushenkilöiksi
- hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa
- tarvittaessa nimetä ja lakkauttaa seuran työryhmät
- tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- hoitaa seuran tiedotustoimintaa
- päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- päättää varsinaisilta ja kannattajajäseniltä perittävistä harjoitusmaksuista
- laatia toiminnasta vuosittain vuositilastot ja lähettää ne liiton sääntöjen mukaisesti liittoon
- valita ja erottaa seuran päätoimiset valmentajat ja toimihenkilöt
- toimia palkattujen valmentajien ja toimihenkilöiden esimiehenä tai nimetä henkilöt tähän tehtävään
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä
- suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet.

## 4.3 Valmentajat ja ohjaajat

Valmentajat ja ohjaajat ovat seuran hallituksen hyväksymiä harjoitusten vetäjiä, joille maksetaan toiminnasta korvausta. Ohjaajien yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta. Ohjaajien ja valmentajien virallisena esimiehenä toimii seuran hallituksen nimeämä taho ja käytännön esimiestyötä tekee harrastekoordinaattori.

### Tehtävät / harraste:

- Seuran harraste-, leiri- ja kouluryhmien harjoitusten ohjaaminen sekä suunnittelu
- Osallistuminen ohjaajien palavereihin
- Seuran tapahtumissa työskentely
- Muut mahdolliset tehtävät

### Tehtävät / kilpa:

- Kilparyhmien sekä muiden ryhmien valmentaminen
- Toimiminen valmentajana seuran osoittamissa kilpailuissa ja tapahtumissa
- Valmennussuunnitelmien tekeminen ja toteutumisen seuranta
- Avustavat tehtävät kilparyhmiä koskevan markkinointisisällön tuottamisessa
- Avustavat tehtävät kilparyhmiä ja seuraa koskevassa sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä

## 4.4 Muut työntekijät

Seurassa toimii neljä päätoimista työntekijää: seuratoiminnan koordinaattori, harrastekoordinaattori, lasten liikunnan koordinaattori ja valmennuspäällikkö. Työntekijöiden esimiehenä toimii seuran hallituksen nimeämä taho.



Kuvassa BounCen päätoimisten työntekijöiden työnjako ja työtehtävät.

#### 4.5 Vapaaehtoiset

Vapaaehtoiset ovat seuran toiminnassa omasta tahdostaan mukana olevia henkilöitä, jotka toimivat seuran hyväksi, ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoisina seurassa toimii muun muassa seuran jäseniä, heidän sukulaisiaan sekä valmentajia.

##### Tehtävät:

- Seuran määrittämien vapaaehtoisten tehtävien toteuttaminen, esim. kilpailuiden organisointi

#### 4.6 Perehdytys

Perehdyttäminen aloitetaan henkilön vastaanottamisella ja keskustelulla, jonka tavoitteena on molemminpuolinen tutustuminen ja perehdyttämisohjelman sekä sen tavoitteiden esittely. Keskustelussa tuodaan esille perehdyttämisen aikataulu ja vaihe, jossa perehdyttävältä odotetaan työssään itsenäistä toimintaa. Tulokkaalle esitellään alkuvaiheessa hänen toimenkuvansa ja kerrotaan, mikä hänen roolinsa seurassa on.

Tulokas pääsee harjoittelemaan työntekoa ja tutustumaan seuran sekä tarvittaessa ryhmien toimintaan toisen työntekijän mukana. Perehtyminen tapahtuu pikkuhiljaa työn tekemisen yhteydessä. Työn yhteydessä tapahtuva perehdyttäminen koetaan tärkeäksi, koska silloin on mahdollista huomioida uusi työntekijä yksilönä ja perehdyttää hänet työhön yksilöllisesti ja ”kädestä pitäen”.

Perehdytystä tehtäessä noudatetaan alla olevaa perehdytys suunnitelmaa. Siihen kirjataan perehdytyksestä vastaava henkilö ja perehdyttämisen kesto. Lisäksi taulukkoon merkitään aina, kun yksi osa-alue on käyty läpi. Perehdytys on valmis, kun kaikki osa-alueet on käyty läpi ja uusi työntekijä kokee pärjäävänsä ja osaavansa hoitaa työtehtävänsä.

Perehdytys suunnitelma			
Perehdyttävä:		Perehdyttäjä:	
Työ alkaa:		Perehdyttämisenjakson pituus:	
Perehdyttävät asiat	Eriyishuomiot	Ajantarve/aikataulu	Suoritettu
Seuran esittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arvot</li> <li>- Visio</li> <li>- Tavoitteet</li> <li>- Toiminta ja sen toteuttaminen</li> </ul>		

Lajin esittely (suluissa oleva vain ohjaajille)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajille ominaiset asiat</li> <li>- Lajiliitto</li> <li>- (Harjoitusten rakenne)</li> <li>- (Liikkeet, niiden opettaminen)</li> </ul>		
Työsopimus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sovellettava työehtosopimus</li> <li>- Työaika, lomat, palkka</li> <li>- Työsuhteen muoto</li> <li>- Koeaika</li> <li>- Esimies</li> </ul>		
Toimintatavat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitä työntekijältä odotetaan/vaaditaan</li> <li>- Pelisäännöt</li> <li>- Tuntilistat</li> <li>- Sijaisten hankinta</li> <li>- Ulkoinen olemus, käytös</li> <li>- Vaatetus</li> <li>- Työntekijöiden välinen kommunikointi ja tiedotus</li> </ul>		
Tilat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sijainti</li> <li>- Kulutiet, varauuskäynnit</li> <li>- Töihin saapuminen ja parkkeeraus</li> </ul>		
Toiminta hätätilanteessa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensiapu, hälytykset, poistuminen</li> </ul>		
Työterveydenhuolto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- palveluntarjoaja</li> <li>- Sairauspoissaolot</li> </ul>		
Työympäristöön tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muut työntekijät</li> <li>- Välineet, tilat <ul style="list-style-type: none"> <li>o Välineiden toiminta, käyttö ja säätäminen</li> </ul> </li> </ul>		
Omat tehtävät ja vastuualueet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työohjeet</li> <li>- Työn suunnittelu, tavoitteet ja laatu</li> <li>- Oman työn merkitys kokonaisuuteen</li> </ul>		
Turvallisuusohjeet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiminta työpisteellä/harjoituksissa/trampoliineilla</li> <li>- Pelisäännöt/toimintaohjeet</li> </ul>		
Oman toiminnan kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koulutukset</li> <li>- Materiaalin tarjoaminen</li> <li>- Kehityskeskustelut</li> </ul>		
Epäkohdista ja vioista ilmoittaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toimintaohjeet</li> <li>- Vastuut</li> </ul>		
Toiminnan seuraaminen ja harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiminnan seuraaminen _____(kenen) kanssa _____(milloin) _____(kuinka kauan) viikon ajan.</li> </ul>		

