

Jalasjärven Naisvoimistelijat Ry

TOIMINTALINJA 2011



SUOMEN VOIMISTELULIITTO

| | |
|--|-----------|
| Jalasjärven Naisvoimistelijat Ry – JaNVo | 4 |
| Seuran organisaatiokaavio: | 5 |
| Johtokunnan jäsenten työtehtävien kuvaukset: | 6 |
| Puheenjohtajan tehtävät:..... | 6 |
| Varapuheenjohtaja:..... | 6 |
| Sihteeri: | 6 |
| Rahastonhoitaja:..... | 6 |
| Tiedotus ja viestintä:..... | 6 |
| Leikekirjanpitäjä: | 7 |
| Jäsenrekisterinhoitaja:..... | 7 |
| Valokuvaaja: | 7 |
| Koulutusvastaava:..... | 7 |
| Lasten ja nuorten liikunnan vastaava: | 7 |
| Kilpailu- ja valmennusvastaava: | 7 |
| Aikuisten liikunnan vastaava | 7 |
| Kotisivuvastaava | 7 |
| Ohjaajan tehtävät:..... | 8 |
| Toimintalinjaukset | 9 |
| Painopistealueet:..... | 9 |
| Eettiset periaatteet: | 9 |
| KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA JALASJÄRVEN NAISVOIMISTELIJOISSA | 10 |
| Tiedottaminen | 10 |
| Osallistumismaksut..... | 10 |
| Jumppakausi | 10 |
| Päihteiden käyttö seuran tilaisuuksissa, kilpailumatkoilla ym. | 10 |
| Talkootöihin osallistumisen periaatteet..... | 11 |
| Kiittäminen | 11 |
| Yhteistyökumppanit | 11 |
| Pelisäännöt | 11 |
| Vanhempien yhteiset pelisäännöt | 11 |
| Varusteet | 12 |
| Lasten ja nuorten liikunta..... | 13 |
| Harjoitusmäärät..... | 13 |

| | |
|---|----|
| Kilpailutoiminnan periaatteet | 13 |
| Kilpailevien ryhmien tavoitteena on | 13 |
| Joukkueenjohtaja | 14 |
| Aikuisten liikunta: | 15 |
| Aikuisliikujille ja nuorille aikuisille tarkoitetut ryhmät ja niiden kuvaukset: | 15 |
| Seuran toimintamuodot syksy 2011..... | 17 |
| Seuran kehityshankkeet ja projektit..... | 18 |
| Svoli Pro seurat – hanke | 18 |
| Sinetti..... | 18 |
| Priima..... | 18 |
| Gymnaestrada | 18 |
| Svolin suurtapahtumat | 18 |
| Seuran ongelmanratkaisupolku..... | 19 |
| Ongelmanratkaisu noudattaa seuraavaa kaavaa: | 19 |
| Taloudellisissa ongelmissa (kuten maksamattomat maksut) järjestys on seuraava:..... | 19 |

Jalasjärven Naisvoimistelijat Ry – JaNVo



Jalasjärven Naisvoimistelijat on Jalasjärvellä toimiva voimisteluseura, joka on perustettu vuonna 1950.

Jalasjärven Naisvoimistelijoiden johtokunta vuonna 2011:

Puheenjohtaja,
sekä aikuisliikunnan vastaava, nettisivut

Henna Launo

Varapuheenjohtaja
kilpailu- ja valmennusvastaava

Anne-Maria Viinamäki

Sihteeri

Merja Säntti

Rahastonhoitaja

Tanja Hakanen

Lasten ja nuorten liikunnan vastaava,
lasten- ja nuorten ohjaajien yhteyshenkilö, sinettivastaava,
gymppi

