

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

## Toimintalinja



## Sisällys

1	Urheiluseuran esittely .....	4
1.1	Lajiesittely.....	4
1.2	Missio, arvot ja visio.....	4
2	Seuran eettiset linjaukset.....	5
3	Toiminnan tavoitteet.....	6
4	Seuran organisaatio ja vastuuhenkilöiden roolit .....	7
4.1	Jäsenet.....	7
4.2	Hallitus.....	8
4.3	Valmentajat ja ohjaajat.....	9
4.4	Päätoimiset työntekijät .....	10
4.4.1	Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori .....	10
4.4.2	Valmennuspäällikkö.....	10
4.5	Vapaaehtoiset.....	11
4.6	Perehdytys.....	11
5	Toimintamuodot .....	13
6	Käytännön toimintaperiaatteita.....	14
6.1	Yhteistyökumppanit .....	14
6.2	Seuran jäsenyydet .....	15
6.3	Harrasteryhmät .....	15
6.4	Kilpailuihin osallistuminen .....	15
6.5	Kilparyhmä.....	16
6.6	Urheilullisten elämäntapojen edistäminen .....	16
7	Pelisäännöt.....	17
7.1	Yleiset asiat .....	17
7.2	Harrastajan pelisäännöt .....	18
7.3	Ohjaajan/valmentajan pelisäännöt .....	19
7.4	Vanhempien pelisäännöt .....	19
7.5	Salin pelisäännöt .....	20

8	Talous.....	20
8.1	Ohjesäännöt ryhmille .....	21
8.2	Talouden seuranta.....	21
8.3	Tulot ja menot.....	21
8.4	Valmentajien palkkataulukko (tuntityöntekijöille) .....	23
9	Seura työnantajana.....	24
10	Osaamisen kehittäminen seurassa .....	24
10.1	Ohjaus- ja valmennustoiminta.....	24
10.2	Kouluttautuminen.....	25
10.3	Toiminnan uudistaminen.....	26
10.4	Tyytyväisyyskyselyt .....	27
10.5	Voimistelijan oman kehittymisen seuranta .....	27
11	Viestintä- ja markkinointi .....	27
11.1	Tarkoitus, tavoitteet ja suunnitelma.....	27
11.2	Ydinviesti .....	28
11.3	Kohderyhmät .....	28
11.4	Viestintäkanavat .....	28
11.5	Seuran viestijät .....	29
11.6	Yhteydenotto .....	29
11.7	Kumppanit .....	29
11.8	Viestinnän ja markkinoinnin seuranta ja arviointi.....	29
11.9	Kriisiviestintä.....	29
11.10	Ongelmanratkaisupolku.....	30
11.11	Merkittävät muutokset seuran toiminnassa.....	30
12	Vuosikello .....	30

# 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 valikoimaan kuuluu kesäkuusta 2018 alkaen kaksi trampoliinivoimistelun lajia: trampoliini (yksilö- ja synkrotrampoliini) ja tuplaminitrampoliini eli DMT (double mini trampoline).

Seuran tarkoituksena on edistää jäsenistönsä liikuntaa ja tarjota eri-ikäisille, erityisesti lapsille ja nuorille, mahdollisuus harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa harraste-, 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 kilpailaan 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 kaksi hyppijää pyrkii vierekkäisillä trampoliineilla mahdollisimman samanaikaisiin ja –tasoiisiin suorituksiin. Tuplaminitrampoliinissa tehdään juoksu- vauhdin jälkeen kaksi liikettä, joista jälkimmäinen tullaan alas patjalle ja tumblingissa puolestaan suoritetaan kahdeksan liikkeen voltisarja lyhyestä juoksu- vauhdista joustavalla volttiradalla.

## 1.2 Missio, arvot ja visio

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

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

Seuran visio on:

Vuonna 2025 BounCe on koko perheen trampoliinivoimisteluseura, harrastekisaamisen 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
- 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/urheilyyhteison\\_reilun\\_pelin\\_ihanteet\\_ja\\_tavoitteet.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilyyhteison_reilun_pelin_ihanteet_ja_tavoitteet.pdf).

