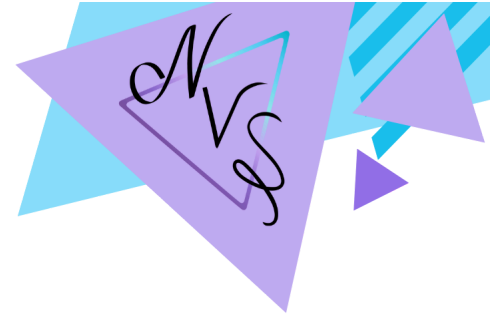


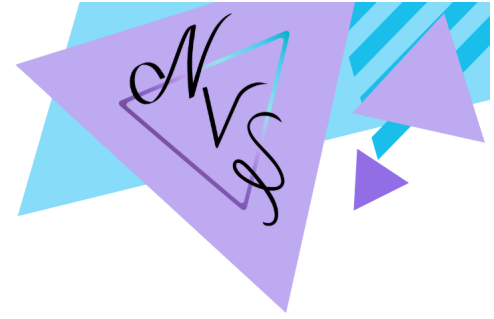


Nokian Voimisteluseura ry Toimintakäsikirja

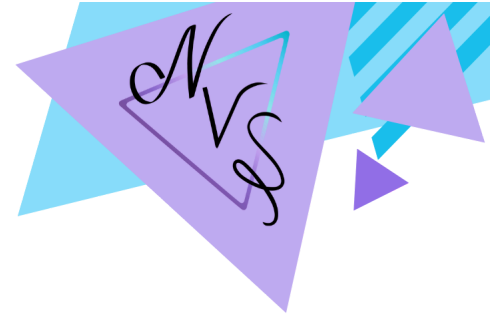


Sisällys

Nokian Voimisteluseura ry	4
Perustiedot	4
Ydintoiminta	4
Säännöt	4
Strategia	4
Organisaatio	5
Jäsenet	5
Johtokunta	5
Työntekijät	6
Ostopalvelut	6
Toimihenkilöt	6
Joukkuevoimistelun lajivastaava	6
Valmentajat ja ohjaajat	6
Tuomarit	6
Rekrytointi	6
Koulutus	7
Muistaminen ja kiittäminen	7
Urheilutoiminta	8
Harrasteliikunta	8
Kilpalajit	8
Joukkuevoimistelu	8
Kilpa-aerobic	8
Kilpalajien linjauksia	9
Yleiset urheilutoiminnan linjaukset	10
Tapahtumat	11
Näytökset	11
Kilpailut	11
Leirit	11
Koko perheen tapahtumat	11
Muut tapahtumat	12
Muu seuran toiminta	12
Jumppasynttärät	12
Tarvikevuorkaus	12



Talous	13
Talousohjesääntö	14
Kausimaksut	14
Vapaaoppilaspaikka	14
Palkkaus- ja palkkiojärjestelmä	14
Varainhankinta	14
Yritysyhteistyö	15
Talkoojärjestelmä	15
Viestintä	17
Vastuullisuus	18
Seuran yhteystiedot	19
LIITTEET	20



Tällä toimintakäsikirjalla kuvataan Nokian Voimisteluseuran keskeisiä toimia. Sen tarkoituksena on luoda selkeyttä ja johdonmukaisuutta yhdistyksen jokapäiväiseen toimintaan. Seuran johtokunta päivittää dokumenttia tarpeen mukaan aina syyskokouksen yhteydessä.

Toimintakäsikirja päivitetty viimeksi 14.9.2024.

Nokian Voimisteluseura ry

Perustiedot

- Y-tunnus: 2548562-2
- Seura on perustettu 5.3.2013
- Osoite: Kaakkurintie 12, 37150 Nokia
- Joukkuevoimisteluun ja kilpa-aerobicin erikoistunut urheiluseura
- Voimisteluliiton, Hämeen Liikunta ja Urheilun sekä Työväen Urheiluliiton jäsenseura

Ydintoiminta

Nokian Voimisteluseuran ydintoimintaa on erilaisten voimisteluharrastusmahdollisuuksien sekä voimisteluun ja seuratoimintaan liittyvien tapahtumien järjestäminen. Voimistelutoiminta jakautuu kilpatasoiseen voimisteluun sekä harrasteliikuntaan. Kilpailulajeina ovat kilpa-aerobic ja joukkuevoimistelu. Molemmissa lajeissa ryhmiä on esivalmennuksesta junioreihin asti. Harrastepuolella ryhmiä on 2–13-vuotiaille sekä aikuisille. Seura järjestää kausittain toistuvia tapahtumia, kuten näytöksiä ja kisakatselmuksia, sekä vaihtuvia tapahtumia, kuten kilpailuita, erilaisia riehoja sekä discoja.

Säännöt

Seuran säännöt luovat raamit seuran toiminnalle. Säännöt on viimeksi päivitetty keväällä 2023, ja ne on hyväksytty Patentti- ja rekisterihallituksessa. [Säännöt löytyvät seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 1).

Strategia

Seuran strategiassa määritellään suuntaviivat toiminnalle. Strategiaan on kirjattu ylös seuran arvot, visio ja missio. [Strategia löytyy seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 2).



Organisaatio

Yhdistyksen roolit ja tehtävät on kuvattu alla.

Jäsenet

Seurassamme on mahdollista toimia varsinaisena jäsenenä (yli 15 v.), juniorijäsenenä (alle 15 v.), toimihenkilöjäsenenä (seuran ohjaajat, valmentajat ja muut toimihenkilöt), kannattajajäsenenä, kunniajäsenenä tai kunniapuheenjohtajana. Tarkempia tietoja jäsenyyksistä löytyy seuran säännöistä (LIITE 1).

Jäsenen tehtävät

- Velvollisuus maksaa jäsenmaksu / kannattajajäsenmaksu vuosittain. (Toimihenkilöjäseniltä ja kunniajäseniltä sekä kunniapuheenjohtajilta ei peritä jäsenmaksua.)
- Oikeus osallistua yhdistyksen kokouksiin ja käyttää ääntään
 - Kannattajajäsenillä, kunniajäsenillä ja kunniapuheenjohtajilla on oikeus puhua muttei äänestää
- Oikeus osallistua yhdistyksen järjestämään ja tarjoamaan toimintaan

Johtokunta

Yhdistyksen johtokunnan tehtävänä on hoitaa yhdistyksen asioita lain ja säädännön sekä yhdistyksen päätösten mukaisesti. Johtokunta huolehtii, että yhdistyksen kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito on järjestetty asianmukaisesti. Johtokunta edustaa yhdistystä.