Anne Saunamäki

Jäsenrekisterivastaava

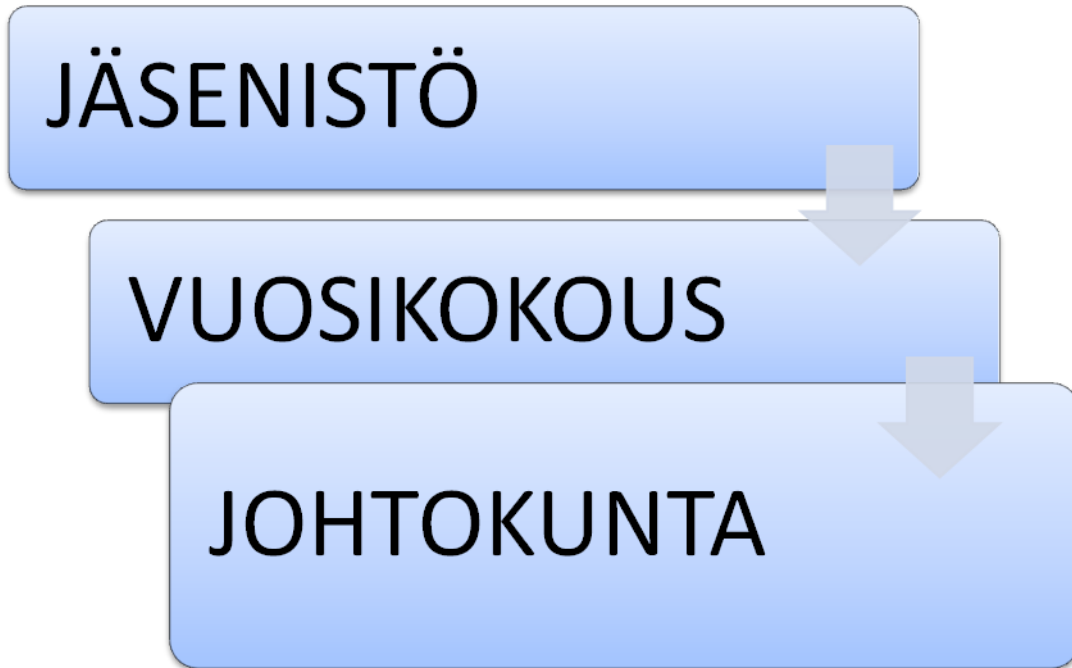
Anne Saunamäki ja

Henna Launo

Tiedotus, leikekirja

Katja Luhtanen

Seuran organisaatiokaavio:



Tehtävät johtokunnassa



Johtokunnan jäsenten työtehtävien kuvaukset:

Puheenjohtajan tehtävät:

- puheenjohtaja vastaa seuran toimivuudesta yhdessä johtokunnan kanssa
- puheenjohtaja kutsuu koolle johtokunnan kokoukset ja laatii kokousten esityslistat sekä johtaa niissä puhetta
- puheenjohtaja on toinen seuran virallisista nimenkirjoittajista
- puheenjohtaja edustaa seuraa erilaisissa tilaisuuksissa, esim. SVolin aluekokouksissa, liiton vuosikokouksissa ja paikallisissa tilaisuuksissa, mielellään jonkun muun johtokunnan jäsenen kanssa. Hänen ollessa estynyt edustajat pyritään löytämään johtokunnan jäsenistä
- puheenjohtaja vastaa seuraan koskeviin tiedusteluihin, koska hänellä on pääsääntöisesti seuran matkapuhelin
- puheenjohtaja ja sihteeri huolehtivat vuositilastot, toimintakertomuksen ja kunnan avustushakemuksen ajallaan eteenpäin
- puheenjohtaja/johtokunta valitsee keskuudestaan erilaisia toimikuntia
- puheenjohtaja ottaa vastaan seuraan tulevan postin ja tiedottaa sen sisällöstä johtokunnan kokouksissa
- puheenjohtaja ja seuran johtokunta pyrkivät valvomaan, että seurassa toimitaan sen sääntöjen ja tämän toimintalinjan mukaisesti

Varapuheenjohtaja:

- hoitaa puheenjohtajan toimenkuvaa, puheenjohtajan ollessa estynyt
- muut johtokunnan kesken sovitut tehtävät

Sihteeri:

- pitää pöytäkirjaa kokouksissa
- kirjoittaa pöytäkirjat puhtaaksi
- toimittaa pöytäkirjat muille johtokunnan jäsenille(sähköpostitse)
- kansittaa pöytäkirjat ja muut tärkeät asiapaperit kansioihin
- kirjoittaa esityslistat syys- ja kevätkokouksiin
- täyttää seuran vuositilastot yhdessä puheenjohtajan kanssa
- tekee kunnalle avustushakemuksen pj:n kanssa
- tekee seuran toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen yhteistyössä johtokunnan kanssa
- ilmoittaa toimijamuutokset tarvittaville tahoille (Svoli, yhdistysrekisteri ym.)
- huolehtii toimintalinjapäivitykset

Rahastonhoitaja:

- hoitaa laskut ajallaan
- ideoi toisten kanssa rahankeruutempauksia
- tuo kokouksiin tiedon rahatilanteesta
- tekee yhteistyötä kirjanpitäjän kanssa
- huolehtii vaihtokassan tilaisuuksiin
- toinen seuran virallinen nimenkirjoittaja

Tiedotus ja viestintä:

- seuran yleiset ilmoitukset seurapalstalle

- lehdistö ja muut yhteistyökumppanit: kutsut tapahtumiin
- tiedottaminen seuran tilaisuuksista

Leikekirjanpitäjä:

- pitää leikekirjan ajan tasalla kilpailujen, tapahtumien, näytösten ja kokousten osalta

Jäsenrekisterinhoitaja:

- pitää yllä jäsenrekisteriä
- toimittaa listat jäsenistä ilmoittautumistilaisuuteen
- ilmoittaa toimijamuutokset jäsenrekisterin kautta liittoon

Valokuvaaja:

- valokuvaa tilaisuuksissa tarpeen tullen
- ottaa kuvia ryhmistä
- huolehtii vuosikertomuksen kuvituksesta