## 5 Toimintamuodot

Seura järjestää toimintaa yli 50 eri ryhmässä niin harraste- kuin kilpailutoiminnassa. Alla on lueteltu eri kohderyhmille suunnatut ryhmät, joissa seura tarjoaa toimintaa.

### Alle kouluikäiset

- MiniBounCe (1-4-vuotias ja aikuinen)
- Miniliikkari (2-4-vuotias ja aikuinen)
- MiniNinjat -tempu- ja trampakerho (3-6-vuotiaille)

### Lapset ja nuoret

- Alkeisryhmä (alkaen 6 v.)
- Alkeisjatkoryhmä (alkaen 8 v.)
- Jatkoryhmä (alkaen 10 v.)
- Nuorten treeniryhmä (alkaen 12 v.)
- Cheerleading minien starttijoukkueet (7 - 12v.)
- Cheerleading junnujen starttijoukkue (13 - 18v.)
- Cheerleading minien harrastejoukkue (7 - 12v.)

### Aikuiset

- Aikuisten harrasteryhmät

### Perheet

- Koko perhe pomppii -ryhmä

### Koululaiset

- WAU -trampoliinivoimisteluryhmät
- Jumppi -trampoliinivoimisteluryhmä
- KULPS! -ryhmät

### Kilpailijat

- Kilparyhmä

### Muut ryhmät

- Yksityistunnit
- Muiden lajien oheisharjoittelu

## 6 Käytännön toimintaperiaatteita

Seuraavassa listauksessa on lyhyesti esitetty käytännön toimintaperiaatteita, joita seurassa noudatetaan ja joiden mukaan toimitaan.

- BounCessa harrastetaan liikuntaa yksilön ehdolla! Harjoituksissa voi käydä useita kertoja viikossa ilman paineita kilpailemiseen.
- Seura järjestää monipuolisia tapahtumia ja kilpailuja esim. SM-kilpailut ja pikkujoulut.
- Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita esim. valmentajia saatetaan muistetaan seuran pikkujouluissa lahjalla.
- Virheet ovat sallittuja.
- Valmentajat, ohjaajat, kilpailijat ja muut seuratoimijat toimivat esimerkkinä muille.
- Ohjausryhmien normaali maksimikoko yhtä (1) ohjaajaa kohden on kuusi (6) henkeä, joissain tapauksissa muutama enemmän. Lisäksi harjoituksissa on paikalla vähintään yksi täysi-ikäinen vastuhenkilö.
- Turvallisuus otetaan vakavasti ja siksi sääntöjen noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää.

### Valmennuksen ja ohjauksen linja

Valmennuksen ja ohjauksen periaatteena on jokaisen oman tason ja tavoitteiden huomioiminen. Valmennuksessa säilytetään myönteinen ja kannustava ote sekä harraste- että kilpatasolla. Jokainen valmentaja ja ohjaaja noudattaa turvallisen toiminnan periaatteita.

### Vakuutus

Kaikki harrastajat (myös aikuiset) on vakuutettu Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi), hae jumppaturva). Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

Vakuutus ei ole voimassa oheisharjoittelijoilla eikä temppuaamulaisilla.

### 6.1 Yhteistyökumppanit

Seura tekee yhteistyötä muiden seurojen ja sidosryhmien kanssa sekä etsii aktiivisesti uusia yhteistyökumppaneita. Yhteistyökumppanit:

- Muut urheiluseurat, jotka voivat suorittaa oheisharjoituksiaan seurassa erikseen sovittaessa
- Espoon kaupunki, KULPS!-, WAU- ja Jumppi-toiminta sekä Espoo-päivään osallistuminen
- Pääkaupunkiseudun eri koulut, jotka käyvät tutustumassa toimintaan omilla liikuntatunneillaan
- Yritykset
- Samoissa tiloissa toimivien muiden urheiluseurojen kanssa yhteistyö halliin liittyvissä asioissa
- Muut satunnaisemmat yhteistyöt

## 6.2 Seuran jäsenyydet

Seuralla on jäsenyys seuraavissa organisaatioissa, joiden kanssa se myös toimii yhteistyössä:

- Suomen Voimisteluliitto ry
- Suomen Cheerleadingliitto ry
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

## 6.3 Harrasteryhmät

Seurassa on käytössä neljä eritasoista ryhmäluokitusta harrastajille. Niitä ovat alkeisryhmä, alkeisjatkoryhmä, jatkoryhmä sekä edistyneet ryhmä. Ryhmät jaetaan lisäksi ikä-/kehitystason mukaisesti. Jaot tehdään, jotta taito- ja kehitystasoltaan samassa asemassa olevat voimistelijat voivat harjoitella yhdessä sekä pystyvät harjoittelemaan mahdollisimman tehokkaasti ja motivoituneesti. Lisäksi jako helpottaa valmentajien työtä, lisää turvallisuutta sekä mahdollistaa iän ja kehitystason mukaisten painopistealueiden hyödyntämisen harjoittelussa.

Ensimmäistä kertaa trampoliinivoimistelun pariin tuleva, aiemmin vain vähän tai ei ollenkaan trampoliinilla hyppinyt, aloittaa harrastuksen ikätasonsa mukaisessa alkeisryhmässä.

