



Toimintakäsikirja

Laadittu 8/2022

## SISÄLLYS

Yleistä.....	3
Perustiedot .....	3
Toiminta-ajatus.....	3
Arvot .....	4
Visio.....	4
Seuran ydintoiminta .....	4
Seuran strategia.....	4
Säännöt .....	4
Seuran talous .....	5
Tulojen ja menojen muodostuminen .....	5
Toiminnan hinnoittelu .....	5
Talousohjesääntö.....	5
Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä .....	5
Varainhankinta, yhteistyösopimukset .....	5
Organisaatio ja tehtävät .....	5
Johtokunta ja sen työskentely .....	5
Johtokunnan tehtävät.....	6
Seuran toimihenkilöt .....	6
Seuran toiminta .....	6
Viestintä.....	6
Koulutustoiminta .....	8
Toiminnan arviointi.....	9
Tähtiseuratoiminta .....	9
Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus .....	9
Valmennuksen toimintaperiaatteet .....	9
Ryhmien toiminta .....	10
Harrastajan polku.....	10
Turvallisuus ja ongelmatilanteet seuroissa .....	11

## Yleistä

### Perustiedot

Kajaani Gymnastics on laadukas, aktiivinen ja monipuolinen kainuulainen voimistelun Tähtiseura. Seura tarjoaa voimistelun harrasteryhmiä lapsista aikuisiin, valmennusryhmiä kilpa-aerobicissa ja telinevoimistelussa alkeista huipulle sekä urheiluakatemiavalmennusta. Seura on perustettu 7.9.2010.

Seura kuuluu Suomen Voimisteluliittoon ja on Kainuun Liikunnan jäsenseura. Kajaani Gymnasticsilla on jäseniä yli 600 sekä ohjaajia ja valmentajia noin 50 – lisää koulutetaan jatkuvasti.

Helmikuusta 2012 lähtien Kajaani Gymnastics on toiminut Kettukalliontie 11:ssä, jossa harrastetilaa on 550 neliometriä. Tiloista löytyy paljon erilaisia harraste- ja voimistelukäyttöön hankittuja välineitä, virallinen kilpa-aerobicin joustoparketti, voimistelukanveesi, lattiatilaa sekä musiikintoistolaitteet. Lisäksi salilta löytyy keittiö-, pukuhuone- ja pesutilat.

Kajaanissa ryhmät harjoittelevat Kettukalliontien salin lisäksi Kajaanihallin telinetilassa, Kättöareenalla ja Lyseon pienessä salissa. Paltamossa harjoitellaan Korpitien monitoimikeskuksen liikuntasalissa, Vuokatin ryhmät harjoittelevat Vuokatin Urheiluopistolla.

Kajaani Gymnastics ry on hyväksytty mukaan Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteiseen Tähtiseura -laatuohjelmaan (ent. Sinettiseura vuodesta 2014). Kajaani Gymnastics on saanut lasten ja nuorten osa-alueen tähtimerkin. Se viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävä ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

Seura on palkittu useaan otteeseen vuosien varrella. Vuoden 2016 kainuulaisena urheiluseurana, sekä samana vuonna Sinettiseurojen Kasvata Urheilijaksi -stipendin. Stipendin saivat kolme seuraa koko Suomessa. Vuosina 2018 ja 2020 seura palkittiin vuoden kainuulaisena Tähtiseurana.

### Toiminta-ajatus

Seuran tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria sekä aikuisia liikkumaan myös vapaa-ajalla monipuolisesti sekä huomioimaan terveelliset elämäntavat. Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Seuran toiminta on positiivisessa hengessä tasapuolisesti kaikkia kannustavaa. Jokaiselle löytyy oma paikkansa seurasta joko harrastajana, seura-aktiivina tai seuratoiminnan muista tukijoukoista.