Seura noudattaa kulloinkin voimassaolevaa 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 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 yrityksen tuloksen manipuloimiseksi

Seura edistää yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua toimintaan varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta. Tätä seura toteuttaa pitämällä maksut alhaisina sekä tarjoamalla maksuttomia tunteja koululaisille (esimerkiksi Muuvi-toiminta 4-6-luokkalaisille). Lisäksi seurassa toimii monikielisiä ohjaajia. Tytöt ja pojat sekä naiset ja miehet voivat yhtälailla osallistua toimintaan, myös valmentajina on kummankin sukupuolen edustajia.

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 vamman luonteesta riippuen normaaleihin harjoituksiin osallistuminen on mahdollista.

## **3 Toiminnan tavoitteet**

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

Seuran toiminnan tavoitteet vuosille 2017 – 2020 on linjattu elokuussa 2017. Tavoitteiden toteutumisista seurataan aktiivisesti (1 – 2 krt/v.) ja tarvittaessa linjataan tavoitteita uudelleen seurannassa esille nousseiden seikkojen perusteella. Seuraavan kerran tavoitteita arvioidaan kesäkuussa 2018.

### **Yleiset päätavoitteet 2017-2020**

- Toiminnan laadun säilyttäminen ja turvallisuudesta huolehtiminen
- Ohjaajien ja valmentajien osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen

- Trampoliinivoimistelun tarjoaminen ja kehittäminen pääkaupunkiseudulla yksilö- ja synkrotrampoliinilla sekä tuplaminitrampoliinilla
- Suhdetoiminnan ylläpito
- Taloushallinnon suunnitelmallisuuden ja seurannan parantaminen
- Seuran sisäisen viestinnän parantaminen

#### **Harrastetoiminnan päätavoitteet 2017-2020**

- Harrastajamäärän hallittu kasvu olosuhteet huomioiden
- Harrastekisaamisen mahdollisuuksien edistäminen

#### **Kilpailutoiminnan tavoitteet 2017-2020**

- Kilpapuolen tärkein tavoite on valmentaa lapsista ja nuorista kansallisesti ja kansainvälisesti menestyviä aikuisurheilijoita. Pitkäjänteisen ja laadukkaan valmennustyön tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti terveitä lapsia, nuoria ja aikuisia. Edellä mainittuun tavoitteeseen päästään suunnittelemalla yksittäiset harjoitukset sekä harjoituskaudet rasitusvammoja ja loukkaantumisia ennaltaehkäisten painottaen monipuolisen ja turvallisen harjoittelun tärkeyttä. Tavoitteenamme on jatkaa edelleen positiivista valmennusotetta innostaen ja ohjaten voimistelijaa myös omaehtoiseen harjoitteluun ja urheilijan elämäntapojen toteuttamiseen. Otamme jatkossakin voimistelijan mukaan itseään koskevaan päätöksentekoon sekä kuuntelemme ja kunnioitamme jokaisen yksilöllisiä tavoitteita sekä kehittymistähtia.
- Kilpailijamäärän hallittu kasvu olosuhteet huomioiden

Toiminnan tarkoituksena on kehittää ja tukea trampoliinivoimistelua, kannustaa lapsia, nuoria ja aikuisia hauskan harrastuksen pariin sekä kasvattaa trampoliinivoimisteliijoista menestyviä kilpaurheilijoita.

## **4 Seuran organisaatio ja vastuuhenkilöiden roolit**

Seuran organisaatio 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
  - Oikeus käyttää seuran kuntosalia

## **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 määräaikaiset toimenpiteet.

### 4.3 Valmentajat ja ohjaajat

Valmentajat ja ohjaajat ovat seuran hallituksen hyväksymiä harjoitusten vetäjiä, joille maksetaan toiminnasta korvausta. Ohjaajien yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta.