Koulutusvastaava:

- esittelee koulutusmahdollisuuksia ohjaajapalaverissa ja informoi tulevista koulutuksista ohjaajille myös sähköpostitse

Lasten ja nuorten liikunnan vastaava:

- tilaa pelisääntömateriaalit Nuoresta Suomesta
- tilaa jumppakoulupassit
- huolehtii lasten ja nuorten jumppien käytännön järjestelyistä ohjaajien tukena ja toimii linkkinä johtokunnan ja lasten ja nuorten ohjaajien välillä
- järjestää ohjaajien tapaamisia
- informoi ohjaajia koulutusmahdollisuuksista

Kilpailu- ja valmennusvastaava:

- ilmoittaa joukkueet kilpailuihin
- huolehtii, että lisenssiasiat ovat ajan tasalla
- informoi joukkueenjohtajia tulevista tapahtumista

Aikuisten liikunnan vastaava

- huolehtii aikuisten jumppien käytännön järjestelyistä ohjaajien tukena ja toimii linkkinä johtokunnan ja aikuisten ohjaajien välillä
- järjestää tarvittaessa ohjaajien yhteisiä tapaamisia
- informoi ohjaajia koulutusmahdollisuuksista

Kotisivuvastaava

- huolehtii siitä, että seuran kotisivulta löytyvät tarvittavat tiedot päivitettyinä

Ohjaajan tehtävät:

- Vastaa ryhmänsä ohjauksesta ja tarvittaessa hankkii sijaisen
- Huolehtii tiloista, välineistä ja muista hallussaan olevista tavaroista
- Hoitaa rahatilitykset 2 viikon kuluessa rahojen saannista seuralle tilille Nordea 212918-1216. (esim. kertamaksuja voin kerätä pidempään ja tilittää useammat maksut kerralla).
- Jäsenmaksut kerätään käteismaksuna tai laskutetaan. Ohjaajan velvollisuus on ilmoittaa heti jumpparin tiedot Hennalle joko soittamalla/viestillä tai sähköpostilla: 040-7516549 tai henna.launo@netikka.fi jotta Henna tietää tehdä laskun. Ilmoita myös jumppa, johon voimistelija osallistuu, niin mahdolliset lisämaksut tulee huomioitua.
- Ota ylös jäsenrekisterilain vaatimat jäsentiedot (nimi, osoite, syntymäaika ja alle 18 -vuotiaiden osalta myös huoltajan nimi ovat pakollisia, vapaaehtoisia, mutta seuran ja ohjaajankin kannalta tarpeellisia ovat myös puhelinnumero sekä sähköpostiosoite) kaikista uusista jumppareista uusien jäsenien listaan ja säilytä listaa koulukeskuksen tai Iloniemen kaapissa tai ilmoita tiedot jäsenrekisterihoitajalle Anne Saunamäelle anne.saunamaki@jalasjarvi.fi. Tiedot välittyvät Annelle myös Hennalta.
- Osallistuu seuran järjestämiin ohjaajapalavereihin ainakin 2 kertaa vuodessa, ja on velvollinen ilmoittamaan, mikäli ei pääse tilaisuuteen.
- Halutessasi koulutukseen, tee kirjallinen anomus seuralle, josta ilmenee kurssin nimi, ajankohta, paikka ja hinta, **ILMOITTAUDU ITSE KOULUTUKSEEN**. Svolin koulutuksissa laskun saajaksi merkitään Jalasjärven Naisvoimistelijat, Tanja Hakanen, Asulantie 7, 61600 Jalasjärvi. Mikäli olet tilannut laskun kuitenkin omaan osoitteeseesi, tulee lasku toimittaa välittömästi Tanjalle ennen eräpäivää!
- Mahdollisesta peruutuksesta ohjaaja vastaa itse ja maksaa peruutusmaksun. Peruutusehdot ovat samat kuin Suomen Voimisteluliiton peruutusehdot.
- Ohjaaja järjestää itse kyytinsä koulutuksiin, eikä seura korvaa koulutusmatkoja, mutta koulutusmatkoja voi käyttää kulukorvauksiin.
- Mikäli seura maksaa 100 euron tai sitä kalliimman kurssin, sitoudun ohjaamaan ainakin 2 vuotta.
- Tarvittaessa ohjaaja antaa ohjaaja-apua seuran tilaisuuksissa.
- Suunnittelee mahdollisuuksien mukaan ryhmälleen sopivan ohjelma seuran näytöksiin.
- Ohjaajalla on mahdollisuus osallistua seuran kehittämiseen kertomalla ideoita johtokunnalle.
- Kauden päätteeksi: Palautathan avaimet, välineet ja valmiiksi lasketut kerhopäiväkirjat ja kulukorvausanomukset ilmoitettuna päivänä. Kulukorvaukset maksetaan vasta, kun kaikki on palautettu.

