

VASTUULLISUUSOHJELMA 2025–2028

Heinolan Voimisteluseura ry



SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	HYVÄ HALLINTO	3
2.1	Seuran hallitus	4
2.2	Työntekijät	5
2.3	Säännöt ja toimintaperiaatteet	5
3	TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	6
4	YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVO	7
5	REILU KILPAILU JA ANTIDOPING	9
6	YMPÄRISTÖ JA ILMASTO	10
	LIITTEET	13

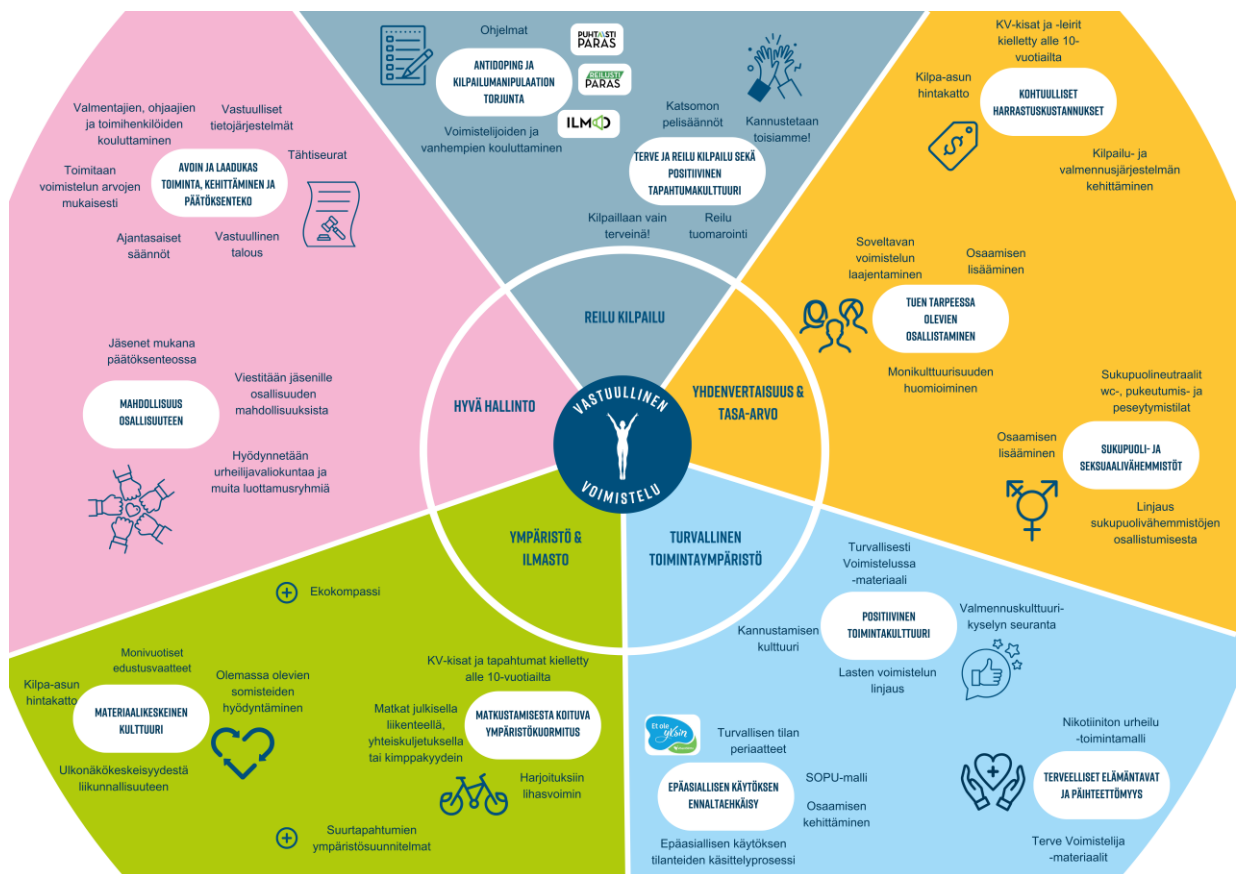
Liite 1: Perehdytyslista seuran hallitukselle

Liite 2: Perehdytyslista valmentajille ja ohjaajille

Liite 3: Turvallisen tilan periaatteet

1 JOHDANTO

Heinolan Voimisteluseura on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton vastuullisuusohjelmaa. Ohjelma jakaantuu viiteen osa-alueeseen: hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, reilu kilpailu sekä ympäristö ja ilmasto (kuva 1). Tässä vastuullisuusohjelmassa avataan seuramme tekemiä toimenpiteitä vastuullisuuden saralla tavoitellusamme lajiliiton vastuullisuusaskelten Tähtitasoa¹.