## Arvot

Laatu –tarjotaan laadukasta ohjausta koulutettujen ohjaajien toimesta

Positiivinen asenne säännölliseen liikkumiseen

Hyvä seurahenki –onnistuminen yhdessä turvallisessa ympäristössä

Tasapuolisuus, rehtiys ja avoimuus seuratoiminnassa

## Visio

Kajaani Gymnasticsin visiona on tarjota Kainuun suurimpana urheiluseurana vauvasta vaariin laadukasta, terveyttä edistävää ja monipuolista liikuntaa sekä mahdollistaa kilpavoimistelu Suomen huipulla. Kilpa-aerobic, telinevoimistelu ja muut voimistelun lajit saadaan tukemaan toisiaan parhaalla mahdollisella tavalla valmennuksessa harrastajien menestymiseksi. Seuran toiminnot järjestetään eri lajien harjoittelun ja kilpailujen mahdollistavassa voimisteluhallissa. Kajaani Gymnastics pystyy järjestämään kaikille halukkaille mielekästä ja sopivan tasoista ohjausta sekä valmennusta. Kajaani Gymnastics on haluttu työpaikka ja seuralla on ammattivalmentajia.

## Seuran ydintoiminta

Seura tarjoaa erilaisia voimisteluryhmiä pääsääntöisesti alle 18-vuotiaille. Tarjolla on voimistelukouluja, freegym ja ninjagym -ryhmiä, tempuryhmiä, telinevoimistelun ja kilpa-aerobicin harraste- ja valmennusryhmiä sekä koko perheen perhegym-ryhmiä. Aikuisille on toimintaa telinevoimistelun sekaryhmässä. Lisäksi syksyllä 2022 aloitti seuramme ensimmäinen soveltavan liikunnan ryhmä.

Ryhmien kaudet päättyvät joulun alla koko perheen toiminnalliseen joulujuhlaan ja keväisin kevätnäytökseen. Lajien taitoryhmät suorittavat kausien päätteeksi merkkisuorituksia. Valmennusryhmien kausisuunnitelmiin sisältyy 2-4 kilpailua ja 1-2 leiriä sekä fysiikkatestit. Lisäksi seura järjestää koulujen loma-aikoina leiritoimintaa. Seuran valmentajia, ohjaajia ja tuomareita koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti.

## Seuran strategia

Kajaani Gymnasticsin voimavara on jatkuva nousujohteinen koulutus ja kouluttautuminen sekä yhteistoiminta muiden seurojen kanssa parhaiden käytäntöjen sulauttamiseksi toimintoihin. Koulutetut ohjaajat ja valmentajat saavat harrastajat innostumaan läpi elämän jatkuvasta liikkumisesta harrastuksena ja osan ikää myös kilpalajina. Kajaani Gymnastics saa jo harrastuksen aloittaneet pysymään mukana voimistelussa vahvan yhteishengen ja laadukkaan toiminnan ansiosta. Kajaani Gymnastics kannustaa positiivisella asenteella jokapäiväiseen liikkumiseen. Uusia harrastajia saadaan mukaan laadukkaalla ohjaamisella ja valmentamisella sekä tehokkaasti hoidetulla markkinoinnilla ja viestinnällä.

## Säännöt

Yhdistyksen säännöt löytyvät yhdistyksen nettisivuilta: <https://www.kajagym.fi/seura/saannot/>

Kommentoitu [KG1]: Soveltava liikunta puuttuu tästä listasta

## Seuran talous

### Tulojen ja menojen muodostuminen

Seuran tuotot muodostuvat kausimaksuista, yhteistyösopimuksista, avustuksista ja talkoista. Lisänä on kilpailujen ja erilaisten tapahtumien järjestäminen.

Seuran kulut muodostuvat toimihenkilöiden palkoista, ohjauksen ja valmennuksen palkkioista sekä kulukorvauksista, sali- ja tilavuokrista, koulutuksista ja hallinnon kuluista (lisenssit, kirjanpito).

### Toiminnan hinnoittelu

Seuran toiminta on kaikille avointa ja maksujen suuruus sekä muodostuminen kerrotaan seuran nettisivuilla ja niihin on mahdollista tutustua ennen ilmoittautumista mukaan toimintaan. Seuran jäsenillä on myös jäsenetuja joihinkin yhteistyöyhteyksiin.

### Talousohjesääntö

Katso talousohjesääntö: <https://www.kajagym.fi/seura/>

### Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

Seuran toimihenkilöiden palkkauksessa noudatetaan Urheiluseurojen TES-palkkataulukkoita. Seuran ohjaajien ja valmentajien palkkiokorvaus nousee kokemuksen ja koulutusten karttuessa.