Johtokunnan tehtäväjako

- Puheenjohtaja
- Varapuheenjohtaja
- Sihteeri
- Talousvastaava
- Henkilöstövastaava
- Tilavastaava
- Tapahtumavastaava
- Viestintävastaava
- Yhdenvertaisuusvastaava
- Yrityssuhdevastaava

Johtokunnan tehtävien kuvaukset löytyvät seuran yhteisestä Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 3).



Työntekijät

Seurassa toimii kaksi palkallista työntekijää; harrastekoordinaattori sekä kilpa-aerobicin lajivastaava. Harrastekoordinaattorin tehtävät löytyvät seuran yhteisestä Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 4). Myös kilpa-aerobicin lajivastaavan tehtävät löytyvät seuran yhteisestä Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 5).

Ostopalvelut

Seura hankkii palkanlaskennan ja laskutuksen ostopalveluna. Palvelusta kirjoitetaan aina erillinen toimeksiantosopimus. Palkanlaskennan ja laskutuksen tehtävät löytyvät seuran yhteisestä Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 6).

Toimihenkilöt

Joukkuevoimistelun lajivastaava

Seurassa toimii joukkuevoimistelun lajivastaava, jonka kanssa kirjoitetaan aina erillinen lajivastaavan sopimus. Lajivastaavan tehtävät löytyvät seuran yhteisestä Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 7).

Valmentajat ja ohjaajat

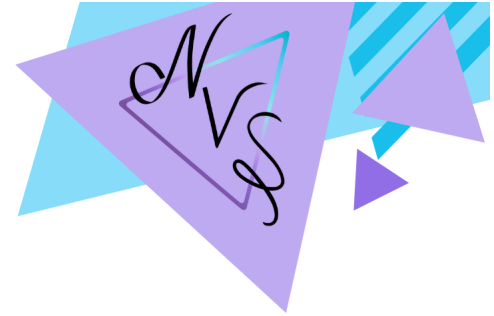
Seurassa toimii useita ohjaajia ja valmentajia sekä apuohjaajia ja apuvalmentajia. Ohjaajien ja valmentajien tehtävät sekä toiminnan linjaukset on määritelty Valmennuksen ja ohjauksen linjauksessa, joka löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 8).

Tuomarit

Seurassa toimii useita tuomareita, jotka ilmoitetaan kilpailuihin tarpeen mukaan. Seura kustantaa kullekin kaudelle tarvittaville tuomareille tuomarilisenssin. Seura maksaa tuomareiden koulutukset täysimääräisesti.

Rekrytointi

Rekrytoinnissa tärkeää on löytää osaavia, innostuneita ja asiaan omistautuvia seuratoimijoita. Tällaisten seuratoimijoiden löytäminen on ensiarvoisen tärkeää seuran jatkuvuuden takaamiseksi. Rekrytointia toteutetaan niin seuratoimijoiden omien verkostojen kuin virallisten työpaikkailmoitusten kautta sekä kyselemällä seuran nuoria urheilijoita mukaan toimintaan. Avoimna olevia tehtäviä mainostetaan sosiaalisen median kanavissa. Viralliset työpaikkailmoitukset suoritetaan TE-palveluiden kautta. Seura kontaktoi myös Varalan urheiluopiston väkeä tavoittaakseen alan opiskelijoita. Seuralla on esimerkiksi ollut harjoittelijoita työssäopissa, ja he ovat sen jälkeen jatkaneet seuratoimijoiksi.



Harrastekordinaattori ja lajivastaavat valitsevat ohjaus- ja valmennustehtäviin sopivat toimijat, joille laaditaan ohjaaja- tai valmentajasopimukset. Johtokunta valitsee palkalliset työntekijät, joille laaditaan työsopimukset. Johtokunta valitsee myös lajivastaavat, ja laatii heille lajivastaavasopimukset.

Koulutus

Nokian Voimisteluseura pyrkii kouluttamaan seuratoimijoita mahdollisuuksien mukaan laatu, terveys ja turvallisuus huomioiden. Seura tarjoaa Voimisteluohjaajan Startti -koulutuksen kaikille seuran ohjaajille ja valmentajille. Seura tukee muuta kouluttautumista Voimisteluliiton koulutuksissa taloustilanteen salliessa, ja kannustaa kouluttautumaan Voimisteluliiton koulutuspolun mukaisesti. Seura pyrkii järjestämään myös muita omia koulutuksia esimerkiksi valmentajien ja ohjaajien Kick off -tapahtumassa. Seuratoimijoita kannustetaan hyödyntämään esimerkiksi TUL:n koulutusmateriaaleja.

Muistaminen ja kiittäminen

Ilman aktiivisia ja osaavia seuratoimijoita ei olisi toimivaa seurayhteisöä. Seurassa muistetaan vuosittain onnistuneita urheilijoita ja joukkueita mitalikahveilla sekä vuoden voimistelija -palkinnoilla. Valmentajia ja ohjaajia kiitetään kauden päätteeksi aktiivisesta seuran eteen tehdystä työstä. Vuoden juniorivalmentaja ja seuratoimija palkitaan vuosittain kiertopalkinnolla. Lisäksi kiitetään talkoolaisia seuran toiminnan eteen tehdystä tärkeästä työstä.



Urheilutoiminta

Harrasteliikunta

Nokian Voimisteluseura tarjoaa monipuolisesti erilaisia harrasteliikunnan tunteja eri ikäisille liikkujille, lasten ja nuorten tunteihin painottuen. Harrasteliikunnan tunneilla nautitaan voimistelun sykkeestä ja liikunnan riemusta. Tunneilla opetellaan uusia taitoja ja kehitetään fyysisiä ominaisuuksia omassa tahdissa ja omien tavoitteiden mukaisesti ilman painetta kilpailuista.

