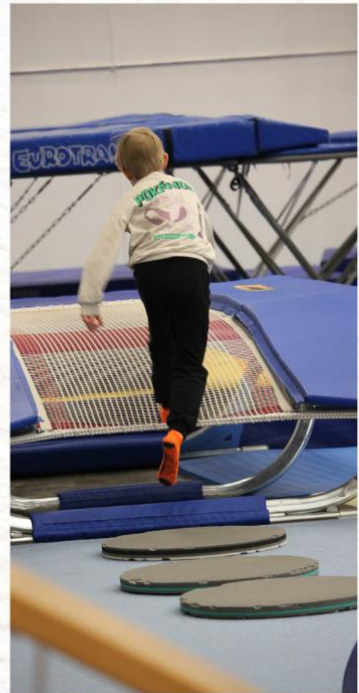




BOUN^C E Espoo ry

**Toimintalinja
2025-2029**



BOUNCE ESPOO



Sisällys

Urheiluseuran esittely.....	5
Lajiesittely	5
Missio, arvot ja visio	5
Seuran strategiset painopisteet 2025-2029	6
Toiminnan tavoitteet.....	8
Seura ja vastuuhenkilöiden roolit	8
Jäsenet.....	8
Hallitus.....	9
Valmentajat ja ohjaajat.....	9
Päätoimiset työntekijät.....	10
Vapaaehtoiset	11
Perehdytys.....	11
Toimintamuodot.....	13
Käytännön toimintaperiaatteita	14
Valmennuksen ja ohjauksen linja.....	14
Vakuutus	14
Yhteistyökumppanit	14
Seuran jäsenyydet.....	14
Harrasteryhmät.....	15
Kilpailuihin osallistuminen.....	15
Trampoliinivoimistelu	15
Cheerleading.....	15
Harrastekilpailut	15
Trampoliinivoimistelun kilparyhmä	16
Urheilullisten elämäntapojen edistäminen.....	16
Pelisäännöt	16
Yleiset asiat.....	16
Pukeutuminen ym.....	16
Turvallisuus	16
Lajiin tutustuminen, paikan peruuttaminen ja poissaolot	17
Pelisäännöt.....	17
Harrastajan pelisäännöt.....	17
Ohjaajan/valmentajan pelisäännöt.....	18

Vanhempien pelisäännöt	18
Salin pelisäännöt	19
Talous	19
Ohjesäännöt ryhmille	19
Talouden seuranta	20
Tulot ja menot.....	20
Valmentajien palkkaus (tuntityöntekijöille)	20
Seura työnantajana	22
Osaamisen kehittäminen seurassa.....	22
Ohjaus- ja valmennustoiminta	22
Kouluttautuminen.....	22
Toiminnan uudistaminen	23
Palautekyselyt.....	23
Harrastajan oman kehittymisen seuranta	23
Viestintä- ja markkinointi	23
Tarkoitus, tavoitteet ja suunnitelma	24
Ydinviesti.....	24
Kohderyhmät	24
Viestintäkanavat.....	24
Seuran viestijät.....	25
Yhteydenotto	25
Kumppanit.....	25
Viestinnän ja markkinoinnin seuranta ja arviointi.....	25
Kriisiviestintä.....	26
Toiminta loukkaantumistilanteessa	26
Ongelmanratkaisupolku	26
Merkittävät muutokset seuran toiminnassa	26
Varsinaisen toiminnan vuosikello	26
Liitetiedostot.....	28

Urheiluseuran esittely

Bounce Espoo ry on Espoossa toimiva cheerleading- ja trampoliinivoimisteluseura. 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 cheerleadingia mikro-, mini-, youth-, juniori- ja aikuisikäluokissa.

Seuran tarkoituksena on tarjota eri-ikäisille, erityisesti lapsille ja nuorille, mahdollisuus harrastaa monipuolista 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, vastuullisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen.

Lajiesittely

Trampoliinivoimistelu on Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG) alainen kilpailulajiperhe, jossa kilpaillaan kansainvälisesti kolmessa eri lajissa; trampoliinissa (yksilö- ja synkrotrampoliini), tuplaminitrampoliinissa (DMT) sekä tumblingissa. 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 volttsarja 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.

Missio, arvot ja visio

Seuran arvoja, missiota, visiota sekä strategisia painopisteitä uudistettiin toimintalinjakaudelle 2025-2029. Uudistusprosessissa seurassa teetettiin kysely ohjaajille, hallitukselle sekä toimistotyöntekijöille, joissa kartoitettiin toimijoiden näkemystä seuran suunnasta. Kyselystä kävi ilmi, että laatu ja turvallisuus koetaan edelleen erittäin tärkeinä osasina Bouncen toimintaa ja ne säilytettiin mukana arvoissa myös tulevalle toimintalinjakaudelle. Uutena arvona mukaan lisättiin paljon kannatusta saanut liikunnan ilo. Kyselyssä

nousi esiin Bounce-hengen ja yhteisöllisyyden kehittämisen tarve. Tämä teema haluttiinkin nostaa esille seuran arvoissa, visiossa ja missiossa sekä nostaa yhdeksi strategiseksi painopisteeksi. Seuran hallitus, ohjaajat sekä toimistolaiset mieltivät konkreettisia keinoja arvojen, mission, vision sekä strategisten toimipisteiden toteuttamiseen.