### Varainhankinta, yhteistyösopimukset

Varainhankintaa tehdään yhteistyösopimuksilla yritysten kanssa, erilaisilla talkoilla ja myyntikampanjoilla. Kaikki valmennusryhmäläiset perheineen ovat veloitettuja osallistumaan seuran talkoisiin ja kilpailujen järjestämiseen. Seuran järjestämissä talkoissa tuotto tulee seuralle, tai siitä mahdollisesti jyvitetään ryhmälle osa (30%). Ryhmän itse organisoimissa talkoissa/ myyntikampanjoissa ryhmä saa tuotosta 70%. Kaikki seuran maksu- ja tuloliikenne kulkee yhden pankkitilin kautta.

## Organisaatio ja tehtävät

### Johtokunta ja sen työskentely

Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema johtokunta. Johtokuntaan kuuluu yhdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut vähintään 6 ja enintään 15 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä puolet on erovuorossa vuosittain, aluksi arvan sittemmin vuoron mukaan. Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan vuosittain ja nimeää muut tarvittavat toimihenkilöt.

## Johtokunnan tehtävät

Johtokunta kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta tarpeen vaatiessa tai kun vähintään puolet johtokunnan jäsentä kirjallisesti sitä vaatii. Johtokunta on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen lisäksi vähintään puolet sen jäsenistä on saapuvilla.

Johtokunnan tehtävänä on:

- kutsua koolle, valmistella ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön
- edustaa seuraa,
- johtaa ja kehittää seuran toimintaa,
- vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta,
- hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa,
- nimetä tarvittaessa seuran jaostot, valiokunnat ja työryhmät,
- tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten,
- tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös,
- hankkia ja kouluttaa ohjaajia ja muita seuratoimijoita,
- hoitaa seuran tiedotustoimintaa,
- päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista,
- laatia toiminnasta vuosittain vuositilastot ja lähettää ne liiton sääntöjen mukaisesti liittoon,
- valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt,
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä,
- sekä suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaaiset toimenpiteet.

## Seuran toimihenkilöt

Seurassa on palkattuja toimihenkilöitä kaksi, valmennuspäällikkö sekä harrastekoordinaattori. Valmennuspäällikkö vastaa valmennusryhmien toiminnasta ja seuran akatemiatuiminnasta. Harrastekoordinaattori vastaa seuran harrastetoiminnasta, ohjaajien ohjauksesta ja perehdytyksestä, kouluyhteistyöstä sekä loma-aikojen leiritoiminnasta.

## Seuran toiminta

### Viestintä

Seuramme tavoitteena on tarjota mahdollisimman monelle kainuulaiselle mahdollisuus harrastaa voimistelua. Seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla.

Toimintaamme ohjaa ja johtaa arvot:

- Laatu – tarjotaan laadukasta ohjausta koulutettujen ohjaajien toimesta

- Positiivinen asenne säännölliseen liikkumiseen
- Hyvä seurahenki – onnistuminen yhdessä turvallisessa ympäristössä
- Tasapuolisuus, rehtiys ja avoimuus seuratoiminnassa

Seuramme on hyväksytty mukaan Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteiseen Tähtiseura -laatuohjelmaan (ent. Sinettiseura vuodesta 2014). Kajaani Gymnastics on saanut lasten ja nuorten osa-alueen tähtimerkin, mikä viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

#### **Sisäinen viestintä**

Tärkeimmät sisäisen viestinnän kanavat ovat myClub-jäsenpalvelu sekä whatsapp-ryhmät. Johtokunnalla on oma whatsapp-ryhmänsä, samoin ohjaajilla ja valmentajilla. Valmennusryhmillä on niin ikään pääsääntöisesti omat whatsapp-ryhmänsä akuuttia viestintää varten, joskin pääasiallinen sisäinen tiedotuskanava on myClubin viestit sekä tiedotteet, jotka voidaan jakaa sovelluksen lisäksi myös sähköpostin välityksellä. Johtokunnan hyväksymä viestintätiimi huolehtii yhdessä seuratyöntekijöiden kanssa sisäisestä viestinnästä.

Kauden alussa pidetään kaikille yhteinen huoltajien info. Lisäksi kilpaileville pidetään lajeittain kilpailuinfot kisakäytänteistä. Lajivastaavat järjestävät ryhmilleen valmentajien kanssa kausi-infon, jossa kerrotaan seuran ja ryhmän toiminnasta, tavoitteista sekä pelisäännöistä. Tarpeen mukaan järjestetään vanhempainiltoja eri aiheista ja harrastajille omia infotilaisuuksia.