Koulutetut ohjaajamme tekevät työtään pilke silmäkulmassa, ja kaikkien taidot ja kehityksen huomioiden. Iän ja taitojen karttuessa ryhmissä pyritään tarjoamaan mahdollisimman luontevaa jatkumoa niin harrasteliikunnan kuin kilpalajien puolelle. Ryhmiä järjestetään kausittain kysynnän ja resurssien mukaan. Ryhmät pääsevät esittelemään taitojaan seuran näytöksissä. Ryhmien suunnittelusta sekä kausisuunnitelmien tekemisestä vastaa harrastekoordinaattori.

Kilpalajit

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on Nokian Voimisteluseuran toinen kilpailulaji. Joukkuevoimistelun harrastamisesta ja käytännön asioista Nokian Voimisteluseurassa on kerrottu Voimistelijan taskukirjassa, joka löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 9).

Joukkuevoimistelun joukkueita pyritään perustamaan seuraamme säännöllisesti ikäkausittain. Tavoitteena on, että jokaisessa ikäsarjassa olisi vähintään yksi kilpaileva joukkue. Pääosin joukkueet kilpailevat harrastesarjassa, mutta joukkueen motivaation ja taitotason perusteella on mahdollista kilpailla myös kilpasarjassa tai SM-sarjassa. Valmentajat arvioivat jokaiselle joukkueelle sopivan kilpailusarjan voimistelijoiden ja joukkueen etua ajatellen.

Koulutetut valmentajamme tekevät työtään sydämellä ja heidän osaamisellaan kehitetään lajitoimintaa seurassamme. Seura tarjoaa voimistelijoille upeat treeniolosuhteet omalla NVS-hallilla. Käytössämme on joukkuevoimistelumatto, oheiskanveesi sekä erilaisia treenivälineitä ja -varusteita turvallisen ja monipuolisen treenaamisen takaamiseksi.

Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobic on Nokian Voimisteluseuran toinen kilpailulaji. Kilpa-aerobicin harrastamisesta ja käytännön asioista Nokian Voimisteluseurassa on kerrottu Voimistelijan taskukirjassa, joka löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 10).

Kilpa-aerobicissa on kaksi kilpailulinjaa: ikäkausisarjat (SM-linja) ja kilpasarjat. Nokian Voimisteluseurassa on tarjolla molempien sarjojen valmennusryhmiä useassa ikäkaudessa ja lisäksi esivalmennustoimintaa. Uusia ryhmiä pyritään perustamaan säännöllisesti lisää ikäkausittain.



Valmentajat arvioivat jokaiselle urheilijalle/joukkueelle sopivan kilpailusarjan sekä kilpailukokoonpanon voimistelijoiden etua ajatellen.

Osaavat valmentajamme kehittävät aktiivisesti lajitoimintaa seurassamme. Seura tarjoaa voimistelijoille upeat treeniolosuhteet omalla NVS-hallilla. Turvallisen ja monipuolisen treenaamisen mahdollistavat harrastajien käytössä oleva kilpa-aerobicin virallinen joustoparketti, oheiskanveesi sekä erilaiset treenivälineet ja -varusteet.

Kilpalajien linjauksia

Kilpapuolen ryhmien treenikertojen määrä on määritelty niin, että kullakin ryhmällä on 8 viikkoa lomaa vuodessa. Lomien ajankohdat voi valmentaja päättää yhdessä vanhempien kanssa keskustellen. Treenikertymistä pidetään kirjaa seurantataulukossa, ja taulukon täyttämisestä vastaa kunkin ryhmän vastuupalmentaja.

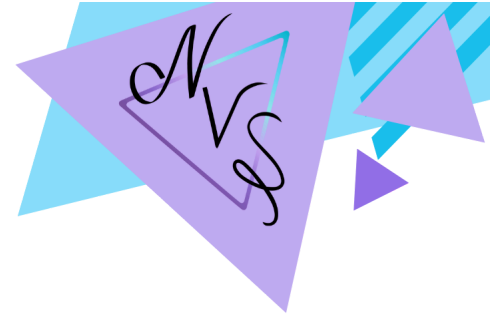
Kilpapuolella ryhmien kausisuunnitelman laatimisesta vastaa ryhmän vastuupalmentaja. Vastuupalmentajan tulee esitellä kausisuunnitelma lajivastaavalle, joka voi antaa vielä parannusehdotuksia. Lajivastaavan tehtävä on varmistaa, että kausisuunnitelma vastaa ikätason tavoitteisiin ja on linjassa seuran arvojen ja tavoitteiden kanssa.

Kilpapuolen kausien alussa järjestetään aina vanhempainpalaveri. Syyskaudella se on seuran kaikkien kilparyhmien yhteinen, ja kevätkaudella jokainen ryhmä pitää oman palaverin. Lisäksi ryhmät voivat pitää omat palaverit myös syyskaudella. Palavereissa käydään läpi seuran yhteisiä asioita ja toimintatapoja, kauden kilpailukalenteria sekä hankintoja ja kustannuksia.

Kilpapuolen ryhmissä järjestetään yksilölliset kehityskeskustelut jokaiselle voimistelijalle aina kausien vaihteessa. Alle 15-vuotiailla vanhemmat kutsutaan mukaan kehityskeskusteluun. Näin saadaan kuunneltua ja ohjattua voimistelijoita yksilöinä, ja sitoutettua heitä mukaan toimintaan. Kehityskeskusteluissa käytetään seuran yhteisiä pohjia.

NVS-hallilla toimitaan kaikkia kunnioittaen ja hyvässä yhteishengessä. Erilaiset välineet palautetaan aina käytön jälkeen paikalleen niin, että seuraavat käyttäjät löytävät ne helposti. Musiikin voimakkuus pidetään maltillisena, jotta treenien äänenvoimakkuus ei nouse liian korkeaksi. Eväät syödään toimiston puolella, jotta halli pysyy siistinä. Hallin siivousvuorot jaetaan kuukausittain kaikille hallia käyttäville ryhmille. Siivousohjeet löytyvät hallilta, siivouskaapin seinästä. Joukkuevoimistelumaton imurointivuorot jaetaan mattoa käyttävien ryhmien kesken. Hallilta viimeisenä poistuva sammuttaa aina kaikki valot sekä laittaa oven lukkoon.