#### Tehtävät / harraste:

- Seuran harraste-, kilpa-, 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 markkinointisällön tuottamisessa
- Avustavat tehtävät kilparyhmiä ja seuraa koskevassa sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä

#### 4.4 Päätoimiset työntekijät

Seurassa toimii kolme päätoimista työntekijää, joita ovat harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori, kilpakoordinaattori sekä päätoiminen kilparyhmien valmentaja. Työntekijöiden esimiehenä toimii seuran hallituksen nimeämä taho.

##### 4.4.1 Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori

###### Tehtävät:

- Harrastepuolen ohjaajien esimiestehtävät
- Harrasteryhmien toiminnan organisointi ja kehittäminen
- Harrasteryhmien ohjaaminen
- Muiden ryhmien toiminnan organisointi esim. KULPS! ja muiden lajien oheisharjoittelu (ei kilparyhmät)
- Leirien ja kurssien organisointi
- Seuran sisäinen ja ulkoinen viestintä ja markkinointi
- Yhteistyökumppaneiden hankkiminen
- Seuran suhteiden hoito yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien kanssa
- Tapahtumien suunnittelu, organisointi ja markkinointi
- Yleiset asiat seuraan liittyen esim. välinehankinnat ja tilojen huolto
- Apurahoista vastaaminen
- Oman osaamisen kehittäminen
- Muut esimiehen antamat tehtävät

##### 4.4.2 Valmennuspäällikkö

###### Tehtävät:

- Seuran kilpatoiminnan koordinointi ja kehittäminen
- Kilparyhmien valmentaminen ja valmennuksen suunnittelu
- Kilparyhmäläisten henkilökohtaisten valmennussuunnitelmien tekeminen ja toteutumisen seuranta ja tukeminen
- Toimiminen valmentajana seuran ja Suomen Voimisteluliiton osoittamissa kilpailuissa Suomessa ja ulkomailla
- Kilparyhmiä koskeva sisäinen ja ulkoinen viestintä
- Kilparyhmien leiritoiminnan organisointi yhteistyössä muiden lajiseurojen kanssa
- Osa-aikaisten kilpavalmentajien esimiehenä toimiminen
- Muut esimiehen antamat tehtävät

#### 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 perehdytettävältä odotetaan työsäänsä 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.

<b>Perehdytys suunnitelma</b>			
Perehdytettävä:		Perehdyttäjä:	
Työ alkaa:		Perehdyttämisenjakson pituus:	
<b>Perehdytettävät asiat</b>	<b>Erytishuomiot</b>	<b>Ajantarve/aikataulu</b>	<b>Suoritettu</b>
Seuran esittely	- Arvot		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visio</li> <li>- Tavoitteet</li> <li>- Toiminta ja sen toteuttaminen</li> </ul>		
Lajin esittely (sulussa 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>- Kulkutiet, 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 vastualueet	<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

- Mini bounce -temppejumpy (1-3 vuotias ja aikuinen)
- Minininjat -temppe- ja trampakerho (4-6 -vuotiaille)
- Temppeaamut (1-6 -vuotias ja aikuinen)

### Lapset ja nuoret

- Alkeisryhmä (alkaen 7v.)
- Alkeisjatkoryhmä (alkaen 8v.)
- Jatkoryhmä (alkaen 10v.)
- Edistyneet (alkaen 14v)
- Freestyle (alkaen 10v.)

### Aikuiset

- Aikuisten harrasteryhmät
- Aikuisten vapaavuoro
- Kuntosali vanhemmille

### Perheet

- Koko perhe pomppii -ryhmä

### Koululaiset

- Muuvi -trampoliinivoimisteluryhmä
- U6 -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 vastuuhenkilö.
- 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 harrastevoimistelijat (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!-, U6- ja muuvi-toiminta sekä Espoo-päivään osallistuminen
- Pääkaupunkiseudun eri koulut, jotka käyvät tutustumassa toimintaan omilla liikuntatunneillaan
- Yritykset
- Samoissa tiloissa toimiva Padel club Finland, jonka kanssa yhteistyö harjoitustilaan liittyvissä asioissa
- Suomen Palloliitto, jonka ottelutapahtumissa seuraväki on ollut talkootehtävissä

## 6.2 Seuran jäsenyydet

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

- Suomen Voimisteluliitto 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 löytyvät salin seinältä sekä ovat saatavilla ohjaajilta pyydettäessä. Tasolta seuraavalle siirtymisen mahdollisuudesta ilmoitetaan harrastajalle, kun ohjaaja/valmentaja kokee voimistelijan osaavan tarvittavat liikkeet. Jokaisen voimistelijan kohdalla käytetään tapauskohtaista harkintaa.

