



---

# TAMPEREEN SISU RY

---

Voimistelujaoston toimintaohjesääntö

Laadittu 05/2014  
Päivitetty 09/2018

# Sisällys

Yleistä .....	2
Seuran strategia 2018 – 2021.....	2
Toimintaperiaattemme: .....	2
Strategiakartta.....	3
Organisaatiokaavio.....	4
Johtokunta.....	5
Voimistelujaosto.....	5
Muut jaostot.....	6
Talousohjesääntö .....	6
Työntekijänä seurassamme.....	6
Toimenkuvat.....	7
Eri toimijoiden pelisäännöt ja ohjeet .....	11
Valmentajan pelisäännöt.....	11
Voimistelijan pelisäännöt .....	12
Vanhempien pelisäännöt.....	13
Seurajohdon pelisäännöt.....	13
Valmennuskäytäntöihin puuttuminen .....	14
Työsopimus, työaika ja työajan seuranta .....	14
Antidoping .....	14
Sosiaalisen median käytön ohjeet ja periaatteet .....	15
Yhteistyöjoukkueet.....	15
Yhteistyö voimisteluliiton kanssa .....	16

## Yleistä

Tampereen Sisun voimistelujaoston toimintaohjesääntö on laadittu täydentämään seuran sääntöjä ja selkeyttämään toiminnan käytännön toteutusta, organisointia, päätöksentekoa, valtuutuksia, tehtäväksi antoa ja työnjakoa.

Voimistelujaosto tarkistaa toimintaohjesäännön vuosittain ensimmäisessä kokouksessaan ja voi tarvittaessa tehdä toimintavuoden aikana siihen muutoksia ja tarkennuksia.

Toiminnanjohtajalla on osallistumis- ja puheoikeus kaikissa asiantuntijaryhmien kokouksissa.

## Seuran strategia 2018 – 2021

Strategisena tavoitteenamme on vahvistaa kilpaurheilijoiden ja valmentajien voimisteluosaamista ja saavuttaa merkittävää kansainvälistä menestystä.

Tuemme ja mahdollistamme laajamittaisen, monilajisen harrastustoiminnan.

Luomme kehityspolkuja mahdollistaen yksilöllisen kasvun ja kehityksen.

### Arvo

- **Järjestää vastuullista, motivoivaa ja inspiroivaa kilpavoimistelua ja harrastustoimintaa**

### Visio

- **Olla valmennuksen laatujohtaja ja kilpaurheilijan sekä harrastajan seuravalinta**

### Missio

- **Tuottaa kansainväliset vaatimukset täyttävää huippuvalmennusta huippuolosuhteissa**

## Toimintaperiaattemme:

- Luomme yhteistyössä hyvän harjoitteluympäristön
- Sitoudumme puhtaaseen ja terveeseen urheiluun ja kilpailuun
- Iloitsemme toistemme onnistumisista
- Luomme ilmiöitä
- Kannustamme toisiamme ja jaamme osaamistamme myös lajien välillä
- Olemme Sisukkaita!

# Strategiakartta



## Organisaatiokaavio



## Johtokunta

Tampereen Sisu ry:n johtokunta valitaan syyskokouksessa aina seuraavaksi toimintavuodeksi. Tarkemmat säännöt johtokunnan valinnasta löytyy seuran säännöistä.

Johtokunta nimittää voimistelujaoston toiminnanjohtajan esityksen pohjalta.

Johtokunnan tehtävät ja vastuut on määritelty tarkemmin seuran säännöissä, joille puitteet luo yhdistyslaki. Johtokunta sitoutuu noudattamaan hyvän hallinnon periaatteita.

Vuosikokous hyväksyy jaostojen toiminta- ja taloussuunnitelmat syyskokouksessaan ja toimintakertomuksen sekä tilinpäätöksen kevätkokouksessaan.

Seuran sääntöjen mukaiset johtokunnan tehtävät:

- 1) edustaa seuraa;
- 2) johtaa seuran toimintaa, hoitaa sen taloutta ja omaisuutta sekä valvoa seuran sääntöjen noudattamista;
- 3) kutsua koolle seuran kokoukset ja valmistella niissä käsiteltävät asiat;
- 4) panna toimeen seuran kokouksen päätökset;
- 5) pitää luettelo seuran jäsenistä;
- 6) laatia ehdotus toimintakertomukseksi, tilinpäätökseksi, toimintasuunnitelmaksi ja talousarvioksi;
- 7) valita tarvittaessa jäsenet vuosikokouksen asettamiin jaostoihin; sekä
- 8) ottaa ja vapauttaa seuran toimihenkilöt ja palkatut työntekijät.