Seuran **missiona** on tarjota harrastamisen iloa sekä kilpaurheilua laadukkaassa, yhteisöllisessä ja turvallisessa toimintaympäristössä sekä ammattitaitoisessa ohjauksessa omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti.

Seuran **arvoja** ovat

- Turvallisuus
- Laatu
- Liikunnan ilo
- Bounce-henki

BounCen **visio** on olla koko perheen cheerleading- ja trampoliinivoimisteluseura, jossa harjoittelu tapahtuu innostavassa ja turvallisessa ympäristössä. Seuran toiminnan kulmakiviä ovat laatu, innovatiivisuus ja yhteisöllisyys. Visioon pääseminen edellyttää seuran arvojen mukaisen toiminnan toteutumista jokapäiväisessä toiminnassa kaikkien seuran toiminnassa mukana olevien henkilöiden taholta.

Seuran strategiset painopisteet 2025-2029

Seuran toimijat ovat valinneet seuralle strategisia painopisteitä toimintakaudelle 2025-2029. Strategisiksi painopisteiksi valikoitui:

- talouden vahvistaminen
- hallinnon kehittäminen
- olosuhteiden kehittäminen ja uusien tilojen etsiminen
- seurahengen kehittäminen

Näitä seurataan puolivuositain seuran päivittäisten työntekijöiden ja hallituksen yhteisissä strategiapäivissä.

Seuran eettiset linjaukset

Seura noudattaa toiminnassaan Reilun pelin periaatteita, joita ovat:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- Vastuu kasvatuksesta
- Terveyden, 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.

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. Seuralla on käytössä ongelmanratkaisupolku. Ongelmanratkaisupolkua käytetään, jos seuratoiminnassa ilmenee seuran arvojen tai sääntöjen vastaista toimintaa. Ongelmanratkaisupolku koskee kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia henkilöitä: seuran työntekijöitä, harrastajia ja vanhempia. Tällaista toimintaa ovat muun muassa:

Urheilulle vieraiden aineiden käyttö

- Huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
- Julkinen häiritsevä 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 yhtäläillä 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.

Toiminnan tavoitteet

Seuran tavoitteena on tarjota laadukasta trampoliinivoimistelua ja cheerleadingia kaikille halukkaille ja kehittää trampoliinivoimistelun sekä cheerleadingin eri muotoja Suomessa. Trampoliinivoimistelussa on myös tavoitteena kasvattaa uusia voimistelijoita kansainväliselle tasolle.

Seuran toiminnan tavoitteet vuosille 2025 - 2029 on linjattu syksyllä 2024. Tavoitteiden toteutumista seurataan aktiivisesti (1 – 2 krt/v.) ja tarvittaessa linjataan tavoitteita uudelleen seurannassa esille nousseiden seikkojen perusteella.

Yleiset päätavoitteet 2025 - 2029

- € Toiminnan laadun säilyttäminen ja turvallisuudesta huolehtiminen
- € Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen tarjoamalla koulutuksia säännöllisesti
- € Trampoliinivoimistelun tarjoaminen pääkaupunkiseutulaisille yksilö- ja synkrotrampoliinilla sekä tuplaminitrampoliinilla
- € Cheerleading-toiminnan kehittäminen ja monipuolisen harrastajapolun luominen seuraan
- € Uusien tilojen löytäminen ja sen kautta toiminnan kasvattaminen ja kehittäminen
- € Seurahengen kehittäminen

Harrastetoiminnan päätavoitteet 2025 - 2029

- € Harrastajamäärän hallittu kasvu olosuhteet huomioiden
- € Harrastekisaamisen mahdollisuuksien edistäminen sekä cheerleadingissa että trampoliinivoimistelussa
- € Monipuolisten harjoittelumahdollisuuksien lisääminen

Kilpailutoiminnan päätavoitteet 2025 – 2029

- € Toiminnan tarkoituksena on kannustaa lapsia, nuoria ja aikuisia hauskan harrastuksen pariin ja lisätä lajien tunnettuutta pk-seudulla
- € Auttaa kilpailijoita kehittymään kilpaurallaan omien tavoitteidensa mukaisesti
- € Cheerleadingin kilpailutoiminnan urheilijapolun kehittäminen

Seura ja vastuuhenkilöiden roolit

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

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

Hallitus

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema hallitus yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. 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 yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- 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
- Vahvistaa seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- päättää varsinaisilta ja kannattajajäseniltä perittävistä harjoitusmaksuista
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä
- suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet.

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 esihenkilönä toimii toiminnanjohtaja ja käytännön esihenkilötyötä tekee harrastekoordinaattori.