Kilpa-aerobicissa kaikkien kilpa- ja huippuryhmäläisten tulee hankkia seuran edustustakki ja housut, sillä kilpa-aerobicissa palkintojenjakoon mennään edustusasussa. Joukkuevoimistelussa kaikkien kilpailevien joukkueiden tulee hankkia seuran edustustakki. Molemmissa lajeissa esivalmennusryhmäläisten tulee hankkia seuran treenitoppi sekä trikoohousut mahdollisia esiintymisiä sekä treenejä varten.



Seurakuvaukset järjestetään vähintään kerran vuodessa. Kuvaukset kuuluvat kaikille kilpapuolen ryhmille. Kuvauksissa otetaan sekä ryhmä- että yksilökuvia. Omia kuvia sekä oman ryhmän kuvia voi tilata itselleen vapaaseen käyttöön.

Yleiset urheilutoiminnan linjaukset

Kaikille joukkueille ja ryhmille on määritelty yhteiset pelisäännöt, joita noudatetaan kaikissa ryhmissä läpi koko toiminnan. Lisäksi jokainen joukkue ja ryhmä tekee kauden alussa sääntöihin omat 3 sääntöä. Säännöt käydään läpi ja keskustellaan yhdessä, jotta jokainen voi sitoutua niiden noudattamiseen.

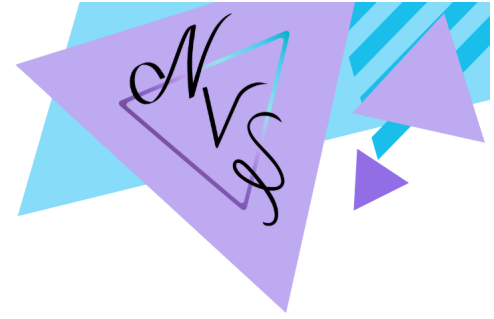
Ryhmien yhteiset pelisäännöt:

1. Ohjaajat kannustavat ja kohtelevat lapsia tasapuolisesti
2. Toimitaan yhdessä, huomioidaan ja kunnioitetaan toinen toistamme
3. Ketään ei kiusata
4. Kuunnellaan ja noudatetaan ohjaajien ohjeita
5. Harrastuksen tavoitteena välittää liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä

Tilanteisiin, joissa pelisääntöjä rikotaan toistuvasti, ja treenirauhaa rikotaan eikä ohjeita noudateta, on ohjaajille ja valmentajille päätetty ottaa apuvälineeksi liikennevalot. Ohjaaja tai valmentaja voi osoittaa voimistelijalle hänen olevan keltaisella valolla, mikä tarkoittaa varoitusta toimenpiteistä. Jos useampi kehotus ja ohjeistus ei edelleenkään auta, voi ohjaaja tai valmentaja osoittaa voimistelijan olevan punaisella valolla. Seuraus punaiselle valolle joutumisesta on treenikielto seuraavassa treenissä. Punainen valo on vain äärimmäinen keino tilanteissa, joissa ryhmää ei saada hallintaan muilla keinoilla, ja yhden voimistelijan käytös on selkeästi hyväksymätöntä.

Kaikissa ryhmissä kerätään palautetta tuntitasolla. Käytössä on hymynaamajärjestelmä, jossa tunnin päätteeksi jokainen voimistelija saa viedä hernepussin tms. omaa fiilistään vastaavan hymiön päälle. Jos joku valitsee surullisen hymiön, kysytään häneltä heti, miksi hän valitsi niin. Jos joku valitsee neutraalin hymiön hymyilevän sijaan useaan otteeseen, kysytään myös siinä tapauksessa, mistä valinta johtuu. Vanhemmilla voimistelijoilla käytäntöä voidaan toteuttaa myös näyttämällä peukalolla treenien jälkeen omaa fiilistä. Peukku ylös = hyvä fiilis, peukku sivulle = ok fiilis, peukku alas = huono fiilis. Puuttuminen tilanteeseen samaan tapaan kuin hymiöjärjestelmässä.

Kaikille ryhmille pyritään löytämään mahdollisimman sopivat ohjaajat ja valmentajat. Kaikilla tunneilla on paikalla vähintään yksi täysi-ikäinen ohjaaja tai valmentaja, joka on vastuussa tunnin pitämisestä. Lisäksi paikalla voi olla apuohjaajia tai apuvalmentajia. Alle 10-vuotiaiden ryhmissä voidaan käyttää apuohjaajaa tai apuvalmentajaa, jos voimistelijoita on 8 tai enemmän. Yli 10-vuotiaiden ryhmissä voidaan käyttää apuohjaajaa tai apuvalmentajaa, jos voimistelijoita on 10 tai enemmän. Haastavampien ryhmien osalta tilannetta voidaan tarkastella tapauskohtaisesti johtokunnan kanssa.



Tapahtumat

Nokian Voimisteluseura järjestää useita eri tapahtumia vuoden mittaan. Tapahtumilla kasvatetaan seuran tunnettavuutta, tehdään varainhankintaa ja luodaan elämyksiä kaikenikäisille voimistelun ystäville.

Näytökset

Näytöksiä järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Syyskauden lopussa järjestetään joulunäytös ja kevätkauden päätteeksi kevätinäytös. Näytöksissä esiintyvät harrasteliikunnan ryhmät, joukkuevoimistelujoukkueet sekä kilpa-aerobicin valmennusryhmät. Näytöksissä myös palkitaan ansioituneita sekä aktiivisia harrastajia ja muistetaan valmentajia sekä muita seuratoimijoita.

Kilpailut

Nokian Voimisteluseuran tavoitteena on saada järjestettäväksi 1 kilpa-aerobicin tai joukkuevoimistelun kilpailu kalenterivuodessa. Kilpailujen järjestämisestä vastaava henkilö valitaan jokaiseen kilpailuun erikseen. Stara-tapahtumia pyritään järjestämään kerran kaudessa.