## Voimistelujaosto

Voimistelujaosto ohjaa voimistelutoimintaa, jossa mukana vuonna 2018 on n. 2000 voimistelijaa. Voimistelujaosto esittää vuosikokoukselle talous- ja toimintasuunnitelmat sekä toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen.

Voimistelujaosto tai toiminnanjohtaja tekee myös periaatepäätöksen päätoimisten toimihenkilöiden palkkauksesta ja esittää ne johtokunnalle.

Voimistelujaosto käsittelee kokouksissaan voimistelulajien strategisia valintoja ja sparraa toimihenkilöitä oman asiantuntemuksensa puitteissa.

## Seuran sääntöjen mukaiset tehtävät:

Seuran jaostojen tehtävänä on huolehtia oman lajinsa tai toimintasektorinsa toiminnasta seuran toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä hallituksen / johtokunnan antamien ohjeiden mukaisesti. Jaosto voi päättää oman lajinsa tai toimintasektorinsa taloudellisista asioista vahvistetun talousarvion ja hallituksen / johtokunnan hyväksymän taloudenhoidon ohjesäännön puitteissa. Jaosto ei kuitenkaan voi tehdä seuraa sitovia oikeustoimia, sopimuksia tai muita sitoumuksia.

## Muut jaostot

Voimistelujaoston lisäksi seurassa toimii veteraanijaosto Sisukkaat, lentopallojaosto, painnonnostojaosto, luistelujaosto. Näiden jaostojen koko on verrattain pieni suhteessa voimistelujaostoon. Veteraanijaosto Sisukkaissa on n. 120 jäsentä ja muissa jäseniä on muutamia. Seuran sääntöjen mukaiset tehtävien lisäksi kullakin jaostolla on omat tehtävänsä. Veteraanijaosto Sisukkaat järjestää monipuolista kulttuuritoimintaa, kuten kuorotoimintaa, askartelukerhoja ja kulttuuriretkiä. Muut jaostot järjestävät pienimuotoisesti oman lajinsa harrastus- ja kilpatoimintaa.

## Talousohjesääntö

Koko seuran talousohjesääntö löytyy seuran kotisivuilta.

## Työntekijänä seurassamme

Työntekijänä sitoudut noudattamaan seuran sääntöjä, toimintaohjesääntöä ja seuran arvoja.

Seuratyöntekijällä on seuran sisällä kolme tärkeää sidosryhmää: muut työntekijät, seuran jäsenet ja johtokunta. Nämä ryhmät ovat riippuvaisia toisistaan ja panostaminen yhteistyöhön on tärkeää. Toiminnan ja viestinnän avoimuus luo vahvaa pohjaa hyvälle yhteistyölle – me kaikki voimme osaltamme edesauttaa avoimuuden toteutumista molemmin suuntaisesti.

Hyvä yhteishenki edesauttaa vapaaehtoistyöntekijöiden löytymistä, mikä on seuratyössä tärkeää. Talkootyövoima yhtenä asiana esim. mahdollistaa urheilijoiden kausimaksujen inhimillisen tason. Tyytyväiset jäsenet osallistuvat helpommin myös esim. sponsorihankintaan ja muuhun varainkeruuseen. Samalla tyytyväiset jäsenet ovat seuramme tärkein mainos!

Jäsenistömme muodostuu paitsi urheilijoista, myös heidän vanhemmistaan. Alaikäisten urheilijoiden kohdalla huoltajat ovat tärkeässä roolissa. Työntekijöiden, seurajohdon ja huoltajan välisellä viestinnällä on suuri merkitys, jotta urheilija pystytään huomioimaan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Viestintäkanavien tulee olla helposti löydettäviä ja käytettäviä. Viestinnällisistä linjauksista ja kanavista kerrotaan tarkemmin seuramme **viestintäsuunnitelmassa**.

## Toimenkuvat

### Toiminnanjohtaja:

Toiminnanjohtajan esimiehenä toimii seuran johtokunta ja sen edustajana puheenjohtaja. Toiminnanjohtaja toimii kaikkien voimistelujaoston työntekijöiden ylimpänä esimiehenä.