Toimintalinjaukset

Visio: JaNVo – elämyksiä ja liikunnan hyvässä seurassa

Toiminta-ajatus:

Tarjoamme kaikille avointa, monipuolista ja laadukasta terveystoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille sekä harraste- että kilpailusektorilla. Tavoitteenamme on myös näkyä oman pitäjän ulkopuolella ja tehdä seuraamme tunnetuksi laadukkaana voimisteluseurana.

Tehtävät:

- Ylläpitää jalasjärveläisten halua liikkua.
- Kannustaa jäsenistöään ylläpitämään kuntoaan terveyttä edistävasti.
- Vaikuttaa jalasjärveläisten liikuntaedellytysten paranemiseen.
- Toimia jäsenistömme ja kattojärjestö Suomen Voimisteluliiton välisenä yhdyssiteenä.

Painopistealueet:

- Ohjaajien kouluttaminen ja heidän osaamisensa hyödyntäminen
- Vahvan voimistelullisen pohjan rakentaminen lapsille
- Saada yläasteikäiset nuoret liikkumaan terveyttä edistävasti
- Edistää aikuisten terveystoimintaa
- Johtokuntatoiminnan kehittäminen

Eettiset periaatteet:

- Jokaista seuramme jäsentä arvostetaan ja kunnioitetaan. Jokaisella on mahdollisuus osallistua oman kehitystasonsa mukaisesti seuramme toimintaan.
- Seuramme toiminta on terveitä elämäntapoja korostavaa.
- Rohkaistaan puhumaan asioista avoimesti kaikilla toiminnan tasolla ja tuomaan omat mielipiteensä esille rakentavassa hengessä.
- Voimistelullisten tavoitteiden lisäksi ryhmissä huomioidaan myös kasvatukselliset asiat (hyvät käytöstavat, toisten huomioonottaminen, vastuullisuus, itsetuntemuksen kehittäminen, itseluottamuksen vahvistaminen)
- Eettisiin periaatteisiin sisältyy myös pelisäännöt, joita käsitellään erikseen.

KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA JALASJÄRVEN NAISVOIMISTELIJOISSA

Tiedottaminen

- Internet-sivut
- JaNVo-palsta Kunnallissanomissa
- Toimialavastaavat tiedottavat ohjaajia ajankohtaisista asioista
- Kukin ohjaaja huolehtii itse tiedottamisesta omalle ryhmälleen

Osallistumismaksut

| | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| <i>Jäsenmaksut:</i> | Aikuiset | 30€ |
| | Opiskelijat /eläkeläiset | 25€ |
| | Peruskoululaiset | 20€ |
| | Alle kouluikäiset | 10€ |
| | Ainaisjäsen | 200€ |
| | Kertamaksu | 5€ |
| <i>Lisämaksut:</i> | Hydrobic | 10€ |
| | Jumppakoulu | 15€ (passi sis. vakuutuksen) |
| | Joukkuevoimisteluryhmät | 50€ |
| | Perheliikuntatapahtumat | 5€ perhe/kerta |

Jumppakausi

Jumppakausi alkaa syksyllä syyskuun alussa, mikäli salivuorot ovat siihen mennessä varmistuneet. Kevätkauden jumppat alkavat loppiaisen jälkeisellä kokonaisella viikolla. Syyskauden pituus on 12 jumppakertaa ja kevätkauden 15 jumppakertaa. Halutessaan ohjaaja voi jatkaa jumppakautta pidempäänkin. Koulujen syys- ja hiihtolomilla ei ole jumppia, ellei ohjaaja toisin ilmoita. Syys- ja kevätkausi päättyy seuran yhteiseen tilaisuuteen (esim. näytös).

Päihteiden käyttö seuran tilaisuuksissa, kilpailumatkoilla ym.

Seuran järjestämät tapahtumat ja kilpailumatkat ovat päihteettömiä. Kilpailuissa noudatetaan voimassaolevia dopingsäännöksiä.

Talkootöihin osallistumisen periaatteet

- kilpailevien ryhmien vanhemmat ovat veloitettuja osallistumaan seuran eri talkoisiin, saadakseen seuralta avustusta esim. kilpailumatkoihin.
- talkootöihin osallistuva huomioi toiminnassaan seuran yleiset toimintalinjaukset

Kiittäminen

Kiittäminen seurassa tapahtuu sekä kauden aikana että kauden päätteeksi

- ohjaajien kiittäminen
- johtokunnan kiittäminen
- jäsenistön kiittäminen
- muiden seuran toimintaan osallistuvien kiittäminen

Yhteistyökumppanit

Kattojärjestömme on Suomen Voimisteluliitto. Paikallisia ja alueellisia yhteistyökumppaneitamme ovat Jalasjärven kunta sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu PLU sekä muut urheiluseurat.

Pelissäännöt

Jokaisessa ryhmässä tehdään aina kauden alussa pelissäännöt. Alle 16 v. ryhmissä sovitaan vuosittain myös vanhempien pelissäännöt. Vanhempien pelisääntökeskusteluissa tutustutaan myös seuran yleisiin toimintalinjauksiin.

