



TAMPEREEN SISU RY

Voimistelujaoston toimintaohjesääntö

Laadittu 05/2014
Päivitetty 06/2022

Sisällys

Yleistä	3
Strategia 2022–2024	3
Visio	3
Missio	3
Tavoite 2024	3
Arvot	3
Toimintaperiaatteet	4
Painopisteet	4
Organisaatiokaavio	4
Johtokunta	5
Voimistelijaosto	6
Muut jaostot	6
Talousohjesääntö	6
Työntekijänä seurassamme	7
Toimenkuvat	7
Toiminnanjohtaja	7
Henkilöstö- ja markkinointipäällikkö	8
Seurakoordinaattori	9
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä	9
Harrastekoordinaattori	9
Kirjanpitäjä / tilitoimisto	10
Lajivastaava	10
Valmentaja	11
Harrasteohjaaja	11
Tapahtumavastaava	12
Valmennuksen johtoryhmä	12
Eri toimijoiden pelisäännöt ja ohjeet	13
Valmentajan pelisäännöt	13
Voimistelijan pelisäännöt	14
Vanhempien pelisäännöt	14
Seurajohdon pelisäännöt	15
Voimisteluliiton tähtiseura kriteereihin perustuvat pelisäännöt	15
Ikurin liikuntahallin toimijoiden yhdessä laatimia pelisäännöt	15
Kurinpitoasiat ja epäasialliseen käytökseen puuttuminen	16
Työsopimus, työaika ja työajan seuranta	17

Työntekijöiden koulutus, kehityskeskustelut ja mentoritoiminta	17
Antidoping	17
Sosiaalisen median käytön ohjeet ja periaatteet.....	18
Yhteistyöjoukkueet	19
Yhteistyö voimisteluliiton kanssa	19

Yleistä

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

Strategia 2022–2024

Visio

Olemme kilpaurheilijan sekä harrastajan monilajinen seura ja valmennuksen laatujohtaja

Missio

Järjestämme seurayhteisönä laadukasta liikuntaa harrastetoiminnassa ja kansainvälisen huippu-urheilun mahdollistavaa kilpatoimintaa.

Seurana panostamme valmentajien hyvinvointiin ja koulutukseen.

Tavoite 2024

- joukkuevoimistelussa maailman huippu
- miesten telinevoimistelussa arvokisafinalisti
- muissa lajeissa maajoukkueurheilijoita ja arvokisafinalisteja
- kestävä ja pitkäjänteinen taloudenhoito
- vetovoimainen seura työntekijöille, urheilijoille ja muille seuratoimijoille
- harrastetoiminnassa pyritään kasvamaan mm. koulujen voimistelutiloissa ja ympäristökunnissa
- edistetään nykyisten tilojen laajentamishanketta
- edistetään kilpatoiminnan kasvumahdollisuuksia

Arvot

- Yhteisöllisyys => Sisuperhe
- Vastuullisuus
- Laadukas lasten toiminta
- Monimuotoisuus: erilaisia liikkujien ja seuratoimijoiden polkuja
- Sisukkuus
- Positiivisuus: huipputoimintaa ilolla

Toimintaperiaatteet

- Vastuullinen ja elinvoimainen seura
- Pedagoginen ja hyvinvoiva valmennus
- Laadukas, osallistuva ja eteenpäin katsova johtokuntatyöskentely sekä operatiivinen toiminta
- Huippu-urheiluseurana teemme toimenpiteitä huippu-urheilun suunnassa

