



Seuran toimintakäsikirja

Pakilan Voimistelijat PNV ry

26.1.2025

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Pakilan Voimistelijat PNV ry	1
2.1	Visio.....	1
2.2	Arvot.....	1
2.3	Vastuullisuus	2
3	Strategia.....	2
4	Säännöt.....	2
5	Seuraorganisaation toiminta.....	2
5.1	Vuosikello.....	2
5.2	Toimintakausi	3
5.3	Organisaatio.....	3
5.4	Järjestelmät.....	7
6	Talous	7
6.1	Budjetti	7
6.2	Talousohjesääntö.....	7
6.3	Toiminnan maksut.....	7
7	Viestintä ja markkinointi	10
7.1	Markkinointisuunnitelma	10
7.2	Sisäinen viestintä	11
7.3	Ulkoinen viestintä	12
7.4	Kriisiviestintä	12
8	Harrastustoiminta.....	12
8.1	Aikuisten ryhmäliikunta	12
8.2	Perhe ja lasten harrasteliikunta	12
8.3	Kilpa- ja valmennustoiminta.....	14
8.4	PNV Dancers -tanssilinja	16
9	Kouluttautuminen	17
10	Tapahtumat.....	18
10.1	Näytökset	18
10.2	Kilpailut.....	18
10.3	Muut tapahtumat	18
11	Toimitilat ja salivuorot	19
11.1	PNV:n toimisto	19
11.2	PNV Liikuntakeskus	19
11.3	Tupa	19
11.4	Pikku-Tupa	19

11.5	Koulujen salivuorot.....	19
11.6	Liikuntaviraston urheiluhallit.....	19
12	Seuratuotteet	19
13	Yhteistyötahot	20
14	Tähtiseuratoiminta	20
15	Toiminnan arviointi.....	20
16	Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen	21

1 Johdanto

Seuran toimintakäsikirjan tarkoitus on avata Pakilan Voimistelijoiden toimintaa ja ohjata ja auttaa seuratoimijoita työssään. Seurakäsikirja päivitetään vuosittain ennen syyskauden alkua tai tarvittaessa toiminnan muuttuessa ja se on nähtävillä seuran nettisivuilla www.pnv.fi.

2 Pakilan Voimistelijat PNV ry

Pakilan Voimistelijat PNV ry (myöhemmin PNV) on vuonna 1947 perustettu helsinkiläinen voimisteluseura, joka tarjoaa laadukasta liikuntaa, voimistelua ja tanssia kaikenikäisille. Toimimme Pohjois-Helsingissä Pakilan, Paloheinän, Torpparinmäen ja Oulunkylän alueilla.

PNV on Suomen Voimisteluliiton sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen. Aikuisliikunnallamme sekä lasten ja nuorten toiminnallamme on kummallakin laadusta kertova Olympiakomitean Tähtiseura-tunnus.

Seura tarjoaa aikuisten ryhmäliikuntaa (AiLi), lasten ja nuorten harrasteliikuntaa (LaNu), tanssia PNV Dancers, PD) sekä joukkuevoimistelun kilpailu- ja valmennustoimintaa (KiVa). Seurassamme toimii myös uskollisuuden kilta, joka on perustettu vuonna 1977.

Seuran Y-tunnus on 0215257-7. Seuran toimisto sijaitsee Itä-Pakilassa; Ohrauhdantie 4b, 00680 Helsinki.

2.1 Visio

Pakilan Voimistelijoiden visio on kiteytetty viiteen pääkohtaan:

- PNV on joukkuevoimistelun kansainvälinen huippuseura
- PNV on laajalti tunnettu suomalainen voimistelun ja tanssin brändi
- PNV on helsinkiläinen kaikille avoinurheiluyhteisö
- PNV edistää liikunnallista elämäntapaa sekä tarjoaa liikunnan iloa ja elämyksiä
- PNV:ssä ihmiset viihtyvät pitkään ja löytävät meiltä sopivan tavan liikkua eri elämänvaiheissaan

2.2 Arvot

Toimintamme pohjautuu arvoille, jotka näkyvät päivittäisessä toiminnassamme: vastuullisuus, laatu, tavoitteellisuus, yhteisöllisyys sekä liikunnallinen elämäntapa. Alla on kuvattuna mitä arvot tarkoittavat toiminnassamme.