Pelissäntökeskusteluissa huomioitavat asiat:

- miten varmistetaan kaikkien tasavertainen osallistuminen toimintaan sekä kilpailuissa että harjoituksissa
- miten varmistetaan toiminnan leikinomaisuus
- miten edistetään terveellisiä elämäntapoja
- miten toimitaan, jos pelisääntöjä ei noudateta
- muut juuri ko. ryhmän kannalta tärkeät asiat

Keskusteluissa tulee myös sopia miten informoidaan niitä lapsia ja aikuisia, jotka eivät olleet mukana pelisääntökeskusteluissa.

Pelissäntökeskusteluihin valmistautuessa kannattaa hyödyntää vanhemmille tarkoitettua ennakkokyselyä, joka löytyy Nuoren Suomen nettisivuilta ja Pelin Henki-vihosta.

Maksutonta materiaalia voi tilata Nuoresta Suomesta www.nuorisuomi.fi

Vanhempien yhteiset pelissäännöt

Seuramme lasten ja nuorten ryhmien vanhemmat sitoutuvat noudattamaan seuran yhteisiä vanhempien pelisääntöjä. Oman ohjaajan/valmentajan kanssa käytävissä pelisääntökeskusteluissa vanhemmat voivat lisäksi laatia yhdessä

ryhmä/joukkuekohtaiset pelisäännöt. Huomioitavaa on, että vanhempien pelisäännöt on laadittu/laaditaan vanhemmille, ei lapsille tai nuorille.

- Kannustan lastani hänen voimisteluharrastuksessaan
- Jumpan ajan odotan salin ulkopuolella. Jos haluan mennä seuraamaan tuntia, sovin siitä erikseen ohjaajan kanssa
- Mikäli haluan keskustella ohjaajan kanssa, teen sen jumpan jälkeen, en jumpan aikana.
- Huolehdin lapseni terveellisistä elämäntavoista (riittävä ravinto ja uni)
- Huolehdin jäsenmaksut ja muut mahdolliset maksut on maksettu ajallaan
- ilmoitan ohjaajalle lapseni allergioista ja muista mahdollisista erityispiirteistä
- mahdollisissa ongelmatilanteissa käänny rohkeasti ohjaajan, joukkueenjohtajan tai johtokunnan puoleen
- omalla liikkumisella innostan myös lastani liikkumaan monipuolisesti

Varusteet

Varusteiksi riittävät sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet. Jalkineet valitaan tunnin mukaan. Lasten ryhmässä käytetään joko jumppatossuja tai ollaan avojaloin.

Seura hankkii mahdollisuuksien mukaan liikuntavälineitä, joita ohjaajat voivat käyttää tunneillaan monipuolisuuden ja vaihtelun lisäämiseksi. Välineitä on kohdeltava hyvin. Ohjaajan on ilmoitettava seuran johdolle rikkoontuneista välineistä.

Jokaisessa käyttämässämme jumppasalissa on ensiaputarvikkeet. Lisäksi seura järjestää ensiapukoulutusta ohjaajilleen.

Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan tavoitteena on antaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastaa ja osallistua kilpailuihin ja tapahtumiin. Tavoitteena on myös kasvattaa seuramme lapsia ja nuoria liikunnan avulla tasapainoisiksi ja hyvin käyttäytyviksi. Lisäksi tavoitteena on tarjota seuramme lapsille ja nuorille elinikäinen kipinä liikunnan harrastamiseen terveydelliset näkökohdat huomioiden.

Seuramme ryhmät muodostuvat ilmoittautumisten perusteella.

Harjoitusmäärät

- alle kouluikäisten ryhmät 1 x vko, 30–45 min kerrallaan
- 7-8 v. ryhmät max. 2 x vko, 45 min - 1 h kerrallaan
- 8-10 v. ryhmät max 2 x vko, 1,5 h kerrallaan
- yli 10 v. voivat harjoitella enemmän ryhmän tavoitteista riippuen

Kilpailutoiminnan periaatteet

Seuramme kilpailevat ryhmät osallistuvat ikäsarjansa mukaisesti joko Jumppakoulu- asemalle, Svoli Show:n tai joukkuevoimistelun kilpasarjoihin. Kilpailevat ryhmät laativat yhteistyössä ohjaajan/valmentajan, joukkueenjohtajan ja seuran kilpailuvastaavan kanssa kaudelle budjetin ja suunnitelman osallistumisestaan kilpailuihin ja leireille. Suunnitelmia voidaan tarkistaa tarvittaessa. Suunnitelma tulee toimittaa johtokunnalle.