Alkeisryhmissä harjoitellaan trampoliinivoimistelun perusteita. Tasoryhmästä toiseen siirtyäkseen voimistelijan on osattava kaikki edellisen taitotason määrittelemät liikkeet hyvin. Taitotasoille vaadittavat liikkeet ovat saatavilla ohjaajilta pyydettäessä. Tasolta seuraavalle siirtymisen mahdollisuudesta ilmoitetaan harrastajalle, kun ohjaaja/valmentaja kokee voimistelijan osaavan tarvittavat liikkeet. Jokaisen voimistelijan kohdalla käytetään tapauskohtaista harkintaa.

Cheerleadingissa Bouncella on kaksi minien sekä yksi junnujen starttijoukkue, jotka harjoittelevat kerran viikossa. Starttijoukkueet ovat suunnattuja lapsille ja nuorille, joilla ei ole aiempaa harrastuskokemusta tai jotka haluavat harjoitella lajia kerran viikossa. Cheerleadingissa on myös minien harrastejoukkue, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Harrastejoukkue on suunnattu

aiempaa harrastustaustaa omaaville, sekä lapsille, jotka haluavat sitoutua harjoittelemaan tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa.

#### 6.4 Kilpailuihin osallistuminen

Harrastekilpailuihin saa osallistua kuka tahansa seuran jäsen, jolla on kilpailuihin osallistumiseen oikeuttava lisenssi sekä voimassa oleva vakuutus. Lisenssin ja vakuutuksen voi hankkia Voimisteluliiton nettisivuilta:

<http://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>.

Muihin kilpailuihin, kuten luokkakilpailuihin, SM-kilpailuihin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvat seuran kilparyhmän urheilijat. Urheilijat ja heidän huoltajansa sopivat yhdessä valmentajan (ja tarvittaessa Voimisteluliiton) kanssa kilpailut, joihin voimistelija osallistuu sekä missä kilpailuluokassa hän kilpailee. Kaikki voimistelijat eivät välttämättä osallistu kaikkiin kauden kilpailuihin. Kilpailuun osallistuminen riippuu kilpailun luonteesta ja voimistelijan yksilöllisistä tekijöistä. Kilparyhmän valmentajat ja Voimisteluliitto luovat ja kertovat kriteerit, joiden perusteella valinta (arvo)kilpailuihin toteutetaan. Kilparyhmän voimistelijoiden kilpailuun ilmoittautumisen hoitaa valmentaja tai joku muu seuran työntekijä.

Lisätietoja harrastekilpailuista antaa harraste- tai seuratoiminnan koordinaattori. Lisätietoja luokkakilpailuista, SM-kilpailuista ja kansainvälisistä kilpailuista antaa valmennuspäällikkö.

#### 6.5 Kilparyhmä

Kilparyhmä on seuran taitotasoltaan edistyneimmistä trampoliinivoimisteliijoista koostuva tai tavoitteellisimmin harjoitteleva ryhmä, jonka jäsenet voivat ottaa osaa mm. luokka- ja SM-kilpailuihin. Heitä voidaan myös esittää kansainvälisiin arvokilpailuihin, joihin valinnat tekee Suomen Voimisteluliitto. Kilparyhmässä olevat urheilijat on valittu ryhmään mm. heidän taitotasonsa ja motivaationsa perusteella. Kilparyhmään voi hakea kuka tahansa seuran jäsen. Hakijoille suoritetaan soveltuvuustestit, joissa testataan mm. voimistelijan edellytyksiä oppia kilpatasolla vaadittuja taitoja. Soveltuvuustestejä järjestetään tilanteesta riippuen noin kerran vuodessa. Kilparyhmään ei ole tiettyjä, tarkkoja ja mitattavia kriteerejä vaan arviointi perustuu voimistelijan kokonaisvaltaiseen arviointiin hänen fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksistaan. Kilparyhmästä voi halutessaan siirtyä harrasteryhmään.



## 6.6 Urheilullisten elämäntapojen edistäminen

Seura edistää toiminnassaan urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, riittävä liikunnan määrä, henkinen hyvinvointi, antidoping) pitämällä asioista luentoja voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen, jakamalla urheilulliseen elämäntapaan liittyvää materiaalia ja lähteitä sekä puhumalla harjoituksissa jäsenille elämäntavoista ja niiden merkityksestä. Lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen elämäntavoista kerrottaessa otetaan huomioon voimistelijan ikä.

Vanhemmille pidetyissä vanhempainilloissa keskustellaan mm. harjoittelusta, sen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä lasten yksilöllisestä kehitymisestä. Lisäksi tilaisuuksissa vanhemmille jaetaan työkaluja, joiden avulla he voivat tukea urheilullisia elämäntapoja sekä seurata niiden noudattamista yhdessä lapsen kanssa, esimerkiksi kokonaisliikunnanmäärän seuraamiseen tarkoitettu liikuntamittari.

Seura kannustaa liikkumaan monipuolisesti. Tätä tavoitetta tukeakseen seuran ohjatut harjoitukset ovat keskenään erilaisia ja yhden harjoituksen sisällä toiminta on monipuolista ja vaihtelevaa. Seura myös kannustaa muiden lajien harrastamiseen sekä monipuoliseen liikuntaan.

## 7 Pelisäännöt

Seurassa noudatetaan Olympiakomitean mallia pelisääntöjen luomisessa. Pelisäännöt luodaan yhdessä harrastajien (lapset ja nuoret) kanssa. Kauden alkaessa käydään ryhmäkohtaisesti, jokaisen ryhmän ja lapsen kanssa läpi pelisääntöjen merkitys ja sovitaan yhteisistä pelisäännöistä. Seuralla on yleiset pelisäännöt, joita voidaan täydentää ryhmäkohtaisilla pelisäännöillä sekä pelisääntökeskusteluissa esiin nousseilla asioilla. Seuran yhteiset pelisäännöt ovat näkyvillä seuran nettisivuilla, lisäksi ne lähetetään harrastajille ja huoltajille sähköpostitse.