Jäsentiedote laaditaan tarvittaessa. Tiedote julkaistaan myClubissa/myClub sovelluksessa ja voidaan lähettää perheille myös sähköpostin kautta. Tiedotteeseen kootaan ajankohtaisia ja tulevia asioita. Lisäksi tiedotetaan Suomen Voimisteluliiton ja lajien ajankohtaisista asioista.

Tiedottaminen on avointa ja rehellistä.

#### **Ulkoisen viestintä**

Seuramme nettisivut ovat osoitteessa [www.kajagym.fi](http://www.kajagym.fi) ja seuran eri toimintoille ja toimijoille on tehty sähköpostiosoitteet yhtenäisyyden ja kaksisuuntaisen viestinnän onnistumiseksi. Sähköpostiosoitteet [@kajagym.fi](mailto:@kajagym.fi) -päätteellä on käytössä. Nettisivuja päivitetään jatkuvasti, jotta voidaan paremmin tiedottaa seuran asioista koteihin. Nettisivujen päivityksestä huolehtivat johtokunnan nimeämät henkilöt.

Seuralla on aktiiviset tilit Facebookissa, Instagramissa sekä TikTokissa. Facebookin kautta pyritään tavoittamaan huoltajia ja vanhempia, kun taas Instagram tavoittaa kaikenikäisiä, omia harrastajia, heidän kavereitaan, seuramme "faneja" ja muita voimistelusta kiinnostuneita. TikTokissa kohderyhmänä on ensisijaisesti lapset ja nuoret. Tilien päivitysoikeudet on sovittu seuran sisäisesti

tietyille ohjaajille/valmentajille ja seura-aktiiveille. Some-viestintään osallistuvia on ohjeistettu seuran some-viestinnän säännöistä, mm. valokuvien julkaisemisesta (kuvausluvut selvillä), sekä postausten sisällöllisistä asioista.

Ulkoiseen tiedotukseen kuuluu myös viestintä erityisesti paikallismediassa:

- Tiedotetaan ennen kauden alkua jäsenistön ja harrastajien hankkimiseksi (KS, Koti-Kajaani)
- Tiedotetaan KA- ja NTV- kilpailujen tulokset (KS, Koti-Kajaani)
- Tiedotetaan ennalta STARA-tapahtumasta (KS, Koti-Kajaani, YLE-radio)
- Tiedotetaan KV-leirityksistä ajankohtaisesti (KS, Koti-Kajaani)
- Tiedotetaan seuran kevät- ja joulunäytöksistä (KS, Koti-Kajaani)
- Tiedotetaan tapahtumakohtaisesti merkittävistä muutoksista seurassa (KS, Koti-Kajaani)
- Laaditaan seuran toiminnasta kertovia lehtijuttuja, joilla pyritään lisäämään tietoisuutta toiminnasta ja vahvistamaan myönteistä julkisuuskuvaa (KS, Koti-Kajaani, Väylä ja Sotkamo-lehti)

### **Kriisiviestintä**

Kriisin sattuessa seuramme viestintä hoidetaan keskitetysti puheenjohtajan/ varapuheenjohtajan/ sihteerin kautta. Tilanteesta riippuen asiantuntijan roolissa viestintään voivat osallistua johtokunnan muut jäsenet sekä seuran valmennuspäällikkö, kuitenkin yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa. Ennen kuin yhtään viestiä lähetetään, tutkitaan tilanne ja sen mahdolliset vaikutukset mahdollisimman tarkasti, kuitenkaan turhia aikailematta.

Ensisijaisesti, kuitenkin ottaen huomioon kriisitilanteen luonteen, ensin viestitään seuran jäsenistölle ja sen jälkeen seuran ulkopuolelle, esimerkiksi medialle.

Kriisiviestintää vaatineen tilanteen jälkitoimet huolehditaan niin ikään samalla kokoonpanolla.

### **Koulutustoiminta**

Valmentajien ja ohjaajien lisäksi on tärkeää huomioida myös hallitusten jäsenten, vapaaehtoistoimijoiden, tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden kouluttautuminen. Selkeä koulutuspolku voi motivoida tulemaan mukaan seuran toimintaan. Koulutukset sitouttavat toimijoita toimintaan antamalla heille mahdollisuus maksuttomiin koulutuksiin. Tarvittavia koulutuksia pyritään tarjoamaan pitkin vuotta.