Kilpailevien ryhmien tavoitteena on

- antaa lapsille/nuorille mahdollisuus harjoitella tavoitteellisesti yhdessä sovittujen päämäärien saavuttamiseksi
- antaa lapsille/nuorille mahdollisuuksia esiintyä ja kilpailla ja sitä kautta oppia sekä onnistumista ja epäonnistumista.
- ottaa lapset ja nuoret mukaan seuratoimintaan ja antaa heille mahdollisuus toteuttaa myös omia projektejaan. Sitä kautta sitoutamme heidät seuratoimintaan.

Kilpailevat ryhmät hankkivat pääsääntöisesti itse kilpailuasunsa. Esiintymisasu on jokaisen voimistelijan henkilökohtainen ja se myös jää voimistelijalle itselleen ellei se ole seuran hankkima.

Kilpailuohjelmassa tarvittavat voimistelu ym. välineet seura hankkii ryhmälle. Voimistelija on vastuussa seuralta saamastaan välineestä ja sen palauttamisesta ajallaan. Nämä välineet ovat seuran omaisuutta ja jäävät seuralle.

Seura hankkii jokaiselle kilpailevalle voimistelijalle jumppakoulupassin, kilpailulisenssistä jokainen voimistelija huolehtii itse.

Seura maksaa kilpailujen osallistumismaksun.

Ilmoittautuminen erilaisiin tapahtumiin ja kilpailuihin tapahtuu aina kirjallisesti ohjaajalle määräaikaan mennessä ja se on sitova.

Peruutustapauksissa omavastuu-osuudet palautetaan voimistelijalle ainoastaan lääkärintodistusta vastaan.

Mikäli voimistelija peruu osallistumisensa määräajan jälkeen, on hän velvollinen maksamaan seuralle tapahtumasta jo aiheutuneet kulut.

Mikäli voimistelijalla on seuralle maksamattomia maksuja, hänellä ei ole mahdollisuutta osallistua seuraavaan tapahtumaan tai kilpailuun.

Joukkueenjohtaja

Jokaisella kilpailevalla ryhmällä on ohjaajan/valmentajan lisäksi joukkueenjohtaja, joka valitaan ryhmän vanhempien keskuudesta. Ohjaajat/valmentajat, joukkueenjohtajat ja seuran kilpailuvastaava muodostavat tiimin, joka suunnittelee tulevan kauden toimintaa.

Joukkueenjohtajan ensisijaisina tehtävinä on

- toimina linkkinä seuran ja ryhmän voimistelijoiden ja vanhempien välillä
- hoitaa yhteistyössä tiimin kanssa matkajärjestelyt (kuljetuksen, yöpymiset, ruokailut)
- järjestää yhteistyössä tiimin kanssa joukkueelle kilpailukauden päättäjäiset

Alle 15-vuotiaiden ryhmillä kilpailuissa on mukana aina ohjaajien /valmentajien lisäksi huoltajia vanhemmista tai muista seuraihmisistä.

Huoltajan tehtävät kilpailumatkalla

- säilyttää voimistelijoiden arvoesineet kisapäivän aikana
- huolehtii, että ensiapulaukku on mukana kilpailuissa
- huolehtii ryhmän ruokahuollosta
- auttaa tarvittaessa hiusten laitossa, meikkauksessa ym.
- kannustaa ryhmää hyvää suoritukseen
- mahdollisuuksien mukaan ottaa kuvia tai videoi kilpailusuorituksia

Virallisen huoltajan omavastuu kisamatkasta on sama kuin voimistelijoiden.

Viralliset huoltajat matkustavat seuran järjestämällä kuljetuksella

Kilpailevien ryhmien voimistelijoiden tulee aina ilmoittaa harjoituksista poissaolostaan ohjaajalle/valmentajalle. Näin ohjaaja/valmentaja pystyy huomioimaan poissaolevat harjoituksia suunnitellessaan.

Aikuisten liikunta:

Aikuisille suunnatut tuntimme ovat kaikki tehokkaita, kehonhallintaa edistäviä ja monipuolisia terveystuotteita. Tavoitteena on saada mahdollisimman moni aikuinen jalasjärvinen liikkumaan ja ylläpitämään kuntoaan. Tunneilla syke nousee ja lihakset vahvistuvat, liikkuvuus ja koordinaatiokyky kehittyvät. Ohjaaja kannustetaan kouluttautumaan Suomen Voimisteluliitto Svolin koulutusportaikon mukaisesti. Tavoitteena on myös löytää aikuisia toimijoita johtokuntatehtäviin. Kannustamme osallistumaan erilaisiin voimistelutapahtumiin sekä katsojina että esiintyjinä tai järjestelytehtäviin.

Aikuisliikkujille ja nuorille aikuisille tarkoitettujen ryhmien ja niiden kuvaukset:

Hydrobic® – Tehokasta, hydrobic-koulutuksen käyneen ohjaajan vetämää vesijumppaa iloisessa seurassa ja hyvän musiikin tahdissa! Osallistuminen ei vaadi hyvää uimataitaa, sillä jumppa pidetään uima-altaan matalassa päädyssä tai reunoilla. Hydrobic sopii kaikille ja se ei rasita niveliä! Veden vastus antaa tehokkuutta jumppaan ja monipuolisuutta saadaan erilaisista välineistä.