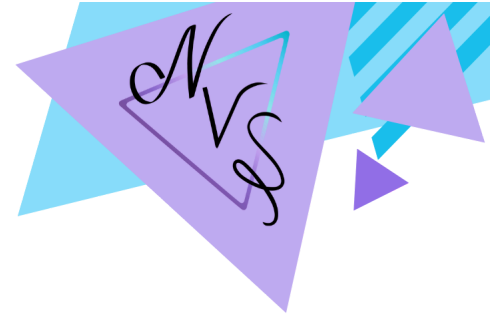
Leirit

Seura järjestää kaikille avoimen kesäleirin vuosittain kesäkuun alussa. Leiri pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään yhteistyössä BC Nokian kanssa. Kesäleirin päävastuussa on harrastekoordinaattori.

Joukkuevoimistelijoille ja kilpa-aerobicin harrastajille pidetään kerran vuodessa 2–3 päivän leiri. Leirit pidetään kesäkuussa. Leireihin osallistuu pääasiassa seuran omia voimistelijoita ja lähtökohtaisesti seura suosittelee leirille osallistumista erittäin vahvasti. Leirien kouluttajina toimivat seuran omat valmentajat ja leireille kutsutaan myös vierailevia valmentajia eri seuroista sekä muiden alojen taitureita voimistelua painottaen. Kilpapuolen leirien järjestämisestä ovat vastuussa lajivastaavat.

Koko perheen tapahtumat

Liikunnallisia koko perheelle suunnattuja tapahtumia (riehoja/temppupäiviä) järjestetään noin kaksi kertaa vuodessa. Tapahtumissa liikutaan yhdessä sekä temppuillaan omaan tahtiin, suoritetaan tehtäviä ja puuhastellaan yhdessä. Myös erilaisia voimisteluesityksiä pyritään pitämään jokaisessa tapahtumassa. Perhetapahtumissa esitellään seuran toimintaa uusille potentiaalisille harrastajille ja tarjotaan mielekästä yhteistä tekemistä olemassa oleville jäsenille.



Muut tapahtumat

Seurassa järjestetään lisäksi useita muita pienempiä tapahtumia. Alakoululaisille järjestetään 2–3 kertaa kaudessa disco, jonka teema vaihtuu eri sesonkien mukaan. Nokian Voimisteluseuran toiminnasta kiinnostuneet voivat osallistua avoimiin harjoituksiin sekä joukkueiden kokeilutreeneihin. Kilpajoukkueille järjestetään kilpailuohjelmien katselmuksia ja seuran henkilöstö tiimiytyy Kick off -päivän merkeissä elokuussa.

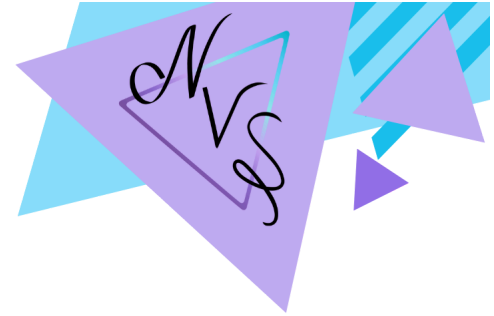
Muu seuran toiminta

Jumppasynttärit

Nokian Voimisteluseura järjestää jumppasynttäreitä, joiden kesto on n. 2 tuntia. Synttäreistä noin 1 tunti on ohjattua toimintaa erilaisten liikuntaleikkien, pelien, ratojen ja välineiden kanssa. Hallilta löytyy esimerkiksi Airtrack-rata, trampoliini, puolapuut ja paljon muita liikuntavälineitä. Toinen tunti voidaan käyttää esimerkiksi herkutteluun ja lahjojen avaamiseen hallin toimiston puolella. Jumppasynttäreiden hinta on seuran jäseniltä 160 € ja muilta 180 €. Hintaan kuuluu 1–2 ohjaajaa (riippuen vieraiden määrästä) sekä hallin käyttö noin kahden tunnin ajalta. Tarjoiltavat eivät kuulu hintaan, eli ne tulee tuoda itse mukanaan. Tilan siivous synttäreiden jälkeen on synttäreiden pitäjän vastuulla. Tila tulee olla lähtiessä samassa kunnossa kuin sinne mentäessäkin. Jumppasynttäreiden koordinoinnista vastaa aina siihen erikseen valittu henkilö.

Tarvikevuorkaus

Seuralla on paljon tavaroita ja tarvikkeita, joita vuokrataan eteenpäin. Ajanmukaiset hinnat sekä yhteystiedot vuokrauksien sopimista varten päivitetään [seuran verkkosivuille](#).