Vastuullisuus: Näytämme esimerkkiä vastuullisessa huippuvoimistelussa. Noudatamme hyvää hallintoa. Meillä on turvallinen toimintaympäristö. Tarjoamme yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset mahdollisuudet. Säästämme toiminnassamme ympäristöä. Noudatamme antidoping-säännöstöä. Noudatamme hyviä käytöstapoja.

Laatu: Noudatamme kaikessa tekemisessämme korkeaa laatua ja toimintamme ytimessä on jatkuva kehittyminen.

Tavoitteellisuus: Tarjoamme mahdollisuuden kehittyä voimistelussa kansainväliselle huipulle. Tarjoamme kaikille mahdollisuuden kehittyä omalla taito- ja motivaatiotasolla. Kaikessa toiminnassa on suunta ja tarkoitus.

Yhteisöllisyys: Olemme kaikki PNV-perhettä. Edistämme yhteenkuuluvuutta yhteisössämme. Toimintamme eri osa-alueet tekevät yhteistyötä. Verkostoidumme myös seuran ulkopuolella. Kannamme pinkkiä väriä ylpeästi.

Liikunnallinen elämäntapa: Liikutamme jäseniämme laajasti ja monipuolisesti. Välitämme liikunnan iloa ja edistämme liikunnallisia elämäntapoja. Tarjoamme kaikille liikuntaa iästä, sukupuolesta, kiinnostuksesta, kuntotasosta tai motivaatiosta riippumatta.

2.3 Vastuullisuus

PNV:lle on laadittu vastuullisuusohjelma, joka löytyy seuramme nettisivuilta (<https://pnv.fi/vastuullisuusohjelma/>). Vastuullisuusohjelma on dynaaminen dokumentaatio, joka auttaa jalkauttamaan seuran vastuullisuustoimet käytännön työhön. Vastuullisuusohjelmasta löytyy mm. valmennus- opetus- ja ohjauslinjauksen sekä ongelmanratkaisumallin haastaviin tilanteisiin.

3 Strategia

PNV on kehittyvä ja kehittävä liikuntaseura. PNV:n strategian viisivuotiskausi on 2023-2028.

Strategiset tavoitteet:

- PNV:llä on vakiintunut asema joukkuevoimistelun kansainvälisellä huipulla. Saavutamme vuosittain MM-mitalin, vastuullisuus keskiössä.
- PNV:n harrastajamäärä on kaksinkertainen vuoden 2023 tasoon verrattuna.
- PNV on yksi tunnetuimmista suomalaisista joukkuevoimisteluseuroista. Olemme myös tunnettu tanssiseura.
- PNV:n jäsenenä viihdytään pitkään, jopa läpi elämän.
- PNV:llä on päätoiminen työntekijä kaikilla sektoreilla ja toimintamme pyörii pääosin omissa toimitiloissa.

Lisää strategiastamme löydät nettisivuiltamme: <https://pnv.fi/seura/>

4 Säännöt

Pakilan Voimistelijoiden säännöt pohjautuvat yhdistyslakiin ja ohjaavat seuran toimintaa. Ajantasaiset säännöt löytyvät seuran internetsivuilta <https://pnv.fi/seuran-saannot/>.

5 Seuraorganisaation toiminta

5.1 Vuosikello

Vuosikello toimii PNV:n toiminnan raamina ja sekä ohjaa että selkeyttää toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Toiminnanjohtaja on vastuussa vuosikellon toteutuksesta. PNV:n vuosikello on kuvattuna alla.



