



SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

TÄHTISEURA-OHJELMAN  
2.1.2024  
UUDISTUNEET  
LAATUTEKIJÄT



# Tähtiseura-ohjelma kehittää seuroja

- Menetelmä on kehittävää auditointia
- Suunnataan katse nykytilan kautta tulevaan
- Auditoinnin tunnuspiirteitä osallistuvuus, luotettavuus, yhteistyö
- Tuodaan esille hyviä asioita ja kehitettäviä asioita
- Kehittäminen jatkuu auditoinnin jälkeen – valitaan sopiva määrä kehitettäviä asioita, jotka ovat ko. seuralla merkittäviä.
- Seuroja ei vertailla toisiinsa, jokainen seura ottaa oman kehitysloikkansa.

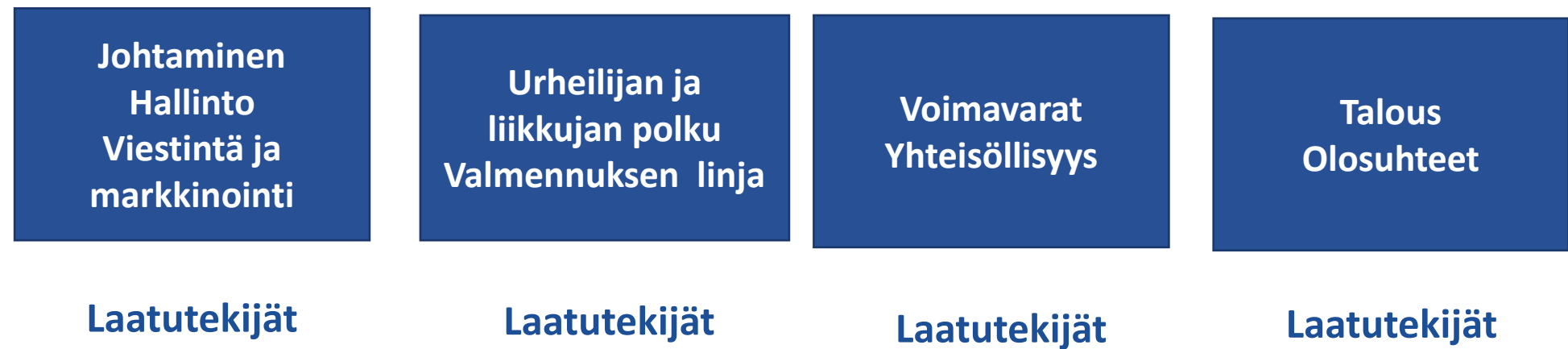


# Tähtiseura-ohjelman laatutekijät

## Osiot



## Teemat



# Johtaminen, hallinto & viestintä





# Johtaminen



# Johtaminen



## 1. Seuran toiminnan tarkoitus on selkeä ja seuran arvot on määritelty

Toiminnan tarkoitus on määritelty seuran säännöissä. Arvot on määritelty. Säännöt ja arvot ohjaavat seuran toimintaa ja ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta. Miten arvot näkyvät seuran toiminnan eri osa-alueilla?

**Urheiluseuran arvokeskustelu** <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/28112808/Idrott-Dialogduk-FINSK-slutlig.pdf>

## 2. Seuralla on visio ja pitkän tähtäimen suunnitelma/strategia, joita seurataan

Vision saavuttamiseksi on laadittu pitkän tähtäimen tavoitteet ja suunnitelma/strategia. Vision toteutumiseksi voi määrittää myös tavoiteajan. Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma, jossa ovat vuosittaiset tavoitteet. Visio ja toimintasuunnitelma/strategia ovat seuran nettisivuilla.

**Yhdistyksen strategiaopas** <http://www.heikkalaconsulting.fi/uploads/1/0/7/4/107444887/strategiaopas.pdf>

## 3. Seurataan asetettujen tavoitteiden saavuttamista säännöllisesti

Seura kykenee vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Miten tavoitteiden saavuttamista seurattiin ja päästiinkö tavoitteisiin? Miten toimintaa parannetaan havaintojen perusteella? Millaisia mittareita seuralla on tavoitteiden mittaamiseen?

**Tähtiseuraverkkopalvelu – tavoitetaulu** [Seuratoiminnan palautekyselyt - Suomen Olympiakomitea](#)

## 4. Seuran käytössä on tarkoituksenmukaiset digitaaliset työkalut

Miten digitaaliset työkalut helpottavat seuran arkea esim. jäsenrekisterit, kokouskäytännöt, ilmoittautumisjärjestelmät, tiedolla johtaminen...

