

# Vastuullisuus voimistelussa

## Vastuullinen voimistelu

Vastuullisessa voimistelussa jokaisella toiminnassa mukana olevalla on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö, jossa onnistutaan, menestyään ja koetaan elämyksiä yhdessä tehden.

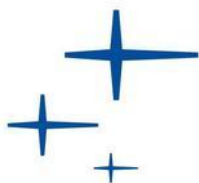
[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

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

Seurana olemme sitoutuneet urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan. Vastuullisuus merkitsee meille ensisijaisesti turvallisuutta, kestävästä kehitystä ja urheilijalähtöistä valmennusta.

Jokaisella on oikeus kunnioittavaan kohteluun. Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishankkeessa edistetään jokaisen oikeutta nauttia urheilusta turvallisesti sekä tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja kunnioitavasti. Oletko sinä kohdannut epäasiallista käytöstä tai häirintää?

Lisätietoa hankkeesta [www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi)



## Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma

#urheillaan ihmisiksi



Hyvä  
hallinto



Turvallinen  
toiminta-  
ympäristö



Yhden-  
vertaisuus  
ja tasa-arvo



Ympäristö  
ja ilmasto



Antidoping

REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030



# Vastuullisuus voimistelussa

<https://www.youtube.com/watch?v=GOhcMqs7fxw&t=18s> Valmentajan puheenvuoro vastuullisesta valmentamisesta.

<https://www.youtube.com/watch?v=GOPIuuxPTgY> Vastuullinen voimistelu voimistelijan näkökulmasta.

## Turvallinen toimintaympäristö

Varmistamme, että urheilu tuottaa kaikille positiivisia kokemuksia. Pidämme lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä.

Varmistamme, että toimintamme ja olosuhteet ovat turvallisia. Urheilun toimintaympäristömme on terveyttä edistävä ja terveellisiin elämäntapoihin kannustava.

Harjoitusten turvallisuus koostuu kolmesta eri osa-alueesta:

- o fyysinen turvallisuus
- o sosiaalinen turvallisuus
- o psyykinen turvallisuus

Valmentajien tavoite on varmistaa turvallisuus kaikilla osa-alueilla.

**Fyysinen turvallisuus** tarkoittaa, että harjoituksissa ei tapahdu tapaturmia tai haavereita. Käytettävät välineet eivät ole rikkiäisiä, tehtävät harjoitteet ovat ikä- ja taitotasolle sopivia, lämmittely tukee harjoituksen sisältöä. Mahdollisissa loukkaantumis- tms. tilanteissa valmentaja osaa antaa ensiapua, valmentajilla on lasten huoltajien yhteystiedot sekä tiedot perussairauksista, jotka voivat vaikuttaa harjoitteluun (epilepsia, diabetes, astma). Valmentajille on joukkuevoimisteluun suunniteltu ensiapukoulutus vuosittain.

**Sosiaalinen turvallisuus** käsittää harjoituksen sosiaaliset suhteet. Voimistelijan suhde valmentajaan perustuu molemminpuoliseen luottamukseen ja kunnioitukseen. Harjoituksissa jokainen lapsi tuntee olevansa osa ryhmää.

**Psyykinen turvallisuus** tarkoittaa, että voimistelija tulee hyvillä mielin harjoitukseen. Hän tietää, että häntä arvostetaan. Hän saa kokea onnistumisia ja kehittyä omalla tasollaan. Palaute annetaan rakentavasti ja aina oikeaan suoritustekniikkaan ja tavoiteltuun liikesuoritukseen suunnaten. Valmentaja on läsnä harjoituksissa. Harjoituksissa ei huudeta tai puhuta ironisesti tai alentavasti.

## Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla mahdollisuus liikunnan iloon. Voimisteluseura huomioi voimistelun harrastamisen eri tasot ja mahdollisuudet seuran harrastetarjonnassa. Toiminnan lähtökohtana on se, että seurassamme jokainen pääsee mukaan ja kokee onnistumisen elämyksiä.

Seuramme mahdollistaa eri-ikäisten ja erilaisista taustoista tulevien lasten ja nuorten harrastamisen ja tarjoaa mahdollisuuden olla mukana seuran toiminnassa taaperosta aikuisuuteen saakka: ryhmiä ja harrastusmahdollisuuksia on tarjolla jumppakoulusta lasten valmennusryhmiin ja nuorten kilpajoukkueista aikuisten kilparyhmiin.

Meillä kaikki kokevat kuuluvansa yhteisöön ja tuntevat itsensä tervetulleeksi.

## Ympäristö ja ilmasto

*Voimisteluseura Kotka Sportin tavoitteena on olla tulevaisuuden seura ja vaikuttaa kestävästi omalla alueellaan.* Olemme lähiseura. Suosittelemme harrastajia kulkemaan jalan ja pyöräillen tai suosimme kimpakyytejä. Kierrätämme aktiivisesti voimisteluvaatteita ja -tarvikkeita. Kilpailumatkoille lähdemme yhteiskuljetuksilla.

## Antidoping

Reilu peli ja puhdas urheilu on jokaisen etu. Voimistelutoiminta on tärkeää pitää dopingista vapaana ja siksi jokaisen urheilijan tulee tietää mitkä aineet ja menetelmät ovat urheilussa kiellettyjä. Vastuu puhtaasta urheilusta on aina urheilijalla itsellään.

Voimisteluliiton antidoping-ohjelmassa käydään läpi mitä doping on, kuinka sitä testataan ja mitä urheilijan täytyy tietää omasta vastuustaan puhtaan urheilun puolesta.

## Hyvä hallinto

Vastuullisuustyötä tehdään seurassa kaikkien toimijoiden toimesta ja työtä johtaa seuran hallitus. Vastuullisuusasioita käydään säännöllisesti läpi, jotta voidaan varmistaa, että seuran kaikki toimijat ovat tietoisia vastuullisuustyöstä ja jotta vastuullisuus näkyy pysyvänä osana seuran arkea.

