



ONV



2

Oulun Naisvoimistelijat

Toimiston osoite: Rantakatu 15, 90120 OULU, puh. 08-379 263  
www.oulunnaisvoimistelijat.fi onv.eeva@mail.suomi.net



# Sisällys

Seuran toimintaa ohjaavat arvot, 1.Toiminnan tarkoitus	4
2.Seuran kokoukset ja hallinto sekä tilivuosi	5
3. Tavoitteet ja pelisäännöt	6
4.Käytännön toimintaperiaatteet	7
ONV-kuvakollaasi	10-11
5.Roolit sekä vastuut ja velvollisuudet	12
6.Nuori Suomi -sinettiseura	15
7.Priima-laatusaura	16
8.Kiltatoiminta Oulun Naisvoimistelijoissa	16
9.Liitot, joihin kuulumme	17



Seuran toimintaa ohjaavat arvot:

*Elämyksellisyys*

*Ihmisläheisyys*

*Terveyden edistäminen*

*Kasvatuksellisuus*

*Vastuullisuus*

Oulun Naisvoimistelijat on perustettu vuonna 1906. Seurassa on n. 2800 jäsentä, joista lapsia noin 1000. Seurassa on noin 50 ohjaajaa, joilla on koulutus ohjaustehtäviin. Erilaisten lasten- ja aikuistenharrasteryhmiensä lisäksi seurassa on kilpa- ja harrastejoukkueita joukkuevoimistelussa ja kilpa-aerobicissa.

**Seuran toiminta-ajatus:**

Tuottaa laadukkaita liikuntapalveluja oululaisille liikunnanharrastajille. Tavoitteena on tarjota monipuolista, laadukasta ja terveyttä edistävää harrasteliikuntaa kaikille sekä järjestää tavoitteellista kilpa-toimintaa.

## 1. Toiminnan tarkoitus

Seuratoiminta tukee, kehittää ja toteuttaa oululaista liikuntakasvatustyötä, joka perustuu hyvään yhteistyöhön palvelujen käyttäjien, toisten seurojen, liiton (Suomen Voimisteluliitto Svoli ry) ja liikuntaa tukevien tahojen kanssa.

Tarkoitustaan seura toteuttaa tarjoamalla jäsenilleen:

lasten ja nuorten liikuntaa  
harraste- ja kuntoliikuntaa  
kilpailu- ja valmennustoimintaa  
seuratoimintaa  
kiltatoimintaa



## 2. Seuran kokoukset ja hallinto sekä tilivuosi

Kokoukset Seura pitää yhden vuosikokouksen keväällä. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää johtokunta. Vuosikokouksessa valitaan johtokunnan puheenjohtaja sekä uudet jäsenet erovuoroisten tilalle.

### Hallinto

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa johtokunta, johon kuuluu yhdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja ja kolmeksi toimintavuodeksi valitut seitsemän jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Hallinnollisia ja käytännön asioita hoitaa seuran palkkaama toiminnanjohtaja.

Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, sihteerin ja muut tarvittavat toimihenkilöt, jotka voidaan valita myös johtokunnan ulkopuolelta. Johtokunta kokoontuu n. kerran kuukaudessa.

### Johtokunta 2009 – kevääseen 2010

Tuula Kaisto	puheenjohtaja
Pirkko Pieskä	varapuheenjohtaja
Kirsi Haavisto	sihteeri
Päivi Mattson	jäsen
Eija Sipilä	jäsen
Henna Hyvärinen-Huoteli	jäsen
Eeva Valkonen	joukkuevoimistelu
Minna Juusola	kilpa-aerobic
Tuula Seppänen	varajäsen /kilta
Terttu Typpö	varajäsen /kirjanpitokonsultti
Eeva Juola	toiminnanjohtaja

5

### Johtokunnan tehtävänä on yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

1. Toteuttaa seuran kokouksen päätökset.
2. Johtaa ja kehittää seuran toimintaa.
3. Valita tarvittavat jaostot ja työryhmät.
4. Vastata seuran taloudesta.
5. Pitää jäsenluetteloa.
6. Tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös.



7. Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toiminta vuotta varten.

8. Hoitaa seuran tiedotustoimintaa.

9. Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpito-toimista.

10. Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan.

11. Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä.

12. Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, jos seuran etu vaatii.

13. Luovuttaa tilit tilintarkastajille tarkastettaviksi.



Tilivuosi


Seuran tilivuosi on kalenterivuosi 1.1.-31.12.



## 3. Tavoitteet ja pelisäännöt

6


### 3.1. Tavoitteet




Seuran päätavoite on monipuolisten liikuntaharrastusten sekä kilpailutoiminnan tarjoaminen, ylläpitäminen, kehittäminen ja tuottaminen kaikille ikäryhmille.

Tavoitteen saavuttamiseksi on ohjaajien kouluttaminen välttämätöntä. Ohjaajien jatkuvasta kouluttamisesta ja kouluttautumisesta ovat vastuussa seura sekä ohjaajat itse.


### 3.2. Pelisäännöt



Kaikki liikuntatuntimme edistävät tunneilla kävijöiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia.



Tunneillamme vallitsee turvallinen, positiivinen ilmapiiri ohjaajamme kohtelevat jumppaajia kohteliaasti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti



kaikille annetaan mahdollisuus osallistua seuran toimintaan halujensa mukaan, ja kaikkia autetaan löytämään itselleen sopiva rooli seurassa



kaikki voivat seuratoimintaan aktiivisesti osallistumalla kokea yhdessä tekemisen ja liikunnan iloa ja elämyksiä ohjaajat ja muut seurassa toimijat muistavat toimivansa esimerkkeinä, eli he sitoutuvat käyttäytymään hyvin tunneilla ja seuran tilaisuuksissa sekä noudattamaan terveellisiä elintapoja – samanlaista käytöstä odotetaan myös jumppaajilta sekä heidän vanhemmiltaan niin ohjaajat kuin jumppaajatkin sitoutuvat noudattamaan seuran pelisääntöjä sekä ryhmän tai tapahtuman omia sääntöjä seuran toiminnan tukemiseksi tehtävään vapaaehtoistyöhön voivat osallistua johtokunnan ja ohjaajien lisäksi myös voimistelijat ja heidän vanhempansa mahdollisuuksiensa mukaan seura pitää ohjaajiensa tietotaidosta huolta kouluttamalla heitä säännöllisesti ja tarjoamalla apua ongelmatilanteissa seura pitää huolta siitä että toiminta on laadukasta, monipuolista ja hyvin organisoitua

Jos pelisääntöjä ei noudateta, eikä tilanne muutu kahdenkeskisessä keskustelussa asianosaisen ja ohjaajan/toiminnanjohtajan kanssa, asia käsitellään johtokunnassa ja ratkaistaan tapauskohtaisesti.

7

## 4. Käytännön toimintaperiaatteet

### 4.1. Ryhmien muodostaminen

Harrasteryhmät, joilla on maksimiryhmäkoko, muodostetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kilparyhmien koosta ja harjoitusmääristä päättävät valmentajat yhdessä vanhempien ja seuran johtokunnan kanssa.

Lasten ja nuorten ryhmiin otetaan 10-15 voimistelijaa ohjaajaa kohden. Kauden alussa ryhmäkoko voi olla hiukan suurempi (huomioidaan ryhmien luonnollinen pieneneminen kauden edetessä).

### 4.2. Kilpailuihin osallistuminen

Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua ja kilpailla taitotasoon katsomatta.

### 4.3. Harjoittelu ja osallistumismaksut

Harrasteryhmät harjoittelevat kerran viikossa. Useammin kuin kerran viikossa harjoittelevat ovat valmennusryhmiä.

Syksyn 2009 jäsenmaksu on 10 €. Jäsenmaksu lisäksi maksetaan jump-pamaksu jotka ovat aikuisilta 45 € (yht. maksu 55 €), opiskelijoilta, eläkeläisiltä ja työttömiltä 38 € (yht. maksu 48 €) ja alle 15 vuotiailta 30 € (yht. maksu . 40 €).