**Suomisport** [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)



# Johtaminen jatkuu...



## 5. Seura noudattaa Reilun pelin periaatteita, jotka konkretisoituvat vastuullisuusohjelmassa

Seura on tutustunut urheiluyhteisön Reilun pelin periaatteisiin ja vastuullisuusohjelmaan ja toimii niiden mukaan. 1. Hyvä hallinto  
2. Turvallinen toimintaympäristö 3. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo 4. Ympäristö ja ilmasto 5. Reilu kilpailu.

### 5.1. Hyvä hallinto

Seura toimii lain mukaan. Yhdistyslainmukaiset jäsenet ovat seuran ydin. Seuran toiminta on avointa ja läpinäkyvää. Toiminta herättää luottamusta ja tyytyväisyyttä, on osallistavaa ja takaa toiminnan laadun.

### 5.2. Turvallinen toimintaympäristö

Seura edistää henkistä, fyysistä ja sosiaalista turvallisuutta. Lapset, nuoret ja aikuiset pidetään turvassa syrjinnältä, häirinnältä, kiusaamiselta, rasismilta ja epäasialliselta käytökseltä. Seuralla on toimintamalli epäasiallisiin tapauksiin puuttumiseen, sovitteluun ja seuralla on nimetty asiaan liittyvä yhdyshenkilö. Seura osallistuu pyydettyäessä sovittelukeskusteluun. [PowerPoint-esitys \(olympiakomitea.fi\)](https://www.olympiakomitea.fi)

Seura varmistaa, että toiminta ja olosuhteet ovat turvallisia. Toimintaympäristö on kokonaisvaltaista terveyttä edistävä ja terveellisiin elämäntapoihin kannustava.

### 5.3. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Seura on avoin ja edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, iästä, seksuaalisesta suuntautumisesta, vammasta, uskonnosta tai muusta yksilöön liittyvästä ominaisuudesta riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi.

### 5.4. Ympäristö ja ilmasto

Seura tekee toimenpiteitä ympäristövaikutusten vähentämiseksi ja ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Tutustukaa KEKE-koutsi -aineistoon.

### 5.5. Reilu kilpailu (antidoping, kilpailumanipulaation torjunta).

Seura puolustaa ja edistää reilun kilpailun periaatteita. Kasvatetaan jäsenet toimimaan reilun kilpailun periaatteiden mukaisesti.

<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/>



# Johtaminen jatkuu...



## 6. Seura tunnistaa toimintaympäristönsä, sen muutokset ja mahdollisuudet sekä roolinsa toimijana

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

## 7. Seura tunnistaa keskeiset sisäiset ja ulkoiset sidosryhmänsä, niiden odotukset ja kerää säännöllisesti palautetta heiltä

Sisäiset sidosryhmät: Tässä voidaan hyödyntää seuratoimijoiden, sisältäen valmentajat, osalta mm. Oman seuran analyysia/ seurassa toimijoiden kyselyä. Seurajohto on tietoinen urheilutoiminnan palautekyselyjen tuloksista (esim. vanhemmat/huoltajat, aikuiset harrastajat, lapset, nuoret....) ja tarvittaessa reagoi tuloksiin. Seuran hallitus on käsitellyt palautekyselyjen tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.

Ulkoiset sidosryhmät esim. koulut, urheiluakatemia, kunta, yritykset, muut seurat ja järjestöt. Miten yhteistyö toimii?

## 8. Seuran hallitus arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti

Seuran hallitus arvioi omaa toimintaa säännöllisesti vrt. hallituksen itsearviointilomake. [seuran-hallituksen-itsearviointilomake.docx \(live.com\)](#)

## Lapset ja nuoret osioon kuuluva johtamisen laatutekijä

## 9. 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. [04825a82-rikostausta-toimintaohje2021.pdf \(olympiakomitea.fi\)](#)







# Hallinto



# Hallinto



## 1. Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksenmukaiset 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 sääntöihin, ei voi olla esim. perhejäseniä.

Seuran säännöt on luettavissa nettisivuilta. Seuran mallisäännöt <https://www.olympiakomitea.fi/download/119781>

## 2. Seuran viimeisin toimintakertomus ja tilinpäätös on hyväksytty yhdistyksen kokouksessa

Voidaan todeta viimeisin yhdistyksen kokouksen päivämäärä, jossa nämä on hyväksytty. Dokumentit liitteenä.

