



**Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry**

# **Toimintalinja**

2018

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

[toimisto@hyvoli.fi](mailto:toimisto@hyvoli.fi)

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1.</b>	<b>HYVINKÄÄN VOIMISTELU JA LIIKUNTA HYVOLI RY .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>TOIMINNAN TARKOITUS.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>SEURAN KOKOUKSET JA HALLINTO SEKÄ TILIVUOSI .....</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>HYVINKÄÄN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY:N TAVOITTEET JA PELISÄÄNNÖT .....</b>	<b>7</b>
4.1.	TAVOITTEET .....	7
4.2.	HYVOLIN PELISÄÄNNÖT .....	9
<b>5.</b>	<b>KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEET .....</b>	<b>10</b>
5.1.	RYHMIEN MUODOSTAMINEN .....	10
5.2.	KILPAILUIHIN OSALLISTUMINEN.....	13
5.3.	HARJOITTELU JA OSALLISTUMISMAKSUT.....	13
5.4.	VALMENNUS JA OHJAUS .....	14
5.5.	TIEDOTUS .....	15
5.6.	TALKOOTYÖT .....	15
5.7.	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ.....	15
5.8.	SEURATOIMUJOIDEN REKRYTOINTI.....	15
5.9.	SEURATYÖNTEKIJÖIDEN KIITTÄMINEN .....	16
5.10.	TYÖRYHMIEN VÄLINEN YHTEISTYÖ.....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
5.11.	ONGELMIEN RATKAISU HARRASTERYHMISSÄ SEKÄ JOUKKUEVOIMISTELUSSA .....	16
5.11.1.	ONGELMARATKAISUPOLKU, JOUKKUEVOIMISTELU .....	17
5.11.2.	ONGELMARATKAISUPOLKU, HARRASTETOIMINTA .....	18
5.12.	TOIMINTA YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN KANSSA.....	18
<b>6.</b>	<b>ORGANISAATIO JA VASTUHENKILÖIDEN ROOLIT .....</b>	<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>SINETTISEURA .....</b>	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
7.1.	VOIMISTELULIITON SINETTISEURASSA .....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
7.2.	SINETTIKRITEERIT .....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
<b>8.</b>	<b>PRIIMA – AIKUISLIIKUNNAN LAATUSEURA .....</b>	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
8.1.	PRIIMA HYVINKÄÄN VOIMISTELU JA LIIKUNTA HYVOLI RY:SSÄ.....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
<b>9.</b>	<b>USKOLLISUUDEN KILTA .....</b>	<b>24</b>
9.1.	HYVOLIN KILTA.....	24
<b>10.</b>	<b>JÄSENYHDISTYKSET, JOIHIN KUULUMME.....</b>	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
10.1.	SUOMEN VOIMISTELULIITTO .....	25
10.2.	ESLU .....	26
10.3.	ELÄMÄNI SANKARI RY .....	27
10.4.	SVUL:N UUDENMAANPIIRI RY .....	27

## 1. HYVINKÄÄN VOIMISTELU JA LIIKUNTA HYVOLI RY

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta Hyvoli ry perustettiin vuonna 20.10.1926 nimellä Hyvinkään Naisvoimistelijat ry. Ensimmäisenä puheenjohtajana toimi kansakoulun opettaja Laura Lönnroth. Lähes 40 vuoden tauon jälkeen seuratoiminta käynnistettiin uudestaan vuonna 1964, puheenjohtajanaan Elsa Kallio.

Vuosien vierissä nimi on muuttunut. Nykyinen nimi täydennettiin syksyllä 2009 Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry:ksi. Alusta alkaen olemme olleet liikunnan asialla. Nykyisin tarjoamme monenlaista jumppaa eri-ikäisille. Monipuolisten lasten – ja aikuisten harrasteryhmien lisäksi seurassa on kilparyhmiä. Hyvoli ry:llä on tällä hetkellä yli 30 liikuntaryhmää, joissa liikkuu viikoittain noin 550 jäsentä, lapsia on 450 ja aikuisia 100.

Seurassa on noin 40 ohjaajaa, joita pyritään aktiivisesti kouluttamaan. Seurassa hyödynnetään Suomen Voimisteluliiton ja Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n monipuolista koulutustarjontaa.

### **Seuran arvo**

Liikunnan riemua,  
yhdessä kokien,  
elämänkaaren kaikissa vaiheissa.

### **Seuran visio**

Seuran tavoitteena on tarjota monipuolista ja laadukasta harrasteliikuntaa kaikille sekä järjestää tavoitteellista joukkuevoimistelua.

### **Seuran slogan**

”Hyvolissa on hyvää seuraa”

## 2. TOIMINNAN TARKOITUS

Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry tarjoaa yhteistyössä kaupungin eri tahojen kanssa laadukasta ja turvallista liikuntaa sekä elämyksiä eri toiminta – ja tavoitetasoilla Hyvinkäällä ja sen lähikunnissa.

*Hyvoli ry:n tarkoituksena on edistää jäsenistönsä liikuntaa ja tarjota eri-ikäisille mahdollisuuksia harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa harrastus-, kilpa ja huippu-urheilutasolla harrastajien edellytysten ja tarpeiden mukaan.*

*Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen.*

*Tarkoitustaan seura toteuttaa:*

- 1) *tekemällä voimistelu- ja liikuntakasvatustyötä*
- 2) *järjestämällä jäsenilleen:*
  - *voimistelun eri lajien harjoitus- ja valmennus- ja kilpailutoimintaa*
  - *kunto- ja terveysliikuntaa eri-ikäisille*
  - *koulutustoimintaa*
  - *tiedotus- ja suhdetoimintaa*
- 3) *järjestämällä voimistelu- ja liikuntaharjoituksia sekä koulutustilaisuuksia*
- 4) *järjestämällä näytöksiä, kilpailuja, juhlia ja muuta vastaavaa toimintaa*
- 5) *hankkimalla tarvittavia välineitä ja materiaaleja*
- 6) *vaikuttamalla paikkakunnan liikunta-, terveyskasvatus-, sekä liikuntapaikkasuunnitteluun ja*
  - *toteutukseen aloittein, ehdotuksin ja kannanotoin*
- 7) *harjoittamalla julkaisutoimintaa*
- 8) *olemalla yhteistoiminnassa muiden vastaavanlaisten yhdistysten kanssa*

### 3. SEURAN KOKOUKSET JA HALLINTO SEKÄ TILIVUOSI

#### Kokoukset

*Seura pitää vuosittain kaksi sääntömääräistä vuosikokousta, joista kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää hallitus. Syyskokouksessa valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.*

Hallitus kokoontuu säännöllisin väliajoin, noin kerran kuukaudessa.