Marraskuu: <ul style="list-style-type: none">- Seuran omat kisat ja stara; JV- Seuran syyskokous- Merkkisuoritus ja perhepeuhu -tapahtuma; lanu	Joulukuu: <ul style="list-style-type: none">- Koetanssit ja kokeilutreenit; PD ja JV- Valmentajien ja ohjaajien koulutukset; lanu ja JV- Joulunäytös- Ohjaajien pikkujoulet; lanu- Notkea messu	Tammikuu: <ul style="list-style-type: none">- Kevätkausi alkaa; lanu, aili, PD ja JV- Valmentajien kausistartti; JV- Ikäkausi-info ja -treenit; JV- Jojo- ja rahiri kokous; JV- Staramerkki ja perhepeuhu -tapahtuma; lanu
Lokakuu: <ul style="list-style-type: none">- Voimistelullinen ja Tanssillinen syyslomaleiri- Kisakausi alkaa, harkkakisa ja staraharkkakisa; JV- Kisakausi alkaa; PD		Helmikuu: <ul style="list-style-type: none">- Voimistelullinen ja Tanssillinen hiihtolomaleiri- Kisakausi alkaa; PD- Pink Dance Stars -kilpailu; PD- Treenaa Glorian kanssa -leiripäivä; JV- Merkkisuoritus ja perhepeuhu -tapahtuma; lanu
Syyskuu: <ul style="list-style-type: none">- Syyskausi alkaa; lanu ja aili- Vanhempien infot; lanu- Apuvalmentajien koulutus; lanu ja JV- Pakilan kylätapahtuma- Jojo- ja rahiri kokous; JV- Valmentajien kausistartti; JV		Maaliskuu: <ul style="list-style-type: none">- Kisakausi alkaa, harkkakisa ja staraharkkakisa; JV- Ohjaajien ja valmentajien kehityskeskustelut; lanu, aili, JV
Elokuu: <ul style="list-style-type: none">- Elokuun liikunnallinen kesäleiri; lanu- Starttitapahtuma; lanu- Ohjaajien kausistartti; lanu- Ilmoittautuminen; lanu ja aili- Koetanssit; PD- Opettajien kauden aloitus; PD- Syyskausi alkaa; kiva ja PD- Kokeilutreenit starajoukkueille; JV- Valmentajien ja ohjaajien koulutukset; lanu ja JV- Ikäkausi-info ja -treenit; JV	Heinäkuu: <ul style="list-style-type: none">- Toimisto lomalla	Huhtikuu: <ul style="list-style-type: none">- Seuran omat kisat ja stara; JV- Jäsentytyväisyyssykelyt- Toimintasuunnitelman ja budjetin teko seuraavalle kaudelle
	Kesäkuu: <ul style="list-style-type: none">- Liikunnallinen kesäleiri, valmennuksen kesäleiri ja tanssillinen kesäleiri- JV palkitsemistilaisuus; JV	Toukokuu: <ul style="list-style-type: none">- Vanhempien infot; lanu- Leijonien äitienpäivä -tapahtuma- Koetanssit ja kokeiluharkat; PD ja JV- Kevätnäytös ja Gaala- Itä-Pakila -päivä- Kevätkausi päättyy; lanu ja aili- Kesäjumpat alkaa; aili- Kevätkokous

PNV:n sääntömääräiset kokoukset järjestetään keväällä ja syksyllä. Sääntöjen mukaisesti kutsu niihin on esitettävä viimeistään 14 vuorokautta ennen kokousta joko seuran nettisivuilla tai sähköpostitse.

5.2 Toimintakausi

Pakilan Voimistelijoiden toimintakausi on 1.8.-31.7.

Toimintasuunnitelma laaditaan keväällä seuraavalle toimintakaudelle ja hyväksytään seuran kevätkokouksessa. Se sisältää tavoitteita jokaisesta toimintaosa-alueesta samoin kuin tapahtumista, hallinnosta, vastuullisuudesta, markkinoinnista ja viestinnästä sekä yhteistyöstä eri toimijoiden ja yhteistyötahojen kanssa.