### Listaus tärkeimmistä työtehtävistä

- Johtaa, koordinoi ja seuraa voimistelujaoston toimintaa
- Vastaa voimistelujaoston budjetin suunnittelusta sekä seurannasta ja kantaa vastuun siinä pysymisestä johtokunnalle
- Pitää vuosittain työntekijöiden kehityskeskustelut telinelajien kilpapuolen sekä harrastevoimistelun osalta
- Suunnittelee työntekijöiden ammattitaidon kehittämisen yhdessä työntekijöiden kanssa
- seuran avustushakemusten tekeminen ja raportointi yhdessä harrastekoordinaattorin kanssa
- Voimistelujaoston toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen esityksen tekeminen
- Edustaa voimistelujaostoa ja toimii voimistelujaoston yhteyshenkilönä sidosryhmiin (TV, Tampereen kaupunki, Voimisteluliitto, HLU ja muut merkittävät tahot)
- Kilpailujen ja tapahtumien koordinointi yhteistyössä markkinointi- ja lajipäällikön kanssa (käytännön toimenpiteissä mukana harrastekoordinaattori, valmentajat, talkoolaiset). Päävastuu telinelajien kilpailuista
- Kilpailujen haku yhteistyössä telinelajien valmennuspäälliköiden kanssa
- Tähtiseuraprojektin veto yhdessä markkinointi- ja lajipäällikön kanssa.
- Vastaa voimistelujaoston strategiasta, missiosta ja visiosta sekä kehittämisohjelmista
- Valvoo työntekijöiden viikkolukujärjestyksiä, niiden suunnittelua ja toteutumista (vastuut: poikien kilpavalmentajat, valmennuspäällikkö, tyttöjen kilpavalmentajat, valmennuspäällikkö, harrasteohjaajat, harrastekoordinaattori)
- Työntekijöiden loma-aikojen suunnittelu
- Rekrytoi uudet työntekijät (telinelajit & harrastevoimistelu) ja tekee sekä allekirjoittaa työsopimukset talousohjesäännön mukaisesti
- Voimistelujaoston kokousten valmistelu ja esittelijänä toimiminen
- Johtaa työntekijöiden viikkopalaverit



- Avustushakemusten tekeminen ja raportointi yhdessä harrastekoordinaattorin kanssa
- Visio ja strategiatyö harrasteryhmien ja kilparyhmien osalta yhdessä markkinointi- ja lajipäällikön kanssa
- Vastaa harrasteohjaajien rekrytoinnista ja valmistelee heidän työsopimukset
- Harrasteohjaajien lähimpänä esimiehenä toimiminen
- Oppisopimustyöntekijöiden rekrytointi ja lähimpänä esimiehenä toimiminen sekä heidän työsopimukseen vaadittavien asiakirjojen hankinta => harrastekoordinaattori hoitaa käytännön tehtävien delegoinnin oppisopimustyöntekijöille.
- Oppisopimusopiskelijoiden työllistämistukien haku
- Päivittäinen laskujen maksu

### **Markkinointi- ja lajipäällikkö:**

- Lattialajien (JV, RV, KA) yhteyshenkilö ja näiden lajien kehittäminen & koordinointi, lattialajien valmentajien esimies. Vuosittaiset kehityskeskustelut lattialajien valmentajien kanssa. Sekä muut vastaavat esimiestehtävät lattialajien osalta kuin toiminnanjohtajalla telinelajien osalta.
- Visio ja strategiatyö harrasteryhmien ja kilparyhmien osalta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.
- Yritysyhteistyö
- Kilpailujen haku yhteistyössä telinelajien valmennuspäälliköiden kanssa
- Markkinoinnin ja viestinnän suunnittelu (voimistelujaosto)
- Markkinoinnin toteutus (kotisivut, some, lehtimainonta, flyerit ym. taittotyöt)
- Viestinnän suunnittelu ja osittain toteutus (osa toteutusvastuusta toiminnanjohtajalla, harrastekoordinaattoreilla ja valmentajilla)
- Viestinnän toteutumisen seuranta
- Sisuvanhemmat / JV-vanhemmat yhteistyö
- Seura-asut ja myyntituotteet (suunnittelu, hankinta)
- Varainkeruun koordinointi (sponsorituki, vanhempien varainkeruut, Sisu-tuotemyynti ym.)
- Kilpailujen ja tapahtumien koordinointi yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa (käytännön toimenpiteissä mukana harrastekoordinaattori, valmentajat, talkoolaiset). Päävastuu lattialajien kilpailuista.
- Seuran sisäisen yhteistyön kehittäminen (myös eri lajien välillä)
- Henkilöstöhallinnon konsultointi
- Budjetin laadinta & seuranta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Tähtiseuraprojektin veto yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Laskutus
- Yleisiä toimistotöitä

### **Harrastekoordinaattori:**

- Koordinoi harrasteryhmien toimintaa ja valvoo valmennuksen laatua sekä tunti suunnitelmien noudattamista
- Raportoi harrastajien lopettamisista sekä maksumuutoksista laskutukseen
- Harrastevalmentajien koulutusta ja opastusta
- Salivuorojen hakeminen
- Salijakojen suunnittelu
- Vastaa harrasteohjaajien sijaishankinnoista
- Oppisopimustyöntekijöiden tehtävänannot
- Oheislajitoiminnan koordinointi / organisointi
- Syntymäpäiväkutsujen ja vapaaharjoittelun koordinointi / organisointi
- Valmennustyöhön osallistuminen