Johtokunta päättää kilparyhmien ja ryhmien jotka harjoittelevat useammin kuin kerran viikossa maksut kausittain. Kaudet ovat syys-, kevät- ja kesäkausi.

#### 4.4. Valmennus ja ohjaus

Seuran johtokunta päättää valmentajat/ohjaajat aina kaudeksi kerrallaan. Kaikkien ohjaajien kanssa tehdään työsopimukset. Ohjaajapalkat perustuvat käytyihin koulutuksiin ja ohjaaja kokemusvuosiin.

Syys- ja kevätkausi sovitaan samanaikaisesti ja kesäkausi erikseen.

#### 4.5. Tiedotus

8

Seura tiedottaa toiminnastaan internetsivujen, toimiston, paikallislehti-  
en sekä jaettavien tiedotteiden avulla.

Seuran internet-sivut löytyvät osoitteesta

[www.oulunnaisvoimistelijat.fi](http://www.oulunnaisvoimistelijat.fi)

Toimiston puh: 08-379 263

#### 4.6. Päihteettömyys

Seuran toiminta on päihteetöntä.

#### 4.7. Talkootyö

Talkootyö on palkatonta ja vapaaehtoista. Kaikilla on mahdollisuus osallistua talkootyöhön.

#### 4.8. Seuratoimijoiden rekrytointi

Seuran toiminnanjohtaja, johtokunta ja ohjaajat rekrytoivat uusia toimijoita kukin tahollaan. Seuran toimistoon on helppo olla yhteydessä tässäkin asiassa. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita seuran toimintaan.



Myös seuran tunneilla käyvistä nuorista pyritään kasvattamaan seura-toimijoita.

#### 4.9. Seuratyöntekijöiden kiittäminen

Ohjaajat ja valmentajat ovat oikeutettuja palkkaan tekemästään ohjaus-työstään.

Seura myös avustaa ohjaajia ja seuratoimijoita kurssi- / koulutusmaksuissa.

Toimikauden päätteeksi järjestetään johtokunnan ja ohjaajien yhteinen tapaaminen, jossa mahdollisuuksien mukaan on jotain teemallista ohjelmaa. Tässä tilaisuudessa keskustellaan kauden sujumisesta ja kiittää toimijoita.

Työryhmien välinen yhteistyö

Johtokunnan jäsenillä on omat tehtävä- /vastuualueensa (näytökset, valiovoimistelijat, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, kilta, talous...). Johtokunta pitää tarpeen mukaan teemallisia palaverieita esim. tapahtumat ja kilpailut.

#### 4.11. Ongelmien ratkaisu

1. Ongelmat pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti ohjaajan ja ryhmän kesken (ohjaajan ja lasten vanhempien kesken).
2. Ohjaaja ottaa tarvittaessa yhteyttä toiminnanjohtajaan.
3. Jäsenet ja vanhemmat voivat olla myös suoraan yhteydessä toiminnanjohtajaan.
4. Tarvittaessa kokoonnutaan yhteen keskustelemaan ongelmasta.
5. Tarvittaessa toiminnanjohtaja tuo ongelman johtokunnan kokoukseen. Johtokunta sopii tapauskohtaisesti jatkosta ja toimintatavoista.

#### 4.12. Yhteistyökumppanit

Seura osallistuu jäsenenä liittojen ja aluejärjestöjen kokouksiin. Lisäksi teemme yhteistyötä paikallisten yritysten, seurojen ja kaupungin kanssa. Toiminnanjohtaja hoitaa käytännössä suhteet yhteistyökumppaneihin.



# 2. Päiväkirjassa





## 5. Roolit sekä vastuut ja velvollisuudet



Seuratoiminnassa on monia rooleja, kuten seuran jäsen, valmentaja, ohjaaja, joukkueenjohtaja, huoltaja, vanhemmat. Kaikkiin näihin rooleihin kuuluu vastuualueita ja velvollisuuksia.