Tehtävät / harraste:

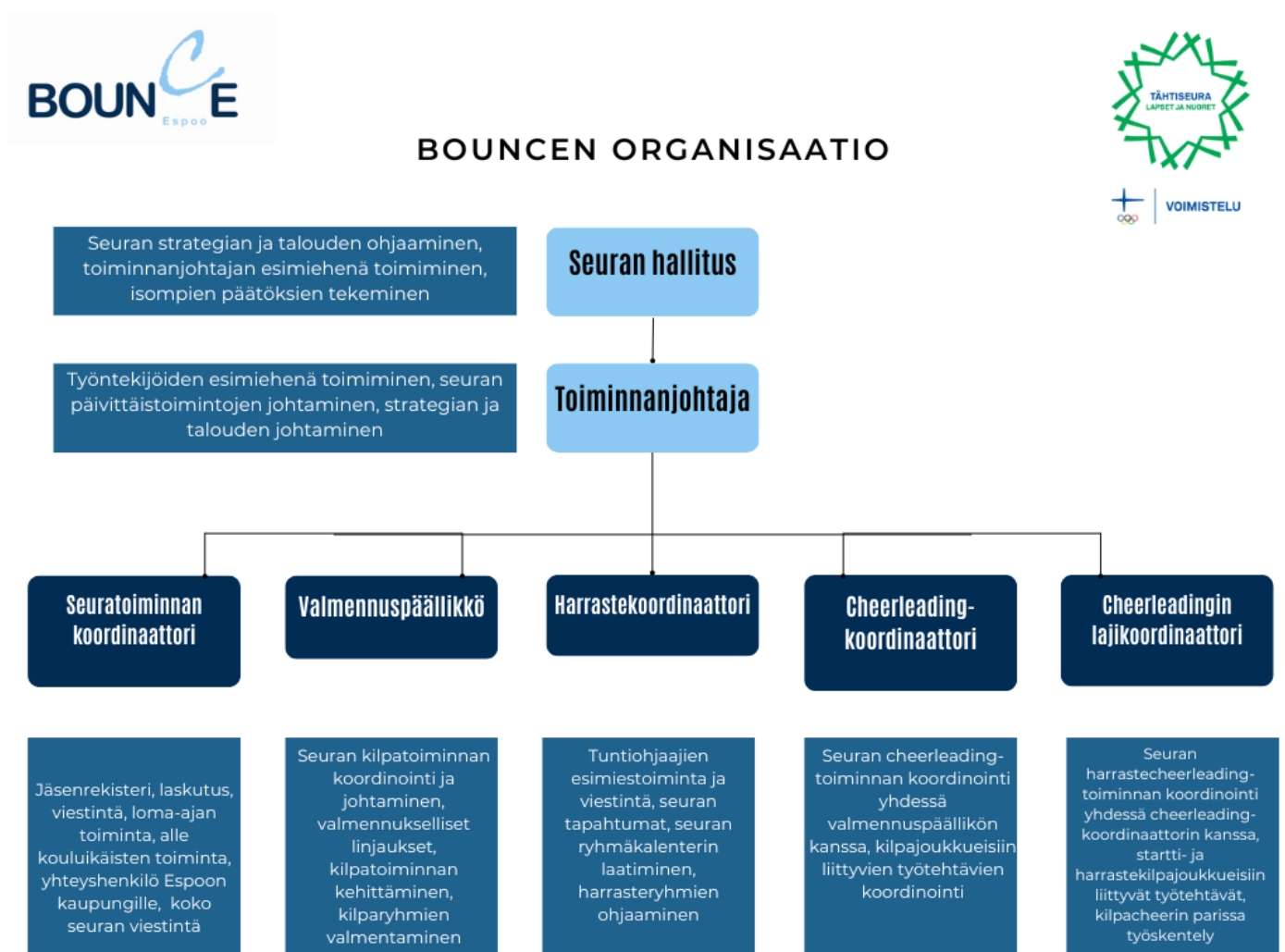
- Seuran harraste-, leiri- ja kouluryhmien harjoitusten ohjaaminen sekä suunnittelu
- Osallistuminen ohjaajien palaveriin
- Seuran tapahtumissa työskentely
- Muut mahdolliset tehtävät

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

Päätoimiset työntekijät

Seurassa toimii kuusi päätoimista työntekijää: toiminnanjohtaja, seuratoiminnan koordinaattori, harrastekoordinaattori, valmennuspäällikkö, cheerleading-koordinaattori ja cheerleading-lajikoordinaattori. Työntekijöiden esimiehenä toimii seuran toiminnanjohtaja.



Kuvassa BounCen seuraorganisaatio ja työnjako.

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, jojo-toiminta

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. Perehdytyksessä päätoimiselle työntekijälle tarjotaan oman toimenkuvan vuosikello, johon on hahmoteltu hänen työkuvansa työtehtävät kuukausitasolla. Tuntityöntekijöille annetaan perehdytyksessä ohjaajakäsikirja, josta löytyy koottuna seuran ja työn tärkeitä tietoja.