#### Hallinto

*Seuran toimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi kerralla valitut 6 varsinaista ja 2 varajäsentä. Hallituksen jäsenistä puolet (3 varsinaista ja 1 varajäsen) on erovuorossa vuosittain.*

*Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, joka toinen vuosi ja nimeää vuosittain muut tarvittavat toimihenkilöt.*

<b>Hallitus</b>	<b>Vastuualue</b>
Arja Puputti-Rantsi	Puheenjohtaja, talous
Linda Aaltonen	Varapj., harrastetoiminta
Emmi Vuorio	Sihteeri
Elina Huolman	Harrastetoiminta, sosiaalinen media
Katja Valtonen	Tapahtumat, HJM-edustaja
Marika Hahtala	Viestintä, joukkueenjohtajat
Jussi Nurmi	Talous
Tiina Lehikoinen	Aikuisliikunta

*Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen ollessaan estynyt varapuheenjohtajan kutsusta tarpeen vaatiessa tai kun vähintään puolet hallituksen jäsenistä sitä kirjallisesti vaatii.*

*Hallitus on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen lisäksi puolet sen jäsenistä on saapuvilla.*

Hallitus tiedottaa jäsenistöä koskevat päätökset seuran www-sivuilla jokaisen kokouksen jälkeen.

Hallitus on laatinut omat pelisäännöt toimintansa arvoista ja käytännön toimintatavoista.  
(Liite 1)

## **Tilivuosi**

Vuodesta 2014 lähtien tilikausi on ollut heinäkuusta kesäkuun loppuun. Aikaisemmin seuran tilikausi oli kalenterivuosi. (Vuosi 2013-2014 oli ylimenokausi.)

Toiminnantarkastajana toimii Janne Turpiainen.

## 4. HYVINKÄÄN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY:N TAVOITTEET JA PELISÄÄNNÖT

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta ry pyrkii saamaan mahdollisimman paljon ihmisiä liikkumaan. Liikuntaryhmiin tuleminen on helppoa ja kohtuuhintaista. Ohjaamme lapsia, nuoria ja aikuisia liikuntamyönteisiksi ja pyrimme tukemaan heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

### 4.1. Tavoitteet

#### **Kasvatukselliset tavoitteet**

Seura pyrkii kasvattamaan jäseniään liikuntaan ja liikunnan avulla.

Liikuntaan kasvattamisen painopisteitä ovat fyysisen toimintakyvyn ja terveyden edistäminen sekä jatkuvan liikuntaharrastuksen omaksuminen.

Liikunnan avulla pyrimme vahvistamaan jäsenten sosiaalisia valmiuksia sekä tuottamaan heille iloa ja virkistystä.

Kasvatuksellisiin tavoitteisiin lukeutuu myös harrastajien myönteisen minäkuvan ja itsetunnon tukeminen ja sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen.

#### **Urheilulliset tavoitteet**

- Lasten ja nuorten fyysisen sekä psyykkisen kehityksen monipuolinen tukeminen (onnistumisten ja pettymysten kokeminen yhdessä ja toisia tukien)
- Voimistelijoiden ohjaaminen terveellisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin (ravinto, päihteettömyys, lepo, harjoittelu)
- Voimistelijoiden ohjaaminen vastuullisuuteen (harrastusvälineistä ja yhteisistä tiloista huolehtiminen)
- Voimistelijoiden tasavertainen huomioiminen
- Kannustava, kohtelias ja ystävällinen käytös harjoituksissa ja kilpailuissa
- Ilo ja mielihyvä voimistelussa ja muussa harjoittelussa
- Voimistelijalla on mahdollisuus edetä sekä kilpa- että harrasteryhmissä.

- Jokainen lapsi ja nuori harrastaa ja harjoittelee voimistelua omaa tasoaan vastaavassa kilpa- tai harrastajaryhmässä

### **Valmennus**

- Valmennus on ammattitaitoista
- Seurassa on päätoiminen joukkuevoimistelun päävalmentaja
- Valmentajille ja ohjaajille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautumiseen (Voimisteluliiton ja alueelliset/seurakohtaiset koulutukset)
- Seura tukee taloudellisesti valmentajien ja ohjaajien kouluttautumista
- Hallituksen jäsenten ja valmentajien välinen vuorovaikutus ja viestintä on säännöllistä ja avointa
- Valmentajat pitävät vuosittain kehityskeskustelut valmentajien ja pienempien voimistelijoiden sekä heidän vanhempien kanssa, vanhempia voimistelijoina tuetaan itsearviointiin
- Palautteen antaminen voimistelijoilta on rakentavaa ja henkilökohtaista kehitystä tukevaa
- Seuran hallitus tukee valmentajia sekä ohjaajia ja takaa heille työrauhan
- Ammattitaitoiset ja kokeneemmat valmentajat tukevat muita valmentajia ja ohjaajia.

### **Terveelliset elämäntavat**

Harrastajia ohjataan terveellisiin elämäntapoihin (mm. ravinto – ja liikuntatietoudella). Toiminta on pääteetöntä.

### **Seuratoiminta**

- Seuratoimintaa kehitetään jatkuvasti ja monipuolisesti, niin urheilulliset, kasvatukselliset kuin seuratoiminnallisetkin näkökulmat huomioiden mm. Sinettikriteereiden mukaisesti.
- Seura haluaa tehdä monipuolista yhteistyötä alueellisesti muiden urheiluseurojen kanssa
- Seuran taloutta hoidetaan pitkäjänteisesti ja huolellisesti. Kausimaksut pyritään pitämään kohtuullisina
- Vanhempia aktivoidaan seuratoimintaan heille mieleisiin tehtäviin (uusiksi hallituksen jäseniksi, vastuuhenkilöiksi, talkootyöhön ja kilpailutoimintaan)
- Seuran nuoria voimistelijoina kannustetaan osallistumaan seuratoimintaan (näytössuunnitteluun ja kisajärjestelyihin)



- Lopettaneita joukkuevoimistelijoita tuetaan jatkamaan lajin parissa esimerkiksi harrastetoiminnan puolella ja/tai seuratoiminnassa (luottamushenkilöinä, ohjaajina, valmentajina ja tuomareina)
- Ryhmien jatkuvuuden turvaamiseksi lajin ja seuran tunnettavuutta lisätään alueellisesti ja jäsenmäärä pidetään toimintaedellytyksiä (esim. salivuorot) vastaten mahdollisimman vakaana.