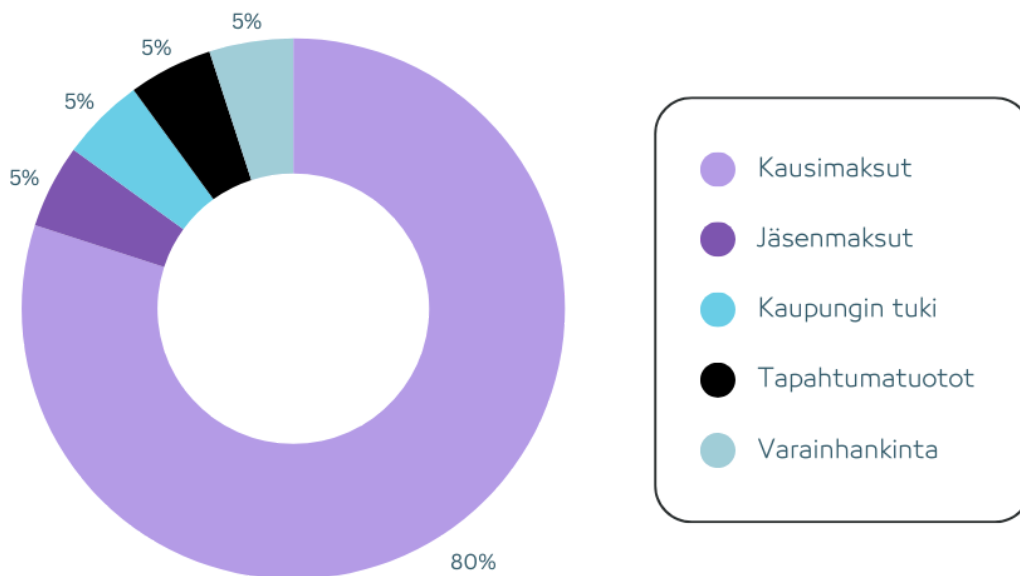


Talous

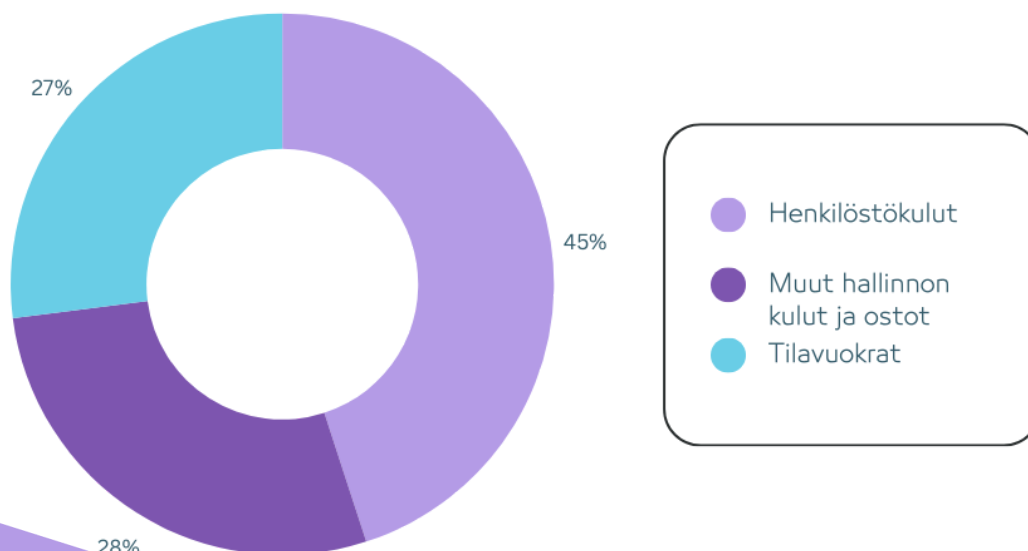
Vuosittain tehtävät talousarvio ja tilinpäätös määrittävät Nokian Voimisteluseuran taloutta. Ajantasaisten laskelmien ja dokumenttien avulla luodaan mahdollisimman realistinen kuva seuran taloudellisesta tilanteesta toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi.

Seuran merkittävimmät tulonlähteet ovat harrastajien maksamat kausimaksut. Muita tulonlähteitä ovat jäsenmaksut sekä tapahtumien avulla ja muin keinoin toteutettu varainhankinta. Kuluista suurimmat menoerät ovat henkilöstökulut ja toimitilakulut.

Tulot:



Menot:





Talousohjesääntö

Seuran talousohjesäännössä määritellään raamit seuran talouden hoitamiselle. Talousohjesääntö löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 11).

Kausimaksut

Harrasteliikunnan kausimaksut määräytyvät tunnin keston mukaan. Kilpapuolen kausimaksut määräytyvät treenien viikkotuntimäärän mukaan. Johtokunta vahvistaa kausimaksut aina ennen kauden ilmoittautumisen alkamista.

Vapaaoppilaspaikka

Hankalassa taloustilanteessa seuralta voi hakea vapaaoppilaspaikkaa. Vapaaoppilaspaikan saaneille myönnetään osittainen vapautus kausimaksusta. [Vapaaoppilaspaikan hakuohjeet löytyvät seuran verkkosivuilta.](#)

Palkkaus- ja palkkiojärjestelmä

Seuran työntekijöiden palkat muodostuvat koulutuksen, kokemuksen, tehtävien vaativuuden ja vastuun sekä työtuntimäärän perusteella.

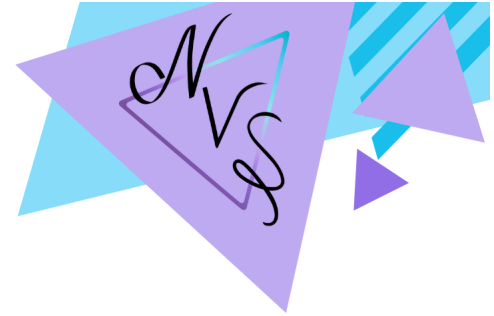
Ohjaajien ja valmentajien palkkiot muodostuvat ohjaamiskokemuksen ja koulutuksen perusteella. Lisäksi palkkioon vaikuttaa ohjatun tunnin pituus. Valmentajien ja ohjaajien palkkiojärjestelmä löytyy erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 12). Valmentajille maksetaan kilpailuista ja leireistä korvausta seuraavasti: 30 €/6h tai yli, 15 €/alle 6h. Apuvalmentajille maksetaan kilpailuista ja leireistä korvausta 10 €/6h tai yli, 5 €/alle 6h. Lisäksi vastuovalmentaja saa vastuovalmentajakorvausta seuraavasti: 80 €/kausi/alle 4h treeniä viikossa, 100 €/kausi/4–6h treeniä viikossa, 140 €/kausi/6–8h treeniä viikossa, 180 €/kausi/8–10h treeniä viikossa, 200 €/kausi/yli 10h treeniä viikossa.

Ohjaajien ja valmentajien tuntien seurannalle tehdään joka syksy uusi seurantataulukko. Ohjaajat ja valmentajat täyttävät ohjaus- ja valmennustuntinsa taulukkoon viimeistään seuraavan kuukauden 15. päivään mennessä, jotta palkkiot voidaan maksaa niiden kertymisestä seuraavan kuukauden viimeisenä päivänä. Lajivastaavat ja harrastekoordinaattori tarkastavat merkityt tunnit kuukausittain aina ennen kuin palkkiot menevät maksuun.

Tuomareille maksetaan palkkiota seuraavasti: 100 €/6h tai yli, 75 €/4–6h, 50 €/alle 4h.