## 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- ja seuratoiminnan koordinaattori. Lisätietoja luokkakilpailuista, SM-kilpailuista ja kansainvälisistä kilpailuista antavat kilparyhmän valmentajat.

## **6.5 Kilparyhmä**

Kilparyhmä on seuran taitotasoltaan edistyneimmistä voimistelijoista koostuva ryhmä, joka harjoittelee tavoitteellisesti ja ottaa osaa mm. luokkakilpailuihin ja SM-kilpailuihin. 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. Testit läpäisseet urheilijat valitaan kilparyhmään. Soveltuvuustestejä järjestetään noin yhden kerran vuodessa. Kilparyhmään ei ole tiettyjä, tarkkoja ja mitattavia kriteerejä vaan arviointi perustuu voimistelijan kokonaisvaltaiseen arviointiin hänen fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksistaan.

## **6.6 Urheilullisten elämäntapojen edistäminen**

Seura edistää toiminnassaan urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, riittävä liikunnan määrä, henkinen hyvinvointi, antidoping) pitämällä asioista luentoja vanhemmille, 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.

Urheilullisten elämäntapojen toteutumista ja niistä annetun viestin perille menoa seurataan palautteilyillä. Lisäksi valmentajat ja ohjaajat saavat koulutusta urheilullisiin elämäntapoihin Voimisteluliiton ja seuran puolesta. Vanhemmille pidetyissä koulutuksissa/vanhempainilloissa keskustellaan harjoittelusta, sen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä lasten yksilöllisestä kehityksestä ja sen huomioimisesta. Lisäksi tilaisuuksissa vanhemmille jaetaan työkaluja, joiden avulla he voivat tukea urheilullisia elämäntapoja sekä seurata niiden noudattamista yhdessä lapsen kanssa,



esimerkiksi kokonaisliikunnanmäärän seuraamiseen tarkoitettu liikuntamittari. Lisää työkaluja osoitteessa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Terve-Voimistelija/Monipuolinen-harjoittelu>.

Seura kannustaa liikkumaan monipuolisesti. Tätä tavoitetta tukeakseen seuran ohjatut harjoitukset ovat keskenään hyvin 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) sekä heidän vanhempiansa kanssa. Kauden alkaessa käydään ryhmäkohtaisesti, jokaisen ryhmän ja lapsen kanssa läpi pelisääntöjen merkitys ja sovitaan yhteisistä pelisäännöistä sekä siitä mitä niiden noudattamatta jättämisestä seuraa. Seuralla on yleiset pelisäännöt, joita voidaan täydentää ryhmäkohtaisilla pelisäännöillä sekä pelisääntökeskusteluissa esiin nousseilla asioilla.

Jokainen lapsi sitoutuu noudattamaan pelisääntöjä. Lasten kanssa sovituista pelisäännöistä annetaan/lähetään vanhemmille kopio, jotta hekin tietävät ryhmän säännöt. Samalla vanhemmille lähetetään kutsu ”vanhempainiltaan”, jossa käydään läpi pelisääntökeskustelua. Keskustelussa pohditaan mm. vanhempien roolia sekä ryhmän ja vanhempien pelisääntöjä.

Seuran yhteiset pelisäännöt ovat näkyvillä seuran nettisivuilla ja salin seinällä, lisäksi ne lähetetään harrastajille ja huoltajille sähköpostitse.