Kuva 1. Vastuullisen voimistelun osa-alueet (Suomen Voimisteluliitto²).

2 HYVÄ HALLINTO

Hyvä hallinto³ on yksi viidestä vastuullisuusohjelman osa-alueesta. Se pitää sisällään muun muassa seuran hallitustyön, henkilöstöhallinnon ja hyvän johtamisen työnantajana sekä yhteiset säännöt ja toimintaperiaatteet. Kuten kaikkia yhdistyksiä, Heinolan Voimisteluseuraa velvoittaa Yhdistyslaki (503/1989).

¹ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuusaskleet/tahtitaso/>

² <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/>

³ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/hyva-hallinto/>

Toimintaa ohjaavat Suomen Voimisteluliiton säännöt ja kurinpitösäännöt sekä voimistelun strategia⁴.

2.1 Seuran hallitus

Heinolan Voimisteluseuran hallitus on sitoutunut Olympiakomitean Reilun pelin periaatteisiin⁵ sekä Voimisteluliiton eettisiin periaatteisiin (kuva 2). Jokainen hallituksen jäsen on suorittanut Olympiakomitean Seuran hallinto -verkkokurssin⁶.



Kuva 2. Voimistelun eettiset periaatteet (Suomen Voimisteluliitto).

Seuran hallituksen jäsenet ovat myös perehtyneet Voimisteluliiton verkkosivujen vastuullisuusosioon⁷. Heinolan Voimisteluseuran verkkosivuilta löytyy vastuullisuusasioista vastaavaksi nimetty henkilö. Voimisteluseuran hallituksen jäsenet tavoittaa sähköpostitse heinolanvoimisteluseura@gmail.com.

Heinolan Voimisteluseuran säännöt ovat kaikkien jäsenten saavutettavissa seuran verkkosivuilla <https://heinolanvoimisteluseura.fi/>. Seuran hallituksen jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan sekä oman seuran, että lajiliiton sään-

⁴ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/>

⁵ <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Tietoa+meist%C3%A4/Vastuullisuus/Reilu+pelii+-+urheiluyhteis%C3%B6n+eettiset+periaatteet+2021+saavutettava.pdf>

⁶ <https://www.olympiakomitea.fi/hyvaHallinto/>

⁷ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/>

töjä ja ovat perehtyneet liiton ohjeisiin ja ohjelmiin. Uudet toimijat ja valmentajat perehdytetään, jonka lisäksi heiltä edellytetään tiettyjä Voimisteluliiton valitsemia koulutuksia (liitteet 1 ja 2).

Seuran syys- ja kevätkokouksista ilmoitetaan sääntöjen mukaisesti vähintään kahdeksan vuorokautta ennen kokouksia. Kokouksista tiedotetaan eri lähteissä, jotta tieto saavuttaa jäsenistön. Seurajohto muodostetaan avoimesti ja demokraattisesti ja kaikki jäsenet sekä alaikäisten jäsenten huoltajat toivotaan tervetulleiksi osallistumaan toiminnan kehittämiseen ja päätöksentekoon. Seuran hallitus tunnistaa vastuunsa toiminnan järjestäjänä ja työnantajana sekä toimii rehellisesti, läpinäkyvästi ja oikeudenmukaisesti.