### Seuran jäsen

maksaa vaadittavan jäsen- ja jumppamaksun  
on vastuullinen toimimaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaan liikuntatiloissa  
saa osallistua seuratoimintaan  
on tervetullut järjestämään seuran tapahtumia  
saa osallistua kevään vuosikokoukseen  
on myös niiden lajiliittojen jäsen, joihin seura kuuluu, ja saa osallistua liittojen järjestämiin suur tapahtumiin seuran mukana  
huolehtii omasta tapaturvavakuutuksesta, seura ei vakuuta jäseniä (kausimaksujen yhteydessä tarjoamme liiton / Pohjolan edullista vakuutusta)  
ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä

12

### Valmentaja/ohjaaja

Ohjaaja huolehtii tuntiensa suunnittelusta ja ohjauksesta, ja jos ei itse pääse tunnille, hankkii sijaisen. Apuohjaajan on ilmoitettava ohjaajalle, mikäli on estynyt tulemaan paikalle.

Valmentajat ja ohjaajat tekevät kauden harjoittelusta kausisuunnitelman (syys-, kevät- ja kesäkausi).

Valmentajat huomioivat joukkueen taloussuunnitelman kausisuunnitelmia tehdessään. Kausi- ja taloussuunnitelma esitetään seuran, joukkueen ja vanhempien hyväksyttäväksi.

Ohjaaja hakee avaimet ohjauskoululle sekä huolehtii ja vastaa avaimesta. Avain tulee palauttaa takaisin koululle kauden päätyttyä. Ohjaaja huolehtii, että ovet lukitaan tunnin ajaksi sekä tunnin päätyttyä. Poikkeuksen ne salit joissa on iltavahti / vahtimestari.

Ohjaaja on vastuussa tilasta tuntinsa aikana.

Ohjaaja huolehtii, että liikuntasalilla on soitin, joko oma tai tarvittaessa seuralta lainattu.

Ohjaaja tekee turvallisuussuunnitelman koulu/tilakohtaisesti ja opastaa



kaikkia esim. tulipalon syttyessä.

Jokaisen ohjaajan tulee osata hätäensiapua. Seura järjestää kerran vuodessa hätäensiavusta kursseja niille, joilla sellaista ei ole käytyä.

Ohjaajilla tulee olla aina mukana ensiapupussukka (kylmäpakkaus, laastari, ideaaliside...). Pussukan saa seuran toimistolta kauden alussa ja sinne se palautetaan kauden lopussa.

Ohjaaja antaa jumppareille laskulomakkeet ja kirjoittaa jäsenkortin kuittia vastaan. Maksukuitti toimitetaan mahdollisimman nopeasti seuran toimistolle.

Ohjaaja osallistuu seuran yhteisiin palaveriin.

Ohjaaja on seuran edustaja ja toimii sen mukaisesti.

Ohjaaja on tietoinen seuran tapahtumista ja informoi niistä jumppareita. Tiedon hän hankkii lukemalla sähköpostia ja ohjaajainfoja.

Ohjaajaideoi ohjelmia yhteisiä esityksiä varten (joulu- ja kevätnäytös). Seuran ohjaajana toimiva henkilö on oikeutettu palkkaan, joka on määritetty työsopimuksessa.

Ohjaajan tulee kouluttaa säännöllisesti itseään. Seura avustaa kurssimaksuissa johtokunnalle tulneiden anomusten perusteella.

Ohjaaja on velvollinen maksamaan seuran jäsenmaksun, joka on 2009 10€.

Ohjaajaksi aikovan tulee antaa näytetunti ohjaustaidoistaan.

Ohjaajien on hyvä pitää mielessä, että me kaikki teemme työtä rakkautella liikuntaa lasten, nuorten ja aikuisten liikunnanharrastajien palvelemiseksi. Tunnit tulee suunnitella hyvin ja kysyä apua tarvittaessa sekä muistaa, ettei palkka ole pääasia, vaan tyytyväiset jumpparit.