Varainhankinta

Nokian Voimisteluseurassa varainhankintaa tehdään seuran järjestämien kilpailujen, näyttösten sekä muiden tapahtumien, kuten discojen ja riehojen avulla. Yhdistys järjestää myös muita lyhytaikaisia varainhankinnan kampanjoita, kuten tuotemyyntejä ja talkoita. Tuotemyyntejä vauhdittamaan järjestetään usein myyntikilpailu, jossa porkkanana on jotain mukavaa, kuten



seuran kustantamat pikkujoulut tai herkkupalkinto eniten myyneelle joukkueelle. Vakiintuneita tapoja varainkeruulle ovat esimerkiksi

- Joululahjojen paketointi Nokian Prismalla
- Kouvolan lakritsin personoitujen lakritsipakettien myynti joulun alla
- Poikain Parhaiden personoitujen simapullojen myynti vapun alla
- Nokian Pepperin sponsoriaamiainen

Yritysyhteistyö

Nokian Voimisteluseura etsii erilaisia tapoja tehdä yhteistyötä yritysten kanssa. Seura tarjoaa esimerkiksi erilaisia markkinointiväyliä, kuten mainoksia treenihallille, sosiaaliseen mediaan tai tapahtumiin. Lisäksi tarjontamme kuuluu tyky- ja tyhytoimintaa. Yhteistyön muodot ovat räätälöitävissä yhteistyöyrityksen kanssa.

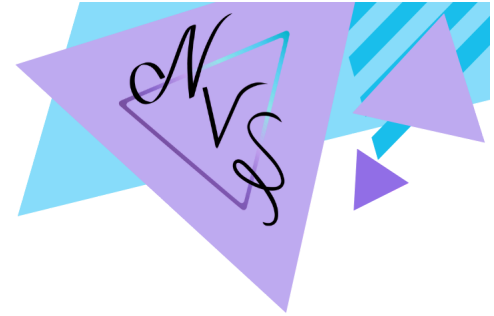
Pitkäaikaisina yhteistyökumppaneina toimivat K-Citymarket Nokia sekä K-Supermarket Löytis Nokia. Kuka tahansa Plussa-kortin omistaja voi rekisteröidä Nokian Voimisteluseuran sponsorointitunnuksen omaan Plussa-korttiinsa. Näin jokainen ostos Nokian Citymarketista tai Löytiksetä kerryttää sponsorointipottia seuralle. Plussat kertyvät yksilöille kuitenkin aivan normaalisti. Seuran sponsorointitunnus on SP0420. Ohjeet sponsorointitunnuksen lisäämiseen löytyvät [K-Plussan verkkosivuilta](#).

Talkoojärjestelmä

Talkoiden tekeminen on elintärkeää seuratoiminnassa. Nokian Voimisteluseuran kilpapuolella on käytössä talkoojärjestelmä, jolla mahdollistetaan tasapuolinen talkoilu kaikille seuran jäsenille.

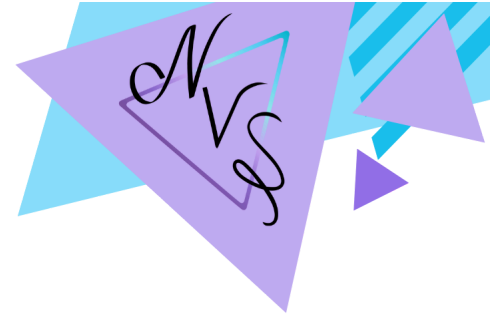
Talkoojärjestelmä toimii seuraavasti:

- Jokaisen voimistelijan perheen tulee osallistua vähintään yhteen talkooseen/kausi, jos seura ei kyseisellä kaudella järjestä kilpailuita.
- Jos seura järjestää kilpailut, on velvoite vähintään kaksi talkoota/kausi.
- Niinä kausina, kun kilpailut järjestetään, täytyy vähintään toisen talkoon olla kilpailuissa.
 - Jos kilpailutalkoisiin ei mitenkään pysty osallistumaan, on mahdollista neuvotella tilanteesta johtokunnan kanssa, ja suorittaa talkoovelvoite kahdessa muussa talkoossa.
 - Kilpailuissa talkoomerkinnän saa vähintään neljän tunnin talkoovuorosta.
 - Talkoopäivän aikana saa käydä yleisön joukossa katsomassa oman lapsen kilpailusuorituksen/kilpailusuoritukset.
- Jos talkoovelvoite kauden aikana ei täyty, täytyy perheen maksaa talkoomaksu 100€/puuttuva talkoo.
- Talkoovuorot jaetaan tapahtumittain ryhmien kesken.
- Talkootaulukko jaetaan kauden alussa kaikkien tarkasteltavaksi.



- Jokainen ryhmä päättää keskuudestaan yhden vastuuhenkilön (vastuuvalmentaja/joukkueenjohtaja), joka saa oikeuden päivittää talkootaulukkoa.
- Talkootaulukkaan ilmoitetaan talkoilijat nopeat syövät hitaat -periaatteella.
- Kauden päätteeksi vastuupalmentaja vahvistaa johtokunnalle, että ilmoitetut talkoovuorot ovat toteutuneet.
- Talkoomerkinnän saa myös sponsorin hankkimisesta seuralle.
- Talkoiden sijaan voi myös valita maksavansa talkoomaksun 100 €/kilpailuton kausi ja 200 €/kilpailullinen kausi.
- Jos ryhmällä ei ole tarpeeksi mahdollisuuksia talkoilla, voi johtokunnalta kysyä vaihtoehtoisia tapoja täyttää velvoite. Tällaisia voi olla esimerkiksi limsojen/pillimehujen/herkkujen hankkiminen eri tapahtumien kioskia varten.

Tavoitteena on saada kaikki tasapuolisesti mukaan talkoisiin eikä rahastaa perheitä lisää.

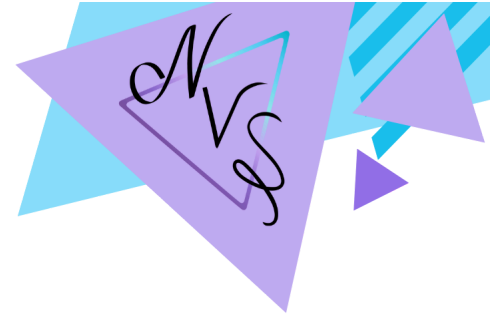


Viestintä

Seuran viestinnän linjaukset on määritelty viestintästrategiassa sekä -suunnitelmassa. Ulkoisesta viestinnästä vastaavat pääosin työntekijät sekä osittain johtokunta. Seuralla käytössä olevia ulkoisen viestinnän kanavia ovat sosiaalisen median kanavat Instagram ja Facebook sekä verkkosivut. Myös perinteistä printtimainontaa (esimerkiksi paikallislehti, esitteiden jakaminen) hyödynnetään tarpeen mukaan. Graafisia viestintä- ja markkinointimateriaaleja toteutetaan Canva-taittopalvelussa.

