



TÄHTISEURA



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

TÄHTISEURA-OHJELMAN LAATUTEKIJÄT



Tähtiseura-ohjelman laatutekijät



| Yhteiset laatutekijät | Lapset & nuoret | Aikuiset |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Johtaminen ja hallinto <ul style="list-style-type: none"> • Johtaminen • Hallinto • Viestintä ja markkinointi | | <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisliikunnan periaatteita |
| <ul style="list-style-type: none"> • Urheilutoiminta <ul style="list-style-type: none"> • Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset | <ul style="list-style-type: none"> • Innostuksesta intohimoon • Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun • Urheilulliset elämäntavat • Harrastaminen ja kilpaileminen | <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuja keskiössä • Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö |
| <ul style="list-style-type: none"> • Seuran ihmiset <ul style="list-style-type: none"> • Voimavarat • Yhteisöllisyys | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aineelliset resurssit <ul style="list-style-type: none"> • Talous • Olosuhteet | | |



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

Kaikkien osa-alueiden
yhteiset laatutekijät



Johtaminen

+ Seuran arvot on määritelty

Arvot on määritelty ja ne ohjaavat toimintaa ja ne ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta.

+ Seuralla on visio ja toimintasuunnitelma

Seuralla on voimassa oleva visio, joka ohjaa seuran toimintaa ja se on luettavissa seuran nettisivuilta. Vision toteutumiseksi voi määrittää myös tavoiteajan. Seuran perustehtävä on selkeä. Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma.

+ Seura tunnistaa paikallisen toimintaympäristön, oman roolinsa kunnassa ja mahdollisuudet toiminnan tarjoajana eri kohderyhmille

Seura on tarkastellut omia mahdollisuuksiaan oman alueensa liikuttajana sekä toimijana ja tehnyt päätöksen, mille kohderyhmille seura haluaa tarjota toimintaa.

+ Seura noudattaa Reilun pelin periaatteita

1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, 2. Vastuu kasvatuksesta 3. Terveysturvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen 4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys

+ Seura on avoin ja edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi

Miten seura toimii uusien harrastajien suhteen? Esim. vammaisen harrastaja/ maahanmuuttaja/ vähävarainen harrastaja. Miten varmistetaan, että seurassa ei ketään syrjitä ja kaikkia kohdellaan tasavertaisesti?

Jatkuu..



Johtaminen jatkuu..

- + **Seuraa kehitetään keräämällä säännöllistä palautetta toimintaan osallistuvilta**
Tässä voidaan hyödyntää mm. oman seuran analyysia/ seurassa toimijoiden kyselyä sekä tutustua muiden palautekyselyjen tuloksiin. (esim. vanhemmat, aikuiset harrastajat, lapset, nuoret....) Seuran hallitus on käsitellyt palautekyselyjen tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.
- + **Seuran johto arvioi omaa toimintaa säännöllisesti**
Hallitus arvioi omaa toimintaa säännöllisesti ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Tässä voidaan hyödyntää esim. seuran hallituksen itsearviointilomaketta.
- + **Seura tekee yhteistyötä sidosryhmiensä kanssa**
Seura on pohtinut oman verkostonsa laajuutta, laatua ja omaa aktiivisuutta eri tahojen kanssa esim. koulut, urheiluakatemia, kunta, yritykset, muut seurat ja järjestöt
- + **Seura tunnistaa toimintaympäristön muutoksia sekä uudistaa toimintaansa vastaamaan niihin nyt ja tulevaisuudessa**
Seura tunnistaa esim. hallinnon ja seura-arjen digitaaliset mahdollisuudet Seura voi katsoa Seuratoiminnan tulevaisuus - videon ja hyödyntää siihen liittyvää työkirjaa.



Hallinto

+ Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt

Seuran säännöt on tarkistettu säännöllisin väliajoin ja mm. oikeat nimenkirjoittajien tiedot ovat PRH:n rekisterissä. Seuran säännöt ovat vastuullisuus- ja kurinpitonäkökulmasta ajan tasalla. Seuran jäsenluokat on kirjattu yhdistyslain mukaan.

+ Seuralla on toimintakäsikirja

Toimintakäsikirjaan on kirjattu seuran toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tarvittavat ohjeet sekä vastuuhenkilöiden roolit. Toimintakäsikirjan löytyy seuran nettisivuilta.