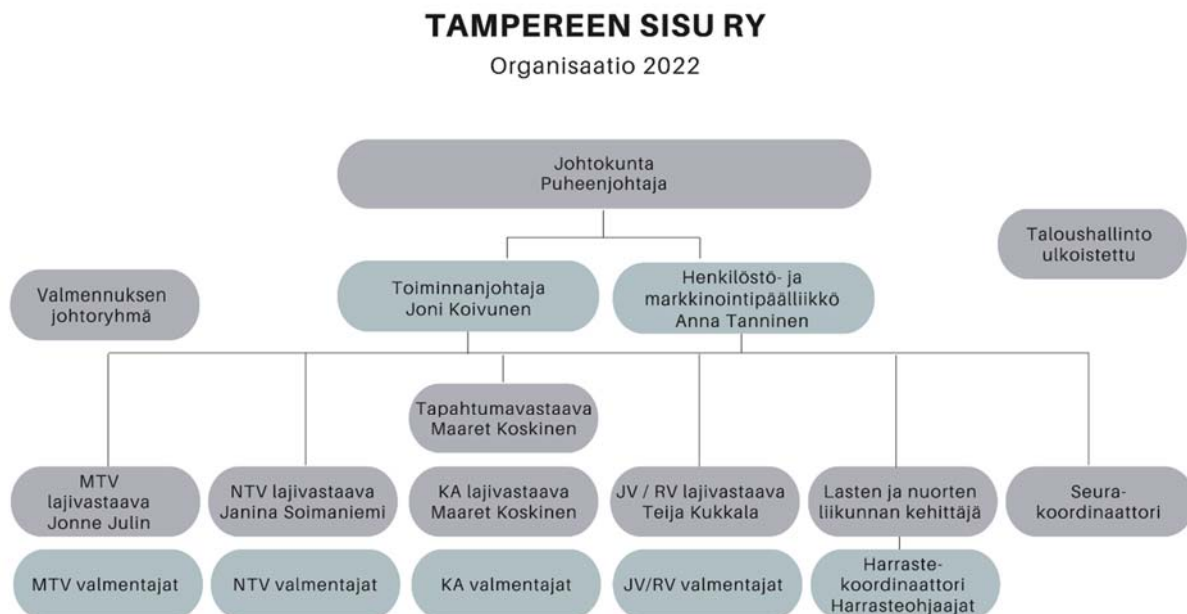
Painopisteet

1. MTV*, JV*, NTV, KA ja RV
2. Tukilajit (painonnosto, pikaluistelu, sisukkaat, muut voimistelulajit ja harrastetoiminta)

**Voimisteluliiton huippuseurastatus => menestyskriteerit ja muut kriteerit*

Organisaatiokaavio

Voimistelujaoston organisaatorakennetta ja toimenkuvia tarkasteltiin ja uudistettiin kevään 2022 aikana vastaamaan paremmin seuran tämän hetken tarpeisiin. Lisäksi toimenkuviissa pyrittiin ottamaan entistä enemmän huomioon työntekijöiden vahvuudet, osaamisalueet sekä mielenkiinnon kohteet.



Johtokunta

Säännöt johtokunnan valinnasta sekä 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 syksyn kokouksessaan ja toimintakertomuksen sekä tilinpäätöksen kevään kokouksessaan.

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 ottaa ja vapauttaa seuran toimihenkilöt ja palkatut työntekijät.
- 8)

Voimistelijaosto

Voimistelijaosto ohjaa voimistelutoimintaa, jossa mukana vuonna 2022 on n. 2200 voimistelijaa.

Voimistelijaosto esittää vuosikokoukselle talous- ja toimintasuunnitelmat sekä toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen.

Voimistelijaosto 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

Voimistelijaoston lisäksi seurassa toimii veteraanijaosto Sisukkaat, lentopallojaosto, painnonnostojaosto, luistelijaosto. Näiden jaostojen koko on verrattain pieni suhteessa voimistelijaostoon. 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 johtokunnan asiantuntijajäsenenä.

Listaus tärkeimmistä työtehtävistä

TALOUS

- Vastaa voimistelijaoston budjetin suunnittelusta sekä seurannasta ja kantaa vastuun siinä pysymisestä johtokunnalle

TOIMINNAN JOHTAMINEN JA KEHITTÄMINEN / LAJIPÄÄLLIKKYYS

- Johtaa seuraavien lajien toimintaa: telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, kilpa-aerobic, harrastevoimistelu

TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

- Johtaa, koordinoi ja seuraa voimistelijaoston toimintaa
- Voimistelijaoston toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen esityksen tekeminen
- Seuran avustushakemusten tekeminen ja raportointi
- Voimistelijaoston kokousten valmistelu ja esittelijänä toimiminen
- Visio ja strategiayön jalkauttaminen

EDUSTUS JA EDUN VALVONTA

- Edustaa voimistelijaostoa ja toimii voimistelijaoston yhteyshenkilönä sidosryhmiin (Tampereen Voimistelijat ja muut seurat, Tampereen kaupunki, Voimisteluliitto, HLU ja muut merkittävät tahot)
- Olosuhteiden kehittäminen ja tila-asiat