## Joukkueenjohtaja

Jokaisella joukkuevoimisteluryhmällä tulee olla joukkueenjohtaja ja varajoukkueenjohtaja.

Joukkueenjohtaja esitetään johtokunnalle joka vahvistaa valinnan.

Joukkueenjohtaja:

mahdollistaa kausisuunnitelman toteutumisen

toimii yhdyssiteenä joukkueen ja seuran sekä voimistelijoiden, vanhempien ja valmentajien välillä ja toiminnallaan edesauttaa valmentajien työrauhaa

laatii joukkueen toimintasuunnitelmaesityksen yhdessä valmentajan

kanssa

vastaa talouden toteutumisesta joukkueensa kohdalla  
vastaa valmentajan kanssa toiminta- ja taloussuunnitelman toteutumisesta kauden aikana, sekä vastaa valmennettavien vakuuttamisesta ohjeiden mukaan (lisenssit)

seuraa joukkueensa taloutta (pitää kirjaa tuloista – menoista... )

on yhteydessä toiminnanjohtajaan tarvittaessa (bussitilaukset yms.)

on tiedotusvastuullinen eli vastaa siitä, että tieto kulkee muille toimihenkilöille, valmennettaville ja vanhemmille (myös seuran toimistolle ja johtokunnalle)

järjestää vanhempainkokouksia

on velvollinen maksamaan seuran jäsenmaksun

hoitaa toimihenkilöille tarkoitetut tehtävät seuran toimintatapojen, ohjeiden ja sopimuksen mukaisesti, Nuori Suomi –hengessä.

noudattaa kaikessa toiminnassaan lakeja ja asetuksia, seuran ohjeita ja sääntöjä, sekä joukkueen laatimia sisäisiä pelisääntöjä!

## Huoltaja / Vanhempi

14

Vastaa varusteista, niiden kierrätyksestä ja kunnossapidosta.

Huolehtii, että lapsi (tai itse) on oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä.

Laatii pelisäännöt yhdessä valmentajan/ohjaajan kanssa.

Vanhemmat ovat toiminnan tärkeimpiä tukijoita ja heillä tulee olla ymmärrystä siitä, että lasten innostus, toiveet ja kyvyt ovat kaiken tekemisen todellinen lähtökohta.

Lasten jumpissa 5 K:n säännöissä aikuisten tulee olla mukana:

Väsymättöminä KANNUSTAJINA

Kärsivällisinä KASVATTAJINA

Tukea antavina KOULUTTAJINA

Uhrautuvina KULJETTAJINA sekä

Toiminnan KUSTANTAJINA

## 6. Nuori Suomi-sinettiseura

Svolilaisena Sinettiseurana toimintamme on monipuolista ja kasvatuksellista. Nuori Suomi-periaatteiden mukaisesti seura huolehtii jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.

Sinettiseurassa ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamiseen tarkoitetun koulutuksen ja seurassa huolehditaan ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta. Kaikissa lasten ja nuorten ryhmissä on sovittu Pelisäännöistä, myös lasten (ja nuorten) vanhempien kanssa.

Sinettiseura on Svolilaisen toiminnan rohkea ja ennakkoluuloton edelläkävijä.

Oulun Naisvoimistelijat saivat Nuori Suomi –sinetin vuonna 2009.



### Sinettikriteerit

Toiminnan laadun takaamiseksi Sinettiseura huolehtii siitä että:

1. Seurassa jaetaan vastuuta.
2. Seuran johto on tietoinen Sinettiseuratoiminnasta ja sitoutunut siihen.
3. Seuralla on kirjallinen toimintalinja seuran toimintaperiaatteista ja tavoista.
4. Seuran toiminnassa on huomioitu lasten ja nuorten kasvun tukeminen ja voimistelun monipuolisuus.
5. Seurassa pidetään huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.
6. Seurassa noudatetaan Pelisääntöjä.
7. Seuralla on ongelmanratkaisupolku.
8. Seuran kaikki ohjaajat ovat koulutettuja tehtävänsä.
9. Seura osallistuu vain Svolin kilpailujärjestelmän mukaiseen kilpailutoimintaan.
10. Kaikkia seuratoimihenkilöitä kiitetään heidän tekemästään arvokkaasta työstä.
11. Seurassa on aktiivista nuorten toimintaa.
12. Sinettiseururan edustaja/edustajat sitoutuvat osallistumaan kaksi kertaa vuodessa sinettiseuratapaamiseen.