## **Ilmapiiri**

- Harjoituksissa on mukava tunnelma
- Nuorimpien voimistelijoiden harjoittelussa hyödynnetään leikinomaisia menetelmiä
- Seuran toiminta perustuu kannustavaan, toisia kunnioittavaan ja hyväksyvään asenteeseen
- Seuran voimistelijoiden onnistumisista ja kisamenestyksestä iloitaan yhdessä
- Hyvät käytöstavat ja toisten huomioiminen (kuten tervehtiminen) luo hyvää ilmapiiriä
- Aikuisten esimerkki kannustaa myös voimistelijoita avoimeen ja keskustelevaan ilmapiiriin

## **Yhteiskunnalliset tavoitteet**

Seuran tavoitteena on edistää yhteiskunnallista kasvatus- ja nuorisotyötä. Toimimme Sinettiseurojen yleisten periaatteiden mukaan. Seura pyrkii verkostoitumaan mahdollisuuksien mukaan Hyvinkään kaupungin, paikallisten ja lähialueiden liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden yritysten ja yhteisöjen kanssa.

### 4.2. Hyvolin pelisäännöt

Toimintamme on

1. tavoitteellista ja laadukasta
2. turvallista ja terveyttä edistävää
3. monipuolista ja mieltä virkistävää
4. tasavertaista ja kannustavaa

## 5. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEET

### 5.1. Ryhmien muodostaminen

#### **Harrasteryhmät**

Harrastetoiminnassa pyrimme tarjoamaan laajan ja monipuolisen kirjon erilaisia tunteja. Tuntien sisältöön vaikuttavat ohjaajien oma harrastuspohja, koulutus sekä vahvuusalueet.

Lasten ja nuorten harrasteryhmissä on rajatut ryhmäkoot. Ryhmät muodostetaan ilmoittautumisjärjestyksessä eikä erillisiä tasokokeita järjestetä.

Tuntitarjonnassamme on alle kouluikäisille satuvoimistelua, minitanssia ja temppujumppaa.

Kouluikäisille lapsille ja nuorille on tarjolla joukkuevoimistelua, tanssillista voimistelua, telinevoimistelua, cheerleadingiä sekä freegymiä.

Yksi harrastetoiminnan tärkeimmistä tavoitteista on mahdollistaa liikuntaharrastus seurassamme liikkujan taito- ja ikätasosta riippumatta. Pyrimme mahdollistamaan myös luontevan siirtymän harraste- ja kilparyhmien välillä.

#### **Joukkuevoimistelu**

Joukkuevoimistelutoiminta on seuramme kilpaurheilutoimintaa, jonka peruseriaatteita on kuvattu tarkemmin seuran joukkuevoimistelustrategiassa (*liite 2*). Seuran tavoitteena on tarjota yksilöllisesti jokaiselle taito- ja motivaatiotasolle sopiva harrastusmuoto huomioiden seuran taloudelliset resurssit sekä toimintaan osallistuvien harrastajien määrä. Seura tekee seurayhteistyötä Järvenpään Voimistelijat ry:n sekä Mäntsälän Voimistelijat ry:n kanssa joukkuevoimistelutoiminnassa, mikä mahdollistaa jatkumon voimistelijan polulla sekä monipuolisemman harrastustarjonnan, ja näin ollen ehkäisee myös harrastajamäärien laskua murrosiässä.

Joukkuevoimistelutoiminnan alla pyrimme tarjoamaan tavoitteellisesta harjoittelusta ja kilpailemisesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille erilaisia harrastuspolkuja, jotka mahdollistavat lajiharjoittelun erilaisista lähtökohdista ja erilaisiin tavoitteisiin tähtääville harrastajille, jotta jokainen harrastaja kokisi harjoittelussa ja kilpailutoiminnassa onnistumisen elämyksiä.

Tavoitteenamme on mahdollistaa kilpaurheilu kansainvälisellä tasolla, SM-tasolla, kilpasarjassa kuin myös vähemmän tavoitteellisessa tanssillisessa voimistelussa.

## **Esivalmennus**

Ryhmiä ohjaavat joukkuevoimistelovalmentaja-koulutautuneet ohjaajat ja harjoittelussa painotetaan joukkuevoimistelussa tämän ikäryhmän herkkyyksikausien mukaisesti fyysisten ominaisuuksien harjoittamista sekä taito-ominaisuuksien harjoittelua. Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmät tarjoavat hyvän pohjan joukkuevoimistelun harrastamiselle alueellisella ja paikallisella tasolla. Ryhmässä on noin 15 voimistelijaa ja ryhmällä on yli 18v päävalmentaja sekä mahdollisia apuvalmentajia. Ryhmät esiintyvät seuran joulu- ja keväänäytöksissä ja heitä kannustetaan tulemaan seuraamaan joukkuevoimistelun kilpailukatselmuksia ja muita kilpailutapahtumia. Valmennuksessa huomioidaan Suomen Voimisteluliiton Huippu-voimistelijan polussa harjoittelulle asettamat tavoitteet, mutta ryhmässä harjoittelu kehittää monipuolisesti ikäryhmälle tärkeitä perusliikuntataitoja. Esivalmennukseen pääsevät kaikki halukkaat.

## **Joukkuevoimistelun kilpajoukkueiden toiminta**

Joukkuevoimistelutoiminnan tavoitteena on innostaa harrastajia urheiluun sekä terveisiin elämäntapoihin (riittävä kokonaisliikuntamäärä, terveet ruokailu- ja lepotottumukset). Joukkuevoimistelujoukkueessa harjoittelu on monipuolista ja siinä huomioidaan perusliikuntataitojen ja -ominaisuuksien kehittäminen. Terveellisen harjoittelun lähtökohdaksi on urheilijan kasvun ja kehityksen huomioiminen harjoittelun suunnittelussa. Lisäksi urheilijaksi kasvua tuetaan vahvasti yhteistyössä kodin kanssa. *(Suomen Voimisteluliitto, 2012)*

## **HJM Team – alueyhteistyöjoukkueet**

### **Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta / Järvenpään Voimistelijat / Mäntsälän Voimistelijat**

HJM-Team on Hyvolin, MäV:n ja JäV:n alueyhteistyöhanke, joka on aloitettu kesällä 2012. Kolme seuraa päätti luoda erilaisen joukkuevoimistelun alueyhteistyön toimintamallin kehittääkseen joukkuevoimistelun tasoa omilla paikkakunnillaan. Kausi 2012-2013 oli pilottihanke ja kaudella 2013-2014 toiminta päätettiin vakinaistaa hyvien yhteistyötulosten ansiosta. Kolme seuraa noudattaa yhteistä joukkuevoimistelijanpolkua, jotta HJM-joukkueista saadaan sekä menestyviä että terveitä urheilijoita. Harjoittelu tapahtuu kolmelle paikkakunnalla.