Noudatamme harjoituksissa ehdottomia turvallisuussääntöjä. Jos harrastaja ei toistuvista huomautuksista huolimatta noudata pelisääntöjä, jolloin hän vaarantaa joko omaansa 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. 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. Mahdolliset eväät voi syödä hallin yläkerrassa vierashuoneessa. 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. Trampoliinivoi-  
mistelu on turvallinen laji, 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 s.postitse harraste- ja seuratoiminnan koordinaattorille. Jos harrastus keskeytetään kolmannen harjoituskerran jälkeen, pois jäävien harjoitusten maksua ei palauteta muutoin kuin lääkärintodistuksen perusteella.

Harjoituksista poisjäännistä pitää 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- ja 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 hallin sisäänkäynnin luona
- Osallistun alkuverryttelyyn
- Mahdolliset eväät syön vierashuoneessa hallin yläkerrassa
- Kengät jätän hallin ulkopuolelle. Ulkovaatteet ja muut tavarat hyllyille odotustilaan.
- 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 minullakin on asianmukaiset varusteet päälläni
- Työskennellessäni keskityn vain ryhmäni ohjaamiseen
- Kännykän käyttö on sallittua harjoitusten aikana vain työasioissa (esim. kuvaus, poissaolomerkinnät 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 työrauhan säilyttämiseksi en puutu kesken tunnin hänen työskentelyynsä. 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 yläkerrassa, odotustila on varattu harrastajille
- 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
- Maksan kannatusjäsenmaksun, mikäli treenaan lapseni harjoitusten ajan aikuisten treeni-huoneessa
- Jos keitän kahvia/teetä, huolehdin sähkölaitteiden sammuttamisesta ja huolehdin asianmukaisen korvauksen kahvikassaan

### 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 epäonnistuesssa.
- 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. Esitetään hallituksen laatima tilinpäätös ja toiminnantarkastajien 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 jyvitetään 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
- Kesä- ym. harrastajaleirit
- Jäsenmaksut
- Kilpailutuotot
- Leirituotot (kilparyhmät)
- Myyntituotot
- Muuvi, Jumppi, Wau
- Perheliikuntatuotot
- Kaupungin yleisavustus
- Kaupungin vuokra-avustus
- Espoon kaupungin koulutusavustus
- (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 palkkataulukko (tuntityöntekijöille)

Perusteet palkkojen määräytymiselle on esitetty alla olevassa taulukossa. Jokainen vasemman puoleisessa sarakkeessa mainittu asia nostaa palkkatasoa.

<b>Ei koulutuksia</b>	
<b>Voimisteluohjaajan startti 8h + Muu koulutus väh. 8h</b>	(esim. voimistelukoulu 16h, monipuolista harjoittelua 8h) =entiset jumppakoulut käytynä
<b>1-tason kurssit</b>	Lajitaidon peruskoulutus 22h,
<b>1-tason kurssit</b>	Fyysisen valmennuksen peruskoulutus 10h, suunnittelun ja seurannan peruskoulutus 10h
<b>Koko 1-taso valmis</b>	Voimisteluohjaajan startti, Lajitaidon peruskoulutus 22h, fyysisen valmennuksen peruskoulutus 10h, suunnittelun ja seurannan peruskoulutus 10h SEKÄ lajikohtainen lisäpäivä, oppimispassi, vuoden ohjauskokemus trampoliinivoimistelussa, 1-tason tuomarikoulutus
<b>Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus (2-taso)</b>	Valmennuskoulutukset
<b>Voimisteluvalmentajien jatkokoulutuksen (2-taso) tuomarikurssi</b>	2-tason tuomarikurssi
<b>LISÄKSI:</b>	
<b>3 vuoden ohjauskokemus</b>	Omat ryhmät
<b>TAI 5 vuoden ohjauskokemus</b>	Omat ryhmät
<b>Vastuu esikisa- tai kisaryhmästä <i>sana-muoto?</i></b>	
<b>LISÄKSI:</b>	
<b>Liikunnan alan ammattikoulu</b>	(esim. liikunnan ohjauksen perustutkinto, liikuntaneuvoja)

<b>TAI Liikunnan alan ammattikorkeakoulu/yliopisto</b>	(esim. liikunnanohjaaja, liikunnanopettaja)
--	---

## 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 palkan maksusta ajallaan. Seuran ohjaajille pidetään kehityskeskusteluja ja yhteisiä palaverieja, joilla varmistetaan ohjaajien työviihtyvyys.