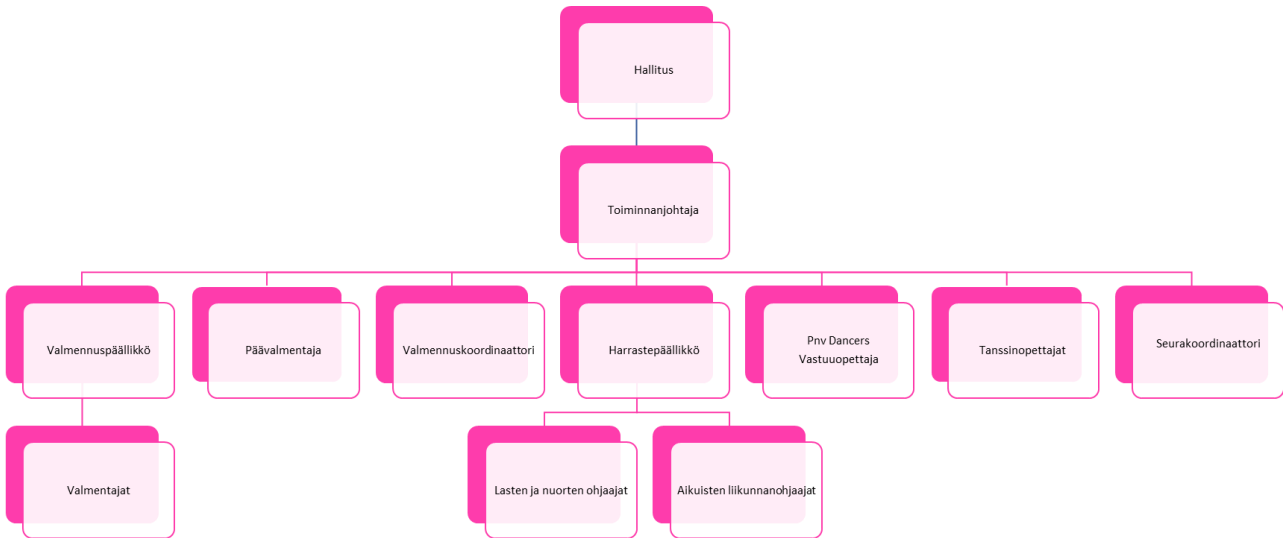
Vuosikertomus kootaan syksyllä edellisestä kaudesta ja hyväksytään tilinpäätöksen kanssa seuran syyskokouksessa. Vuosikertomuksessa kerrotaan kauden toiminnasta jokaisen toimintaosa-alueen osalta.

Toimintasuunnitelma ja vuosikertomus on luettavissa seuran nettisivuilta <https://pnv.fi/seura/>.

5.3 Organisaatio

PNV:tä johtaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja sekä 4-10 jäsentä. PNV:n operatiivista toimintaa johtaa toiminnanjohtaja, joka toimii myös esittelijänä hallituksen kokouksissa. PNV:n henkilöstö koostuu päätoimisista työntekijöistä ja tuntityöntekijöistä. Päätoimisia työntekijöitä seurassa on toiminnanjohtaja, seurakoordinaattori, valmennuspäällikkö, harrastepäällikkö, päävalmentaja, valmennuskoordinaattori ja joukkuevoimistelun valmentajat (3kpl). Aikuisten liikunnan ohjaajia on 12 ja lisäksi toiminnassa on mukana vapaaehtoisia seurakummeja. Lasten liikunnan ohjaajia on 10 ja useita apuohjaajia. PNV Dancers -tanssiliinjalla on kolme opettajaa. Joukkuevoimistelun valmentajia ja apuvalmentajia on yhteensä 47.

Alla on kuvattuna PNV:n organisaatiokaavio.



Kuva 1. PNV:n organisaatiokaavio.

Hallitus

Yhdistyksen toimintaa johtaa seurakokouksen valitsema hallitus. Hallituksen muodostavat kahden vuoden toimikaudeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja 4–10 jäsentä. Seuran säännöissä on kuvattu hallituksen tehtävät. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

Puheenjohtaja kutsuu hallituksen koolle ja johtaa keskustelua kokouksissa. Puheenjohtaja vastaa seuran toiminnasta ja taloudesta. Puheenjohtaja toimii yhteyshenkilö Voimisteluliittoon, kansainväliseen voimisteluliittoon IFAGG:iin ja yhteistyöseuroihin. Puheenjohtajalla on seuran virallinen allekirjoitusoikeus.