### **Kirjanpitäjä:**

- Kirjanpito (myynti- ja ostoreskontra, tiliöinti)
- Tilinpäätöksen käytännön tekemisestä
- Talousraporttien antaminen 4 x vuosi
- Budjettiseuranta eli talousraporttien tekeminen toiminnanjohtajalle, jolla budjettivastuu
- Seuran asuntojen vuokrien maksu
- Ohjaajien korvauksien maksu ja mahdollinen avustus matkalaskujen tekemisessä
- Palkanmaksu
- Palkkatodistukset ja vuositodistukset

### **Valmennuspäällikkö (NTV / MTV):**

- Johtaa kaikkia oman lajinsa kilparyhmiä
- Huolehtii yhtenäisestä valmennuslinjasta
- Salikulttuurin ja sääntöjen luonti yhdessä muiden lajien lajivastaavien kanssa
- Valmentajapalaverien veto
- Yhteydenpito maajoukkuevalmentajiin
- Kilpavalmentajien mentorointi
- Telineasiat (telineiden kunnon seuranta, telinetarpeiden kartoitus)
- Kilpailuilmoittautumiset
- Kausi-infot
- kilparyhmien aikataulujen, valmentajaratkaisujen suunnittelu valmentajien kanssa
- Harjoituksen oheisalueiden organisointi yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

- Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittamisestä
- Lajin ryhmien toimintabudjetin suunnittelu toiminnanjohtajan kanssa sekä budjetin seuranta ja vastuu.
- Seuran sääntöjen, toimintaohjesäännön, talousohjesääntöjen, graafisen ohjeistuksen ja viestintäsuunnitelman mukaisen toiminnan toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta.

### **Lajivastaava (JV / RV ja Kilpa-aerobic)**

- Johtaa kaikkia oman lajin ryhmiä
- Huolehtii yhtenäisestä valmennuslinjasta
- Salikulttuurin ja sääntöjen luonti yhdessä muiden lajien lajivastaavien kanssa (myös NTV ja MTV sekä harrastevoimistelu)
- Valmentajapalaverien veto
- Yhteydenpito sidosryhmiin
- Kilpailuilmottautumiset
- Kausi-infot
- Kilparyhmien aikataulujen, valmentajaratkaisujen suunnittelu valmentajien kanssa
- Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittamisestä
- Lajin ryhmien toimintabudjetin suunnittelu toiminnanjohtajan kanssa sekä budjetin seuranta ja vastuu.
- Seuran sääntöjen, talousohjesääntöjen, graafisen ohjeistuksen ja viestintäsuunnitelman mukaisen toiminnan toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta.

### **Valmentaja:**

- Vastaa oman/omien ryhmien käytännön valmennuksesta, harjoittelun suunnittelusta ja seurannasta annettujen ohjeiden mukaisesti
- Yhteydenpito oheisalueiden asiantuntijoihin, seuran valmennuspäällikköön sekä päävalmentajaan
- Osallistuu maajoukkue toimintaan, jos omia voimistelijoita kuuluu mj-ryhmiin
- Vastaa siitä, että oman ryhmän voimistelijoiden kilpailuilmottautumiset ja kausi-infon ja muiden infojen tiedot ovat ajoissa asioista vastaavalla henkilöllä (valmennuspäälliköllä)
- Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittamisestä
- Oman ryhmän voimistelijoiden ja vanhempien tiedottaminen
- Oman ryhmän vanhempainiltojen ja infotilaisuuksien vetäminen (suunnittelu yhdessä toiminnanjohtajan ja valmennuspäällikön kanssa)

- Oman ryhmän voimistelijoiden kehityskeskustelujen vetäminen
- Oman tai omien ryhmien budjettiesityksen laatiminen ja esittäminen valmennuspäällikölle ja toiminnanjohtajalle
- Omien poissaolojen osalta sijaisten hankinta
- Ryhmän läsnäoloseurannan ylläpito

#### Harrasteohjaaja:

- vastaa oman/omien ryhmien käytännön valmennuksesta, harjoittelun suunnittelusta ja seurannasta annettujen ohjeiden mukaisesti
- Noudattaa tehtyjä tuntisuunnitelmia
- Ryhmän läsnäoloseurannan ylläpito

## Eri toimijoiden pelisäännöt ja ohjeet

### Valmentajan pelisäännöt

Valmentaja on myös kasvattaja, joka omilla toimillaan ja esimerkillään muovaa lapsen ja nuoren kehitystä myös ihmisenä. Odotamme kaikilta valmentajiltamme esimerkillistä käytöstä, pitkäjänteisyyttä, sitoutuneisuutta sekä halua tehdä kannustavaa valmennustyötä. Meillä jokainen urheilija on yksilö ja valmentajan tehtävä on huomioida tämä työssään.