- Yritysyhteistyön koordinointi
- Vapaaehtoistyön kehittäminen ja yhteistyön johtaminen

PROJEKTIT

- Kilpailujen ja tapahtumien koordinointi yhteistyössä tapahtumavastaavan kanssa
 - Tähtiseuraprojektin veto
 - Avustushakemusten tekeminen ja raportointi
-

Henkilöstö- ja markkinointipäällikkö

Henkilöstö- ja markkinointipäällikön esimiehenä toimii seuran johtokunta ja sen edustajana puheenjohtaja. Henkilöstö- ja markkinointipäällikkö toimii johtokunnan asiantuntijajäsenenä.

HENKILÖSTÖHALLINTO

- Henkilöstön rekrytointi ja perehdytys (paitsi osa-aikaiset harrastevalmentajat, lajiasioiden perehdytys: lajivastaava tai muu nimetty lajivalmentaja)
- Palkkaneuvottelut johtokunnan asettaman budjetin raameissa
- Henkilöstön kehittämissuunnitelma ja koulutusrekisteri
- Kehityskeskustelut
- Esimiestyö / toimii kaikkien työntekijöiden lähiesihenkilönä (paitsi toiminnanjohtaja ja harrastevalmentajat)

TOIMINNAN JOHTAMINEN / LAJIPÄÄLLIKKYYS

- Johtaa joukkuevoimistelutoimintaa
- Lajin kehittäminen yhdessä lajivastaavan ja valmennustiimin kanssa
- Naisten edustusjoukkueen rahastonhoidon koordinointi

MARKKINOINTIViestintä

- Markkinoinnin ja viestinnän strateginen suunnittelu (voimistelujaosto)
 - Markkinoinnin toteutus (osa vastuusta lajivastaavilla / somevastaavilla)
 - Viestinnän suunnittelu ja osittainen toteutus (osa toteutusvastuusta toiminnanjohtajalla, harrastekoordinaattoreilla, valmentajilla ja johtokunnalla)
 - Lehdistösuhteet
-

Seurakoordinaattori

- yleiset toimistotyöt ja seurayhteyshenkilö
 - seura-asu ja väline hankinnat sekä koordinointi
 - toimistotarvike- ja mainostarvikehankinnat, EA-välineiden päivitys
 - tapahtumajärjestelyissä avustaminen
 - matkajärjestelyt
 - lisenssihankinnat ja hoika-yhteyshenkilö
 - ilmoittautumisissa avustaminen / My Club -yhteyshenkilö
 - sijaishankinnoissa avustaminen
-

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä on vuonna 2022 organisaatiouudistuksen yhteydessä perustettu toimenkuva. Tämän toimen keskeisin tavoite on kehittää harrasteliikunnan mahdollisuuksia seurassamme, rakentaa polkuja harrastetoiminnasta kohti kilpatoimintaa ja viestiä näistä selkeästi kohderyhmille, valvoa harrasteliikunnan laatua ja tuntisuunnitelmien toteutusta sekä toimia lähiesimiehenä harrasteohjaajille sekä oppisopimustyöntekijöille.

- harrasteryhmien toiminnan kehittäminen ja koordinointi sekä valmennuksen laadunvalvonta
 - harrastevoimistelijan polun kehitystyö
 - harrastevalmentajien sekä oppisopimustyöntekijöiden lähiesimiehenä toimiminen
 - harrastevalmentajien koulutus ja opastus
 - oheislajitoiminnan koordinointi
 - valmennustyöhön osallistuminen
 - harrastetapahtumien koordinointi
 - koulu- ja päiväkotiyhteistyön sekä Liikkuva Perhe -projektin vetovastuu
-

Harrastekoordinaattori

- Valmennustyö ja valmennuksen laadun valvonta LK:n apuna
- LK:n avustavat tehtävät (kuten tuntisuunnitelmien päivitys, tapahtumajärjestelyjä, tapahtumiin osallistuminen)