Perehdytysuunnitelma			
Perehdytettävä:		Perehdyttäjä:	
Työ alkaa:		Perehdyttämiskakson pituus:	
Perehdytettävät asiat	Erytishuomiot	Ajantarve/aikataulu	Suoritettu
Seuran esittely	<ul style="list-style-type: none"> - Arvot - Visio - Tavoitteet - Toiminta ja sen toteuttaminen 		
Lajin esittely (suluisa oleva vain ohjaajille)	<ul style="list-style-type: none"> - Lajille ominaiset asiat - Lajiliitto - (Harjoitusten rakenne) - (Liikkeet, niiden opettaminen) 		
Työsopimus	<ul style="list-style-type: none"> - Sovellettava työehtosopimus - Työaika, lomat, palkka - Työsuhteen muoto - Koeaika - Esimies 		
Toimintatavat	<ul style="list-style-type: none"> - Mitä työntekijältä odotetaan/vaaditaan - Pelisäännöt - Tuntilistat - Sijaisten hankinta - Ulkoinen olemus, käytös - Vaatetus - Työntekijöiden välinen kommunikointi ja tiedotus 		
Tilat	<ul style="list-style-type: none"> - Sijainti - Kulkutiet, varauloskäynnit - Töihin saapuminen ja parkkeeraus 		
Toiminta hätätilanteessa	<ul style="list-style-type: none"> - Ensiapu, hälytykset, poistuminen 		
Työterveydenhuolto	<ul style="list-style-type: none"> - Palveluntarjoaja - Sairauspoissaolot 		
Työympäristöön tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> - Muut työntekijät - Välineet, tilat <ul style="list-style-type: none"> o Välineiden toiminta, käyttö ja säätäminen 		
Omat tehtävät ja vastuualueet	<ul style="list-style-type: none"> - Työohjeet - Työn suunnittelu, tavoitteet ja laatu - Oman työn merkitys kokonaisuuteen 		
Turvallisuusohjeet	<ul style="list-style-type: none"> - Toiminta työpisteellä/harjoituksissa/trampoliineilla 		

	- Pelisäännöt/toimintaohjeet		
Oman toiminnan kehittäminen	- Koulutukset - Materiaalin tarjoaminen - Kehityskeskustelut		
Epäkohdista ja vioista ilmoittaminen	- Toimintaohjeet - Vastuut		

Toimintamuodot

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

Alle kouluikäiset

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

Lapset ja nuoret

- Alkeisryhmä (alkaen 6 v.)
- Alkeisjatkoryhmä (alkaen n. 8 v.)
- Jatkoryhmä (alkaen n. 10 v.)
- Bouncy-treeniryhmä ja esikilparyhmä (alkaen 8 v.)
- Cheerleading mini-, youth- ja junior-ikäluokkien startti- ja harrastekilpajoukkueet (6 – 17 v.)

Cheerleadingin kilpajoukkueet

- L1-3 kilpajoukkueita mini-, youth ja juniori-ikäluokissa

Trampoliinivoimistelun kilpailijat

- Kilparyhmä

Aikuiset

- Aikuisten harrasteryhmät trampoliinivoimistelussa
- Aikuisten cheerleading starttijoukkue

Koululaiset ja päiväkotiryhmät

- WAU -koululaisryhmät
- KULPS! -ryhmät
- Lystiloikkaus toiminta

Muut

- Yksityistunnit
- Kurssitoiminta
- Leiritoiminta
- Muiden lajien oheisharjoittelu

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. Trampoliinivoimistelukilpailuita, cheerleading-näytöksiä, koko perheen liikuntatapahtumia sekä harrastekilpailutapahtumia.
- Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita esim. valmentajia muistetaan seuran pikkujouluissa lahjalla.
- Virheet ovat sallittuja.
- Valmentajat, ohjaajat, kilpailijat ja muut seuratoimijat toimivat esimerkkinä muille.
- Ohjausryhmät pidetään sopivan kokoisina, jotta toiminta on turvallista ja yksilöllinen neuvonta on mahdollista. Harjoituksissa on paikalla vähintään yksi täysi-ikäinen vastuuhenkilö.
- Turvallisuus otetaan vakavasti ja siksi sääntöjen noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää.

Ohjauslinjalinja

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. Seuralla on oma ohjauslinja, jossa on linjattu seuran valmennuksellisista asioista.

Kaikki valmentajat käyvät perehdytyksessä Et ole yksin-koulutuksen.

Vakuutus

Kaikki trampoliinivoimistelun harrastajat (myös aikuiset) on vakuutettu Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa www.voimistelu.fi, hae jumppaturva). Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Trampoliinivoimistelun kilpailijoilla on kilpaurheilun kattava vakuutus.

Vakuutus ei ole voimassa cheerleading-harrastajilla. Cheerleading-harrastajien tulee huolehtia vakuutus kuntoon joko henkilökohtaisen vakuutuksen kautta tai ostamalla Suomen Cheerleading-liiton tarjoaman vakuutuksen

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! ja WAU-toiminta, Lystiloikkaus sekä Espoo-päivään osallistuminen
- Yritykset ja yhdistykset
- Muut satunnaisemmat yhteistyöt

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

Harrasteryhmät

Seurassa on käytössä trampoliinivoimistelussa kolme eritasoista ryhmäluokitusta harrastajille. Niitä ovat alkeisryhmä, alkeisjatkoryhmä sekä jatkoryhmä. 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. Taitotasolle vaadittavat liikkeet ovat saatavilla ohjaajilta pyydettyäessä. Tasolta seuraavalle siirtymisen mahdollisuudesta ilmoitetaan harrastajalle, kun ohjaaja/valmentaja kokee voimistelijan osaavan tarvittavat liikkeet. Jokaisen voimistelijan kohdalla käytetään tapauskohtaista harkintaa.