Noudatamme harjoituksissa ehdottomia turvallisuussääntöjä. Jos harrastaja ei toistuvista huomautuksista huolimatta noudata pelisääntöjä, jolloin hän vaarantaa joko omaa tai toisten turvallisuutta, valmentajalla/ohjaajalla on oikeus poistaa hänet ryhmästä. Tällaisessa tapauksessa otetaan yhteyttä huoltajaan ja keskustellaan tapahtuneesta ja mahdollisista korjauksista tilanteeseen.

### 7.1 Yleiset asiat

#### **Pukeutuminen ym.**

Hyvä harjoitteluasu on t-paita, joustavat housut ja sukat tai tossut. Cheerleadingissa treeniasuun kuuluvat myös sisäpelikengät. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni. Taskuissa ei saa olla tavaraa, eikä

purkkaa saa syödä harjoituksissa. Saliin ei saa tuoda eväitä eikä muita juomia kuin vettä. Arvotavaroita ei tule jättää pukuhuoneeseen.

### **Turvallisuus**

BounCen harjoitustilaan ei saa mennä ennen harjoitusten alkua eikä silloin, kun ohjaaja ei ole paikalla. Seuran vakuutus on voimassa vain harjoiteltaessa seuran ohjaajan johdolla.

Trampoliinivoimistelu sekä cheerleading ovat turvallisia lajeja, mutta harjoittelu edellyttää turvaohjeiden noudattamista.

### **Lajiin tutustuminen, paikan peruuttaminen ja poissaolot**

Uusi harrastaja voi käydä kokeilemassa lajia sitoumuksetta kaksi kertaa. Paikan voi peruuttaa kahden harjoituskerran jälkeen. Tällöin jo maksettu harjoitusmaksu palautetaan, mutta jäsenmaksu pidätetään. Peruutus tapahtuu ilmoittamalla siitä s.postitse seuratoiminnan koordinaattorille. Jos harrastus keskeytetään kolmannen harjoituskerran jälkeen, pois jäävien harjoitusten maksua ei palauteta muutoin kuin lääkärintodistuksen perusteella.

Harjoituksista poisjäännistä tulee ilmoittaa ohjaajalle tekstiviestillä mieluiten hyvissä ajoin ennen harjoitusta. Satunnaisia poissaoloja ei hyvitetä. Pidempiaikaisesta sairaudesta aiheutunut poissaolo voidaan hyvittää lääkärintodistuksen perusteella. Kauden ensimmäisten harjoitusten poissaolosta voi ilmoittaa harraste- tai seuratoiminnan koordinaattorille.

Jos harrastaja on ilmoittamatta poissa harjoituksista kolme peräkkäistä kertaa, hänen katsotaan luopuneen paikastaan ryhmässä. Jos harrastaja lopettaa kesken kauden, tästä pyydetään ilmoittamaan harraste- ja seuratoiminnan koordinaattorille.

### **7.2 Harrastajan pelisäännöt**

- Tulen tunnille ajoissa
- Odotan harjoitusteni alkua odotustilassa
- Osallistun alkuverryttelyyn
- Mahdolliset eväät syön hallin taukotilassa
- Kengät jätän salin ulkopuolelle. Ulkovaatteet ja muut tavarat tuon joko naulakkoon salin ulkopuolelle tai salin sisäpuolen hyllyille
- Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen voi tarvittaessa pyytää ohjaajalta
- Tulen tunnille urheiluvaatteissa hiukset kiinni, ilman kelloja ja muita koruja

- Vesipullon voin ottaa mukaani treenihalliin, pullot jätetään niille tarkoitettuun paikkaan. Juon janooni vettä
- Kuuntelen ja tottelen ohjaajaa
- Menen trampoliinille vasta saatuani luvan ohjaajaltani
- En koskaan mene trampoliinin tai päätyjen alle enkä päädyille
- Käyttäydyn hyvin ja huomioin muut harrastajat
- Siivoan aina jälkeni
- Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, en koskaan kiusaa ketään
- Tulen hallille vain, kun minulla on ohjatut harjoitukset
- Kerron ohjaajalleni, mikäli huomaan jonkun toisen rikkovan yhteisiä pelisääntöjä

### **7.3 Ohjaajan/valmentajan pelisäännöt**

- Tervehdin harrastajia ja työkavereitani tullessani hallille
- Teen parhaani ohjaus- tai valmennustyössäni
- Tulen ajoissa harjoituksiin ja huolehdin, että minulla on asianmukaiset varusteet päälläni
- Työskennellessäni keskityn vain ryhmäni ohjaamiseen
- Kännykän käyttö on sallittua harjoitusten aikana vain työasioissa (esim. kuvaus, poissaoloilmoitukset tms.)
- Kohtelen jokaista lasta yksilönä ja tasavertaisesti
- Olen avoin ja kannustava, annan palautetta positiivisesti rohkaisten valmennettäviani
- Ohjaan ryhmiä osaamistason, harrastajien ikätason ja herkkyyskausien mukaisesti
- Olen hyvä roolimalli valmennettavilleni
- Toimin yhteistyössä muiden salin käyttäjien kanssa
- Ohjaan lasta terveellisiin elämäntapoihin
- Ohjaan harrastajiani käyttäytymään hyvin ja noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä
- Huolehdin omasta ja harrastajien turvallisuudesta
- Ilmoitan ajoissa mahdollisista muutoksista harjoituksissa
- Puutun mahdollisiin ongelmakohtiin esim. harjoitustilanteissa
- Otan vastaan palautetta ja pyrin kehittymään jatkuvasti ohjaajana/valmentajana
- Pyydän apua muilta ohjaajilta/ seuratyöntekijöiltä, mikäli jokin asia askarruttaa
- Hankin itselleni tarvittavat sijaiset itse hyvissä ajoin

### **7.4 Vanhempien pelisäännöt**

- Huolehdin, että lapseni on ajoissa ja säännöllisesti harjoituksissa ja pidän huolen asianmukaisesta vaatetuksesta
- Ilmoitan lapseni mahdolliset poissaolot mahdollisimman aikaisin ohjaajalle/valmentajalle