Varapuheenjohtaja sijaistaa puheenjohtajaa, jos tämä on estynyt osallistumaan hallituksen kokouksiin, mutta myös toiminnan tasolla on mukana puheenjohtajan kanssa. Varapuheenjohtajalla on seuran virallinen allekirjoitusoikeus.

Talousvastaava vastaa taloustyöryhmän toiminnasta. Talousvastaava toimii yhteistyössä toiminnanjohtajan, tilitoimiston ja kirjanpitäjän.. Lisäksi hän vastaa seuran taloushallinnon kehittämisestä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Talousohjesäännön dokumentin ajantasaisena pitäminen.

Aikuisien harrasteliikunnanvastaava vastaa seuran aikuisliikunnasta sekä AiLi työryhmän toiminnasta. Hän on harrastepäällikön työpari ja vastaa sektorin budjetista (sis. asiakashinnat), harrastepäällikön informoidessa sen toteutumisesta. Lisäksi hän vastaa sektorin toimintasuunnitelmasta sekä jäsenkyselyn toteuttamisesta.

Lasten ja nuorten harrasteliikunnanvastaava vastaa lasten ja nuorten liikunnasta sekä LaNu työryhmän toiminnasta. Hän on harrastepäällikön työpari ja vastaa sektorin budjetista (sis. asiakashinnat), harrastepäällikön informoidessa sen toteutumisesta. Lisäksi hän vastaa sektorin toimintasuunnitelmasta sekä jäsenkyselyn toteuttamisesta.

PNV Dancers vastaava vastaa tanssilinjasta sekä PD työryhmän toiminnasta. Hän vastaa sektorin budjetista (sis. asiakashinnat) ja toimintasuunnitelmasta. Hän toimii tanssivastaavan työparina. Vastaa sektorin jäsenkyselyn toteuttamisesta.

Kilpa- ja valmennustoiminnan vastaava toimii valmennuspäällikön työparina. Hän vastaa kilpailu- ja valmennustoiminnasta. Hän vastaa budjetista (sis. asiakashinnat), jonka toteutumisesta informoi valmennuspäällikkö. Hän vastaa toimintasuunnitelmasta kilpa- ja valmennustoiminnan osalta.

Lisäksi valmennusvastaavan vastuulla on seurayhteistyö. Hän vastaa sektorin jäsenkyselystä sekä seurainfosta kausien alussa.

Seurayhteistyövastaava vastaa seurayhteistyön koordinoinnista ja budjetoinnista.

Jojo ja rahuri vastaava vastaa joukkuejohtajien ja rahastonhoitajien toiminnasta, kuten uusien jojojen perehdytys, jojo- ja rahastonhoitajakokoukset 1–2 krt/kausi, joukkueiden vastuuvanhempien yhteystietolistojen ylläpito ja vastuuvanhempien tiedotus myClubissa. Lisäksi kilpailutoiminnan vastaava vastaa vapaaehtoisten talkoolaisten koordinoinnista, ohjeistamisesta ja kiittämisestä.

Päätoimisten työntekijät

Toiminnanjohtajan tehtävät:

- Operatiivisen toiminnan johtaminen sekä kehittäminen
- Seuran vuosikellon toteuttaminen
- Kokonaisorganisointi vastuu: roolitukset/työnjako, yleiset & useamman sektorina asiat
- Esimiesvastuu: henkilöstöhallinto, henkilön & sektorin hoitamisen sparraus
- Rekrytoinnit, työsopimukset, perehdytykset
- PNV Dancers tanssilinjan toiminnan suunnittelu, organisointi ja kehittäminen
- Koordinoi avustushakemukset
- Hallituksen kokouksen esittelijä
- Osallistuu hallituksen kanssa pitkän tähtäimen suunnitteluun ja strategiatyöhön
- Allekirjoitusoikeus
- Vastuu yhteydenpidosta alueen muiden toimijoiden kanssa
- Seuravaatteiden ja seuran myyntituotteiden yhteistyösopimukset
- Tapahtumat: nimeää tapahtumavastaavan ja työryhmän
- Työryhmien jäsen
- Seurayhteistyö
- Jäsenkyselyt; yhteiset osiot
- Nettisivut (yleiset osiot)
- Markkinointi ja viestintä