+ Seuran toiminnasta on vuosikello

Seuran toiminnan aikatauluista kerrotaan vuosikellossa, joka löytyy nettisivuilta.

Jatkuu..



Hallinto jatkuu..

- + **Seurassa on kirjallisesti määritelty eri vastuuhenkilöiden ja toimielinten toimenkuvat ja vastuut**
Eri henkilöiden vastuut on hyvä kirjata seuran nettisivuille.
- + **Seura on hyvä työnantaja**
Työsopimus on allekirjoitettu, työntekijälle on määritelty työnkuva, työajanseuranta on kunnossa, palkanmaksu toimii ajallaan ja työterveydenhoito on järjestetty.
- + **Seuran viimeisin toimintakertomus ja tilinpäätös on hyväksytty yhdistyksen kokouksessa**
Voidaan todeta viimeisin yhdistyksen kokouksen päivämäärä, jossa nämä on hyväksytty.

Tämä koskee vain lasten ja nuorten osa-aluetta:

- + **Seura noudattaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen vaativaa lakia lasten kanssa työskentelevien työsuhteisten ja vapaaehtoisten (ei pakollinen) osalta**
Laki velvoittaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen lasten kanssa työskenteleviltä, jos heille maksetaan työstä palkkaa ja työsuhde kestää yli kolme kuukautta. Suosittelemme, että rikosrekisteritausta tarkistetaan kaikilta uusilta toimijoilta, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa.



Viestintä ja markkinointi

- + **Seuran viestinnässä käytetään kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia**
Viestinnässä käytettävät kanavat on valittu kohderyhmien mukaan ja ne voivat vaihdella esim. ikäryhmittäin ja harrasteryhmittäin.
- + **Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista, innostavaa ja vuorovaikutteista**
Viestintä kannustaa kahdensuuntaiseen vuorovaikutukseen, tieto on avointa ja se on päivitetty.
- + **Viestinnän roolit ovat selvät**
Seurassa on selvää, kuka vastaa ulkoisesta viestinnästä, kuka sisäisestä viestinnästä, kuka joukkueiden/ryhmien viestinnästä, kuka päivittää nettisivuja. Jos tarvitaan kriisiviestintää, kuka silloin viestii asioista?
- + **Seuralla on toimivat nettisivut**
Löytyykö nettisivuilta seuran yhteystiedot, miten toimintaan pääsee helposti mukaan, toimintaperiaatteet, maksut yms.? Onko nettisivujen toimivuutta arvioitu, ollaanko niihin tyytyväisiä? Nettisivuilta löytyy Tähtiseuratus ja kuvaus, mitä Tähtiseuratoiminta tarkoittaa
- + **Seura markkinoi aktiivisesti toimintaansa haluamilleen kohderyhmille**
Millaisia markkinointikeinoja seura käyttää tavoittaakseen halutut kohderyhmät? Kenelle, mitä, miten? Miten viestitään uusille kohderyhmille ja jo mukana oleville harrastajille?



Urheilutoiminta

– Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset

+ **Urheilijan/harrastajan polku on kuvattu seurassa**

Kirjatussa dokumentissa näkyy mm. mitä tarjontaa seurassa on eri ikäisille ja miten siirtyä ryhmästä toiseen tavoitteen ja iän mukaan. Seuralla on ymmärrystä, mistä harrastajat/urheilijat seuraan tulevat, miten he siellä pysyvät ja mihin liikkuja tarvittaessa voi ohjata eteenpäin, jos omassa seurassa ei ole sopivaa tarjontaa.

+ **Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu**

Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisessa dokumentissa. Tutustukaa valmennuksen ja ohjauksen linjauksesta tehtyyn ohjeistukseen.