- Ohjaan lasta hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- Kannustan lastani ja iloitsen pienistäkin onnistumisista yhdessä lapseni kanssa ja annan lapseni erehtyä
- En vertaa lastani toisiin lapsiin, jokainen kehittyy yksilöllisesti
- Arvostan ohjaajan/valmentajan työtä ja annan hänelle työrauhan. Puhun tarvittaessa ohjaajan kanssa tunnin jälkeen tai sovin hänen kanssaan keskusteluajan
- En arvostele ohjaajia, valmentajia, tuomareita tai muita toimitsijoita lapseni kuullen. Ymmärrän, että en välttämättä ole asiantuntija tässä lajissa
- Annan lapselleni harjoittelurauhan harjoituksissa, vanhemmat voivat odottaa lapsiaan hallin odotustilassa
- Kerron ohjaajalle/valmentajalle mahdollisista häiriötekijöistä, kuten muuttuneesta elämäntilanteesta tai sairauksista, jotka voivat vaikeuttaa lapseni harjoittelemista
- Jos minulla on kysyttävää tai kritiikin aihetta, keskustelen ensin lapseni ohjaajan/valmentajan kanssa. Minulla on myös aina halutessani mahdollisuus olla yhteydessä seuran johtoon
- Siivoan aina jälkeni

### 7.5 Salin pelisäännöt

- Trampoliinilla hypitään yksi kerrallaan ellei valmentaja/ohjaaja erikseen toisin ohjeista
- Trampoliinin tai päätymattojen alle ei saa koskaan mennä
- Vain trampoliinin verkolla saa hyppiä. Päädyt takaavat hyppijän turvallisuuden tempun epäonnistuessa.
- Annan harjoitusrauhan muille harjoittelijoille. Ylimääräinen melu haittaa trampoliinilla keskittymistä ja voi aiheuttaa onnettomuuksia.
- Harjoitusalueelle voi mennä vasta valmentajan/ohjaajan kutsuessa ryhmänsä odotustilasta

## 8 Talous

Seuran syyskokouksessa vahvistetaan tulevan kalenterivuoden liittymis-, jäsen- ja kannattajajäsenmaksujen suuruudet. Lisäksi vahvistetaan tulevan kalenterivuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Kevätkokouksessa esitetään hallituksen laatima toimintakertomus ja tilinpäätös sekä toiminnantarkastajan antama lausunto. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Seuran hallitus päättää seuran tilinkäyttö- ja muiden oikeuksien myöntämisestä, yhteisten tulojen ja menojen jakamisesta seuran toimialojen kesken sekä valitsee seuran taloudenhoitajan ja/tai kirjanpidosta vastaavan henkilön, jonka tehtävänä on hallituksen oikeuttamana vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta sekä hallinnoida seuran tilejä. Seuran jäsenen niin halutessaan saa hän seuran talousluvut tietoonsa.

Harrastajien ja kilparyhmäläisten harjoitusmaksut jäsenmaksuineen muodostavat 85 % tuloista. Espoon kaupungin yleisavustus ja vuokratuki mahdollistavat seuran toiminnan sekä sen laajentamisen.

Seura ei tavoittele taloudellista voittoa. Tilanteessa, jossa seuran tulot ylittävät menot, sijoitetaan ylimääräiset tulot seuran kehittämiseen, toiminnan jatkuvuuden takaamiseen tai muuhun seuralle, lajille tai liikunnalle ja urheilulle merkittävään kohteeseen.

### **8.1 Ohjesäännöt ryhmille**

Seurassa toimivilla ryhmillä ei ole omia tilejä tai varoja käytössään vaan seuran jäseniltään saamat rahat käytetään kaikkien ryhmien kesken seuran kulujen kattamiseen (vuokrat, palkat, talous), valmennuksen kehittämiseen (valmentajien koulutus), välineiden hankintaan jne.

Harjoitusmaksut määräytyvät harjoitusten keston ja harjoitusmäärien mukaan. Lisää tietoa harjoitusmaksuista löytyy seuran nettisivuilta.

Seura pyrkii kulloisenkin taloustilanteen mukaan osallistumaan valmentajien ja tuomareiden kilpailukuluihin, lisäksi kuluja hyvitetään mahdollisuuksien mukaan myös osallistuville kilpailijoille.

### **8.2 Talouden seuranta**

Hallitus seuraa taloutta ja puheenjohtaja tai sihteeri antaa hallituksen kokouksissa lyhyen katsauksen taloustilanteeseen. Seuran kirjanpito on ulkoistettu ja budjetin toteutumista seurataan kuukausitasolla.

### **8.3 Tulot ja menot**

Seuran budjettiesityksen tekee hallitus. Budjetin seuraavalle vuodelle hyväksyy seuran syyskokous.

**Tulot:**

- Harrastajaryhmien kausimaksut
- Kilparyhmien kausimaksut
- Loma-ajan harrasteleirit
- Jäsenmaksut
- Kilpailutuotot
- Leirituotot (kilparyhmät)
- Myyntituotot
- KULPS!, Jumppi, WAU
- Perheliikuntatuotot
- Kaupungin yleisavustus
- Kaupungin vuokra-avustus
- Espoon kaupungin koulutusavustus
- Kesäsetelit
- (Muut tuotot)

**Menot:**

- Vuokrat
- Palkat
- Henkilöstösivukulut
- Jäsenrekisteri
- Jäsenmaksut
- Leirikulut kotimaa
- Leirikulut ulkomaat
- Kilpailukulut kotimaa
- Kilpailukulut ulkomaat
- Kilpailumaksut
- Kilpailun järjestämiskulut
- Koulutuskulut
- Puhelinkulut
- Markkinointi
- Toimistotarvikkeet, EA-tarvikkeet ym.
- Vakuutusmaksut
- Stipendikulut
- Henkilöstön virkistystoiminta
- Välineistö
- Pankkikulut
- Työterveyshuolto
- Muut kulut

#### 8.4 Valmentajien palkkaus (tuntityöntekijöille)

Perusteet palkkojen määräytymiselle on esitetty alla olevassa taulukossa. Jokainen sarakkeessa oleva kokonaisuus nostaa palkkatasoa.