#### Hyvä valmentaja

- **Ymmärtää lajia:**  
Jotta voit opettaa, täytyy tietää myös itse. Valmentajienlajista ei ratkaise sitä, että onko hyvä vai huono valmentaja. Tiedon lajista voit hankkia myös muulla tavalla, esimerkiksi kouluttautumalla. Tampereen Sisu rohkaiseekin valmentajia kouluttautumaan ja seura järjestää myös itse valmentajakoulutuksia. Jokaiselle valmentajalla pitää olla vähintään ykköstason koulutus.
- **Haluaa oppia uutta:**  
Jatkuva oppiminen on edellytys prosessille, jota toteutetaan lasten ja nuorten valmentajana. Toivomme, että seuramme valmentajat osallistuvat aktiivisesti seuran omiin, sekä muihin koulutustilaisuuksiin
- **Osaa motivoida:**  
Innostus on tarttuva asia. Kaikkein parhaat valmentajat täyttävät valmennettavansa innostuksella, sekä intohimolla ja saavat nämä rakastamaan omaa lajiaan. Harjoituksissa pitää näkyä iloisuutta, vaikka laji vaatisikin paljon kurinalaista harjoittelua. Hyvä valmentaja järjestää valmennettavilleen myös yhteishenkeä nostattavia tapahtumia, kuten retkiä tai leikkihetkiä. Hyvä ja motivoiva valmentaja arvioi sijoitusten sijaan onnistumisia.
- **Tuntee valmennettavansa:**  
Valmentajan tulee tuntee jokaisen voimistelijansa vahvuudet ja heikkoudet, sekä pyrkiä rakentamaan voimistelijoiden vahvuuksien varaan. Erityisominaisuuden omaavat voimistelijat huomataan aina. Voimistelijoiden kehittäminen ja käsittely on huomattavasti helpompaa, mikäli valmentaja tuntee omat valmennettavansa.

- **On tehokas viestijä:**  
Hyvä valmentaja on puheissaan selkeä ja osaa asettua lasten tasolle. Kiitoksen antaminen hyvästä suorituksesta on olennainen osa hyvää viestintää. Hyvä valmentaja viestii myös voimistelijoiden huoltajille riittävästi ja ajantasaisesti.
- **Kuuntelee:**  
Valmentajien tulisi aistia ja kuunnella valmennettaviensa mielipiteitä. Pelkkä kuuleminen ei kuitenkaan aina riitä. Valmennettavien näkemyksiä tulee ottaa myös huomioon, sekä antaa heillekin vastuuta. Anna valmennettavillesi mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitteluun ja päätöksentekoon.
- **On kurinalainen:**  
Valmennettavat pitävät siitä, että valmentajan toiminta on kurinalaista ja järjestelmällistä – tämä herättää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Voimistelijoiden ja valmentajien tulee noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä, niin salissa kuin salin ulkopuolellakin. Seuramme valmentajien tulee käydä jokaisen valmennettavan sekä huoltajien kanssa Urheilun Pelisääntökeskustelut.
- **Johtaa esimerkillä:**  
Valmentajan esimerkin vaikutus on äärettömän suuri. Jos haluat kunnioitusta, osoita sitä itse. Valmentaja voi edellyttää vain sellaisten sääntöjen noudattamista, joihin hän itsekin sitoutuu ja myös noudattaa.
- **On sitoutunut:**  
Parhaat valmentajat valmentavat rakkaudesta lajiin. Lajirakkauden lisäksi hyvän valmentajan on aina ensisijaisesti ajateltava valmennettavan etua.
- **Kannustaa monipuoliseen liikkumiseen:**  
Hyvä valmentaja organisoii harjoituksen niin että jokainen saa mahdollisimman paljon suorituksia. Onnistunut harjoitus on monipuolinen – monipuolisuutta voi olla harjoituksen sisällä ja myös muihin lajeihin osallistumalla. Hyvä valmentaja myös seuraa valmennettaviensa kokonaisliikuntamäärää.
- **Edistää urheilullisia elämäntapoja:**  
Hyvä valmentaja toimii itse esimerkkinä sekä jakaa tietoa valmennettavilleen ja heidän huoltajilleen urheilullisista, terveellisistä elintavoista.
- **Tekee yhteistyötä koulujen kanssa**  
Teemme yhteistyötä koulujen urheiluluokkien kanssa ja valmentajan tehtäviin kuuluu yhteistyöstä ja mahdollisuuksista tiedottaminen valmennettavilleen ja heidän huoltajilleen. Tampereen kaupunki tarjoaa liikuntaluokkamahdollisuuden jo peruskoulun kolmannelta luokasta alkaen. Kilpaurheilijoitamme onkin runsaasti eri vuosiluokilla – valmentajana pystyt edesauttamaan näille luokille hakeutumista kertomalla ja kannustamalla.