Kirjanpitäjä / tilitoimisto

- Kirjanpito (myynti- ja ostoreskontra, tiliöinti)
 - Tilinpäätös
 - Talousraporttien antaminen kuukausittain
 - Budjettiseuranta eli talousraporttien tekeminen toiminnanjohtajalle, jolla budjettivastuu yhdessä johtokunnan kanssa
 - Palkanmaksu ja siihen liittyvien todistusten laadinta
 - Veroilmoitukset ja tulorekisteri-ilmoitukset
 - laskutus
-

Lajivastaava

- Johtaa kaikkia oman lajin ryhmiä
- Huolehtii yhtenäisestä valmennuslinjasta
- Salikulttuurin ja sääntöjen luonti yhdessä muiden lajien lajivastaavien sekä harrastekoordinaattorin kanssa
- Valmentajapalaverien veto
- Yhteydenpito sidosryhmiin
- Kilpailuilmoittautumiset, matkajärjestelyt ja varustehankinnat annettujen ohjeiden mukaisesti yhteistyössä seurakoordinaattorin kanssa
- Kausi-infot
- Kilparyhmien aikataulujen, valmentajaratkaisujen suunnittelu valmentajien kanssa Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittämisestä
- Lajin ryhmien toimintabudjetin suunnittelu yhdessä toiminnanjohtajan tai lajipäällikön (JV) kanssa sekä budjetin seuranta ja vastuu. Laaditaan vuosittaiset raamit ryhmäkokojen sekä valmentajamäärien suhteen ryhmien / joukkueiden taso huomioiden.
- Seuran sääntöjen, vision, strategian, talousohjesääntöjen, graafisen ohjeistuksen ja viestintäsuunnitelmien mukaisen toiminnan toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta
- Välineiden kunnon seuranta ja välinetarpeiden kartoitus
- Tapahtumajärjestelyihin osallistuminen (oman lajin kilpailut ja seuran yhteiset tapahtumat)
- Vastaa oman lajin tapahtumaesityksistä

Valmentaja

- Vastaa oman/omien ryhmien käytännön valmennuksesta, harjoittelun suunnittelusta ja seurannasta annettujen ohjeiden mukaisesti
 - Yhteydenpito oheisalueiden asiantuntijoihin ja seuran lajivastaavaan
 - Osallistuu maajoukkuetoimintaan, jos omia voimistelijoita kuuluu mj-ryhmiin
 - Vastaa siitä, että oman ryhmän voimistelijoiden kilpailuilmoittautumiset ja kausi-infon ja muiden infojen tiedot ovat ajoissa asioista vastaavalla henkilöllä (lajivastaavalla) Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittämisestä
 - Oman ryhmän voimistelijoiden ja vanhempien tiedottaminen
 - Oman ryhmän vanhempainiltojen ja infotilaisuuksien pitäminen (suunnittelu yhdessä lajivastaavan kanssa)
 - Oman ryhmän voimistelijoiden kehityskeskustelujen pitäminen
 - Oman tai omien ryhmien budjettiesityksen laatiminen ja esittäminen lajivastaavalle ja toiminnanjohtajalle / lajipäällikölle
 - Omien poissaolojen osalta sijaisten hankinta
 - Ryhmän läsnäoloseurannan ylläpito
 - Tapahtumajärjestelyihin osallistuminen (oman lajin kilpailut ja seuran yhteiset tapahtumat)
 - Tapahtumaesitysten laatiminen omien ryhmien osalta
 - Harrasteryhmien ohjaus kausittaisen suunnitelman mukaisesti
-

Harrasteohjaaja

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

Tapahtumavastaava

Kaikkien kilpalajien (MTV, NTV, JV, RV, KA) tapahtumien koordinointi

- Tilojen hakemiset
 - Kilpailuhaut
 - Tapahtumakoordinointi ja -suunnittelu
 - Vapaaehtoisrekrytointi ja -koulutus
 - Henkilökunnan työvuorot ja opastaminen tapahtumien osalta
 - Tapahtumajohtajana toimiminen
-

Valmennuksen johtoryhmä

Valmennuksen johtoryhmä on kevään 2022 strategiatyön ja seuran organisaatiouudistuksen yhteydessä perustettu työryhmä, jonka tarkoitus on kehittää seuran valmennuslinjauksia ja valmennuskulttuuria eri lajien välisellä yhteistyöllä.