Zumba® - Tehokasta ja iloista liikuntaa Zumba-koulutuksen käyneen ohjaajan ohjaamana.

Kuntobic - Tehokasta kuntojumppaa, joka on iloista ja turvallista terveystuotetta kaikenikäisille aikuisille, juuri Sinulle. Jumpattunti koostuu askelluksesta (20-30 min), lihaskunto-osuudesta (20-30 min) sekä venyttelystä (n. 10 min). Askellussarjat ovat keskivaikeita. Sarjoissa on aina variaatio mahdollisuuksia ja niin jokainen saa varmasti mielekkään askelluksen. Jumppa edistää yleiskuntoa, kehittää lihasvoiman ja liikkuvuuden lisäksi koordinaatiota ja tasapainoa. Jumpasta saat virikkeitä aivoille ja se tukee jaksamista. Vaihtelua tunneille saadaan erilaisista välineistä.

Stretching - Kehonhuoltojumppa – Tällä tunnilla ei hikoilla, vaan lyhyen lämmittelyn jälkeen käydään koko kropan tärkeimmät lihakset läpi perusteellisesti venytellen. Harjoitellaan hengitystekniikkaa, joka auttaa kehon rentouttamisessa venytysten aikana. Rentouttava jumppa, johon kannattaa ottaa mukaan lämmintä lisävaatetta. Suositellaan kaikille, myös runsaasti liikuntaa harrastaville. Venyttely sopii myös raskaana oleville ja synnytyksestä toipuville. tauolla

Flowgymnastics - FlowGymnastics on aikuisten voimisteluliikunnan muoto, joka perustuu tanssilliseen voimisteluun. FlowGymnastics on kehitetty suomalaisen naisvoimistelun pohjalta kaikenikäisille aikuisille harrasteliikkujille. Voimistelusta tutut, monipuoliset liikkeet on muokattu mukavaan ja mielenkiintoiseen muotoon haastetta unohtamatta. Keskivartalosta lähtevä, virtaava liiketekniikka kehittää tehokkaasti koko vartalon hallintaa ja rangan liikkuvuutta. Ryhti kohenee ja hartiaseutu rentoutuu. Jalkoihin tulee voimaa ja jänneyttä, sillä tunneilla liikutaan paljain jaloin. FlowGymnastics-tunneilta saat esteettisiä elämyksiä ja liikunnan iloa mukavan musiikin siivittämänä!

Vatsa-pakarajumppa

Lihaskuntotreeni hyvän musiikin tahdissa keskittyen keskivartalon muokkaamiseen. Tunti koostuu helpoista perusliikkeistä, apuna voidaan käyttää käsipainoja, palloja ym. Tuloksena pyykkilautavatsa ja kiinteä, muodokas peffa ;)

StepBailut –

Energinen, vauhdikas ja iloinen tunti, joka parantaa aerobista kuntoa. Tunnin aikana askelletaan step-laudalle tehden tehokkaita askeleita monipuolisen musiikin tahdissa. Tässä jumpassa reidet ja pakarat saavat erityishuomiota. Tunnista 45 min askelletaan intervalliharjoituksen muodossa tavoitellen välillä korkeampia sykehuippuja ja välillä lasketaan sykettä irrotellen musiikin mukana, Lopussa tehdään lihaskuntoliikkeitä ja venytellään. Liikkeet ovat varioitavissa, joten jokainen voi tehdä oman tasonsa mukaan. Tämä on hauska vaihtoehto juoksulenkille.

Flow Motion – kehonhuoltotunti

Kehonhuoltotunnilla keskeisiä teemoja ovat tasapaino, liikkuvuus, koordinaatio, lihaskunto ja oman kehon rentouttaminen. Kaikki liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen. Liikkeet ovat saaneet vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta ja tai chistä. Tunnilla vahvistetaan syviä lihaksia, tehdään hengitys -ja rentoutusharjoituksia ja venytellään. Tällä tunnilla keskitytään hikoilemisen ja sykkeennoston sijaan rentoutumiseen ja kehon viestien vastaanottamiseen.

Tanssi tänään!

Tällä tunnilla tanssifiilis on korkealla, mutta askelkuviot pysyvät yksinkertaisina. Musiikki- ja tanssityylit vaihtuvat jokaisen kappaleen kohdalla. Aiempaa tanssikokemusta ei kaivata, pelkkä jorautasenne riittää.

Step-aerobic

Energinen, vauhdikas ja iloinen tunti, joka parantaa aerobista kuntoa. Tunnin aikana askelletaan step-laudalle tehden tehokkaita askeleita monipuolisen musiikin tahdissa. Tässä jumpassa reidet ja pakarat saavat erityishuomiota. Askelluksen lisäksi tehdään lihaskuntoliikkeitä ja venytellään. Liikkeet ovat varioitavissa, joten jokainen voi tehdä oman tasonsa mukaan.