Cheerleadingin harrastepuolella Bouncella on startti- ja harrastekilpajoukkueita, jotka harjoittelevat kerran tai kaksi kertaa viikossa. Starttijoukkueet ovat suunnattuja lapsille ja nuorille, joilla ei ole aiempaa harrastuskokemusta tai jotka haluavat harjoitella lajia kerran viikossa. Starttijoukkueet esiintyvät seuran näytöksissä. Harrastekilpajoukkueet ovat kaksi kertaa viikossa cheerleadingin perusteita treenaavia joukkueita, jotka osallistuvat seuran näytöksien lisäksi matalan kynnyksen harrastetapahtuma STAGEen. Harrastekilpajoukkue on suunnattu aiempaa harrastustaustaa omaaville, sekä lapsille, jotka haluavat sitoutua harjoittelemaan tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa.

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 ja Suomen Cheerleading-liiton nettisivuilta.

Trampoliinivoimistelu

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.

Cheerleading

Kilpajoukkueisiin järjestetään valintatilaisuus ennen kauden alkua. Kilpajoukkueiden harjoituskauden alkaessa elokuussa, seura ilmoittaa alustavat kilpailut, joihin joukkue osallistuu. Joukkueet voivat osallistua alueellisiin seurojen järjestämiin epävirallisiin kilpailuihin, Start- tai Spirit-kilpailuihin tai oman taitoluokan pääkilpailuihin eli Super-kilpailuihin. Haastavammille taitotasolle edenneet joukkueet voivat myös seuran ja valmentajien harkinnan mukaan osallistua kansainvälisiin kilpailuihin. Seura ja valmentajat valitsevat joukkueille sopivat kilpailut. Kilparyhmän voimistelijoiden kilpailuun ilmoittautumisen hoitaa valmentaja tai joku muu seuran työntekijä.

Harrastekilpailut

Lisätietoja trampoliinivoimistelun harrastekilpailuista antaa harrastekoordinaattori, cheerleadingin harrastekilpailuista lisätietoja antaa cheerleadingin harrastekoordinaattori. Lisätietoja luokkakilpailuista, SM-kilpailuista ja kansainvälisistä kilpailuista antaa valmennuspäällikkö ja Start-, Spirit- ja Super-kilpailuista cheerleading-koordinaattori.

Trampoliinivoimistelun kilparyhmä

Kilparyhmä on seuran taitotasoltaan edistyneimmistä trampoliinivoimistelijoista 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 taitotonsa 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.

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 urheilijan ikä.

Vanhemmille pidetyissä vanhempainilloissa keskustellaan mm. harjoittelusta, sen merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykselle sekä lasten yksilöllisestä kehityksestä. 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.

Pelissäännöt

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. Seuralla on pelisäännöt harrastajien lisäksi vanhemmille ja ohjaajille.

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.

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.

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 sähköpostitse toimiston sähköpostiosoitteeseen (toimisto@bounce-espoo.fi). 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.

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

Pelissäännöt

Harrastajan pelissäännöt

- Tulen tunnille ajoissa ja odotan harjoitusteni alkua odotustilan edessä olevilla penkeillä. En mene permantoalueelle ilman ohjaajan lupaa.
- Jätän kengät siististi odotustilan hyllyihin.
- Vaatteet ja tavarat voi tuoda harjoitusalueen vieressä olevan lokerikkoon. Huolehdi omat tavarani mukaan harjoitusten jälkeen.
- Tulen harjoituksiin sopivissa liikuntavaatteissa ja mukanani on tarvittavat varusteet sekä juomapullo.
- Mahdolliset eväät syön odotustilassa ja siivoan omat jälkeni aina.
- Huolehdi omista tavaroistani, en koske muiden tavaroihin ilman lupaa.
- Käytän Bouncen liikuntavälineitä niille tarkoitetulla tavalla. Pidetään liikuntavälineistä yhdessä hyvää huolta.
- Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen kysyn tarvittaessa ohjaajalta
- Kuuntelen ohjaajaa ja noudatan annettuja ohjeita sekä osallistun tunnilla myös alku- ja loppuverryttelyyn.
- Noudatan trampoliineihin liittyviä sääntöjä (yksi kerrallaan, en mene päätyjen päälle tai tramppojen alle ja menen trampoliinille vasta luvan saatuaani sekä annan kavereille harjoittelurauhan).
- Pysyn omalle harjoitusryhmälle varatulla alueella. Otan kaikki harrastajat huomioon, en juoksentele permannon läpi toisen ryhmän harjoitellessa.
- Käyttäydyn asiallisesti ja otan huomioon muut harrastajat.
- Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, Bouncen halli on kiusaamisvapaa paikka.
- Mikäli näen tai koen kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä, kerron siitä heti ohjaajalle/valmentajalle.
- Edustan seuraa kilpailuissa, näytöksissä ja seuran tapahtumissa, joten käyttäydyn näissä asiallisesti
- Pidän yleiset tilat siistinä, siivoan jälkeni ja kerron ohjaajalle, mikäli roskikset ovat täynnä tai paperi on loppu.