## 7. Priima - laatuseura

PRIIMA-aikuisliikunnan laatusertifikaatin saaneet seurat ovat säännöllistä aikuisten kunto- ja terveysliikuntatoimintaa järjestäviä seuroja, joiden tarjonta on monipuolista ja luotettavaa. PRIIMA-seuran jumppatunneista on olemassa hyvät tuntikuvaukset, jotka auttavat liikkujaa löytämään itselleen sopivat tunnit.

PRIIMA-seuran järjestämillä tunneilla liikunnan ilo ja terveys ovat avainasemassa. Liikkujan tarpeet ja tyytyväisyys ovat seuramme ykkösasia ja liikunta tunneillamme on terveyttä edistävää. PRIIMA-seuran ohjaajat ovat aina koulutettuja ja tunnit turvallisia.

PRIIMA-seurat tarjoavat aikuisliikkujiille mahdollisuuden osallistua myös tapahtumatoimintaan, kuten näytöksiin ja voimistelutapahtumiin. PRIIMA –aikuisliikunnan laatuseurat ovat sitoutuneet jatkuvaan toiminnan kehittämiseen ja ne keräävät säännöllisesti asiakaspalautetta sekä arvioivat toimintaansa.

16

Oulun Naisvoimistelijat ry sai PRIIMA –laatusertifikaatin yhtenä ensimmäisten joukossa vuonna 2007.



## 8. Kiltatoiminta Oulun Naisvoimistelijoissa

Uskollisuuden Kiltujen tarkoitus ja toiminta. Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Killan toimintamuotoja ovat esim. liikunta, toveri-illat, retket ja esitelmät. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.



Kiltalaisten toiminnan kulmakivi on ystävyys. Kiltalaisilla on paljon yhteisiä kokemuksia ja muistoja mm. seurasta, kisamatkoilta ja kursseilta. Nämä kokemukset ovat muovanneet kiltalaisten välille elinikäisiä ystävyysuhteita. Kiltalaisten tapaamisissa kaikuu aina iloinen puheensorina ja nauru raikaa.

Kilta on osa pääseuraa, mutta sillä on kuitenkin esim. oma johtokunta, vuosikokous, jäsenmaksu ja talous.

Oulun Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta on perustettu marraskuussa 1964. Kiltaan kuuluu tällä hetkellä noin 40 jäsentä. Kiltalaiset käyvät voimiensa mukaan seuran aikuisliikuntaryhmissä. He kokoontuvat Aleksin kulmassa joka kuukauden toinen tiistai.

Killan puheenjohtajana toimii tällä hetkellä Tuula Seppänen.

## 9. Liitot, joihin kuulumme

Oulun Naisvoimistelijat ry kuuluu Suomen Voimisteluliitto Svoliin, Pohjois-Pohjanmaan Liikuntaan (PoPLi ry) sekä Tanssiurheiluliittoon.

### 9.1. SVOLI

Hyvässä seurassa on ilo liikkuu.

Suomen toiseksi suurin lajiliitto, johon kuuluu noin 400 seuraa, joissa noin 133 000 jäsentä

Suomen suurin aikuisten liikuttaja

Suomen suurin naisten ja tyttöjen liikuttaja

Suomen toiseksi suurin lasten ja nuorten liikuttaja

Naisia noin 60 500, tyttöjä 56 000, Miehiä noin 4000, poikia 12 500

Kouluttaa noin 4 500 ohjaajaa, valmentajaa ja seurajohtajaa vuosittain  
Jakaantuu kuuteen maantieteelliseen alueeseen

Voimisteluliikunnan monipuolinen osaaja

Toimintamuotoja voimistelutoiminta, seuratoiminta ja alueellinen toiminta

Kilpailulajeina akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, näytösvoimistelu, rytmisen voimistelu, trampoliinivoimistelu.