Alueyhteistyön tavoitteena on:

- saada alueelta vastusta muille joukkuevoimistelun kärkijoukkueille
- laajentaa ja monipuolistaa voimistelijoiden osaamista ja taitavuutta
- lisätä seurojen välistä yhteistyötä
- auttaa valmentajia jaksamaan, sillä yhden seuran resurssit ovat rajalliset
- saada menestyviä joukkueita kv. kisoissa
- halutaan tarjota jokaiselle voimistelijalle oma paikka ja mahdollisuus voimistella omalla taito- ja tavoitetasolla

Toimintatapa HJM-Teamissä

Hallintotiimi muodostuu kolmen seuran edustajista, jotka seuran hallitus/johtokunta on nimennyt. Hallintotiimiin valitaan 1-3 edustajaa ja heille varajäsenet. Edustajat valitsevat keskuudestaan puheenjohtajan sekä taloudesta vastaavan seuran. HJM:ssä toimii kaksi päätoimista valmentajaa.

### **Joukkuevoimistelun kokeilutilaisuudet**

Yli 7-vuotiaiden joukkuevoimistelujoukkueisiin on mahdollista hakea toukokuussa ja joulukuussa järjestettävissä kokeilutilaisuuksissa. Kokeilutilaisuudet ovat avoimia harjoitustilaisuuksia, jonne uusien harrastajien on mahdollista tulla kokeilemaan lajia. Kokeilutilaisuuden jälkeen valmentajat tiedottavat kokeilijaa, mikä polku olisi juuri hänelle paras ja sopivin. Kokeilutilaisuuden jälkeen kokeilijoille annetaan mahdollisuus kokeilla harjoittelua ikäluokan joukkueessa.

Joukkuevoimistelun harrasteryhmään voivat osallistua kaikki useamman kerran viikossa harjoittelusta kiinnostuneet voimistelijat.

### **Ikäluokkatoiminta**

7-12-vuotiaiden joukkuevoimistelujoukkueissa voimistelijat kootaan kahtena peräkkäisinä syntymävuosina syntyneiden ryhmiksi (esim. 2005- 2006 vuosina syntyneet). Ikäluokassa toimii kaksi eri joukkuetta. Toinen joukkueista on alueelliseen kilpatoimintaan kasvattava joukkue ja toinen joukkueista on paikalliseen kilpatoimintaan kasvattava joukkue. Ikäluokalla on päävalmentaja, joka vastaa molempien joukkueiden valmennuksen koordinoinnista. Tavoitteena on että jokaiselle joukkueelle olisi myös vastuupalmentaja päävalmentajan lisäksi. Valmennuksen tukena vastuupalmentajien kanssa harjoituksia voi ohjata apuvalmentajia.

Ikäluokan sisällä tehdään puolivuositain kokoonpanomuutoksia. Kokoonpanomuutoksista keskustellaan voimistelijan sekä voimistelijan perheen kanssa. Voimistelijan oman polun löytämisen tukemiseksi valmentaja voi järjestää kehityskeskusteluja, joihin osallistuvat valmentaja, voimistelija sekä huoltajat. Tavoitteena on että sekä valmentajat että perhe tukee voimistelijaa oikean polun löytämiseksi.

### **Taitoryhmäharjoittelu**

Alueellisen kilpatoimintaan tähtäävällä polulla on mahdollista saada viikko-ohjelmaan erittäin motivoituneille voimistelijoille yksi lisäharjoitus viikossa. Taitoryhmäharjoittelun on tarkoitus tukea kansainväliselle tasolle tähtääviä voimistelijoita huippuvoimistelijan polulla. Taitoryhmään voi osallistua valmentajan suosituksesta.

#### 5.2. Kilpailuihin osallistuminen

Seurassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton suosituksia lasten ja nuorten kilpailutoiminnasta. Kaikki joukkueen toimintaan sitoutuvat voimistelijat ovat oikeutettuja kilpailemaan. Seurayhteistyössä toteutetuissa edustusjoukkueissa urheilija saa kilpailla vähintään yhdessä kilpailussa kauden aikana.

#### 5.3. Harjoittelu ja osallistumismaksut

Joukkuevoimistelun harrasteryhmät harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa 1-1,5 tuntia kerrallaan.

Joukkuevoimistelujoukkueet harjoittelevat 2-5 kertaa viikossa 1,5-3 tuntia kerrallaan.

Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa 1h-1,5h kerrallaan.

Joukkuevoimistelujoukkueiden toimintaan voidaan sisällyttää myös omatoimista harjoittelua.

Seuran jäsenmaksu on 10 €/jäsen. Jäsenmaksun lisäksi maksetaan osallistumis- tai valmennusmaksu, joka määräytyy ryhmän mukaan.

#### 5.4. Valmennus ja ohjaus

Seuran hallitus valitsee valmentajat/ohjaajat aina kaudeksi kerrallaan. Kaikkien valmentajien/ohjaajien kanssa tehdään työsopimukset. Palkat päättää hallitus toimintakaudeksi kerrallaan.

#### **Joukkuevoimistelun valmennus**

Seuramme tarjoaa mahdollisuuksien mukaan (mm. taloudelliset resurssit, ryhmien koko) kaikille voimistelijoille taitotasoa ja tavoitteita vastaavaa ammattitaitoista valmennusta. Valmentajat tarkistavat syys- ja kevätkauden alussa ryhmäkoot, joukkuejaot ja -siirtymiset siten, että joukkueen sisällä voimistelijoiden taitotaso ja tavoitteet ovat mahdollisimman yhtenevät. Joukkueiden toimintaa suunnitellaan kausisuunnitelmin ja jokainen harjoitus noudattaa kausisuunnitelmaan asetettuja tavoitteita. Valmentajat ovat myös vastuussa urheilijoiden harjoittelun suunnittelusta pitkällä tähtäimellä, jotta harjoittelussa voidaan huomioida voimistelijan kasvu- ja kehitys ja tätä kautta harjoitella mahdollisimman terveellisesti. Voimistelijalle voidaan asettaa henkilökohtaisia tavoitteita yhdessä valmentajan kanssa. Henkilökohtaiset tavoitteet ohjaavat urheilijaa parhaillaan oikeanlaiseen omatoimiseen harjoitteluun ja kannustavat urheilijaa kehittymään eteenpäin. Joukkuevoimistelutoiminnan valmennuksesta vastaavat seuran ja seurayhteistyön puitteissa toimivat koulutetut lajivalmentajat. Lisäksi joukkueiden valmennustiimissä voi toimia tavoitetasosta riippuen erilaisia tukitoimintoja, muun muassa baletinopettaja, pilatesopettaja, fysioterapeutti, hieroja, psyykinen valmentaja sekä ravintokonsultti. Joukkueen päävalmentaja koordinoi valmennustiimin ja perusta seuran valmennustoiminnalle luodaan Sinetin asettamiin laatuvaatimuksiin nojaten. Seurayhteistyö tarjoaa valmentajille lisää tukea yli seurarajojen ja yhteiset valmentajatapaamiset sekä koulutustilaisuudet mahdollistavat osaamisen levittämisen seurasta toiseen. Seurayhteistyötoiminnan alla on mahdollista myös tehdä ikäkausille yhtenäisiä kausisuunnitelmia ja yhtenäinen valmennussuunnitelma tukee valmentajien osaamisen yhdistämistä eri seurojen välillä. Valmennukseen liittyvästä resursoinnista, taloudellisista kysymyksistä sekä periaatelinjauksista vastaa seuran hallitus.