## 10 Osaamisen kehittäminen seurassa

Osaamisen kehittäminen on pakollista jatkuvasti muokkautuvassa toimintaympäristössä. Lisäksi osaamisen kehittämisellä taataan seuran parhaan mahdollisen tavanmukainen toiminta. Osaamisen kehittämiseen kuuluu muu muassa seuratoimijoiden kouluttautuminen, seuran tilanteen analyysit sekä niiden mukaiset kehitystoimet ja tyytyväisyyskyselyiden 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 päättää missä tahdissa ja järjestyksessä asioita käydään läpi, koska heillä on paras ryhmän tuntemus. Kaikki harjoitukset suunnitellaan tuntisuunnitelmamallin mukaisesti etukäteen. Tämä takaa harjoitusten laadukkaan sisällön sekä helpottaa toimintaa poikkeustilanteita esim. sairastapauksissa, jolloin suunnitelman voi jakaa nopeasti sijaiselle.

Jokainen ohjaaja luo ryhmilleen kausisuunnitelmat ja ryhmien omat tavoitteet ryhmän taito- ja ikätasoon, tavoitteisiin, toiveisiin sekä muihin ryhmäkohtaisiin ominaisuuksiin perustuen. Suunnitelmat ja tavoitteet jaetaan harrastajille ja alaikäisten harrastajien vanhemmille. Suunnitelmien ja tavoitteiden tehtävänä on luoda järjestelmällinen polku voimistelijana kehittymiseen sekä mahdollistaa monipuoliset harjoitukset ja taitojen oppiminen.



## 10.2 Kouluttautuminen

Seuran ohjaajien koulutusvastaavana toimii: Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori.

Voimisteluliitto linjaa: ”Kouluttautuminen aloitetaan kaikille ohjaajille ja valmentajille yhteisestä Voimisteluohjaajan startti -koulutuksesta. Tämän jälkeen ohjaajat ja valmentajat täydentävät osaamistaan omiin tavoitteisiinsa ja toimintaympäristöönsä parhaiten sopivilla koulutuksilla.”

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. Koulutuspolun kehittymistä seurataan ja sitä muokataan ohjaajien kehityskeskusteluissa.

Ohjaajilla tuomarikoulutus on osana koulutuspolkua, mutta tuomarina toimiminen ilman ohjaamista on mahdollista, esimerkiksi kilpailijan huoltaja tai lajin harrastaja voi kouluttautua tuomariksi. Lisätietoja tuomarikoulutuksesta antaa kilpakoordinaattori.

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

Voimisteluliiton koulutukset ja muut lajia ja valmentajana kehittymistä tukevat koulutukset kustantaa seura ja näin ollen tukee kouluttautumista. Lisäksi seura jakaa tietoa saatavilla olevista koulutuksista.

Lisää tietoa koulutuksista löytyy osoitteesta: <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen>



Kaaviossa on esitetty esimerkki ohjaajan koulutuspolusta sekä sen ajallisesta toteutumisesta.

### 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 suunnittelupäivät, joissa arvioidaan seuran toimintaa, toimintaympäristöjä, niiden asettavia 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 (jäsenien sekä ohjaajien aikuistuminen → muuttuvat toiveet/tarpeet)
- Ympäristövastuullisuus
- Digitalisaatio
- Vapaaehtoistyön luonteen muutos (pitkäjänteisyys → projektimaisuus)
- Tarve sidosryhmien osallistamisen lisääntymiseen
- Liikuntakulttuurin muutos (eriytyminen, trendilajit)

Lisäksi seura suorittaa Olympiakomitean oman seuran analyysin, joka on urheiluseurojen käytössä oleva kysely, jonka avulla kartoitetaan seuran toimivuutta tarkastellen kahdeksaa eri osa-aluetta.