## Voimistelijan pelisäännöt

- Kunnioitan ja sitoudun noudattamaan seuran ja joukkueen / ryhmän yhdessä laatimia sääntöjä.
- Olen tärkeä osa joukkuettani / ryhmääni ja seuraani.
- Teen aina parhaani ja olen reilu.
- Käyttyäydyn aina hyvien käytöstapojen mukaisesti.
- Kannustan joukkue- / ryhmäkavereitani sekä muita voimistelijoita yli seurarajojenkin.
- Noudatan ohjeita ja terveellistä elämäntapaa salissa ja sen ulkopuolella. Alkoholi, tupakka, huumeet ja muut päihteet eivät kuulu minulle.
- Hyväksyn erilaisuuden.
- Nautin voimistelusta ja tuon sen esiin muillekin.
- Huolehdin omista ja seuran varusteista sekä välineistä.

- Huolehdiin koulutyöni aina moitteettomasti
- Pyrin antamaan palautetta valmentajille ja seuran toimihenkilöille toiminnan kehittämiseksi

## Vanhempien pelisäännöt

- Tuen ja kannustan lasten harrastusta sekä lastani joukkueen / ryhmän pelisääntöjen noudattamisessa.
- Annan työrauhan lapseni joukkueen / ryhmän sekä seuran toimihenkilöille.
- Teen yhteistyötä kykyjeni ja voimieni mukaan.
- Otan osaa vanhempien pelisääntökeskusteluihin ja sitoudun pelisääntöjen noudattamiseen.
- Annan lapseni päättää harrastuksesta ohjaten ja kannustaen häntä.
- Kuulun Sisuperheeseen ja olen siitä ylpeä.
- Osallistun mahdollisuuksien mukaan joukkueen / ryhmän ja seuran yhteisiin tapahtumiin ja tekemisiin.
- Mitkään päihteet eivät tule mukaan seuran tapahtumiin.
- Käyttäydyn seuran arvojen mukaisesti.
- Pyrin antamaan rakentavaa palautetta joukkueen ja seuran toimihenkilöille seuran toiminnan kehittämiseksi.

## Seurajohdon pelisäännöt

- Olemme kehittämässä voimistelua suunnitellusti ja tavoitteiden mukaisesti.
- Sitoudumme Sisun arvoihin.
- Tuemme, kannustamme ja huomioimme seuran valmentajia sekä jäsenistöä.
- Sitoudumme demokraattisesti tehtyihin päätöksiin.
- Arvostamme myös toisten seurojen työtä ja pyrimme yhteistyöhön.
- Hoidamme omat velvoitteemme täsmällisesti.
- Ylläpidämme jatkuvaa kehitystyötä.

## Voimisteluliiton tähtiseura kriteereihin perustuvat pelisäännöt

- Seuran, toimihenkilönä, jäsenenä tai seuran jäsenen huoltajana sitoudun siihen, etten harjoita minkäänlaista valmentajien tai urheilijoiden rekrytointia toiseen tähtiseuraan tai vastaavasti muista tähtiseuroista omaan seuraamme. Rekrytoinnin tulee tapahtua omaan seuraamme päin avoimin harjoituksin ja avoimien hakujen kautta.
- Kunnioitan toisia ja ratkaisen ristiriitailanteet oman seuran / seurajohdon piirissä enkä julkisesti.

## Ikurin liikuntahallin toimijoiden yhdessä laatimia pelisäännöt

- Voimistelijat:** telineille saa mennä vain valmentajan luvalla, eli omatoiminen harjoittelua ei ole sallittua  
Perustelu: turvallisuus, harjoitusrauha, talous
- Huoltajat:** käytävällä ei saa oleskella harjoitusten aikana. Lapsen saa saattaa harjoituksiin ja sen jälkeen pitää poistua. Odottelua varten hallilla on vanhempien odotustila.  
Perustelu: turvallisuus, harjoitusrauha, tilan ahtaus (käytävät ovat hätäpoistumisteitä)
- Pukuhuonekäytännöt:** pukuhuone valitaan aikuisen sukupuolen mukaan. Pienet lapset saavat mennä ”väärään” pukuhuoneeseen aikuisen mukana. Lisäksi vanhempien odotustila toimii unisex-pukuhuoneena.