Harrastajana sitoudun noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä. Jos harrastaja ei toistuvista huomautuksista huolimatta noudata pelisääntöjä, jolloin hän vaarantaa joko omaansa tai toisten turvallisuuden, on valmentajalla oikeus poistaa hänet ryhmästä. Tällaisessa tapauksessa otetaan yhteyttä huoltajaan ja keskustellaan tapahtuneesta ja mahdollisista korjauksista tilanteeseen.

Ohjaajan/valmentajan pelisäännöt

- Tulen ajoissa harjoituksiin ja muihin töihin kuuluviin palavereihin ja tapahtumiin sekä huolehdin, että minulla on asianmukaiset varusteet päälläni.
- Tervehdin harrastajia, vanhempia ja työkavereitani tullessani hallille sekä toimin yhteistyössä ohjaajien ja valmentajien kanssa.
- Pysin luomaan iloisen ja turvallisen harjoitusilmapiirin sekä toimin itse aktiivisesti ja innostavasti ohjattessani/valmentaessani.
- Kohtelen jokaista ryhmäläistä yksilönä ja tasavertaisesti.
- Kehun, kannustan ja huomioin kaikki ryhmäni tai joukkueeni jäsenet jokaisessa harjoituksessa
- Olen hyvä roolimalli valmennettavilleni ja ohjaan harrastajiani käyttäytymään hyvin sekä noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä
- Toimin seuran arvojen mukaisesti ja teen parhaani ohjaus- tai valmennustyössäni.
- Otan vastaan palautetta ja pyrin kehittymään jatkuvasti ohjaajana/valmentajana.
- Puutun mahdollisiin ongelmiin ja kiusaamistilanteisiin heti ja ilmoitan näistä toimiston työntekijöille. Pyydän myös apua muilta ohjaajilta tai seuratyöntekijöiltä, mikäli jokin asia askarruttaa.
- Hankin itselleni tarvittavat sijaiset itse hyvissä ajoin
- Huolehdin hallin siisteydestä ja korjaan omat ja ryhmäni jäljet.
- Kännykän käyttö on sallittua harjoitusten aikana vain työasioissa (esim. kuvaus, poissaoloilmoitukset tms.)
- Muistan että olen tärkeässä roolissa innostuksen ja liikunnan ilon syöttämisessä ja ylläpitämisessä!
- Teen pyydetty työt tehtävät ja jaan joukkueelle/ryhmälleni oleelliset infot, joista minua tiedotetaan.

Vanhempien pelisäännöt

- Huolehdin, että lapseni on ajoissa ja säännöllisesti harjoituksissa ja pidän huolen asianmukaisesta vaatuksesta
- Ilmoitan lapseni mahdolliset poissaolot ohjaajalle/valmentajalle
- Ohjaan lasta hyviin käytöstapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin
- Kannustan lastani ja iloitsen pienistäkin onnistumisista yhdessä. En vertaa lastani toisiin lapsiin, jokainen kehittyy yksilöllisesti.
- Annan lapselleni harjoittelurauhan harjoituksissa, vanhemmat voivat odottaa lapsiaan vanhempien odotustilassa
- Arvostan ohjaajan/valmentajan työtä ja työrauhan säilyttämiseksi en puutu kesken tunnin hänen työskentelynsä. Puhun tarvittaessa ohjaajan kanssa tunnin jälkeen ja minulla on halutessani mahdollisuus olla yhteydessä toimistoon.
- En arvostele ohjaajia, valmentajia, tuomareita tai muita toimijoita lapseni kuullen.
- Mahdollisissa epäasialliseen käytökseen liittyvissä tilanteissa olen heti yhteydessä seuran toimistoon ja asiaa lähdetään ratkaisemaan ongelmanratkaisupolun mukaisesti.
- Kerron ohjaajalle/valmentajalle mahdollisista häiriötekijöistä, kuten muuttuneesta elämäntilanteesta tai sairauksista, jotka voivat vaikuttaa lapseni harjoitteluun.
- Siivoan jälkeni ja huolehdin että lapseni siivoaa omat jäljet.
- Huolehdin seuran maksut ajallaan maksetuksi. Mahdollisissa maksujärjestelyasioissa olen välittömästi yhteydessä toimistoon.
- Hoidan oman osuuteni kisatalkoissa ja toimin muiden kanssa yhteistyössä esim. kuljetuksia järjestettäessä.