<b>Ohjaus- taso</b>	<b>Ei koulutuksia</b>	
<b>Apuoh- jaaja</b>	<b>Seuran oma starttikoulutus (3 h) + Olympiakomitean koulutus aloitteleville ohjaajille (1 h) + Muu aloittelevan ohjaajan koulutus (esim. Eslu/Suomen Valmentajat/Cheer-liitto) (2h)</b>	6 h koulutusta
<b>Apuoh- jaaja/ Alkeet</b>	<b>Taidon oppiminen (4h) + Taidon opettaminen (3 h) + EA-alkeet 2h + Trampoliinivoimistelu/ cheerleading alkeet (5 h) + Akrobatian alkeet (2 h)</b>	16 h koulutusta
<b>Alkeet/ Alkeis- jatko</b>	<b>Fyysisen harjoittelun perusteet (5 h) + Trampoliinivoimistelu/ cheerleading alkeisjatko (5 h) + Akrobatian 1-taso (3 h) + EA-koulutus (3 h)</b>	16 h koulutusta
<b>Alkeis- jatko/ Jatko</b>	<b>Trampoliinivoimistelu/ cheerleading jatko (5 h) + Akrobatia 2-taso (4 h) + Lajia tukeva oheisharjoittelu (3 h) + Turvallinen harjoittelu (3h) + Perehdytys tuomarointiin (2h)</b>	17 h koulutusta
<b>Kilpa- taso</b>	<b>Kilpavalmentajien jatkokoulutus (2. taso)/ kilpavalmentajan polku seurassa (henkilökohtainen koulutussuunnitelma)</b>	Väh. 100h koulutusta Valmennuskoulutukset +2. tason tuomarikoulutus
	<b>LISÄKSI:</b>	
	<b>3 vuoden säännöllinen ohjauskokemus</b>	
	<b>TAI 5 vuoden säännöllinen ohjauskokemus</b>	

	<b>Vastuu esikisa- / kisaryhmästä TAI oma osallistuminen kansainväliseen arvokilpailuun / SM-mitali</b>	Kaikista ryhmistä + 1. tason tuomarikoulutus kilpavalmentajille
	<b>LISÄKSI:</b>	
	<b>Liikunnan tai muun soveltuvan alan ammattikoulu</b>	(esim. liikuntaneuvoja)
	<b>TAI Liikunnan tai muun soveltuvan alan ammattikorkeakoulu/yliopisto / VAT tai VEAT</b>	(esim. liikunnanohjaaja, liikunnanopettaja, fysioterapeutti)

## 9 Seura työnantajana

Seuran kaikilla ohjaajilla on kirjalliset työsopimukset ja ohjaajat saavat palkkaa ryhmien ohjaamisesta. Palkan suuruus määräytyy kokemuksen ja koulutuksen perusteella. Kaikkien ohjaajien ja työntekijöiden työaikaa seurataan. Lisäksi huolehditaan muista lakisääteisistä maksuista (mm. eläkemaksut) ja palkanmaksusta ajallaan. Seuran ohjaajille pidetään kehityskeskusteluja, yhteisiä palavereja ja virkistytymispäiviä, joilla varmistetaan ohjaajien työviihtyvyys.

## 10 Osaamisen kehittäminen seurassa

Osaamisen kehittäminen on pakollista jatkuvasti muokkautuvassa toimintaympäristössä. Lisäksi osaamisen kehittämisellä taataan seuran parhaan mahdollisen tavan mukainen toiminta. Osaamisen kehittämiseen kuuluu muu muassa seuratoimijoiden kouluttautuminen, seuran tilanteen analyysit sekä niiden mukaiset kehitystoimet ja palautekyselyiden järjestäminen sekä niiden tuloksiin reagoiminen.

### 10.1 Ohjaus- ja valmennustoiminta

Osaamisen kehittämisessä suuressa osassa on laadukas ja hyvin suunniteltu ohjaus- ja valmennustoiminta, jota kehitetään aktiivisesti eteenpäin. Osaamisen kehittämistä tukevia toimenpiteitä ovat tavoitteiden sekä tunti- ja kausisuunnitelmien laatiminen.

Seurassa on luotu yhteiset tavoitteet sille, mitä missäkin taitotasoryhmässä tulee opettaa ja osata ennen kuin voi siirtyä seuraavalle tasolle. Vaatimukset löytyvät liitteistä 1 – 4. Valmentajat ja ohjaajat saavat itse vaikuttaa siihen, missä tahdissa ja järjestyksessä harjoitteita käydään läpi, koska heillä on paras ryhmän tuntemus. Kaikki harjoitukset suunnitellaan tuntisuunnitelmamallin



mukaisesti etukäteen. Tämä takaa harjoitusten laadukkaan sisällön sekä helpottaa toimintaa poikkeustilanteissa esim. sairaustapauksissa, jolloin suunnitelman voi jakaa sijaiselle.

Jokainen ohjaaja luo ryhmilleen kausisuunnitelmat ja ryhmien omat tavoitteet ryhmän taito- ja ikätasoon, tavoitteisiin, toiveisiin sekä muihin ryhmäkohtaisiin ominaisuuksiin perustuen. Suunnitelmista ja tavoitteista keskustellaan harrastajien kanssa yhdessä kauden alussa. Suunnitelmien ja tavoitteiden tehtävänä on luoda järjestelmällinen polku lajissa kehittymiselle sekä mahdollistaa monipuoliset harjoitukset ja taitojen oppiminen.

## 10.2 Kouluttautuminen

Seuran ohjaajien koulutusvastaavana toimii harrastekoordinaattori. Koulutusvastaava seuraa ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista ja luo yhdessä heidän kanssaan jokaiselle oman koulutuspolun. Tällä tavoin varmistetaan jokaisen tietojen ja taitojen lisääntyminen sekä lajissa ja ohjaajana kehittyminen.

Tuomariksi haluaville on oma koulutuspolkunsä. Tuomarina toimiminen ilman ohjaamis- tai lajokokemusta on mahdollista, esimerkiksi kilpailijan huoltaja tai lajin harrastaja voi kouluttautua tuomariksi. Lisätietoja tuomarikoulutuksesta antaa valmennuspäällikkö.