## 3. Seura huolehtii jäsenluettelon ja tietosuojaselosteen ajantasaisuudesta

Tietosuojaseloste löytyy kaikista rekistereistä ja sovelluksista, joissa seura käsittelee henkilötietoja.

<https://tietosuoja.fi/documents/6927448/10594424/Henkil%C3%B6tietojen+k%C3%A4sittely+yhdistystoiminnassa/3f0e1e72-ec39-a103-4de9df5a730ed226/Henkil%C3%B6tietojen+k%C3%A4sittely+yhdistystoiminnassa.pdf>

## 4. Seura on hyvä työnantaja

### 4.1. Seura huolehtii työsuhteen perusasioista

Työsopimus on allekirjoitettu, työntekijälle on määritelty työnkuva, työajanseuranta on kunnossa, palkanmaksu toimii ajallaan ja työterveydenhoito on järjestetty. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/01/b97b4181-paataoikein\\_2020.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/01/b97b4181-paataoikein_2020.pdf)

### 4.2. Seura huolehtii työntekijän hyvinvoinnista

Työntekijälle on nimetty esihenkilö ja hän käy kehityskeskustelut työntekijöidensä kanssa. Esihenkilö on säännöllisesti yhteydessä työntekijöihin ja hän on tietoinen työntekijöiden hyvinvoinnista mm. työmääristä, jaksamisesta, osaamisesta ja työilmapiiristä.

<https://seuraopas.santasport.fi/>

## 5. Seuralla on toimintakäsikirja

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

Toimintakäsikirjan sisällöt löytyvät seuran nettisivuilta. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/12/684dbd58-toimintakasikirja\\_a4\\_2020.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/12/684dbd58-toimintakasikirja_a4_2020.pdf)

## 6. Seuran hallituksella/johdolla on vuosikello

Vuosikellosta löytyvät hallituksen/johdon vuosittaiset toimenpiteet.





# Viestintä ja markkinointi





# Viestintä ja markkinointi

## 1. Seuralla on viestintä- ja markkinointisuunnitelma

Suunnitelma sisältää viestinnän ja markkinoinnin linjaukset, jotka on johdettu toimintasuunnitelmasta. Suunnitelma voi sisältää käytettävät kanavat, kohderyhmät, käytettävissä olevat resurssit, vastuut, kriisiviestinnän ohje, viestinnän seurantakeinot / mittarit jne. Huom! Suunnitelma sisältää sekä sisäisen- että ulkoisen viestinnän.

## 2. Seuralla on toimivat nettisivut

Löytyykö nettisivuilta seuran yhteystiedot, miten toimintaan pääsee mukaan, toimintaperiaatteet, toiminnan vuosikello, maksut yms.? Onko nettisivujen toimivuutta arvioitu, ollaanko niihin tyytyväisiä? Nettisivuilta löytyy Tähtiseuratunnus ja kuvaus, mitä Tähtiseuratoiminta tarkoittaa.

## 3. Seuralla on sosiaalisen median ohjeistus toimijoille ja harrastajille

Ohjeistetaan esim. kuvien ja tekstien käytöstä ja toimijoiden tasapuolisesta näkyvyydestä sekä Tähtiseuramateriaalin käytöstä.

## 4. 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? Tarvitseeko joku kohderyhmä erityistoimenpiteitä markkinoinnissa?

## 5. Viestintä tukee uusien harrastajien mukaantuloa

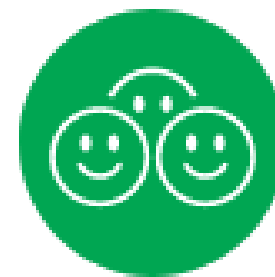
Viestintä tavoittaa halutut kohderyhmät. Millä tavalla uusi harrastaja otetaan vastaan? Miten hänelle kerrotaan ryhmän ja seuran toiminnasta? Liikuntapaikalle on mahdollisimman helppo tulla: hyvät kulkuohjeet, mahdollisten kimppakyytien järjestäminen, opasteet paikan päällä, ohjeet tarvittavista välineistä...