Sisäisenä koulutuksena on valmentajien ja ohjaajien yhteiset päivät, joihin otetaan aina tarpeen mukaan uuden tiedon tuomista toimintaan. Esim. Lajitaidot, urheiluvammojen ehkäisy, tai ravitsemuksen merkitys. Näitä koulutustarpeita pohditaan valmentajien kanssa yhdessä.



Koulutukset pyritään budjetoimaan vuosittain niin valmentajille, ohjaajille kuin tuomareille. Tähän joudutaan usein miettimään sponsorointi kuvioita, jotta saadaan koulutukset onnistumaan. Pyritään kimppekyydein järjestelemään koulutuksiin lähdöt, jotta kulut olisivat minimissä ja suositaan lähialueen tai zoom koulutuksia.

Valmennustoimikunta kartoittaa tarvittavat koulutukset ja koulutusvastaava laatii syksyisin koulutustarpeista esityksen seuran seuraavan vuoden talousarvioon.

### Toiminnan arviointi

Seura arvioi toiminnan eri osa-alueita vuosittain. Jäsenten ja harrastajien sekä toimijoiden tyytyväisyyttä kysytään kauden päätteeksi. Kyselyt on toteutettu Olympiakomitean kyselypohjilla. Harrastuksen lopettamisen yhteydessä kysytään kaikilta palautetta ja syitä lopettamiselle. Palautteet tuodaan johtokuntaan/valmennustoimikunnalle. Palautteista tehdään myös koosteet, jotka tiedotetaan jäsenistölle kauden aloitusinfoissa.

### Tähtiseuratoiminta

Kajaani Gymnastics ry Olympiakomitean Tähtiseura ja hyväksytyt mukaan Tähtiseura-laatuohjelmaan keväällä 2018. Seura oli aiemmin auditoitu Olympiakomitean Sinettiseuraksi. Seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

## Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus

### Valmennuksen toimintaperiaatteet

Seuran tavoitteena on valmentaa pitkäjänteisesti voimistelijoita kilpa-aerobicissa ja naisten telinevoimistelussa sekä kehittää seuraa korkeatasoisena voimistelun osaajana ja vahvistaa seuran asemaa laadukkaana, monipuolisena ja aktiivisena voimisteluseurana koko Suomessa. Valmennustoiminnan perustana on valmennusjärjestelmä, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä sekä antaen myös mahdollisuuden vaihtaa ryhmää harrastustilanteen muuttuessa. Toiminta on suunniteltua ja monipuolista sisältäen lajiharjoittelun lisäksi myös muita tukitoimia, kuten oheisharjoittelua, fysiikkaharjoittelua ja urheiluakatemiatoimintaa. Valmennustoiminnassa voimistelija on aina keskiössä ja toimintaa ohjaavat laadukkaan lasten voimistelun tavoitteet: innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä. Valmennuksen linjauksen käsikirja on valmennustoimintaa ohjaava työkalu, joka perustuu seuramme arvoihin:

- laatu

- positiivinen asenne säännölliseen liikkumiseen
- hyvä seurahenki
- tasapuolisuus, rehtiys ja avoimuus seuratoiminnassa

Valmennustoimintaa johtaa ja koordinoi seuran valmennuspäällikkö. Harrastetoiminnan johtamisesta ja koordinoinnista vastaa harrastekoordinaattori. Johtokunta ohjaa valmennuspäällikön ja harrastekoordinaattorin työtä. Valmennustoiminnan kehittämistyötä tekee valmennustoimikunta, johon kuuluu jäseniä molempien lajien valmennuksesta, valmennuspäällikkö ja harrastekoordinaattori, johtokunnan edustajista sekä koulutusasioiden vastaavasta.

### Ryhmien toiminta

Voimisteluharrastus on hyvä aloittaa kaikille avoimista harrasteryhmistä, kuten esimerkiksi voimistelukoulusta tai lajin taitoryhmistä. Harrasteryhmistä on mahdollisuus hakea esivalmennusryhmiin tai valmennusryhmiin.