Seuran toimintamuodot syksy 2011

ALLE KOULUIKÄISET ja KOULUIKÄISET:

Perheliikunta 1-3 v.

Ti klo 18.15-19.00 Koulukeskus uusi Sali
ohj. Henna Launo, Sari Lehtovaara

Jumppakoulu 4-6 v.

ke klo 18.00-18.45 Koulukeskus uusi Sali
Ohj. Salla Valkkio ja Hanna Koivula

Jumppakoulu 7-9 v. (Beryllit)

To klo 16.45-18 Koulukeskus vanha Sali
ohj. Emmi Koivula ja Elina Koivula

Jumppakoulu 9-12 v.

Ke klo 17-18 Koulukeskus uusi Sali
Ohj. Salla Valkkio ja Hanna Koivula

JOUKKUEVOIMISTELURYHMÄT:

Crystals

Ti klo 16.00-18.00 Koulukeskus vanha sali ja
To klo 15.30-17.00 Koulukeskus uusi sali

ohj. Iris Saarnio, Sanni-Maija Välimäki ja
Sarianna Hietala

Ametriinit

ohj. Roosa-Maria Louhimaa ja Tiia Vähä-
Karvia

Diamonit

Ohj.

AIKUISTEN JA NUORTEN JUMPPARYHMÄT:

Hydrobic®

Ma klo 18.45-19.30, uimahalli
Ohj. Sanna Takala

Vatsa-pakarajumppa

Ke klo 18.45-19.45 Koulukeskus uusi sali

Ohj. Henna Launo ja Katariina Saarela

Kahvakuula

To klo 18-18.45 Iloniemi
Ohj. Johanna Koivumetsä

Step-aerobic

To klo 19-20 Iloniemi
ohj. Mirka Lehtinen ja Sanna Silvonen

Tanssi tänään!/Flow-motion kehonhuoltotunti

Su klo 14-15 Iloniemi

StepBailut

Su klo 15-16
ohj. Jenni Liikaoja

Seuran kehityshankkeet ja projektit

Svoli Pro seurat – hanke

Seuramme osallistui Svoli Pro Seurat 2010 hankkeeseen, jonka tarkoituksena oli kehittää seuran ja johtokunnan toimintaa.

Sinetti

Seuramme sai Nuori Suomi sinettiseura laatusertifikaatin keväällä 2010.

Priima

Seuramme aikoo kehittää aikuisten liikuntaa Priima-laatusuurakriteerien mukaisesti ja hakee tulevaisuudessa aikuisliikunnan Priima-laatusertifikaattia.

Gymnaestrada

Gymnaestrada on kansainvälinen voimistelutapahtuma, joka järjestettiin vuonna 2011 jo 14. kerran. Jalasjärven Naisvoimistelijat ovat osallistuneet gymnaestradaan Suomen ja Svolin joukkueessa vuodesta 1995. JaNVVo osallistui myös 14. Gymnaestradaan Sveitsin Lausannassa 6.-10.7.2011. Yhteisohjelmien ohjaajien koulutukset ovat yleensä seuralle maksuttomia, joten seura voi lähettää koulutuksiin useampiakin ohjaajia ja jumppareita, mutta seura ei korvaa ohjaajakoulutusmatkoja. Seuraava gymnaestrada järjestetään Suomessa vuonna 2015.

Svolin suur tapahtumat

Suomen Voimisteluliitto järjestää säännöllisesti voimistelun suur tapahtumia myös kotimaassa. Viimeisin suur tapahtuma Sun Svoli järjestettiin Tampereella kesäkuussa 2006, jossa JaNVoltakin oli mukana joukkue. Seuraava suur tapahtuma "Sun Lahti" järjestetään Lahdessa 6.-9.6.2012.

Seuran ongelmanratkaisupolku

Seuran toiminta noudattaa seuran toimintalinjaa. Mahdolliset toimintalinjan vastaisesta toiminnasta aiheutuneet ja muut seuran toiminnassa esiintulevat ongelmatilanteet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti seuran/ryhmän sisällä aikuisten kesken positiivisessa hengessä, ei salilla lasten läsnäollessa ja niihin reagoidaan mahdollisimman nopeasti.

Ongelmanratkaisu noudattaa seuraavaa kaavaa:

1. Ongelma pyritään ratkaisemaan ohjaajan johdolla ryhmän sisällä.
2. Otetaan yhteys lasten ja nuorten ohjaajien yhteyshenkilöön/joukkueenjohtajaan.
3. Johtokunta osallistuu ongelman ratkaisuun.

Taloudellisissa ongelmissa (kuten maksamattomat maksut) järjestys on seuraava:

1. Ohjaaja mustuttaa jäsentä / jäsenen vanhempia maksamattomista maksuista.
2. rahastonhoitaja ottaa yhteyttä.
3. johtokunta käsittelee asian.