Päätoimiset työntekijät huolehtivat esimiehensä kanssa tarvittavien koulutuksien käymisestä sekä tietojen ja taitojen ajantasaisuuden varmistamisesta. Hallituksen jäsenet sekä vapaaehtoiset koulutetaan tarpeen mukaan esimerkiksi Suomen Cheerleadingliiton ja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (ESLU) toimesta.

Ulkopuoliset koulutukset ja muut lajia ja valmentajana kehittymistä tukevat koulutukset kustantaa seura, joka näin tukee kouluttautumista. Lisäksi seura jakaa tietoa saatavilla olevista koulutuksista.

## 10.3 Toiminnan uudistaminen

Seura pyrkii jatkuvasti pysymään mukana toimintaympäristöjen muutoksessa uudistamalla toimintatapojaan ja toimintaansa. Tätä tarkoitusta varten seuran hallituksella ja päätoimisilla työntekijöillä on 1 – 2 kertaa vuodessa seuran toiminnan suunnittelupäivä, jossa arvioidaan seuran toimintaa, toimintaympäristöjä, niiden asettamia vaatimuksia sekä toimia, joilla muuttuneisiin vaatimuksiin vastataan. Lisäksi luodaan suunnitelmia tulevaisuuteen sekä tarvittaessa päivitetään seuran visiota ja tavoitteita. Suunnittelupäivissä otetaan myös huomioon seuran jäseniltä kerätty palaute ja pyritään kehittämään toimintaa palautteen mukaiseen suuntaan.

Seurakentässä tapahtuvia toimintaympäristön muutoksia:

- Toiminnan ammattimaistuminen
- Ikääntyminen (jäsenten sekä ohjaajien aikuistuminen muuttuvat toiveet/tarpeet)
- Ympäristövastuullisuus
- Digitalisaatio
- Vapaaehtoistyön luonteen muutos (pitkäjänteisyys projektimaisuus)
- Tarve sidosryhmien osallistamisen lisääntymiseen
- Liikuntakulttuurin muutos (eriytyminen, trendilajit)

Lisäksi seura suorittaa säännöllisesti Olympiakomitean laatiman oman seuran analyysin, joka on urheiluseurojen käytössä oleva kysely, jonka avulla kartoitetaan seuran toimivuutta tarkastellen toiminnan eri osa-alueita.

#### **10.4 Palautekyselyt**

Seura suorittaa kerran vuodessa, palautekyselyn jäsenilleen sekä lasten vanhemmille. Lisäksi kursseista ja leireistä kerätään palautetta erillisillä kyselyillä. Ohjaajille ja valmentajille teetetään palautekysely ja pidetään henkilökohtainen kehityskeskustelu kerran vuodessa. Palautekyselyiden tulokset käydään läpi hallituksessa sekä ohjaajien kesken ja tehdään tarvittavat muutokset toimintaan. Tavoitteena on kehittää seuran toimintaa jäsenistön toivomaan suuntaan.

#### **10.5 Voimistelijan oman kehittymisen seuranta**

Ensisijaisesti voimistelijat seuraavat kehittymistään huomaamalla oppineensa uusia liikkeitä ja siirtymällä harjoittelemaan haastavampia. Trampoliinivoimistelussa on lisäksi käytössä merkkijärjestelmä, jossa voimistelija suorittaa merkkivihkossa määritettyjä liikkeitä ja ansaitsee niiden perusteella tasomerkkejä (startti, pronssi, hopea, kulta, timantti). Merkkijärjestelmän avulla lapsi ja vanhemmat voivat seurata lapsen taitojen kehitystä. Kilparyhmässä harjoittelevat täyttävät myös harjoituspäiväkirjaa.

### **11 Viestintä- ja markkinointi**

Seuraavassa osiossa käydään läpi seuran viestinnän tavoitteita, keinoja, toteutusta ja seurantaa.

## 11.1 Tarkoitus, tavoitteet ja suunnitelma

Seuran viestintä ja markkinointi tukevat seuran missiota ja visiota sekä heijastavat vahvasti seuran arvoja. Ulkoisella viestinnällä ja markkinoinnilla herätetään kiinnostusta haluttujen kohderyhmien parissa. Sisäisellä viestinnällä ja markkinoinnilla pidetään seuran jäsenet ja toimijat ajan tasalla seuran asioista ja toiminnasta. Viestinnän ja markkinoinnin tarkemmat tavoitteet rakentuvat seuran toiminnan tavoitteiden perusteella. Seuratoiminnan koordinaattori sekä valmennuspäällikkö vastaavat tarkempien suunnitelmien tekemisestä (tavoitteet, kohderyhmät, sisällöt jne.). Suunnitelmat tehdään/tarkistetaan 1 – 2 kertaa vuodessa.

## 11.2 Ydinviesti

**BounCen ydinviesti on:** Voimisteluseura BounCe Espoo ry on Suomen ainut sekä trampoliinivoimisteluun että cheerleadingiin erikoistunut urheiluseura, joka tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden harjoitella molempia lajeja turvallisesti ja laadukkaasti omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti.

## 11.3 Kohderyhmät

- Jäsenet (sekä lasten ja nuorten vanhemmat)
- Hallitus
- Ohjaajat ja valmentajat
- Vapaaehtoiset
- Lajiliitto
- Yhteistyökumppanit (Espoon kaupunki, yritykset)
- Lähialueiden koulut ja päiväkodit
- Paikallislehtien toimittajat ja muut median edustajat
- Viranomaiset
- Muut sidosryhmät
- Muut liikunta- ja urheilulajit

## 11.4 Viestintäkanavat

Viestintään käytettävän kanavan valinta riippuu viestistä, mm. sen kiireellisyydestä ja sisällöstä sekä vastaanottajasta. Seuraavassa listassa on listattu kaikki seuran käytössä olevat viestintäkanavat.

### Viestintäkanavat:

- Puhelinsoitto
- Tekstiviesti

- WhatsApp -viesti
- Sähköposti
- Uutiskirje
- Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok)
- Verkkosivut
- Kirjeet
- Painetut julkaisut

Lisäksi ohjaustilanteet, tapaamiset, kokoukset ja tapahtumat mahdollistavat viestimisen. Silloin viestintä on kasvotusten tapahtuvaa.

