



Aikuisten liikunnan laatutekijät

Aikuisliikunta sisältää aikuisliikunnan ja urheilun, mukaan lukien kilpaillen harrastamisen.

Laatutekijät täyttävät myös eurooppalaisen Sports Club for Health –ohjelman periaatteet



Johtaminen ja hallinto: Aikuisliikunnan periaatteita

- + Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa.Vähintään osa toiminnasta on ohjattua
- + Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen
- + Seuralla on aikuisliikunnan vastuhenkilö(t) ja hänellä tukea/resursseja toimintaan

Liikkuja keskiössä

- Osallistetaan liikkuja ryhmässä ja seurassa tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin
- Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan
- Seura tarjoaa aloitteleville harrastajille ryhmiä tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii harrastusmahdollisuuksista eri tasoilla
- Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan
- Seuran toiminta on liikkujiin saavutettavissa
- Seuralla on toimintatapa siihen, kuinka uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö

- Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä.
- Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan.
- Ohjatut harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan kehittymistä kokonaisvaltaisesti.
- Ohjatut harjoitukset ovat fyysisesti ja henkisesti turvallisia
- Ohjatuissa harjoituksissa toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin
- Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä

Yhteisöllisyys aikuisliikunnassa

- Tämä teema käsitellään osana kaikkien yhteisten laatutekijöitä.