Valmennusryhmiin ja esivalmennusryhmiin voi hakea yleisen hakukatselmuksen kautta, joita järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Hakukatselmuksessa testataan lajin perusliikkeitä ja fyysisiä ominaisuuksia, jonka jälkeen hakija käy vielä kokeiluharjoituksissa haettavan ryhmän mukana eri päivänä. Valmennusryhmiin ja esivalmennusryhmiin valitaan mm. voimistelijan iän, motivaation, tavoitteen, lähtötason, mahdollisen lajitaustan ja valmiuksien perusteella. Telinevoimistelun valmennusryhmiin vaaditaan hopeatason lajitaidot, kilpa-aerobicissa huippulinjalle hopeatason ja kilpalinjalle pronssitason lajitaidot.

Aiemmin lajia harrastaneet ja kilpailulisenssin (KA, NTV) haltijat voivat olla suoraan yhteydessä valmennuspäällikköön sopivan valmennusryhmän löytymiseksi. Vapaita paikkoja voi tiedustella myös kesken kauden. Valmennusryhmiin hakevien voimistelijoiden ja perheiden on hyvä tutustua kilpailevan voimistelijan infoon sekä valmennusryhmien kustannuksiin.

Ryhmien toimintaa ohjaavat yhteiset pelisäännöt valmennusryhmille, valmentajille & ohjaajille, huoltajille sekä kilpailumatkoille.

### Harrastajan polku

Seurassa harrastajan polku kulkee 1-vuotiaasta aikuisikään saakka. Polulle voi liittyä missä ikävaiheessa tahansa ja voimistelija voi valita ryhmän oman kiinnostuksen ja motivaation mukaan.

Alle 12-vuotiaiden toimintaa ohjaavat Voimisteluliiton laadukkaan lasten voimistelun periaatteet: Tärkeintä on kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu turvallisessa, osallistavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Tavoitteena on, että tämä toteutuu jokaisessa lapsen ja nuoren harjoituksessa. Ryhmissä perusliikuntataitojen ja voimistelun alkeistaitojen oppiminen tapahtuu leikin kautta, laadukkaassa ohjauksessa tai valmennuksessa, panostaen lasten innostumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Tavoitteena on saada lapsi tunnistamaan omat vahvuutensa, innostumaan liikunnasta,

löytämään oman tapansa liikkua ja ponnistamaan omannäköiselle polulle, joko jatkamaan harrastotoiminnan parissa tai siirtymään valmennusryhmiin.

Harrasteryhmät ovat avoimia kaikille. Valmennusryhmiin hakeudutaan hakukatselmusten kautta.

## Turvallisuus ja ongelmatilanteet seuroissa

Turvallisella toimintaympäristöllä tarkoitetaan ympäristöä, jossa urheilu tuottaa iloa ja positiivisia koke-muksia ilman, että yksikään kokee kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Jokaisen urheilun paris-sa toimivan vastuulla on varmistaa, että kaikki toimijat, niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin ovat turvassa kiusaa-miselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä.

Lisäksi urheilun toimintaympäristön tulee olla terveyttä edistävä, terveellisiin elämäntapoihin kannustava sekä fyysisiltä olosuhteiltaan turvallinen.

Seuran järjestämistä harrastevoimistelun ryhmistä laaditaan ennen kauden alkua ryhmän kuvaus, tavoitteet sekä mahdollinen taitotaso, joka olisi hyvä osata ennen ryhmään ilmoittautumista. Kuvaukset auttavat osaltaan valitsemaan osaamisensa mukaisen ryhmän, mikä lisää terveellistä ja turvallista liikkumista.

Seuran säännöissä on ohjeistus, miten toimitaan, jos seuran jäsen toimii sääntöjen tai hyvien tapojen vastaisesti.

Seurassa on laadittu ohjeistus epäasiallisen käyttäytymisen puuttumiseen, joka löytyy seuran kotisivuilta: <https://www.kajagym.fi/seura/vastuullisuus/>.

Seura tarkistaa työsuhteessa olevien, alle 18-vuotiaita ohjaavien/valmentavien rikosrekisteriotteen lain edellyttämällä tavalla. Lisäksi keräämme kaikilta yli 15-vuotiailta uusilta vapaaehtoisilta ohjaajilta ja valmentajilta suostumuksen rikosrekisteriotteen tarkistamiseksi.