Joukkuevoimistelutoimintaa hallinnoidaan seuran hallituksessa. Hallitukseen kuuluu valmentajien esimies, valmennusvastaava, sekä kilpatoiminnan tapahtumista vastaava henkilö. Lisäksi hallituksen jäsenistä muun muassa seuran puheenjohtaja sekä talousvastaava osallistuu tiiviisti valmennustoiminnan käytännön toiminnan suunnitteluun ja hallintaan. Valmentajat ja ohjaajat kokoontuvat valmennusvastaavan johdolla kauden aikana keskustelemaan ajankohtaisista asioista

sekä kehittämään toimintaa. Hallituksen, valmentajien ja ohjaajien välillä tehdään tiivistä yhteistyötä.

Seurassa panostetaan ammattitaitoiseen valmennukseen ja kannustetaan valmentajia ja ohjaajia oman osaamisen kehittämiseen. Valmentajien esimies dokumentoi valmentajien ja ohjaajien suorittamat koulutukset. Kauden alussa valmentajille ja ohjaajille laaditaan koulutussuunnitelma esiin nousseiden tarpeiden pohjalta.

### 5.5. Tiedotus

Toiminnasta tiedotetaan www-sivujen, puhelimen, sähköpostin, uutiskirjeen, paikallislehtien sekä liikuntaryhmissä jaettavien tiedotteiden avulla.

Seuramme internet-sivut ovat osoitteessa [www.hyvoli.fi](http://www.hyvoli.fi). Paikallislehti Aamupostissa tiedotamme urheiluseurojen Kumppanit -palstalla. Kausiohjelmamme ilmestyy elokuussa ja tammikuussa paikallislehti Aamupostin liitteenä sekä seuran www-sivuilla.

### 5.6. Talkootyöt

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

### 5.7. Päihteiden käyttö

Seuran toiminta on päihteetöntä. Seura tekee aktiivisesti yhteistyötä Elämäni Sankarit ry:n kanssa ja toteuttaa päihdekasvatustyötä.

### 5.8. Seuratoimijoiden rekrytointi

Seuran toimintaan pyritään saamaan mukaan seuratoiminnasta kiinnostuneita vapaaehtoisia. Lisäksi seuran omia nuoria kannustetaan ja rohkaistaan kouluttautumaan seuratoimijoiksi. Tarpeen vaatiessa rekrytoidaan valmentajia/ohjaajia julkisella haulla.

### 5.9. Seuratyöntekijöiden kiittäminen

Hyvinkään voimistelu ja liikunta ry jakaa vuosittain yhdelle seuran ohjaajalle kiertävän ohjaajalautasen. Joulukuussa – ja kevätnäytöksessä ohjaajia kiitetään julkisesti esimerkiksi kukin ja stipendein. Lisäksi joulukuussa ja kesäkuussa järjestetään ohjaajien, valmentajien ja hallituksen yhteinen kiitostilaisuus.

Valmentajia/ohjaajia koulutetaan ja heille maksetaan palkkaa ohjatuista tunneista. Tahot, jotka eivät saa rahallista palkkaa, kiitetään eri tavoin vuosittain.

### 5.10. Toiminta-alueiden välinen yhteistyö

Hallituksessa on jokaisen toiminta-alueen vastuuhenkilöt: harrastetoiminta, joukkuevoimistelu ja aikuisliikunta.

### 5.11. Ongelmien ratkaisu harrasteryhmissä sekä joukkuevoimistelussa

Hyvoli ry on sopinut keskustellen ongelmaratkaisumenetelmät harrasteryhmissä ohjaajien ja vanhempien kanssa (*kuva 2, Ongelmaratkaisupolku lasten ja nuorten harrasteryhmissä*) sekä joukkuevoimistelutoiminnassa valmentajien, joukkueenjohtajien ja vanhempien kanssa (*kuva 1, Ongelmaratkaisupolku kilparyhmissä*). Seurallamme on omat ongelmaratkaisupolut harraste- ja kilpa-/valmennusryhmille. Ongelmaratkaisutilanteissa asiat pyritään ratkaisemaan seuran määrittämän ongelmaratkaisupolun mukaisesti. Viimeisenä keinona on viedä asia seuran ongelmaratkaisuelimeen ratkottavaksi. Ongelmaratkaisuelimeen kuuluvat seura-aktiiveja seuran hallituksen ulkopuolelta sekä seuran hallituksen jäseniä (henkilöt nimetään aina tapauskohtaisesti). Jos asian tiimoilta otetaan yhteyttä kolmanteen osapuoleen (mm. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo, ESLU, lajiliitto), yhteyshenkilönä seurasta toimii toiminnanvastaava.