Sosiaalisen median pelisäännöt

- Seuran ja seuran joukkueiden käytössä olevat sosiaalisen median palvelut ovat Instagram ja facebook.
- Seuran joukkueilla tai ryhmillä voi olla omia Instagram -tilejä, joiden perustamislupa tulee kysyä seuran toiminnanjohtajalta.
- Tilinperustamisen yhteydessä käydään läpi seuran yhteiset sosiaalisen median ohjesäännöt sekä pelisäännöt.
- Sosiaaliseen mediaan jaetaan vain kuvausluvan antaneiden henkilöiden kuvia tai videoita. (Alaikäisiltä kuvauslupa pyydetään huoltajalta.)
- Sosiaalisen median päivitysten tulee olla seuran arvojen ja hyvän urheiluhengen mukaisia.
- Seuran jäseniä kannustetaan jakamaan kuvia, videoita ja fiiliksiä seuran toiminnasta täägäämällä Instagramissa @bounceespo
- Kaikki seuran sosiaalista mediaa käyttävät ja joukkueiden vastuuvallmentajat sitoutuvat noudattamaan vastuullista toimintatapaa sosiaalisessa mediassa
- Toivomme myös, että kaikki seuramme jäsenet käyttävät sosiaalista mediaa vastuullisesti ja asiallisesti.

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.

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.

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. Kilpajoukkueilla voi olla halutessaan varainhankintaa kilpailukulujen pienentämiseksi. Varainhankinnan pelisäännöistä ja ohjeista sovitaan syksyllä kauden alkaessa.

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

Talouden seuranta

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

Tulot ja menot

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

Tulot:

- Harrastajaryhmien kausimaksut
- Kilparyhmien kausimaksut
- Loma-ajan harrasteleirit ja kurssit
- Jäsenmaksut
- Kilpailutuotot
- Leirituotot (kilparyhmät)
- Myyntituotot
- KULPS!, WAU, Lystiloikkaus
- 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

Valmentajien palkkaus (tuntityöntekijöille)

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

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

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

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 työaika seurataan. Lisäksi huolehditaan muista lakisääteisistä maksuista (mm. eläkemaksut) ja palkanmaksusta ajallaan. Seuran ohjaajille pidetään kehityskeskusteluja, työviihtyvyyksiselyitä, yhteisiä palaverreja sekä virkistäytymispäiviä, joilla varmistetaan ohjaajien työviihtyvyys.

Osaamisen kehittäminen seurassa

Osaamisen kehittäminen on pakollista jatkuvasti muokkautuvassa toimintaympäristössä. Lisäksi osaamisen kehittämällä 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.

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. 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.

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 lajikokemusta 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.

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, joissa 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 toimijoilleen palautekyselyn, jonka avulla kartoitetaan seuran toimivuutta tarkastellen toiminnan eri osa-alueita.

Palautekyselyt

Seura suorittaa kahdesti vuodessa, palautekyselyn jäsenilleen sekä lasten vanhemmille. Ohjaajille ja valmentajille teetetään palautekysely kahdesti vuodessa ja pidetään henkilökohtainen kehityskeskustelu kerran vuodessa. Palautekyselyiden tulokset käydään läpi hallituksessa sekä ohjaajien kesken ja tehdään tarvittavat muutokset toimintaan. Palautekyselyiden pohjalta pyrimme kehittämään toimintaa ja löytämään tarvittavat kehityskohteet.

Harrastajan oman kehittymisen seuranta

Ensisijaisesti harrastajat seuraavat kehittymistään huomaamalla oppineensa uusia liikkeitä ja siirtymällä harjoittelemaan haastavampia. Apuna kehityksen havainnollistamisessa voi olla erilaiset taitotaulukot, taitoportaat tai muut kehitystä havainnollistavat välineet. Trampoliinivoimistelussa on lisäksi käytössä merkkijärjestelmä, jossa voimistelija suorittaa merkkivihkoissa 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.

Viestintä- ja markkinointi

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

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. Seuran jäsenille lähtee kerran kuukaudessa Bounceposti, jossa kerrotaan seuran ajankohtaisista asioista ja esitellään kuukauden vastuullisuusnosto (kuukausittaiset vastuullisuusaiheet määritelty seuran vastuullisuuden vuosikellossa). Viestinnän ja markkinoinnin tarkemmat tavoitteet rakentuvat seuran toiminnan tavoitteiden perusteella. Toiminnanjohtaja sekä seuratoiminnan koordinaattori vastaavat tarkempien suunnitelmien tekemisestä (tavoitteet, kohderyhmät, sisällöt jne.). Suunnitelmat tehdään/tarkistetaan 1 – 2 kertaa vuodessa.

Ydinviesti

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

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

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 ja Instagram)
- Verkkosivut
- Kirjeet
- Painetut julkaisut

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

Seuran viestijät

Seuran viestinnästä ja markkinoinnista vastaavat toiminnanjohtaja ja seuratoiminnan koordinaattori. Lajiasioissa viestintää tekevät myös seuran valmennuspäällikkö sekä cheerleading-koordinaattorit. Julkisesti seuraa edustaa seuran hallituksen nimeämä taho. Seuran toiminnasta, kuten leireistä, kilpailuista ja tapahtumista viestimiseen kannustetaan kaikkia seuran jäseniä ja sidosryhmiä. Sisäisessä viestinnässä (seuran työntekijät) päävastuussa on toiminnanjohtaja, hallituksen puheenjohtaja sekä harrastekoordinaattori. Seuran jäsenviestinnästä vastaa seuratoiminnan koordinaattori ja toiminnanjohtaja. Ryhmäkohtaisesta viestinnästä vastaa ryhmän ohjaaja, valmennuspäällikkö tai lajikoordinaattori. Ulkoisesta viestinnästä vastaa seuratoiminnan koordinaattori sekä toiminnanjohtaja. Liittojen kanssa käytävästä viestinnästä vastaa lajikoordinaattorit tai toiminnanjohtaja.