2.2 Työntekijät

Heinolan Voimisteluseura on pieni seura, joka työllistää alle viisitoista harrasteryhmien ohjaajaa sekä joukkuevoimistelun valmentajaa. Seuran hallitus koostuu vapaaehtoisista, eikä tehtävistä näin ollen makseta palkkaa. Työntekijöiden kanssa tehdään asianmukaiset työsopimukset ja seura huolehtii, että muut työsuhteeseen liittyvät asiat ovat kunnossa (palkanmaksu, perehdytys ja koulutukset, vastuu ja vaatimukset, työajat ja -tehtävät). Hallituksessa on nimetty henkilö(t), jotka vastaavat työntekijöistä ja työntekijöillä on näiden henkilöiden yhteystiedot tiedossaan. Alaikäisten kanssa työskenteleviltä tarkistetaan rikosrekisteriotteet työsuhteen alussa.

2.3 Säännöt ja toimintaperiaatteet

Heinolan Voimisteluseuran tiedot yhdistysrekisterissä pidetään ajan tasalla. Seura ylläpitää jäsenluetteloa ja taloushallinto on hoidettu lainmukaisesti. Seuran verkkosivuilta⁸ löytyvät niin vastuullisuusohjelma, säännöt, toimintaperiaatteet ja -tavat sekä toimijoiden vastuualueet ja roolit. Seuralla on olemassa kriisiviestintäsuunnitelma, joka on hallituksen käytettävissä seuran Drive-verkkoalustalla.

⁸ <https://heinolanvoimisteluseura.fi/>

3 TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Heinolan Voimisteluseura pyrkii toiminnallaan luomaan turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä sekä lapsilähtöistä valmennuskulttuuria. Seuran valmentajat ja ohjaajat ovat suorittaneet Voimisteluliiton edellyttämät koulutukset Vastuullinen valmentaja⁹ ja Et ole yksin¹⁰. Toiminnassa hyödynnetään myös Terve Voimistelija¹¹ sekä Turvallisesti voimistelussa¹² -materiaaleja. Seura hyödyntää myös muita liiton toimintamalleja, koulutuksia ja materiaaleja. Uusille hallituksen jäsenille sekä seuran valmentajille ja ohjaajille on kerätty perehdytyslistat tärkeimmistä materiaaleista ja koulutuksista (liitteet 1 ja 2).

Seura pyrkii toiminnassaan panostamaan vuorovaikutukseen ja ihmislähtöiseen toimintaan kaikkien ikäluokkien parissa. Nuoria voimistelijoita pyritään kasvattamaan kannustamisen kulttuuriin, jossa jokaisella on tilaa oppia ja kehittyä. Epäasialliseen käytökseen puututaan viipymättä, ja sitä pyritään ennaltaehkäisemään esimerkiksi koulutuksilla, tietoisuutta lisäämällä sekä opettamalla turvataitoja¹³.

Heinolan Voimisteluseura on nimennyt yhteyshenkilön epäasiallisen käytöksen tilanteita varten ja noudattaa Turvallisesti voimistelussa -materiaalin (lähde 12) mukaista prosessia kyseisissä tilanteissa. Seura hyödyntää myös Turvallisen tilan periaatteita (liite 3), jotka Voimisteluliitto on koontanut Lasten voimistelun linjaukseen¹⁴. Turvallisen tilan periaatteet tuodaan näkyviin verkkosivuille, leireille, tapahtumiin ja kilpailuihin. Lisäksi lasten kanssa toimimiseksi on koottu yhteiset pelisäännöt, joihin palataan pitkin toimintakautta. Seura on käynyt läpi Turvallisen seuran tarkistuslistan¹⁵ ja tehnyt tarvittavat toimenpiteet täyttääkseen kriteerit.

⁹ <https://oppimisareena.fi/login/index.php>

¹⁰ <https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

¹¹ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/terve-voimistelija/>

¹² <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/turvallisesti-voimistelussa-epaasialliseen-kayttaytymiseen-puuttuminen/>

¹³ [Turvataidot.pdf](#)

¹⁴ <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjauus/>

¹⁵ https://www.etoleyksin.fi/wp-content/uploads/2020/02/checklist_seuroille_a4.pdf

Heinolan Voimisteluseura suosittelee kaikille jäsenilleen terveyttä ja hyvinvointia tukevia elämäntapoja. Seura ei hyväksy päihteiden, kuten alkoholin, tupakan tai vapen käyttöä seuratoiminnan yhteydessä. Mikäli käyttöä havaitaan, siihen puututaan. Yli 12-vuotiaita kilpailutoiminnassa mukana olevia suositellaan tutustumaan seuraaviin Väestöliiton materiaaleihin:

- Et ole yksin -palvelu¹⁶
- Tunnetko rajasi -testi¹⁷, sekä
- Häirintä urheilussa¹⁸ -kurssi nuorille.