Voimavarat

- + **Seurassa tunnustetaan erilaisten toimijoiden tarve, roolit ja vastuunjako**
Seurassa on arvioitu, millaisiin tehtäviin tarvitaan henkilöitä nyt ja lähitulevaisuudessa. Miten tehtävien jakaminen heidän kesken toimii ja onko tehtävien kuormittavuus sopiva?
- + **Seurassa on toimintatapa, miten uusia toimijoita löydetään riittävästi eri rooleihin**
Seurassa kysytään jäsenistön kiinnostusta toimia eri tehtävissä sekä halukkuutta antaa omaa osaamistaan seuran käyttöön. Seura pyrkii rekrytoimaan uusia toimijoita myös seuran ulkopuolelta.
- + **Seurassa on toimintatapa, miten uudet toimijat perehdytetään toimintaan**
Miten seurassa perehdytetään toimijat uuteen tehtävään ja kenen vastuulla perehdytys on? Seura varmistaa vastuuhenkilöiden tietämyksen seuran toiminnasta.
- + **Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita**
Millainen kiittämiskulttuuri seurassa on ja miten toimijoita palkitaan?
- + **Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista ja sitä tuetaan**
Onko seuralla olemassa rekisteri seuran ohjaajista ja valmentajista ja heidän koulutustasostaan? Miten seurassa varmistetaan ohjaajien, valmentajien ja muiden toimijoiden osaamisen kehittyminen? Suositellaan, että kaikissa ryhmissä on vähintään yksi ensiaputaitoinen. Suositellaan, että lasten ryhmissä on paikalla yksi täysi-ikäinen ohjaaja/10 lasta tai muu täysi-ikäinen henkilö.

Yhteisöllisyys



Seuran ihmiset

- + **Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuraa tutuksi jäsenilleen**
Miten seurassa mahdollistetaan yhteisöön kuulumisen kokemus jokaiselle mukana olevalle esim. kohtaamisten ja tapahtumien kautta? Millainen ilmapiiri seurassa on osallistujien mielestä? Mitä positiivisen ilmapiirin kehittämiseksi tehdään seurassa?
- + **Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua monipuolisesti seuran toimintaan**
Miten seura mahdollistaa osallistumisen seuran toimintaan toimijana, kannustajana, vaikuttajana sekä antaa mahdollisuuden jakaa ja kehittää osaamistaan?
- + **Seuralla on toimintamalli, joka ennaltaehkäisee epäasiallista käytöstä**
Pidämme lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. Seuran toimintamalli epäasialliseen käyttäytymiseen on selkeä ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Seuralla on/voi olla käytössä puolueeton sopimusmenettelymalli ja seura osallistuu pyydettyä sovittelukeskusteluun.
- + **Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa**
Miten nuorten ajatuksia otetaan huomioon seuran toiminnassa ja millaisia mahdollisuuksia nuorilla on vaikuttaa toimintaan?
- + **Seuralla on tunnistettava identiteetti, josta seura on ylpeä**
Miten seura on rakentanut omaa identiteettiään ja seurakulttuuria?

Talous



Aineelliset resurssit

- + **Seuralla on talousohjesääntö**
Talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa.
- + **Seuran talous on hyvin hoidettu**
Seuralla on käytössä nykyaikaiset taloushallinnon välineet, seuran rahaliikenne on ajan tasalla (laskut, verot, budjetointi, tilinpäätös....) ja seuran tulot ja menot ovat tasapainossa. Seuran varallisuus ja velat ovat tasapainossa ja seura on varautunut riskeihin
- + **Seuran talous on tasapainossa suhteessa toiminnan tavoitteisiin**
Mistä kuluja syntyy? Mistä tuotot tulevat? Ja miten näitä tulee muuttaa tavoitteiden suunnassa? Talous on ennustettavaa.
- + **Seura on määrittänyt toimintaansa sopivat varainhankinnan muodot**
Esim. jäsenmaksut, sponsorointituotot, rahankeräys, kaupallinen toiminta, julkinen/kunnallinen rahoitus. Varainhankinnan vastuut ja roolit on sovittu.
- + **Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa**
Seura pyrkii hillitsemään kustannuksia. Seuralla on toimintatapa vähävaraisten tukemiseen.
- + **Seura toimii järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta**
Seura järjestää kimpapakyytejä, välineiden kierrätystä ja muita toimia resurssien fiksuun hyödyntämiseen. Seura ottaa hankinnoissa ja tapahtumien järjestämisessä huomioon ympäristönäkökulmat.