**Tulossa Urheiluseuran viestintä –verkkokoulutus 3/2024 nämä kaikki osuudet tulevat löytymään sieltä.**



# Seurat ihmiset





# Voimavarat



# Voimavarat



## 1. Seurassa kartoitetaan 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?

## 2. 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.

## 3. Seurassa on malli, miten toimijat perehdytetään toimintaan

Miten seurassa perehdytetään toimijat uuteen tehtävään ja kenen vastuulla perehdytys on?  
Seura varmistaa vastuuhenkilöiden tietämyksen seuran toiminnasta.

## 4. Seurassa on kirjallisesti määritelty eri vastuuhenkilöiden ja toimielinten toimenkuvat ja vastuut

Eri henkilöiden vastuut on kirjattu seuran nettisivuille ja toimintakäsikirjaan.

## 5. Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista ja sitä tuetaan

Miten varmistetaan seuratoimijoiden osaamisen kehittyminen?

Onko seuralla olemassa rekisteri seuran ohjaajista ja valmentajista ja heidän koulutustasostaan?

Miten seurassa varmistetaan ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittyminen? Kaikki ohjaajat ja valmentajat suorittavat Vastuullinen valmentaja - verkkokoulutuksen. Suositellaan, että kaikissa harjoitusryhmissä on vähintään yksi ensiaputaitoinen. Suositellaan, että lasten ryhmissä on paikalla yksi täysi-ikäinen ohjaaja/10 lasta tai muu täysi-ikäinen henkilö.

Vastuullinen valmentaja verkkokoulutus <https://oppimisareena.fi/>

## 6. Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita

Millainen kiittämiskulttuuri seurassa on, miten tämä näkyy arjessa ja miten toimijoita palkitaan?





# Yhteisöllisyys





# Yhteisöllisyys



## 1. Seuralla on tunnistettava identiteetti, josta seura on ylpeä

Miten seura on rakentanut omaa identiteettiään ja seurakulttuuriaan?

## 2. Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja mahdollistaa jäsenten vaikuttamisen yhteiseen tekemiseen

Miten jäsenet pääsevät vaikuttamaan seuran yhteisöllisyyteen? 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?

## 3. Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua monipuolisesti seuran toimintaan

Miten seura mahdollistaa osallistumisen seuran toimintaan toimijana, kannustajana, vaikuttajana sekä antaa mahdollisuuden jakaa ja kehittää osaamistaan?

## 4. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa

Miten nuorten ajatuksia otetaan huomioon seuran toiminnassa ja millaisia mahdollisuuksia nuorilla on vaikuttaa seuran toimintaan? Esim. nuoristoimikunta, nuoret mukana hallituksessa, tapahtumien suunnittelussa, viestinnässä yms.



# Aineelliset resurssit





# Talous



# Talous



## 1. Seuralla on talousohjesääntö

Talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa.

[talousohjesaanto\\_pohja\\_seuroille.docx \(live.com\)](#)

## 2. Seuran talous ja taloushallinto on hyvän hallinnon mukaista

Seuralla on käytössä nykyaikaiset taloushallinnon välineet, seuran rahaliikenne on ajan tasalla (laskut, verot, budjetointi, tilinpäätös....) ja seuran tulot ja menot ovat tasapainossa. Käyttääkö seura sähköisiä taloushallintajärjestelmiä, miten jäsen- ja toimintamaksu kerätään esim. Suomisport. Onko seuralla käytössä yhden tilin malli?

## 3. Seuran talous on suunnitelmallista

Seuran varallisuus ja velat ovat tasapainossa ja seura on varautunut riskeihin.

Mistä kuluja syntyy? Mistä tuotot tulevat? Talous on ennustettavaa ja linjassa toimintasuunnitelman kanssa.

## 4. Seura on määritellyt toimintansa rahoituksen muodot

Seuran on hinnoitellut toiminnan oikein. Rahanhankintamuotoja esim. jäsenmaksut, yhteistyökumppanit, rahankeräys, kaupallinen toiminta, julkinen/kunnallinen rahoitus. Rahanhankinnan vastuut ja roolit on sovittu.

## 5. Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa

Seura pyrkii hillitsemään kustannuksia. Onko seuralla toimintatapa vähävaraisten tukemiseen?