### **11.5 Seuran viestijät**

Seuran viestinnästä ja markkinoinnista vastaavat seuratoiminnan koordinaattori sekä valmennuspäällikkö. Julkisesti seuraa edustaa seuran hallituksen nimeämä taho. Seuran toiminnasta, kuten leireistä, kilpailuista ja tapahtumista viestimiseen kannustetaan kaikkia seuran jäseniä ja sidosryhmiä.

### **11.6 Yhteydenotto**

Seuran jokaisen ohjaajan ja työntekijän sekä hallituksen puheenjohtajan yhteystiedot löytyvät nettisivuilta. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse tai sähköpostitse. Lisäksi seuraan saa yhteyden Facebookin ja Instagramin kautta.

### **11.7 Kumppanit**

Seuran toiminnasta viestimisessä yhteistyö yhteistyökumppaneiden kanssa on tärkeässä asemassa. He jakavat omille sidosryhmilleen tietoa seurasta ja lajista, joka mahdollistaa uusien yhteistyökumppaneiden ja harrastajien hankinnan.

BounCen pääyhteistyökumppaneita viestinnässä ovat:

- Suomen Voimisteluliitto
- Suomen Cheerleadingliitto
- Länsiväylä (Lehti)
- Espoon kaupunki

### **11.8 Viestinnän ja markkinoinnin seuranta ja arviointi**

Viestinnän seuranta ja arviointi kulkee käsi kädessä muun toiminnan tavoitteiden saavuttamisen kanssa. Seura tarkastelee vuosittain tavoitteita ja niiden ajankohtaisuutta sekä päivittää suunnitelmaa vastaamaan tavoitteitaan.

## 11.9 Kriisiviestintä

Ensisijaisena kriisiviestinnän välineenä käytetään välittömästi tapahtuvaa keskustelua, joko puhelimitse tai kasvotusten. Kriisiviestinnän tulee olla avointa ja varauksetonta. Mahdollisessa kriisitilanteessa kaikki seuran jäsenet ovat velvoitettuja ilmoittamaan tilanteesta mahdollisimman nopeasti ohjaajalle/valmentajalle, joka on velvollinen ilmoittamaan tilanteesta päätoimiselle työntekijälle, joka puolestaan tapauskohtaisesti ilmoittaa asiasta seuran hallitukselle ja sen puheenjohtajalle. Hallituksen puheenjohtaja vastaa ulkoisesta mediatyöstä esim. ilmoittaen asiasta tarvittaessa medialle ja yrittäen korjata mahdolliset väärinymmärrykset mahdollisimman nopeasti. Hallituksen erikseen nimeämä taho tiedottaa jäsenistöä kriisitilanteesta ja sen ratkaisusta hallituksen ohjeistuksen mukaisesti.

Kriisiviestinnän jälkeen kootaan tilanteessa olleet seuran edustajat kokoon ja käydään läpi, mistä kriisi johtui ja millä keinoilla se voidaan ensi kerralla estää.

Todennäköisimmät kriisiviestintää vaativat tilanteet:

- loukkaantuminen
- tulipalo
- vesivahinko
- sairastumisepidemia
- muu äkillinen ja arvaamaton terveyttä vaarantava tai suurta vahinkoa aiheuttava tilanne

## 11.10 Toiminta loukkaantumistilanteessa

Harrastajan loukkaantumisen sattuessa viestintäprosessi etenee seuraavasti:

Harjoituksissa loukkaantuminen ilmoitus ohjaajalle (ohjaaja soittaa tarvittaessa 112) soitto vanhemmille soitto/ilmoitus päätoimiselle työntekijälle lisätiedot vakuutuksista ym. vanhemmille (tarvittaessa tieto hallitukselle)

**Ohjeet tapaturman sattuessa:** <http://bounce-espoo.fi/tapaturman-sattuessa/>

## 11.11 Ongelmanratkaisupolku

Ongelmanratkaisupolku etenee samalla tavoin kriisiviestinnän viestintäketjun mukaisesti. Ensin ongelma pyritään ratkaisemaan valmentajan/ohjaajan kanssa. Mikäli se ei tuota tulosta, asiasta voidaan keskustella vanhempien sekä seuran päätoimisten työntekijöiden kanssa. Jos edellä mainitut tahot eivät saa ratkaistua ongelmaa, voidaan asian selvittämiseen ottaa mukaan seuran

hallitus sekä tarvittavia ulkopuolisia tahoja. Periaatteena kuitenkin on, että ongelmat pyritään ratkaisemaan välittömästi ilman tarvetta suuremmille toimenpiteille.

### 11.12 Merkittävät muutokset seuran toiminnassa

Henkilöstön, harjoitusolosuhteiden tai muiden vastaavien tekijöiden muutoksista tiedottaa hallituksen puheenjohtaja tai hänen valtuuttamansa henkilö. Näin taataan tiedon kulku asianmukaisesti ja oikea-aikaisesti kaikille halutuille tahoille.

## 12 Varsinaisen toiminnan vuosikello

Tammikuu:

Uusi kausi alkaa

Helmikuu:

Talvilomaleiri

Maaliskuu:

Huhtikuu:

- Seuran kevätkokous
- Seuran järjestämät kevätkilpailut
- Harrastekilpailut

Toukokuu:

- Harrastajien kausi päättyy
- Kevään harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Ilmoittautuminen syyskaudelle alkaa
- Seuran järjestämät kilpailut

Kesäkuu:

- Kesäleirejä ja -kurseja

Heinäkuu:

- Lomakuukausi, ei varsinaista toimintaa

Elokuu:

- Kesäleirejä
- Harrastajien kausi alkaa
- Espoo-päivä

Syyskuu:

- Voimisteluviikko

Lokakuu:

- Syyslomaleiri

Marraskuu:

- Seuran syyskokous
- Seuran järjestämät kilpailut
- Palautekyselyt

Joulukuu:

- Pikkujoulut
- Kausi päättyy
- Syksyn harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa

Tämä toimintalinja on päivitetty viimeksi 24.9.2021.