Olosuhteet



Aineelliset resurssit

- + **Seuralla on tarkoituksenmukaiset olosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden**
- + **Seuralla on tarkoituksenmukaiset välineet tavoitteisiin nähden**
- + **Seura varmistaa omalta osaltaan, että olemassa olevia tiloja ja välineitä käytetään parhaalla mahdollisella tavalla**
Mm. tilojen ja välineiden käytön optimointi ja joustavuus niiden käytössä. Proaktiivisuus esim. kuntaan tilojen hankkimiseen ja käyttöön liittyen.
- + **Seura on aloitteellinen olosuhteiden kehittämistyössä ja toimii tarvittaessa yhteistyössä muiden olosuhteista vastaavien tahojen kanssa**
Seura tuntee kunnan liikuntapaikkasuunnitelman ja on tarvittaessa mukana suunnittelussa ja pyrkii vaikuttamaan päätöksentekoon.
- + **Seuran tilat ja välineet ovat turvalliset**
Seurassa on käyty läpi tiloihin ja välineisiin liittyvät turvallisuusasiat ja turvallisuusohjeet.



Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

Laatutekijät täyttävät myös
eurooppalaisen Sports Club for
Health –ohjelman periaatteet





Innostuksesta intohimoon

+ Seura on tehnyt palautekyselyt ja käsitellyt niiden tulokset. Kyselyihin ovat vastanneet:

- + Lapset ja nuoret
- + Valmentajat/seuratoimijat
- + Vanhemmat /huoltajat

Käyttäkää Olympiakomitean Seuratoiminnan palautekyselyjä tai muita vastaavia työkaluja.

Ryhmän/joukkueen vastuuhenkilöt, seuran valmennuspäällikkö ja hallitus on käsitellyt tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.

+ Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin

Keskustellaan auditointiin osallistuvien kanssa siitä, miten lapset voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja mihin kilpailuihin osallistuvat

+ Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa

Pelisääntökeskustelut tulee käydä ennen kauden alkua sekä lasten/nuorten että heidän vanhempiensa/huoltajiensa kanssa.



Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun

- + **Lasten/ nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan**
Miten kokonaisliikuntamääriä seurataan?
- + **Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan**
Miten lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?
- + **Lasten ja nuorten urheilu on monipuolista**
Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua, varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa. Miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä? Mahdollistaako seura muiden lajien harrastamisen?
- + **Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään**
Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä voi seurata joko lajin omia testejä tai Kasva urheilijaksi -palvelua hyödyntäen.



Urheilulliset elämäntavat

+ **Urheilullisten elämäntapojen edistäminen**

Miten edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta) ja miten niiden toteutumista seurataan?

+ **Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille**

Miten vanhemmille on viestitty näistä asioista?

+ **Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys**

Käyttäytyvätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla? Hyödyntäkää Urheilun Pelisäännöt –materiaaleja.

+ **Antidopingasiat tutuiksi**

Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskusteltu antidopingasioista?

Harrastaminen ja kilpaileminen



Urheilutoiminta

- + **Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille / motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen**
Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteurheiluseuraksi ja on viestinyt siitä selvästi.
- + **Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa**
Miten kilpaileminen ja harrastaminen pidetään lapsille innostavana?
- + **Kilpailuihin osallistuminen**
Onko seurassa toimintatapa, miten päätetään mihin kisoihin ja turnauksiin osallistutaan? Kuunnellaanko näissä asioissa vanhempia ja lapsia?
- + **Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin**
Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?
- + **Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen**
Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, niin miten ne muodostetaan, onko käytännöistä sovittu etukäteen? Onko tasoryhmien muodostamisesta tiedotettu avoimesti perheitä? Onko kerrottu, miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista?
- + **Kilpailufiilikset ja palautteet kilpailusta**
Kuullaanko seurassa lasten palautteita kilpailuihin osallistumisesta? Miltä kilpaileminen lapsista tuntui ja miten tyytyväinen lapsi on omaan suoritukseen? Kilpailujen onnistumisen arvioinnissa huomio tulisi olla suorituksen arvioinnissa ei tulosluettelossa.
- + **Harrastaminen on arvokasta**
Miten osoitetaan, että on myös arvokasta harrastaa ilman kilpailemista?



Aikuisten liikunnan laatutekijät

Aikuisliikunta sisältää aikuisliikunnan ja urheilun, mukaan lukien kilpaillen harrastamisen.