Seurakoordinaattorin tehtävät:

- Seuratoiminnan koordinointi toiminnanjohtajan apuna
- Jäsentietojärjestelmän ylläpito
- Laskujen tarkastaminen
- Jäsenviestintä ja asiakaspalvelu
- Seuratapahtumien järjestelyt
- Pientarvikehankinnat ja seuran omista tiloista ja koulun tiloista huolehtiminen
- Ohjaustyö
- Seuran järjestämät kuljetukset ja hotellit

Valmennuspäällikkö:

- PNV:n kilpa- ja valmennustoiminnan kehittäminen ja laadunvalvonta
- Joukkuevoimistelun valmennuksen ja kilpailutoiminnan operatiivisen toiminnan johtaminen
- Toimii valmentajien esihenkilönä operatiivisissa asioissa
- Valmennustyö
- Seuran tapahtuminen ja kilpailujen järjestäminen

Päävalmentaja:

- PNV:n kilpa- ja valmennustoiminnan kehittäminen ja laadunvalvonta
- Valmennustyö
- Toimii esihenkilönä valmentajille valmennuksen laadun osalta
- Seurayhteistyö sekä huippuvoimistelun kehittäminen
- Seuran tapahtuminen ja kilpailujen järjestäminen
- Valmentajien ja LaNu- ohjaajien koulutusten koordinointi ja järjestäminen yhteistyössä harrastepäällikön kanssa

Valmennuskoordinaattori:

- Valmentaminen ja salityö 15h/vko
- Tuomaritoiminnan koordinointi
- Kiva-työryhmän ja valmennuksen johtoryhmä jäsen
- 1-2 seuratahtuman tai kilpailun järjestäminen/vuosi
- 1 leirin järjestäminen / vuosi

Harrastepäällikkö:

- Vastaa lasten ja nuorten sekä aikuisten harrastetoiminnan kehittämisestä ja laadusta ja jäsenhankinnasta
- Ohjaustyö lasten harrasteryhmissä
- Lasten ja aikuisten harrastetoiminnan ohjaajien esimiehenä toiminen
- LaNu / ohjaajien ja valmentajien koulutusten koordinointi ja järjestäminen yhteistyössä päävalmentajan kanssa
- LaNu ja AiLi markkinoinnin suunnittelu
- LaNu ja Aili ryhmien sijaisten hankinta
- LaNu ja Aili- työryhmien jäsen
- Vastaa lasten ja nuorten sekä aikuisten harrastetoiminnan kehittämisestä ja laadusta
- Lasten liikunnan tapahtumien järjestäminen
- 3-4 leirin järjestäminen / vuosi

Työryhmät

Seuran toimintaa organisoidaan ja kehitetään hallituksen jäsenten tai seuratyöntekijöiden johtamissa työryhmissä, jotka kokoontuvat tarvittaessa.

- Taloustyöryhmä vastaa ja seuraa seuran talouden kehitystä
- Aikuisten harrasteliikunnan (Aili) työryhmä ideoi ja kehittää aikuisten ryhmäliikuntaa.
- Lasten ja nuorten harrasteliikunnan (LaNu) työryhmä ideoi ja kehittää lasten- ja nuorten harrastetoimintaa sekä tapahtumia.
- Kilpailu- ja valmennustoiminnan (KiVa) työryhmä vastaa joukkuevoimistelun valmennustoiminnan keskeisimmistä linjauksista, tavoitteista ja strategian toteutuksesta
- PNV Dancers (PD) työryhmä vasta tanssilinjan toiminnan kehittämisestä
- Tapahtumatyöryhmä perustetaan tapahtumakohtaisesti ja tarkoituksena on suunnitella, organisoida ja toteuttaa tapahtuma yhdessä vapaaehtoisten kanssa
- Viestintätyöryhmä tehtävänä on ulkoisen ja sisäisen viestinnän suunnittelu. Markkinoinnin ja siinä käytettävän materiaalin suunnittelu ja toteutus. Suhdetoiminnasta ja mediayhteistyö