## Valmennuskäytäntöihin puuttuminen

Seurassamme noudatetaan ns. varhaisen puuttumisen mallia. Mikäli valmentajan valmennuskäytännöistä tulee palautetta, puututaan tilanteeseen välittömästi. Tarvittavat toimenpiteet mietitään tapauskohtaisesti, hyviä esimieskäytäntöjä noudattaen. Kaikissa tilanteissa kuunnellaan kaikkia osapuolia ja otetaan objektiivinen sekä ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Valmentajalle annetaan tarvittaessa ohjeistuksia, koulutusta ja tukea oikeanlaisten käytäntöjen löytämiseksi. Valmennuskäytäntöjen tulee olla seuran arvojen ja periaatteiden mukaisia sekä tukea lapsen / nuoren kehitystä.

## Työsopimus, työaika ja työajan seuranta

Jokaisen valmentajan kanssa tehdään työlainsäädännön mukainen työsopimus ja noudatetaan työaikalainsäädäntöä. Työsopimuksemme on laadittu SAVALin sopimuksen pohjalta ja sopimuksen sisältö on käyty läpi Paltan edustajan kanssa.

Työajanseuranta toteutetaan kuukausittain palautettavilla tunti- ja vuorokausilistoilla, joita toiminnanjohtaja vertaa tehtyihin tuntisuunnitelmiin. Yksityiskohtaisemmat ohjeet käydään läpi työhön perehdytyksessä.

## Antidoping

Seuramme toiminnassa noudatetaan Suomen antidopingsäännöstöä ja jäsenemme ovat niin ikään velvoitettuja noudattamaan tätä säännöstöä. Sääntöjen rikkomisen seuraamuksena urheilijalta voidaan evätä harjoittelu- ja / tai kilpailuoikeus seuran edustuksessa. Oikeuden eväämisestä päätöksen tekee voimistelijaoston johtoryhmä.

Seuramme valmentajilla ja ohjaajilla on vastuu urheilijoiden antidopingkasvatuksesta ja ohjauksesta. Valmentajien vastuulla on myös huoltajien informoiminen antidoping-asioissa, sillä huoltajat useimmiten hoitavat mm. urheilijoiden lääkäri- ja lääkeasiat.

**Seuramme antidopingvastaava on MTV valmennuspäällikkö Riku Koivunen.**

Urheilijoiden ja huoltajien kanssa käydään läpi antidopingasioita vuosittaisissa kehityskeskusteluissa. Urheilijat sitoutetaan noudattamaan antidopingsääntöjä kertomalla mahdollisista seuraamuksista ja terveydellisistä vaikutuksista. Korostamme puhtaan urheilun merkitystä kaikille jäsenillemme kaikessa viestinnässämme.

Edellytämme 15 vuotta täyttäneiltä huippu-urheilijoiltamme sekä heidän valmentajiltaan SUEKin ”Puhtaasti paras” -koulutuksen suorittamista.

# Sosiaalisen median käytön ohjeet ja periaatteet

Käytä sosiaalista mediaa ja muita verkkopalveluita viisaasti. "Netillä on pitkä muisti".

**Ohjeita seuran työntekijöille – miten toimin omassa ja seuran sosiaalisessa mediassa:**

1. Terveen järjen käyttö on sallittua, suositeltavaa ja jopa pakollista sosiaalisten medioiden käytössä. Hölmöily saattaa rikkoa ihmissuhteita, työsuhteita tai tyhjentää pankkitilin.
2. Jos mainitset sosiaalisen median palvelun henkilöprofiilissasi työnantajasi, esiinnyt tällöin vähintäänkin organisaatiosi epävirallisena edustajana. Muista käyttäytyä sen mukaisesti.
3. Varo esittämästä liian henkilökohtaista tai yksityiskohtaista tietoa, valokuvia tai muuta materiaalia itsestäsi. Tutustu huolellisesti käyttämiesi palveluiden sopimusehtoihin. Muista, että palvelun tarjoaja voi hyödyntää profiiliisi kirjaamiasi tietoja sinulta mitään kysymättä.
4. Tarkista käyttäjäprofiilin yksityisyyden suoja koskevat asetukset ja muuta niitä tarvittaessa siten, että tietosi eivät leviä laajemmalle kuin haluamallesi käyttäjäjoukolle.
5. Kunnioita perheesi, ystäväsi ja työkavereidesi suhtautumista sosiaalisiin medioihin. Vaikka itse olisit niistä innostunut, kaikki eivät ole. Jos kanssaihmisesi eivät halua sinun laittavan kuvia tai tietoa heistä sosiaaliseen mediaan, noudata heidän toiveitaan.
6. Hyväksy vain tunnistamiasi yhteydenottoyrityksiä verkostoosi. Älä napsuttele vieraita tai hämäräperäisiä linkkejä.
7. Älä keskustele työasioista muissa kuin työtehtäviin tarkoitetuissa ja hyväksytyissä sosiaalisissa medioissa. Ole huolellinen salassa pidettävän tiedon suhteen. Muista, että palvelun ylläpitäjät pääsevät teknisesti käsiksi kaikkeen palveluun talletettuun ja myös vain keskustelun osapuolten väliseksi rajoitettuun materiaaliin.
8. Jos epäilet, että olet joutunut huijatuksi tai hyökkäyksen kohteeksi, älä epäröi pyytää apua. Älä jätä tekemättä asiasta rikosilmoitusta, vaikka taloudellinen menetys saattaa osaltasi jäädä vaatimattomaksi.
9. Käytä erilaista salasanaa eri palveluissa. Käytä vain hyvänlaatuisia salasanoja. Älä käytä samoja käyttäjätunnuksia ja salasanoja työ- ja vapaa-ajan palveluissa.
10. Huolehdi siitä, että tietokoneesi käyttöjärjestelmäpäivitykset ja työvälinohjelmistot on päivitetty ajan tasalle ja että siinä on tarvittavat palomuurit ja haittaohjelmien torjuntaohjelmistot käytössä ja että ne päivittyvät automaattisesti.
11. Päivitykset voivat olla hauskoja muttei mauttomia
12. Ethän jaa mitään loukkaavaa tekstiä tai kuvia muista henkilöistä
13. Kunnioita myös muita urheilijoita ja seuroja
14. Koska somessa meitä seuraa myös nuoret urheilijat, teethän päivittyksiä asiallisina kellonaikoina ja asiallisista aiheista.
15. Mikäli päivität seuran tai joukkueen some-tilejä, muista reiluus ja tasapuolisuus!