Laatutekijät täyttävät myös eurooppalaisen Sports Club for Health –ohjelman periaatteet





Aikuisliikunnan periaatteita

- + **Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa. Vähintään osa toiminnasta on ohjattua.**
Kuinka säännöllistä toiminta on?
- + **Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen**
Aikuisliikunta sisältyy seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan ja budjettiin. Toiminta vastaa ihmisten muuttuviin tarpeisiin.
- + **Seuralla on aikuisliikunnan vastuhenkilö(t). Vastuuhenkilöllä on tukea ja resursseja toimintaan.**
Seuralla on aikuisliikuntaan nimetty henkilö. Toimenkuva on selkeästi määritelty. Millaiset ovat vastuuhenkilön mahdollisuudet vaikuttaa seuran päätöksentekoon aikuisliikunnan asioissa?



Liikkuja keskiössä

- + **Seurassa ja ryhmässä osallistetaan liikkuja tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin**
Miten ryhmässä kerätään liikkujilta kehitysehdotuksia ja ideoita? Miten ryhmässä sovitaan esim. turnauksiin/näytöksiin osallistumisesta?
- + **Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan**
Millaisia mahdollisuuksia seura tarjoaa esim. kokeilumahdollisuuksien, maksu- ja osallistumistapojen, harrastusaikojen tai lainavälineistöjen suhteen? Seura voi järjestää joustavia osallistumismahdollisuuksia yhteistyössä muiden seurojen/toimijoiden kanssa.
- + **Seura tarjoaa aloitteleville harrastajille sopivia ryhmiä tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii harrastusmahdollisuuksista eri tasoilla**
Seurassa huomioidaan jo toiminnassa mukana olevien aikuisten liikkujien tarpeet, jotta liikkujat haluavat edelleen liikkua seurassa. Liikkujilla on matala kynnyks tulla mukaan ilman, että on aikaisempaa kokemusta lajista tai liikuntamuodosta. Seura tarjoaa eritasoisia ryhmiä taitotasoltaan ja kuormitukseltaan ja markkinoi niitä.

Jatkuu..



Liikkuja keskiössä jatkuu...

- + **Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan**
Toiminnan ei tarvitse olla seuran sisällä tapahtuvaa. Seura voi esimerkiksi järjestää tai koordinoida matkoja, sarjatoimintaa tai informoida muiden järjestämistä tapahtumista ja kannustaa osallistumaan niihin.
- + **Seuran toiminta on liikkujien saavutettavissa**
Viestintä tavoittaa halutut kohderyhmät. Liikuntapaikalle on mahdollisimman helppo tulla: hyvät kulkuohjeet, mahdollisten kimpakyytien järjestäminen, opasteet paikan päällä.
- + **Seuralla on toimintatapa siihen, kuinka uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan**
Millä tavalla uusi harrastaja otetaan vastaan ja kerrotaan ryhmän ja seuran toiminnasta?



Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö

- + **Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä**
Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti. Tavoitteet voivat olla hyvin moninaisia: fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja henkiset tavoitteet, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet, harrastukselliset ja kilpailulliset tavoitteet, terveystavoitteet jne.
- + **Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan**
Miten monipuolisuus näkyy seuran aikuisliikunnan kokonaisuudessa sekä harjoitusten sisällössä?
- + **Ohjatut harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan kehittymistä kokonaisvaltaisesti**
Toiminta vastaa kuormitukseltaan ja taitotasoltaan osallistujien edellytyksiä, ominaisuuksia, tarpeita, osaamista ja kuntoa. Toiminta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kehittää tietoja ja taitoja. Seurassa ei sallita kuntodopingin käyttöä.

Jatkuu..



Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö jatkuu...

- + **Ohjatut harjoitukset ovat fyysisesti ja henkisesti turvallisia**
Ohjaaja huolehtii siitä, että liikuntapaikka on asianmukainen. Ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen, avoin ja kannustava. Kiusaamista eikä syrjintää sallita. Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti.
- + **Ohjatuissa harjoituksissa toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin**
Tunnistetaan liikkujien erilaisia lähtökohtia (liikkumishistoria, tieto-, taito-, toimintakyky- sekä kuntotaso), tarpeita ja motiiveja. Ohjaaja huomioi erilaiset lähtökohdat harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa ja osaa soveltaa toimintaa osallistujille sopivaksi. Millaisia luovia ratkaisuja seuran toiminnassa on esim. tilojen, harjoitusvuorojen tai olosuhteiden suhteen?
- + **Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä**
Miten aikuisia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?