Seuran sisäisestä viestinnästä vastaavat johtokunta sekä työntekijät. Mahdollisesta kriisiviestinnästä vastaa johtokunta. Kilparyhmien viestinnästä vastaavat vastuvalmentajat sekä mahdolliset joukkueenjohtajat. Kanavina sisäisessä viestinnässä hyödynnetään uutiskirjettä, WhatsAppia ja Google Drivea sekä tarvittaessa sähköpostia. Uutiskirjeen apuna käytetään MailChimp-palvelua.

Seuran viestintästrategia löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 13). Viestintäsuunnitelma löytyy seuran Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 14). Seuran sosiaalisen median strategia löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 15). Sosiaalisen median suunnitelma löytyy seuran Google Drive -kansioista sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 16). Ohjeet sosiaalisessa mediassa toimimiseen seuran jäsenille löytyvät Voimistelijan käsikirjasta [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 9).



Vastuullisuus

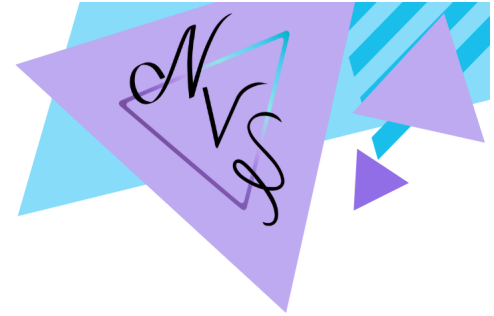
Vastuullisuus voimistelussa tarkoittaa sitä, että jokaisella voimistelutoiminnassa mukana olevalla on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö, jossa onnistutaan, menestyään ja koetaan elämyksiä yhdessä tehden (www.voimistelu.fi/vastuullisuus, 7.9.2021).

Nokian Voimisteluseuran vastuullisuuteen liittyvistä toimenpiteistä löytyy lisätietoa liitteenä olevasta Vastuullisuussuunnitelmasta sekä Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmasta. Nokian Voimisteluseura noudattaa [Voimisteluliiton](#) sekä [Olympiakomitean](#) vastuullisuusohjeita.

Seuran toiminnassa ei hyväksytä minkäänlaista häirintää, syrjintää tai kiusaamista. Jos tällaista havaitaan toiminnassa, on jokainen seuratoimija velvollinen puuttumaan tilanteeseen heti. Häirintätilanteita varten seura on valinnut häirintäyhdyshenkilön, johon voi matalalla kynnyksellä ottaa yhteyttä. Häirintäyhdyshenkilö on koulutettu tehtäväänsä. Hän käy läpi tilannetta, ja etsii parhaat tavat ratkaista tilanne. Häirintäyhdyshenkilö tuo tapaukset tarpeen mukaan tietoon johtokunnalle, jos siihen saadaan lupa häirintää kokeneelta henkilöltä. Häirintäyhdyshenkilön yhteystiedot löytyvät [seuran verkkosivuilta](#).

Seuran vastuullisuussuunnitelma löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 17).

Seuran tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma löytyy [seuran verkkosivuilta](#) sekä erillisenä liitteenä toimintakäsikirjassa (LIITE 18).



Seuran yhteystiedot

Nokian Voimisteluseura ry

2548562-2
Kaakkurintie 12
37150 Nokia

Laskutus

laskutus@nokianvoimisteluseura.fi

Johtokunta

nvs.johtokunta@gmail.com

Harrasteliikunta

harrasteliikunta@nokianvoimisteluseura.fi

Joukkuevoimistelu

joukkuevoimistelu@nokianvoimisteluseura.fi

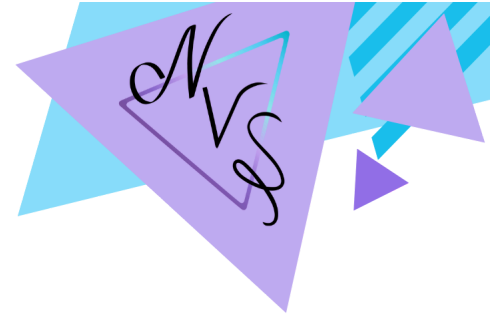
Kilpa-aerobic

kilpa-aerobic@nokianvoimisteluseura.fi

Laskutusosoite:

Nokian Voimisteluseura ry
Kaakkurintie 12
37150 Nokia

laskutus@nokianvoimisteluseura.fi



LIITTEET

LIITE 1 Nokian Voimisteluseuran säännöt

LIITE 2 Nokian Voimisteluseuran strategia

LIITE 3 Johtokunnan vastuunjako ja tehtävien kuvaukset

LIITE 4 Harrastekoordinaattorin tehtävät

LIITE 5 Kilpa-aerobicin lajivastaavan tehtävät

LIITE 6 Laskutusta ja palkanlaskentaa hoitavan tehtävät

LIITE 7 Joukkuevoimistelun lajivastaavan tehtävät

LIITE 8 Nokian Voimisteluseuran valmennuksen ja ohjauksen linjaus

LIITE 9 Voimistelijan käsikirja (joukkuevoimistelu)

LIITE 10 Voimistelijan käsikirja (kilpa-aerobic)

LIITE 11 Nokian Voimisteluseuran talousohjesääntö

LIITE 12 Ohjaajien ja valmentajien palkkiotaulukko

LIITE 13 Nokian Voimisteluseuran viestintästrategia

LIITE 14 Nokian Voimisteluseuran viestintäsuunnitelma

LIITE 15 Nokian Voimisteluseuran sosiaalisen median strategia

LIITE 16 Nokian Voimisteluseuran sosiaalisen median suunnitelma

LIITE 17 Nokian Voimisteluseuran vastuullisuussuunnitelma

LIITE 18 Nokian Voimisteluseuran tasa-arvo- ja yhdensvertaisuussuunnitelma

Liitteet pyydetävissä erikseen seuran johtokunnalta.