4 YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVO

Heinolan Voimisteluseuran hallitus on tutustunut Voimisteluliiton yhdenvertaisuus ja tasa-arvo-materiaaleihin¹⁹. Seura toimii aktiivisesti sen eteen, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus harrastaa taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Heinolan Voimisteluseura on muun muassa mukana Heinolan kaupungin harrasteseteliohjelmassa, joka tarjoaa harrastusmahdollisuuksia vähävaraisille. Seura myös tekee yhteistyötä paikallisen naisten ja tyttöjen asemaa tukevan Zonta-järjestön²⁰ kanssa, jonka kautta on mahdollista saada taloudellista tukea harrastamiseen. Voimisteluseura on myös mukana Heinolan harrastemalli²¹ -toiminnassa, jossa jokaisen heinolalaisen peruskoululaisen on mahdollista osallistua maksuttomaan harrastustoimintaan koulupäivän jälkeen. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 1) on koottu toimenpiteitä, joita Heinolan Voimisteluseura on tehnyt edistääkseen yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi tehdyt toimenpiteet		
Harrastusmaksujen kohtuullistaminen	Sisaralennus	- Sisaralennus on -10 % siten, että yhdestä lapsesta maksetaan täysi hinta ja muista saa alennuksen. Ilmoitus sähköpostitse heinolanvoimisteluseura@gmail.com

¹⁶ <https://www.etoleyksin.fi/>

¹⁷ <https://www.hyvakysymys.fi/testi/testaa-oletko-omien-rajojen-mestari-vai-noviisi/#/>

¹⁸ <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/hairinta-urheilussa-kurssi-nuorille/>

¹⁹ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvo/>

²⁰ <https://zonta.fi/heinola/>

²¹ <https://www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-harrastemalli/>

	Yhteistyökumppanit	<ul style="list-style-type: none"> - Seura voi ohjata vähävaraisia harrastajia ottamaan yhteyttä yhteistyökumppaneihinsa, jotka tarjoavat tukea lasten ja nuorten harrastusmaksuihin. - Heinolan kaupungin harrasteseteli-ohjelma
	Maksukevennys ja -vapautus	<ul style="list-style-type: none"> - Seuralta voi hakea kevennystä tai vapautusta jäsenmaksusta lähettämällä vapaamuotoisen hakemuksen osoitteeseen: heinolanvoimistelu-seura@gmail.com
Muiden harrastuskustannusten hillitseminen	Välineiden ja varusteiden kierrättäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Seura kannustaa joukkueita välineiden kierrättämiseen. - Mahdollisuuksien mukaan joukkuevoimistelussa suositaan pukujen vuokraamista.
	Hankintojen rajaaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Heinolan Voimistelu-seura ei edellytä joukkuevoimistelun joukkueilta hankintoja, jotka eivät ole lajin kannalta välttämättömiä, kuten yhdenmukaisia treenivaatteita.
	Matkustuskustannusten minimointi	<ul style="list-style-type: none"> - Kilpailut ja tapahtumat, joihin joukkueet osallistuvat, valikoidaan etäisyyden perusteella matkustuskustannusten minimoimiseksi. - Seura suosittelee kulkemaan harrastukseen aina mahdollisuuksien mukaan fyysisesti aktiivisella tavalla (polkupyörä, kävely) tai suosimaan kimpakyytejä.

Vähemmistöjen eteen tehtävä työ	Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt	<ul style="list-style-type: none"> - Heinolan Voimisteluseuran käyttämässä tiloissa (Kailas-talon ja Sini-lähde-talon iltakäyttötilat) on sukupuolineutraalit peseytymis-, pukeutumis- ja wc-tilat. - Sukupuolen määrittelystä on mahdollista kieltäytyä käytössä olevaan Hoika -jäsenrekisteripalveluun kirjautuessa. - Seuran joukkueisiin ja harrasteryhmiin ovat tervetulleita kaikki asetettuun ikähaarukkaan kuuluvat henkilöt sukupuolesta, seksuaalisuudesta, kulttuurista tai elämäntilanteesta riippumatta.
--	------------------------------------	--

Taulukko 1. Tehdyt toimenpiteet yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi.