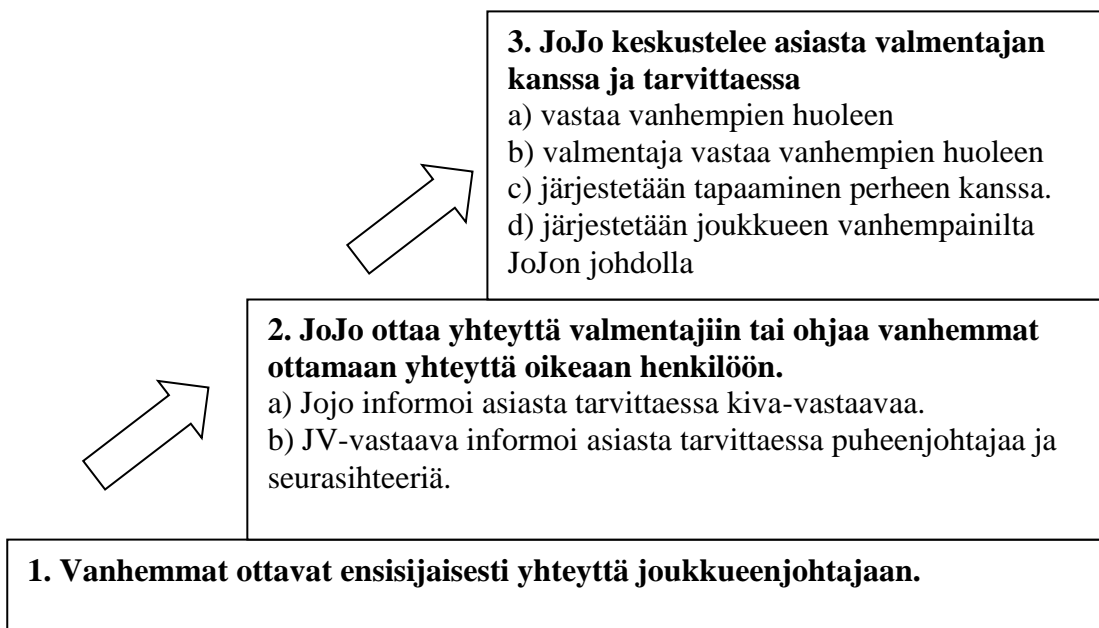


Neljä tärkeää kohtaa seuramme ongelmaratkaisupolussa sekä kilpa- että harrasteryhmillä:

1. Ongelmatilanteet pyritään selvittämään mahdollisimman pian
2. Aikuiset selvittävät asiat keskenään, kritiikki ei kuulu lasten korviin
3. Muistetaan asiallisuus ja positiivisuus myös ongelmaratkaisutilanteissa
4. Asioita ei koskaan selvitetä treeniajalla

#### 5.11.1. Ongelmaratkaisupolku, joukkuevoimistelu

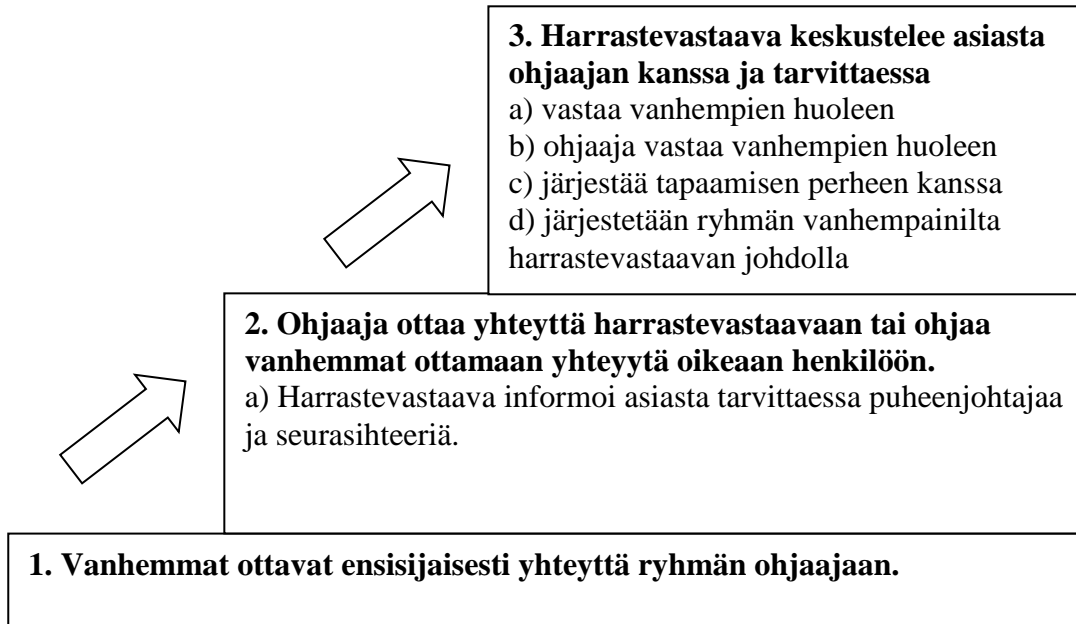
Joukkuevoimistelun kilpa - ja valmennusryhmien ongelmaratkaisutilanteissa joukkueenjohtajat (JoJot) ovat tärkeässä asemassa. Vanhemmat ottavat ongelmatilanteissa ensisijaisesti yhteyttä JoJoihin, jotka tiedottavat valmentajaa sekä seuramme joukkuevoimistelutoiminnasta vastaavia asioista.



Kuva 1 Ongelmaratkaisupolku kilparyhmissä

### 5.11.2. Ongelmaratkaisupolku, harrastetoiminta

Harrasteryhmien ongelmatilanteissa vanhemmat ottavat ensisijaisesti yhteyttä ryhmän ohjaajaan, joka tiedottaa asiasta harrastetoiminnasta vastaavaa, joka taas informoi seuran puheenjohtajaa ja seurasihteerää.



*Kuva 2 ongelmaratkaisupolku lasten ja nuorten harrasteryhmissä*

### 5.12. Toiminta yhteistyökumppaneiden kanssa

Osallistumme jäsenenä liittojen ja alueiden kokouksiin ja seminaareihin. Teemme mahdollisuuksien mukaan yhteistyötä Hyvinkään kaupungin, paikallisten ja lähialueiden liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden yritysten ja yhteisöjen kanssa.

## 6. ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT

Seuratoiminnassa on monia rooleja, vastuualueita ja velvollisuuksia. Näitä ovat mm. hallitus, palkatut henkilöt, seuran jäsenet, valmentajat ja ohjaajat, joukkueenjohtajat sekä vanhemmat. Seuraavassa on kirjattu Hyvolin toiminnassa mukana olevien henkilöiden tehtäviä. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan jaoksittain, seurakoordinaattorin avustuksella. Päävastuu seuran toiminnasta on hallituksella.