Osoite: Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki, Finland

puh.09-5490 331

toimisto@svoli.fi, etunimi.sukunimi@svoli.fi

www.svoli.fi



VOIMISTELIJA	VALMENTAJA JA OHJAAJA	ÄITI JA ISÄ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimistelen, koska MINÄ</li> <li>• haluan, en koska van-</li> <li>• hemmat tai valmentajat</li> <li>• haluavat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olen kohtuullinen vaati-</li> <li>• muksissani ja muistan, että</li> <li>• voimistelijoilla on muitakin</li> <li>• mielenkiinnon kohteita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muistan, että lapseni</li> <li>• voimistelee, koska hän ha-</li> <li>• luua sitä ja se on hänestä</li> <li>• kivaa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noudatan sääntöjä ja</li> <li>• reilun pelin henkeä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huolehdin siitä että varusteet</li> <li>• ja harjoitusolosuhteet ovat</li> <li>• kunnossa ja turvallisia,</li> <li>• sekä kaikille voimistelijoille</li> <li>• sopivia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetan lastani toimi-</li> <li>• maan sääntöjen mukaan</li> <li>• ja ratkaisemaan riidat</li> <li>• puhumalla.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käyttäydyn maltillisesti</li> <li>• – tappelut ja suunsoitto pi-</li> <li>• laavat tunnelman kaikilta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetan voimistelijoita</li> <li>• kunnioittamaan sääntöjä,</li> <li>• tuomareita ja toisia voimis-</li> <li>• telijoita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetan lapselleni, että</li> <li>• tärkeintä ei ole voitta-</li> <li>• minen vaan parhaansa</li> <li>• tekeminen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnioitan muita voimis-</li> <li>• telijoita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muistan, että voimistelijat</li> <li>• tarvitsevat valmentajan, jota</li> <li>• he voivat kunnioittaa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohtelen lastani voitta-</li> <li>• jana jokaisen kilpailun</li> <li>• jälkeen kannustamalla ja</li> <li>• kehumalla hyvistä suori-</li> <li>• tuksista.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teen parhaani ollakseni</li> <li>• todellinen joukkuepelaaja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kannustan voimistelijoita</li> <li>• positiivisesti ja näytän esi-</li> <li>• merkkiä käyttäytymiselläni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En nöyryytä lastani, enkä</li> <li>• huuda hänelle kun hän</li> <li>• tekee virheitä tai voimiste-</li> <li>• lee huonosti.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yritän muistaa, että voit-</li> <li>• taminen ei ole tärkeintä</li> <li>• – vähintään yhtä tärkeää</li> <li>• on pitää hauskaa, kehittyä</li> <li>• voimistelijana, uusien</li> <li>• ystävien saaminen ja</li> <li>• parhaansa yrittäminen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teen kaikkeni, että kaikki</li> <li>• saavat yhtäläisen huomion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annan tunnustusta kil-</li> <li>• pailuissa tehdyille hyvälle</li> <li>• suorituksille.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annan tunnustusta kaikille</li> <li>• hyvälle suorituksille.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimin yhteistyössä tuoma-</li> <li>• reiden kanssa, hyvän pelin</li> <li>• edistämiseksi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En arvostele tuomareita</li> <li>• tai epäile heidän rehelli-</li> <li>• syyttään.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muistan, että valmentajat</li> <li>• ja tuomarit haluavat auttaa</li> <li>• minua ja annan sille sen</li> <li>• ansaitseman arvostuksen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutan itseäni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnioitan ja arvostan</li> <li>• valmentajia, jotka uhraa-</li> <li>• vat omaa aikaansa lasten</li> <li>• vuoksi.</li> </ul>