Jo tehtyjen toimenpiteiden lisäksi seura pyrkii lisäämään osaamistaan monikulttuurisuudesta ja soveltavasta voimistelusta sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä, esimerkiksi perehtymällä Voimisteluliiton²² ja Olympiakomitean²³ koostamiin materiaaleihin.

5 REILU KILPAILU JA ANTIDOPING

Heinolan Voimisteluseuran hallitus on tutustunut Voimisteluliiton antidoping-ohjelmaan²⁴. Antidoping on myös huomioitu seuran säännöissä. Seurassa suositaan kannustamisen kulttuuria niin ohjaajien ja valmentajien, voimistelijoiden kuin huoltajienkin toimesta. Kilpailuissa kannustetaan jokaista, sekä omia voimistelijoihin että kilpakumppaneita. Myös sosiaalisessa mediassa pyritään luomaan kannustavaa ilmapiiriä.

²² <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/linjaus-sukupuolivahemmistojen-osallistumisesta-voimisteluun/>

²³ <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Tietoa+meist%C3%A4/Vastuullisuus/Olympiakomitean+yhdenvertaisuus-+ja+tasa-arvosuunnitelma+2023+saavutettava.pdf>

²⁴ <https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/antidoping/>

Voimistelijat osallistuvat kilpailuihin vain terveisin. Kilpailuissa valmentajille annetaan työrauha. Valmentajille ja kilpaileville voimisteliijoille suositellaan Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) verkkokoulutuksia Reilusti paras²⁵ ja Puhtaasti paras²⁶.

Mikäli herää epäily doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomuksesta tai muusta eettisestä rikkomuksesta urheilussa, jokaisella on oikeus tehdä ilmoitus. Edellä mainitun kaltaisissa tilanteissa hyödynnetään SUEK:n ILMO-palvelua²⁷, jossa jokainen voi tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta (nimellä tai nimettömästi). SUEK ylläpitää myös KAMU-lääkehakupalvelua²⁸, jossa voidaan tarkistaa Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. KAMU-lääkehaku pohjautuu Maailman antidopingtoimiston kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloon, jossa lääkeaineet on luokiteltu kielletyiksi, ehdoin kielletyiksi ja sallituiksi.

6 YMPÄRISTÖ JA ILMASTO

Ympäristökasvatus on osa Heinolan Voimisteluseuran toimintaa. Toiminnassa arvioidaan ja tiedostetaan siitä muodostuvat ympäristövaikutukset, myös tapahtumia ja kilpailuja suunniteltaessa. Hallitus on tutustunut Voimistelun ympäristöohjelmaan²⁹ sekä KEKE-koutsi-materiaaliin³⁰. Seuran jäsenille suositellaan vaatteiden, välineiden ja varusteiden kierrättämistä.

Taloudelliset valinnat kulkevat usein yhdessä ympäristötietoisten valintojen kanssa – näin myös seuratyössä. Heinolan Voimisteluseura pyrkii kasvattamaan voimisteliijoita liikunnallisuuteen ulkonäkökeskeisyyden sijaan. Seura ei esimerkiksi edellytä voimisteliijoiltaan yhtenäistä treenivaatetusta, vaan harjoitukseen sopii kaikki lajiin soveltuvat liikunnalliset vaatteet. Taulukkoon kaksi (2) on koottu kestävän kehityksen, ympäristön ja ilmaston hyväksi seurassa tehtäviä toimenpiteitä.