### **Hallitus**

- kutsuu koolle, valmistelee ja panee seuran kokousten päätökset täytäntöön
- johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- vastaa seuran omaisuudesta ja taloudesta
- hyväksyy ja erottaa jäsenet sekä pitää jäsenluetteloa
- nimeää tarvittaessa seuran jaostot, työryhmät ja valiokunnat
- valitsee ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt
- päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tekee esitykset muista kunnia – ja ansiomerkeistä
- suorittaa muut yhdistyslain ja sääntöjen vaatimat määräaikaisten toimenpiteet

### **Puheenjohtaja**

- toimii seuran keulakuvana ja on yhteydessä yhteistyökumppaneihin ja muihin sidosryhmiin
- toimii hallituksen koollekutsujana ja pitää kokoukset
- valvoo yhdessä hallituksen kanssa, että seura toimii yhdessä asetettujen toimintaperiaatteiden ja arvojen mukaan
- toimii seurasihteerin lähimpänä esimiehenä

### **Varapuheenjohtaja**

- puheenjohtajan varahenkilö kaikissa puheenjohtajan tehtävissä

### **Talousvastaava**

- hyväksyy seuran laskut
- valvoo seuran rahaliikennettä

- valmistaa yhdessä hallituksen kanssa talousarvion ja valvoo sen toteuttamista
- valmistelee seuran tilinpäätöksen

### **Harrastetoiminnan vastaava(t)**

- toimii harrastetoiminnan edustajana hallituksessa
- toimii seuran Tähtiseura-yhdyshenkilönä
- toimii harrasteryhmien ohjaajien lähimpänä esimiehenä
- järjestää seuran joulu- ja kevätnäytökset yhdessä seurakoordinaattorin ja muiden seuratoimijoiden kanssa

### **Aikuisliikunnan vastaava**

- toimii aikuisliikunnan edustajana hallituksessa
- järjestää aikuisliikunnan tapahtumia yhdessä seurasihteerin kanssa
- toimii aikuisliikunnan ohjaajien lähimpänä esimiehenä

### **Joukkuevoimistelutoiminnan päävalmentaja (päätoiminen työntekijä)**

- valmentaa joukkuevoimistelua
- kehittää ja koordinoi joukkuevoimistelutoimintaa
- toimii JV-toiminnan edustajana
- järjestää JV-tapahtumat yhdessä seurakoordinaattorin ja muiden seuratoimijoiden kanssa

### **Seurakoordinaattori (päätoiminen työntekijä)**

- hoitaa seuran päivittäiset toimistorutiinit: puhelin, sähköposti, asiakaspalvelu, laskutus, salivaraukset, julkinen ja sisäinen tiedottaminen (www-sivut, sähköposti), hankinnat
- ylläpitää jäsenrekisteriä
- huolehtii vuositilaston palauttamisesta Voimsteluliitolle
- toimii yhteistyössä eri tahojen (kuten muiden seurojen ja kaupungin) kanssa
- osallistuu tapahtumiin seuran edustajana ja järjestää seuran tapahtumia
- toimii tiiviissä yhteistyössä seuran ohjaajien, hallituksen ja muiden seuratoimijoiden kanssa

Toiminnanvastaavista on nimetty henkilöt, jotka toimivat oman vastuualueensa ohjaajien tai valmentajien esimiehenä. Esimiesten tehtäviin kuuluvat:

- uuden ohjaajan perehdyttäminen seuran toimintaan
- ohjaajien koulutuspolun seuranta
- ohjaajatapaamisten järjestäminen
- tärkeistä asioista tiedottaminen yhdessä seurasihteerin kanssa
- ongelmatilanteissa auttaminen

### **JoJo-vastaava**

- järjestää joukkueenjohtajien infotilaisuudet 2-5 kertaa kaudessa
- toimii linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä
- perehdyttää aloittelevat JoJot tehtäviinsä

### **Viestintävastaava**

- valvoo ja kehittää seuran tiedottamista viestintästrategian avulla
- valmistelee julkisuuteen menevät tiedotteet

### **Seuran jäsen**

- maksaa vaadittavan osallistumismaksun tai jäsenmaksun
- on vastuullinen toimimaan ohjaajan antamin ohjein liikuntatiloissa
- saa osallistua seuratoimintaan
- on tervetullut järjestämään seuran tapahtumia
- saa osallistua seuran kevät – ja syyskokoukseen
- on tapaturmavakuutettu seuran puolesta
- ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä

### **Valmentaja/ohjaaja**

Ennen tuntia:

- suunnittelee tuntinsa huolella
- on ajoissa paikalla
- ei luovuta avainkorttia / -nappia toiselle
- huolehtii tunnin peruutuksen ilmoittamisesta vanhemmille

- salivuoroperuutuksen sattuessa
- sairastapauksessa
- jos on estynyt pitämään tunnin
- ensisijaisesti pyrkii itse hankkimaan sijaisen ja ilmoittaa siitä seurasihteerille/toiminnanvastaavalle
- muussa tapauksessa pyytää seurasihteerää/toiminnanvastaavaa avuksi sijaisen hankkimisessa
- pitää ensiaputarvikkeet mukana (laastari, kylmäpakkaus) ja tutustuu vakuutuskäytäntöön mahdollisen tapaturman varalta

#### Tunnin aikana

- tunnin aluksi kirjaa kaikki osallistujat
- huomioi tasapuolisesti kaikki ryhmän jäsenet
- valvoo sovittujen pelisääntöjen noudattamista
- käyttäytyy asiallisesti ja esimerkillisesti
- antaa myönteistä palautetta ja kannustaa
- lopettaa täsmällisesti ja huolehtii salin ja pukuhuonetilat kuntoon

#### Tunnin lopuksi

- kirjaa osallistujien lukumäärän ja allekirjoittaa nimen valvontalistaan
- muistaa sulkea ovet ja ikkunat ja sammuttaa valot
- poistuu viimeiseksi ja huolehtii, että lapset on haettu

Jokainen ohjaaja kuuluu vähintään yhteen toimintaan. Ohjaaja on velvollinen osallistumaan oman toiminta-alueensa kokouksiin ja tapaamisiin sekä noudattamaan työsopimusta.

#### **Joukkueenjohtaja (JoJo)**

- hankkii kuljetuksen kilpailuihin ja leireille
- huolehtii, että kilpailuissa on mukana huoltaja
- toimii linkkinä vanhempien ja seuran välillä mm. ongelmaratkaisutilanteissa
- osallistuu säännöllisesti JoJo-kokouksiin
- ei käytä alkoholia seuran tapahtumissa, eikä tupakoi hallien/koulujen sisäänkäyntien läheisyydessä.

**Vanhempi/huoltaja**

- maksaa osallistumismaksun eräpäivään mennessä
- vastaa lapsen lajiin liittyvistä 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 ja lasten kanssa
- tukee lapsensa harrastusintoa
- saa osallistua talkootyöhön

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

## 7. USKOLLISUUDEN KILTA

Kiltatoiminta aloitettiin maassamme yli 50 vuotta sitten. Killassa toteutetaan entisajan kilta-ajatusta sovellettuna Voimisteluliiton henkeen ja toimintaan.

Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyuden säilyttäminen ja jäsenten henkisen vireyden ylläpitäminen. Kiltaan kutsutaan vähintään 10 vuotta seurassa aktiivisesti toiminut henkilö.