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/seuran-johtaminen/seuran-hyva-hallinto/materiaalit-ja-tyokalut/> [Urheiluseuran kirjanpito – Lataa talousopas |](#)





# Olosuhteet





# Olosuhteet

- 1. Seuran käytössä olevat olosuhteet ja välineet ovat tarkoituksenmukaiset, riittävät ja turvalliset**
- 2. Seura varmistaa, että olemassa olevia tiloja ja välineitä käytetään parhaalla mahdollisella tavalla**  
Seura huolehtii tilojen ja välineiden käytön optimoinnista ja joustavuudesta niiden osalta. Seura on proaktiivinen tilojen hankkimisessa ja käytössä (esim. kunnan tilat).
- 3. 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.  
[ec531c7b-olosuhteita-yhteistyossa\\_seuratjakunnat.pdf \(olympiakomitea.fi\)](#)



# Urheilutoiminta





# Urheilutoiminta kaikille osa-alueille yhteiset laatutekijät







# Urheilutoiminta kaikille osa-alueille yhteiset laatutekijät

## 1. Urheilijan/harrastajan polku on kuvattu seurassa

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

## 2. Seuran valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu

Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisessa dokumentissa. Seuran valmentajat ja ohjaajat ovat osallistuneet linjauksen tekemiseen. Seuran tulee varmistaa, että valmennuslinja siirtyy jokaisen valmentajan toimintaan tukemalla valmennuslinjan käytäntöön viemistä. Käyttäkää valmennuksen ja ohjauksen linjauksen työkalua apuna seuran linjauksen tekemiseen.

[a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus\\_3\\_2020.pdf \(olympiakomitea.fi\)](#) (tulossa uusi dokumentti)





# Urheilutoiminta lapset ja nuoret

**Seura tunnistaa lapsen oikeudet ja noudattaa niitä.**

[Kurssi: Lapsen oikeudet vapaa-ajalla ja harrastuksissa | Olympiakomitea \(oppimisareena.fi\)](#)





# Innostuksesta intohimoon



# Innostuksesta intohimoon



## 1. Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa/hooltajiensa kanssa

Pelisääntökeskustelut tulee käydä vuosittain sekä lasten/nuorten että heidän vanhempiensa/hooltajiensa kanssa.

Pelisääntökeskusteluissa huomioidaan seuran arvot, tavoitteet, toimintalinja ja tunnustetaan vastuullinen seuratoiminta. Keskusteluissa hyödynnetään Pelisääntömateriaaleja. [Urheilun Pelisäännöt - Suomen Olympiakomitea](#)

## 2. Harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailutoimintaan vaikuttavat päätökset tehdään yhdessä lasten ja nuorten kanssa.

Keskustellaan seuratoimijoiden kanssa siitä, miten lapsen ääntä voidaan kuulla, miten lapset voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja mihin kilpailuihin he osallistuvat?

## 3. Seura on tehnyt palautekyselyt lapsille, nuorille ja vanhemmille/hooltajille ja käsitellyt niiden tulokset

Palautekyselyt tehdään sekä lapsille, nuorille, vanhemmille/hooltajille. Voi käyttää Olympiakomitean Seuratoiminnan palautekyselyjä tai muita vastaavia kohderyhmälle sopivia työkaluja. Ryhmän/joukkueen vastuhenkilöt, seuran valmennuspäällikkö ja hallitus käsittelevät tulokset ja hyödyntävät niitä toiminnan kehittämisessä.

[Seuratoiminnan palautekyselyt - Suomen Olympiakomitea](#)





# Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun



# Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun



## 1. Lasten ja nuorten urheilu ja liikunta on monipuolista ja kokonaisliikuntamäärää seurataan

Miten seurataan harrastajien kokonaisliikuntamääriä? Miten tuetaan monipuolista ja riittävää liikuntaa, tuetaan systemaattista harjoittelua, ennaltaehkäistään liikaharjoittelua ja rasitusvammojen syntymistä? Mahdollistaako seura muiden lajien harrastamisen?

[Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

## 2. Harjoitukset ovat hyvin organisoituja

Harjoitukset pohjautuvat seuran valmennus- ja ohjauslinjaukseen ja noudattavat kausisuunnitelmaa.

Harjoituksissa varmistetaan, että kaikille tulee paljon suorituksia ja harjoitukset ovat ryhmän/ joukkueen kehitystason mukaisia.

## 3. Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään ja vaikuttaa omien kehittymistavoitteiden asettamiseen

Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä voi seurata hyödyntäen lajin testejä. Miten lapsia kuunnellaan omien kehitystavoitteiden asettamisessa?





# Urheilulliset elämäntavat





# Urheilulliset elämäntavat

## 1. Seura edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia ja urheilullisia elämäntapoja

Lapsen ja nuoren hyvinvointi on etusijalla. Seurassa edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta). Miten niiden toteutumista seurataan?

[Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

## 2. Vanhemmille/ huoltajille on viestitty liikkumisen kokonaismäärästä, monipuolisen harjoittelun merkityksestä, urheilullisista elämäntavoista ja lasten/nuorten kehityseroista

Miten vanhempien/huoltajien kanssa on keskusteltu näistä asioista?

[Urheilun Pelisäännöt - Suomen Olympiakomitea](#)

## 3. Mukana olevat aikuiset toimivat esimerkillisesti ja huolehtivat turvallisesta ympäristöstä

Käyttäytyvätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla?

Toimivatko aikuiset seuran arvojen mukaisesti ja luovat turvallisen toimintaympäristön. Voitte hyödyntää Urheilun Pelisäännöt –materiaaleja.

## 4. Antidopingasiat tutuiksi

Seura ymmärtää kasvatuksellisen vastuunsa puhtaan urheilun edistämisessä. Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskusteltu antidopingasioista?

[Säännöt ja standardit – Suek](#)

[Puhtaasti paras -verkkokoulutus - Suek](#)







# Harrastaminen ja kilpaileminen



# Harrastaminen ja kilpaileminen



## 1. Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille/motivoituneille harrastajille vaihtoehtoja harrastamiseen

Minkälaisia erilaisia mahdollisuuksia seura tarjoaa lapsille ja nuorille harrastamiseen ja kilpailemiseen?

## 2. Harrastaminen ja kilpaileminen on innostavaa ja arvokasta

Miten harrastaminen ja kilpaileminen pidetään lapsille innostavana lapsen etu huomioiden? Miten lasten urheilussa näkyy ilo?  
Miten osoitetaan, että on arvokasta harrastaa myös ilman kilpailemista.

## 3. Kilpailuihin osallistuminen

Onko seurassa toimintatapa, miten päätetään mihin kisoihin ja turnauksiin osallistutaan? Kuunnellaanko näissä asioissa vanhempia/huoltajia ja lapsia? Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin? Mikäli seurasta osallistutaan kansainvälisiin kilpailuihin, seura tekee linjauksen lasten osallistumisesta niihin.

## 4. Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen

Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, miten ne muodostetaan? Onko ryhmien muodostamisen käytännöistä sovittu etukäteen ja ovatko periaatteet kirjattu? Onko tasoryhmien muodostamisesta tiedotettu perheitä? Onko kerrottu, miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista? Miten valmentajaresurssit eri joukkueille on jaettu?

## 5. 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.





# Urheilutoiminta aikuiset





# Aikuisliikunnan periaatteita



# Aikuisliikunnan periaatteita



**1. Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa. Vähintään osa toiminnasta on ohjattua.**

Kuinka säännöllistä toiminta on?

**2. Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen**

Aikuisliikunta sisältyy seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan ja budjettiin. Toiminta vastaa ihmisten muuttuviin tarpeisiin.

**3. 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



# Liikkuja keskiössä



## 1. Seurassa ja ryhmässä osallistetaan liikkuja tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin

Miten ryhmässä kerätään liikkujilta kehitysehdotuksia ja ideoita? Miten ryhmässä sovitaan esim. turnauksiin/näytöksiin osallistumisesta?

[Seuratoiminnan palautekyselyt - Suomen Olympiakomitea](#)

## 2. 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.

## 3. 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 kynnys tulla mukaan ilman, että on aikaisempaa kokemusta lajista tai liikuntamuodosta. Seura tarjoaa eritasoisia ryhmiä taitotasoltaan sekä kuormitukseltaan ja markkinoi niitä.

## 4. Kilpaileminen on innostavaa

Miten mahdollistetaan aikuisille innostavat kilpailukokemukset? Miten päätetään, mihin kilpailuihin osallistutaan? Pääsevätkö kaikki halukkaat mukaan kilpailuihin? Vaihdetaanko osallistujien kanssa ajatuksia kilpailukokemuksista tapahtuman jälkeen?

## 5. Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin/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.





# Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö





# Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö



## 1. Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä

Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti. Tavoitteet voivat olla hyvin moninaisia esim: fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet sekä terveydelliset, harrastukselliset ja kilpailulliset tavoitteet.

## 2. Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan

Miten monipuolisuus näkyy seuran aikuisliikunnan kokonaisuudessa sekä harjoitusten sisällössä?

## 3. 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.

## 4. 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?

## 5. Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä

Miten aikuisia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?