**Näkyvyyden tehostamiseksi olemme laatineet lisäksi seuraavan säännön koskien seurallamme olevia / perustettavia sosiaalisen median kanavia:** Tampereen Sisä, Tampereen Sisä Gymnastics tai seuran joukkueen / ryhmän nimellä perustettaviin some -sivuihin pitää pyytää lupa viestintävastaavalta (Anna Tanninen). Linjaukset on tehty seuramme johtokunnassa ja linjauksen noudattamista seuraa viestintävastaava. Periaatepäätöksen mukaisesti seurallamme on yksi Facebook tili sekä yksi Instagram tili, joilla pääasiassa viestimme. Tämän lisäksi tilinperustamisoikeus voidaan myöntää yksittäisille joukkueille tai ryhmille. Mikäli joukkueella / ryhmällä on oma tili, koskee jokaisen valmentajan some -päivitysvastuu kuitenkin seuran päätilejä. Yksittäinen, kokonainen laji ei voi perustaa omaa some -tiliä. Tällä säännöllä pyrimme takaamaan keskitetyn näkyvyyden kautta saatavan hyödyn.



**Joukkueiden / ryhmien omat somekanavat, ohjeita:**

Noudatathan samoja periaatteita mitä alussa listattiin työntekijöiden ohjeissa. Nuorimpien urheilijoidemme kohdalla toivomme, että SOME päivityksistä huolehtii, tai vähintäänkin valvoo, joku huoltajista. Vaikka some kanava on joukkueen / ryhmän oma, edustaa joukkue / ryhmä yleisön mielissä seuraamme.

## Yhteistyöjoukkueet

Yhteistyöjoukkueiden kanssa on aina tehtävä yhteistyösopimus. Sopimus pohja laaditaan tai hyväksytetään seuran toiminnanjohtajalla tai viestintävastaavalla. Sopimuksen allekirjoittaa kaksi seuran – nimenkirjoitusosoikeuden omaavaa edustajaa.

Yhteistyösopimuksessa on selkeästi ilmaistava mm. molemminpuoliset vastuut ja velvollisuudet sekä rahoitus ja työnjako.

## Yhteistyö voimisteluliiton kanssa

Seuramme yhteistyö Suomen voimisteluliiton kanssa on avointa, rakentavaa ja aktiivista. Yhteistyöstä vastaa seurajohto, edustajinaan puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja.

Eri lajit tekevät tiivistä yhteistyötä liiton lajipäälliköiden kanssa valmennuspäälliköiden / lajivastaavien johdolla. Teemme mahdollisuuksien mukaan myös seuran ja liiton välisiä yhteispalkkauksia ja olemme mukana liiton asiantuntijaryhmissä.

Pyrimme toiminnassamme noudattamaan voimisteluliiton luomia kriteereitä, ohjeistuksia, sääntöjä ja valmennusjärjestelmiä sekä toimillamme edesauttamaan suomalaisen voimistelun kehittämistä. Osallistumme voimisteluliiton maajoukkuetoimintaan ja leirityksiin sekä tuomme oman osaamisemme tätä kautta kaikkien liiton seurojen käyttöön. Tahtotilamme on tehdä seurojen välistä yhteistyötä ja tukea voimisteluliiton tavoitteita.