Kiltaan kutsuttu on aluksi kaksi vuotta tytär. Sen jälkeen hänet siirretään sisarien ryhmään. Kolmen vuoden sisarena toimimisen jälkeen hänestä tulee emäntä. Jokaisella ryhmällä on oma värinsä ja tunnuslauseensa.

Kiltaa johtaa emännistö, jossa on seitsemän jäsentä. Kilta-muori on ainaisjäsen ja hänellä on oma värinsä ja tunnuslauseensa. Kilta-äiti johtaa puhetta kokouksissa. Hänelläkin on oma värinsä ja tunnuslauseensa. Värit ovat esillä kokouksien ajan palavissa kynttilöissä ja tunnuslauseet luetaan kokouksien alkuseremonioissa.

### 7.1. Hyvolin kilta

Hyvolin uskollisuuden kilta on perustettu 1985 ja siinä toimii noin 50 jäsentä. Hyvolin kilta on aktiivinen ja traditioita kunnioittava. Sen perinteisiin kuuluu esimerkiksi historiallinen ja juhlava kynttiläseremonia. Killassa on sekä kulttuuri- että liikuntatoimikunnat, tarvittaessa voidaan valita muitakin toimikuntia. Suuri osa Hyvolin kiltalaisista harrastaa edelleen voimistelua. Muita toimintamuotoja ovat patikointi, hiihto, luontoretket, teattereissa, oopperassa ja taidenäyttelyissä käyminen sekä yhteiset kokoukset.



## 8. VERKOSTOT

Hyvoli ry kuuluu Suomen Voimisteluliittoon, Etelä-Suomen liikunta ja urheilu (ESLU) ry:een ja Elämäni sankari ry:een sekä on Suomen valtakunnan urheiluliitto SVUL ry:n Uudenmaanpiirin jäsen.

### 8.1. Suomen Voimisteluliitto

- Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®
- Noin 400 seuraa, joissa 140 000 jäsentä
- Suomen toiseksi suurin lajiliitto
- Suomen suurin aikuisten liikuttaja
- Suomen toiseksi suurin lasten ja nuorten liikuttaja
- Koulutusta noin 5 000 ohjaajalle, valmentajalle ja seurajohtajalle vuosittain
- Voimisteluliikunnan monipuolinen osaaja
- Voimistelutoiminta, seuratoiminta ja alueellinen toiminta
- Kilpailulajeina akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, TeamGym, rytminen voimistelu, trampoliinivoimistelu.

### **Visio**

Voimistelu - halutuinta liikuntaa ja toimintaa yhdessä!

### **Missio**

Voimisteluliitto edistää eri-ikäisten harrastajien ja kilpailijoiden voimistelua ja tarjoaa elämyksiä jokaiselle. Voimisteluliitto toteuttaa tätä tarkoitusta tukemalla seurojen voimistelutyötä ja vapaaehtoistoimintaa.

### **Slogan**

Hyvässä seurassa on ilo liikkua! ®

## Arvot

Voimistelun iloa ja elämyksiä  
 Onnistumisia yhdessä toimien  
 Mahdollisuuksia koko elämänskaarelle  
 - laadukkaasti –

*(Suomen Voimisteluliitto, 2013)*

## 8.2. ESLU

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on yksi Valo ry:n 15:stä aluejärjestöistä. ESLU toimii Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation eli Valo ry:n ja toimialojen yhteistoimintaorganisaationa ja vie eteenpäin yhteisten sopimusten pohjalta alueellisia hankkeita paikallistasolla.

ESLU tukee ja kehittää toimintaansa alueen tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Tässä työssä painopisteenä on kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n toiminta-alue käsittää 34 eteläsuomalaista kuntaa, joissa asuu yli 1,5 miljoonaa ihmistä. Alueella toimii kolmasosa koko maan liikuntaseuroista.

ESLU on

1. Alueellinen yhteistyöorganisaatio ja kotipesä
2. Alueellinen koulutus- ja kehittämispalveluiden koordinaattori
3. Seura- ja liikuntatoiminnan puolestapuhuja ja edunvalvoja
4. Palvelujärjestö
5. Monipuolisen liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija, hyödyntäen verkostomaista toimintaa

*(ESLU, 2013)*

### 8.3. Elämäni Sankari ry

Elämäni Sankari ry on kansalaisjärjestöjen yhteistyöyhdistys, joka tekee ehkäisevää päihdetyötä valtakunnallisesti maamme nuorten hyväksi. Yhdistys on rekisteröitynyt vuonna 1998 omaksi yhdistyksekseen.

Yhdistyksen toiminnassa on alusta saakka korostunut liikunnan ja muiden harrastusten yhdistäminen valistustyöhön.

Yhdistyksen tärkein työn muoto on ryhmäinterventioiden järjestäminen, materiaalin tuottaminen ja erilaisten nuorille suunnattujen tapahtumien järjestäminen. Toiminnan kohderyhmänä ovat lapset/nuoret (7-18v), vanhemmat ja ohjaajat/valmentajat harrastusten parista. /8/

Tavoitteena on

- vähentää nuorison päihteiden käyttöä ja siihen liittyvää ongelmakäyttäytymistä
- vaikuttaa nuorten ja heidän vanhempiensa päihteitä koskeviin asenteisiin ja arvoihin
- säilyttää keskeisenä toimintatapana ihmisten aidot kohtaamiset ja tukea perheiden hyvinvointia
- kehittää uusia toimintamuotoja ja -malleja päihdevalistustyöhön - kuntayhteistyö, järjestöjen huumausaine- ja alkoholiohjelma
- kehittää uudenlaisia ja innovatiivisia päihdevalistusmateriaaleja
- kannustaa nuoria harrastusten pariin ja lisätä päivittäisen liikkumisen määrää

*(Elämäni Sankari, 2013)*

### 8.4. SVUL:n Uudenmaanpiiri ry

Suomen Valtakunnan Urheiluliitto (SVUL) toimi vuosina 1906–94 suurimpana suomalaisen urheilun ja liikunnan kattojärjestönä. Sen seuraaja Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) on perustettu vuonna 1993. Entinen SVUL jakautui aikoinaan 18 valtakunnalliseen piiriin, joista SVUL Uudenmaanpiiri jäi jatkamaan toimintaansa jäsenseurojensa toiminnan tukijan.

## LÄHTEET

Suomen Voimisteluliitto, [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

Sinettikriteerit, <http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat/sinettikriteerit>

Elämäni Sankari ry, [www.sankarit.net](http://www.sankarit.net)

ESLU ry, [www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)

## LIITTEET

Liite 1, Hallituksen pelisäännöt

Liite 2, Joukkuevoimistelijan urapolku

Liite 3, Seurasihteerin viikkolukujärjestys

Liite 4, Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry:n säännöt