²⁵ <https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/reilusti-paras-verkkokoulutus/>

²⁶ <https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

²⁷ <https://ilmo.suek.fi/>

²⁸ <https://kamu.suek.fi/>

²⁹ <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/ymparisto-ja-ilmasto/>

³⁰ <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Urheiluseuroille/Vastuullisuus/Ymp%C3%A4rist%C3%B6+ja+ilmasto/>

Kestävän kehityksen toimenpiteet		
Vaatteet, välineet ja varusteet	Treenit	<ul style="list-style-type: none"> - Pyritään tekemään vain lajin ja harjoittelun kannalta välttämättömiä väline- ja varustehankintoja. - Ei vaatimusta yhtenäisistä treenivaatteista. Kaikki liikunnalliset, lajiin soveltuvat vaatteet kelpaavat treeneihin. - Huomioidaan seuramallistojen maltillinen laajuus ja tuotteiden pitkäikäisyys.
	Kilpailut ja esiintymiset	<ul style="list-style-type: none"> - Pyrkimys mahdollisimman pitkäikäisten kilpa-asujen hankintaan. - Esiintymisasujen vuokraaminen ja jo olemassa olevien vaatteiden hyödyntäminen mahdollisuuksien mukaan.
	Jälleenmyynti ja kierrättäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Suositus kaikkien pieneksi jäävien vaatteiden, välineiden ja varusteiden kierrättämiseen ja jälleenmyyntiin. - Välineiden kierrättäminen seuran omien joukkueiden kesken. - Suositellaan olemassa olevia jälleenmyyntikanavia (kuten Facebook-kirpputori <i>Jumppatori</i>) - Keskustellaan mahdollisuudesta perustaa seuralle oma verkkopohjainen Second hand-ryhmä.
Matkustaminen	Harjoituspaikoille siirtyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Harjoituspaikat keskeisillä sijainneilla, helposti saatavissa. - Suositaan fyysisesti aktiivisia siirtymiä harjoituspaikkoihin (pyöräily, kävely) – lihasvoimin liikkuminen harjoitukseen on osa harjoituskokonaisuutta. - Suositellaan järjestämään kimpakyytejä.
	Kilpailuihin matkustaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Suositaan lähialueen kilpailuja ja tapahtumia. - Vältetään turhaa matkustamista.

		<ul style="list-style-type: none"> - Kuljetaan kilpailuihin ja tapahtumiin julkisella liikenteellä, yhteisbussikydein tai kimppekyydein.
Hankinnat	Seuran tileiltä tehdyt ostot	<ul style="list-style-type: none"> - Huomioidaan hankinnoissa kaupan turvallisuus, luotettavuus ja vastuullisuus. - Vältetään mahdollisuuksien mukaan hankintoja halpatavara- ja ultrapikamuotiketjuista (kuten Temu, Shein).
	Tarveperusteisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Kaikkien hankintojen tarpeen arviointi ja mahdollisuuksien mukaan käytettynä hankkiminen.
Tapahtumat ja kilpailut	Koristeet ja somisteet	<ul style="list-style-type: none"> - Tarpeeseen perustuvat hankinnat - Materiaalien uudelleen käytettävyys ja pitkäikäisyys huomioidaan
	Ruoka ja juoma	<ul style="list-style-type: none"> - Kestävästi tuotetut valinnat - Terveellisyys ja taloudellisuus ruokahankinnoissa
Muut materiaalit	Paperittomuus	<ul style="list-style-type: none"> - Sitoutuminen paperittomiin kilpailuihin - Seuran hallituksen toiminnan paperittomuus (lukuun ottamatta välttämättömiä allekirjoitettavia ja arkistoitavia materiaaleja)
	Tulosteet ja printtituotteet	<ul style="list-style-type: none"> - Panostetaan verkkopohjaiseen markkinointiin printtimateriaalien sijaan. - Huomioidaan materiaaleja tulostettaessa seuravärit: vältetään sinipohjaisten materiaalien tulostamista.

Taulukko 2. Kestävän kehityksen, ympäristön ja ilmaston hyväksi seurassa tehdyt toimenpiteet.