Materiaalit: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/peruspalvelut/hallinto-ja-kehittaminen/oman-seuran-analyysi/>

#### **10.4 Tyytyväisyyskyselyt**

Seura suorittaa pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa, keväisin ja syksyisin, tyytyväisyyskyselyn jäsenilleen, valmentajilleen sekä muille sidosryhmille, kuten lasten vanhemmille. Kyselyiden tulokset käydään läpi hallituksessa sekä ohjaajien kesken. Kyselyn perusteella seura pyrkii kehittämään toimintaansa jäsenistönsä toivomaan suuntaan.

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

Ensisijaisesti voimistelijat seuraavat kehittymistään huomaamalla oppineensa uusia liikkeitä ja siirtymällä harjoittelemaan haastavampia. Seuran käyttöön on tulossa trampoliinivoimisteluun tarkoitettu ”merkkijärjestelmä”, jossa voimistelija ansaitsee merkkejä (tarroja, hymiöitä tms.) ja huomioita omaan vihkoonsa osaamistaan ja oppimistaan liikkeistä ja kykenee näin ollen seuraamaan kehitystään. Lisäksi vanhemmat voivat vihkon avulla seurata mitä lapset ovat oppineet esim. voimistelukauden aikana.

Esimerkkinä tällaisesta toimii tanssillisen voimistelun vastaavanlainen järjestelmä: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Tanssillinen-voimistelu/Tanvo-merkkij%C3%A4rjestelm%C3%A4>

### **11 Viestintä- ja markkinointi**

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

#### **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. Harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori sekä kilpakoordinaattori 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 trampoliinivoimistelun erikoisseura ja se tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden harjoitella trampoliinivoimistelua 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

## 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)
- Verkkosivut
- Kirje
- Painetut julkaisut

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

### 11.5 Seuran viestijät

Seuran viestinnästä ja markkinoinnista vastaavat harraste- ja seuratoiminnan koordinaattori sekä kilpakoordinaattori. 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 yhteistyökumppaneita viestinnässä ovat:

- Suomen Voimisteluliitto ry
- 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 harraste- ja seuratoiminnan koordinaattorille tai kilpatoiminnan koordinaattorille, 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.

Esim. harrastajan loukkaantumisen sattuessa viestintäprosessi etenee seuraavasti:

Harjoituksissa loukkaantuminen → ilmoitus ohjaajalle → (ohjaaja soittaa tarvittaessa 112) → soitto vanhemmille → soitto/ilmoitus harraste- ja seuratoiminnan koordinaattorille → lisätiedot vakuutusista ym. vanhemmille → (tarvittaessa tieto hallitukselle)

Kriisiviestinnän jälkeen kootaan tapahtumaan yhteydessä olleet toimijat 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 Ongelmanratkaisupolku**

Ongelmanratkaisupolku etenee samalla tavoin kriisiviestinnän viestintäketjun mukaisesti. Ensin ongelma pyritään ratkaisemaan valmentajan/ohjaajan kanssa, jos se ei tuota haluttua tulosta, asiasta voidaan keskustella vanhempien sekä seuran harraste- ja seuratoiminnan koordinaattorin 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.

### **11.11 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 Vuosikello**

Tammikuu:

Uusi kausi alkaa

Helmikuu:

Talvilomaleiri

Maaliskuu:

Huhtikuu:

- Seuran kevätkokous
- Seuran järjestämät kevätkilpailut
- Kevään harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Harrastekilpailut

Toukokuu:

- Harrastajien kausi päättyy
- Palautekysely
- Ilmoittautuminen syyskaudelle alkaa

Kesäkuu:

- Kesäleirejä ja -kurseja

Heinäkuu:

Elokuu:

- Kesäleirejä
- Harrastajien kausi alkaa
- Espoo-päivä

Syyskuu:

- Voimisteluviikko

Lokakuu:

- Syyslomaleiri

Marraskuu:

- Seuran syyskokous
- Seuran järjestämät kilpailut

Joulukuu:

- Pikkujoulut
- Kausi päättyy
- Syksyn harjoitusten mahdolliset korvauskerrat harrastajille
- Palautekysely

- Ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa

Tämä toimintalinja on päivitetty viimeksi 15.6.2018.