Valmennuksen johtoryhmään 2022 kuuluvat seuraavat henkilöt:

Joni Koivunen (puheenjohtaja)

Riku Koivunen (MTV edustaja) varalla Jonne Julin

Janina Soimaniemi (NTV edustaja)

Titta Heikkilä (JV edustaja)

Jouki Tikkanen (RV edustaja)

Tiina Koljander (KA edustaja)

- seuran yhteisten valmennuslinjausten kehittäminen ja jalkauttaminen
 - seuran sisäisen toiminnan kehittäminen valmennuksen näkökulmasta
 - vastuullisuusasioiden jalkauttaminen
 - asiantuntijatoimintojen kehittäminen ja integrointi arkivalmennukseen
 - lajien välisen yhteistyön ja yhteisöllisyyden kehittäminen
 - valmentajien osaamisen kehittäminen
 - antidoping-asiat
 - asiantuntemus olosuhdetyön osalta
 - seuran ja valmentajien verkostoitumisen lisääminen ja kehittäminen (kansainvälinen ja kansallinen)
-

MUUTA:

- Luottamusmies: henkilökunta valitsee, vuonna 2022 Titta Heikkilä

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 käytötapojen 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.
- Huolehdin koulutyöni aina moitteettomasti
- Pysin 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.

Kurinpitoasiat ja epäasialliseen käytökseen puuttuminen

Seurassamme noudatetaan varhaisen puuttumisen mallia. Mikäli valmennuskäytännöissä on huomautettavaa tai salilla, kilpailutapahtumissa tai muissa toimintaamme liittyvissä tilanteissa esiintyy häirintää, kiusaamista tai epäasiallista käytöstä, 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. Samoin seuramme urheilijoille, joukkueille ja ryhmille annetaan vuotuisten pelisääntökeskustelujen lisäksi tarvittaessa ohjeistuksia tai tarjotaan

Yhteyshenkilö seuran puolesta: Joni Koivunen, joni.koivunen@tamperensisu.fi, 05009733314
tai Anna Tanninen, anna.tanninen@tamperensisu.fi, 0403507388

Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli Tampereen Sisussa

1. Pyrimme ensisijaisesti ohjaamaan toimintaamme niin, että epäasiallista käytöstä ennaltaehkäistään mahdollisimman hyvin. Esimerkkejä ennaltaehkäisevistä toimintamalleistamme:
 - työntekijöiden vuosittaiset kehityskeskustelut
 - työntekijöiden kouluttaminen ja työnohjaus
 - seurassamme toimii henkilöstöpäällikkö, jonka yhtenä tehtävänä on työsyRJintään ja työpaikalla tapahtuvaan epäasialliseen käyttäytymiseen puuttuminen
 - seuraamme kuukausittain työntekijöidemme työmääriä ja tarkastelemme töiden organisointia sekä vastuita vuosittain
 - urheilijoiden kanssa tehdään ryhmien ja joukkueiden yhteiset pelisäännöt
 - seuralla on kaikkia toimijoita koskevat pelisäännöt
2. Mikäli havaitset epäasiallista käytöstä tai joudut itse epäasiallisen käytöksen kohteeksi, ota välittömästi yhteyttä valmentajaasi, lajipäällikköön tai johonkin tuttuun aikuiseen ja kerro tapahtuneesta. Otamme kaikki huolesi vakavasti ja viemme asian seuran operatiivisen johdon käsittelyyn. Voit olla myös suoraan yhteydessä seuran operatiiviseen johtoon (toiminnanjohtaja tai henkilöstöpäällikkö).
3. Seurajohdossa päätetään jatkaako käsittelyä toiminnanjohtaja, vai henkilöstöpäällikkö ja käsittelyn jatkaja on sinuun tai huoltajaasi yhteydessä viipymättä.
4. Kuuntelemme kaikkia osapuolia ja pyrimme aina sovitteluun ratkaisuun huomioiden toimintaamme ohjaavat säännöt ja lait, kuten työlainsäädäntö, kurinpidolliset säännöt ja seuran sekä liiton säännöt.
5. Tarvittaessa tapauksen käsittelyssä käytetään apuna myös ulkopuolista tahoa ja pohdimme yhdessä valituksen jättäjän kanssa, onko tarpeellista tehdä esimerkiksi rikos- tai lastensuojeluilmoitus.
6. Kirjaamme kaikki käsittelyt ja säilytämme yhteenvedot asianmukaisella henkilösuojalain määrittämällä tavalla.
7. Tapauksen käsittely ja mahdollisten seuraamusten jälkeen suunnittelemme jatkoseurannan, jotta varmistetaan ettei epäasiallinen käytös toistu.