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.

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
- Espoon kaupunki

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.

Someohjeistus

Seuran pääasiallisesta viestinnästä vastaa seuran toiminnanjohtaja ja seuratoiminnan koordinaattori. Viestintää toteutetaan viestinnän vuosikellon mukaisesti. Seuran pääasiallisia viestintäkanavia ovat sähköpostit, nettisivut ja sosiaalinen media.

Seuran viestinnässä noudatetaan hyvää urheiluhenkeä ja seura sitoutuu toimimaan vastuullisena viestijänä liittojen ohjeistusten mukaisesti.

Me Bouncessa sitoudumme noudattamaan seuraavaa ohjeistusta sosiaalisessa mediassa. Ohjeistus koskee kaikkia jäseniämme sekä seuran, joukkueiden ja ryhmien julkaisuja sekä toimintaa sosiaalisessa mediassa.

Harrastajia ei saa kuvata eikä heistä saa julkaista materiaalia ilman lupaa. Alaikäisten lasten huoltajalta tarvitaan lupa kuvaamiseen. Älä kuvaa tai videoi ilman lupaa!

Noudata sosiaalisen median kanavissa hyviä käytöstapoja ja seuran somen pelisääntöjä.

Kuvien, videoiden, julkaisujen ja kommenttien tulee olla positiivisia ja hyvän urheiluhengen mukaisia. Muistamme, että edustamme seuraa somekäyttäjätymisellämme.

Seuraa koskevista asioista saa julkaista ja keskustella sosiaalisessa mediassa vasta, kun seura on tiedottanut asiasta.

Loukkaavat julkaisut ja kommentit ovat kiellettyjä. Myös somekiusaaminen on kiusaamista. Mikäli havaitset kiusaamista sosiaalisen median kanavissa, ilmoitathan siitä jollekin seuran aikuiselle. Seura puuttuu kaikkiin väärinkäyttöihin ongelmaratkaisupolun kautta.

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 medially ja yrittäen korjata mahdolliset väärinymmärrykset mahdollisimman nopeasti. Hallituksen erikseen nimeämä taho tiedottaa jäsenistöä kriisitilanteesta ja sen ratkaisusta hallituksen ohjeistuksen mukaisesti.

Seuralla on erillinen kriisiviestintäohjeistus, jossa on tarkemmin määritelty toiminta mahdollisissa kriisiviestintätilanteissa.

Todennäköisimmät kriisiviestintää vaativat tilanteet:

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

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/>

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.

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.

Varsinaisen toiminnan vuosikello

Tammikuu:

- Uusi kausi alkaa

Helmikuu:

- Cheerleading-kilpailukausi alkaa (Start)
- Talvilomaleiri

Maaliskuu:

- Cheerleading-kilpailukausi (Spirit)
- Seuran talvirieha
- Palautekysely ohjaajille

Huhtikuu:

- Seuran kevätkokous
- Seuran järjestämät kevätkilpailut
- Harrastekilpailut
- Cheerleading-kilpailukauden pääkisa (Super)
- Trampoliinivoimistelu kilpailukausi alkaa
- Palautekysely harrastajille
- Kehityskeskustelut ohjaajille

Toukokuu:

- Harrastajien kausi päättyy
- Kevään harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Kilparyhmien valintatilaisuus
- Ilmoittautuminen syyskaudelle alkaa
- Seuran järjestämät kilpailut
- Seuran kevätnäytös
- Cheerleading-harrastejoukkueiden tapahtuma (Stage)

Kesäkuu:

- Kesäleirejä ja -kursseja
- Kilparyhmien kesätoimintaa

Heinäkuu:

- ∄ Lomakuukausi, ei varsinaista toimintaa

Elokuu:

- Kesäleirejä
- Harrastajien kausi alkaa
- Avoimet ovet-tapahtuma
- Voimisteluviikko & Innostu cheeristä-viikko

Syyskuu:

Lokakuu:

- Syyslomaleiri
- Palautekysely työntekijöille

Marraskuu:

- Seuran syyskokous
- Seuran järjestämät kilpailut
- Palautekysely harrastajille

Joulukuu:

- Seuran pikkujoulut
- Kausi päättyy
- Syksyn harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa

Tämä toimintalinja on päivitetty viimeksi 23.9.2024

Liitetiedostot

Bouncen ongelmanratkaisupolku

Ohjaajien koulutuskortti

Seuran kriisiviestintäsuunnitelma

Seuran vastuullisuuden vuosikello

Bouncen ohjaajalinja

Bouncen trampoliinivoimisteluryhmien taitotaulukko

Cheerleading-ryhmien taitotaulukko

Seuran talousohjesääntö

Seuran säännöt

Seurakäsikirja

Seuran Cheerlinjaus

Seuran someohjeistus

Seuran viestinnän vuosikello

Seuran päätoimisten työntekijöiden työnjakolistaus