LIITTEET

Liite 1

Perehdytyslista seuran hallitukselle

Hallituksen jäsenten tulee olla:

- Sitoutunut
 - Oman seuran sääntöihin (<https://heinolanvoimisteluseura.fi/>)
 - Reilun pelin periaatteisiin ([Vastuullisuus](#))
 - Eettisiin periaatteisiin ([Vastuullinen voimistelu kuuluu kaikille - Vastuullisuus voimistelussa](#), kuva oikeassa reunassa)
 - Seuran vastuullisuusohjelmaan (<https://heinolanvoimisteluseura.fi/>)

- Suorittanut
 - Seuran hallinto -verkkokurssin (Olympiakomitea: [Hyvä hallinto](#))
 - Et ole yksin -koulutuksen ([Et ole yksin verkkokoulutus](#))

- Tutustunut
 - Vastuullisuusosioon ([Vastuullinen voimistelu kuuluu kaikille - Vastuullisuus voimistelussa](#))
 - Lasten voimistelun linjauksiin ([Lasten voimistelun linjaus](#))
 - Lasten laadukkaan voimistelun materiaaleihin ja periaatteisiin ([Laadukas lasten voimistelu](#))
 - Turvallisesti voimistelussa -materiaaliin ([Turvallisesti voimistelussa -opas](#))
 - Turvallisen seuran tarkastuslistaan ([Turvallisen seuran tarkastuslista - Et ole yksin](#))
 - Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo-materiaaliin ([Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo](#))
 - Antidoping-ohjelmaan ([Voimisteluliiton antidopingohjelma](#))
 - Voimisteluliiton ympäristötavoitteisiin ([Ympäristö ja ilmasto](#))
 - KEKE-koutsi-materiaaliin ([Olympiakomitea - ympäristö ja ilmasto](#))
 - Lapsen oikeuksiin ([Lapsen oikeudet](#))
 - Turvataitoihin ([Voimistelija, keho ja turvataidot tunneille](#))
 - Valmentajan vastuuseen ([Valmentajan valta ja vastuu](#))

Perehdytyslista valmentajille ja ohjaajille

Valmentajien ja ohjaajien tulee olla:

Sitoutunut

- Seuran sääntöihin (<https://heinolanvoimisteluseura.fi/>) ja yhdessä sovittuihin pelisääntöihin
- Seuran vastuullisuusohjelmaan (<https://heinolanvoimisteluseura.fi/>)
- Voimistelun eettisiin periaatteisiin ([Vastuullinen voimistelu kuuluu kaikille - Vastuullisuus voimistelussa](#)) ja Reilun pelin periaatteisiin ([Vastuullisuus](#))

Suorittanut

- Et ole yksin -koulutuksen ([Et ole yksin verkkokoulutus](#))
- Vastuullinen valmentaja -koulutuksen ([Oppimisareena - Vastuullinen valmentaja](#))
- Puhtaasti paras -koulutuksen ([Puhtaasti paras -verkkokoulutus - Suek](#))
- Reilusti paras -koulutuksen ([Reilusti paras -verkkokoulutus - Suek](#))

Tutustunut

- Turvallisesti voimistelussa -materiaaliin ([Turvallisesti voimistelussa -opas](#))
- Terve voimistelija -materiaaliin ([Terve Voimistelija - Suomen Voimisteluliitto](#))
- Lapsen oikeuksiin ([Lapsen oikeudet](#))
- Turvataitoihin ([Voimistelija, keho ja turvataidot tunneille](#))
- Valmentajan vastuuseen ([Valmentajan valta ja vastuu](#))
- Lasten laadukkaan voimistelun materiaaleihin ja periaatteisiin ([Laadukas lasten voimistelu](#))

Turvallisen tilan periaatteet

- Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Kunnioita itsemääräämisoikeutta. Toisen koskettamiseen tarvitset luvan. Muista, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niitä. Pyydä tilaa myös itsellesi tarvittaessa.
- Vältä pilkkaamista, ivaamista, halventamista, sysäämistä syrjään tai no-laamasta ketään puheillasi, käytökselläsi tai teollasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.
- Ole avoin ja utelias erilaisia ulkonäköjä ja toimintatapoja kohtaan. Jätä oletukset tekemättä.
- Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua mahdollisesti käytävään keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.
- Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.
- Hallitse tunnetilasi tai tiedosta, milloin on hyvä mennä hetkeksi rauhoittumaan, jos tunteet lyövät yli.

Lähde: Suomen Voimisteluliitto. Lasten voimistelun linjaus. Turvallisen tilan periaatteet. Saatavissa: <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>