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.

Pyrimme palkkauksissa tasa-arvoisuuteen sekä huomioimaan koulutustasot ja kokemuksen. Näiden tekijöiden huomioimiseksi olemme vuonna 2021 laatineet palkkataulukon, jonka noudattamiseen siirrymme asteittain.

Työajanseuranta toteutetaan Tuntikone -ohjelmistolla. Yksityiskohtaisemmat ohjeet käydään läpi työhön perehdytyksessä. Operatiivinen johto käy tuntiseurannat läpi kuukausittain ja liian suuriin työmääriin puututaan herkästi (varhaisen puuttumisen malli). Kartoitamme työntekijöiden jaksamista säännöllisesti niin tuntiseurannan, vuosittaisten kehityskeskustelujen kuin työnohjauksenkin muodossa. Myös työterveyshuollon (Terveystalo) toimesta tehdään työhyvinvointikartoitusta.

Työntekijöiden koulutus, kehityskeskustelut ja mentoritoiminta

Haluamme olla vetovoimainen seura työntekijöille ja taata laadukasta ohjausta kaikilla tasoilla. Pidämmekin työntekijöidemme jatkuvaa kouluttautumista hyvin tärkeänä osana arvomaailmaamme.

Perehdytämme uudet työntekijät tehtäviin seuran perehdytysmallin mukaisesti. Seuraamme työntekijöidemme koulutustasoa mm. ylläpitämällä koulutusrekisteriä ja kannustamme lisäkoulutuksiin. Koulutustarpeita kartoitamme vuosittain käytävissä kehityskeskusteluissa ja uusien työntekijöiden perehdytyksessä.

Tavanomaisten laji- ja valmennuskoulutusten lisäksi tarjoamme monipuolista mentorointitoimintaa mm. seuraavin keinoin:

- voimistelujoukoston, eli päätoimisten työntekijöiden yhteinen kuukausipalaveri
- lajikohtaiset kuukausi- tai viikkopalaverit
- valmennuksen johtoryhmä -toiminta
- lajikohtaiset valmennustiimit, joissa pystymme hyödyntämään erilaisia osaamisalueita
- lajien väliset yhteisvalmennukset (kuten MTV-KA, JV-RV, NTV-RV, JV-KA), mikä on mahdollista usean, huippu-urheiluun panostavan voimistelulajin seurassa
- vuosittaiset seuran kehittämispäivät yhdessä johtokunnan, operatiivisen johdon, valmennusjohdon ja valmentajien kanssa

Antidoping

Seuramme toiminnassa noudatetaan Suomen antidopingsäännöstöä ja jäsenemme ovat niin ikään veloitettuja noudattamaan tätä säännöstöä. Sääntöjen rikkomisen seuraamuksena urheilijalta voidaan evätä harjoittelu- ja / tai kilpailuoikeus seuran edustuksessa. Oikeuden eväämisestä päätöksen tekee voimistelujoukoston 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 valmentaja Riku Koivunen ja antidoping -toimintaa ohjaa valmennuksen johtoryhmä.

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 haluumallesi käyttäjäjoukolle.
5. Kunnioita perheesi, ystäväsi, joukkuekavereidesi ja työkavereidesi suhtautumista sosiaalisiin medioihin. Vaikka itse olisit niistä innostunut, kaikki eivät ole. Jos kanssaihmissesi 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 työvälineohjelmistot 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 päivityksiä 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 markkinointipäälliköltä (Anna Tanninen). Linjaukset on tehty seuramme johtokunnassa ja linjauksen noudattamista seurataan. 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 somevastaavan some - päivitysvastuu kuitenkin seuran päätilejä.

Joukkueiden / ryhmien omat somekanavat, ohjeita:

Noudatathan samoja periaatteita mitä alussa listattiin. 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 henkilöstö- ja markkinointipäälliköllä. 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 toiminnanjohtaja sekä henkilöstö- ja markkinointipäällikkö.

Eri lajit tekevät tiivistä yhteistyötä liiton lajipäälliköiden kanssa 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.