5.4 Järjestelmät

MyClub toimii jäsenrekisterijärjestelmänä. Järjestelmän kautta jäsenet ilmoittautuvat toimintaan mukaan kausittain sekä sen kautta toimii seuran laskutus, jäsentenhallinta ja jäsenviestintä. Hoika-järjestelmän kautta raportoidaan jäsenmäärä Voimisteluliitolle vuosittain sekä ostetaan lisenssit voimistelutoimintaan.

Netvisor on käytössä kokonaisvaltaisen taloudenhallintajärjestelmänä. Järjestelmän kautta maksetaan ostolaskut. Myyntilaskut kulkevat joko MyClubin tai Netvisorin kautta. MyClub on integroitu Netvisoriin realiaikaisen taloudenseuraamisen mahdollistamiseksi. Palkanmakua varten työntekijät merkitsevät sinne vähintään kerran kuukaudessa työtuntinsa sekä mahdolliset matka- ja muut kulut Netvisoriin. Järjestelmää käyttäen lasketaan ja maksetaan palkat sekä maksetaan kulukorvaukset työntekijöille.

Seuralla on Microsoft Office 365:n. Käyttöoikeudet kaikilla täysipäiväisillä työntekijöillä ja hallituksen jäsenillä. Officen Sharepoint pilvipalvelu on käytössä tiedostojen tallentamiseen ja jakamiseen. Lisäksi seuralla on käytössä Google Workspace, lähinnä tiedostojen jakamista varten.

Digitoimisto Meio on luonut seuran nettisivut (www.pnv.fi) WordPress-alustalle ja vastaa sivun ylläpidosta.

6 Talous

Pakilan Voimistelijoiden taloudesta vastaa seuran hallitus ja hallituksessa talousvastaava sekä toiminnanjohtaja. Finaxa toimii seuran tilitoimistona vastaten maksuliikenteestä ja kirjanpidosta. Seuran tilikausi on 1.8.–31.7. Vuosittain tilinpäätöksen hyväksyy ja allekirjoittaa hallitus, jonka jälkeen se toimitetaan tilintarkastajille. Tilinpäätös esitetään seuran syyskokoukselle vahvistettavaksi. Seuran tuotot muodostuvat pääosin valmennus-, harrastus- ja osallistumismaksuista, jäsenmaksuista, tapahtumatuloista sekä avustuksista ja lahjoituksista.

6.1 Budjetti

Seuran budjetti laaditaan vuosittain toimintakaudelle. Tulevan vuoden talousarvio laaditaan hallituksen johdolla huhtikuussa. Talousarvion vahvistaa hallituksen esityksestä seuran kevätkokous. Kunkin alueen vastuullinen hallituksen jäsen vastaa oman osa-alueensa toiminnan suunnittelusta, talousarvion laatimisesta ja toteutuneiden kustannusten seurannasta. Toiminnanjohtaja raportoi toteutuneet kustannukset ja tuotot vastuualueittain hallituksen jäsenille kuukausittain.

6.2 Talousohjesääntö

Seuralla on talousohjesääntö, jonka tavoitteena on luoda puitteet ja perusta Pakilan Voimistelijoiden talouden suunnittelulle, hoitamiselle ja seurannalle. Talousohjesäännössä on kuvattu yhdistyksen tilivelvollisten roolit ja vastuut, talouden suunnittelun ja seurannan periaatteet ja yhteisesti sovitut toimintatavat talouden rutiinien hoitamisessa. Talousohjesääntö on dynaaminen dokumentti, jota päivitetään toiminnan muuttuessa. Se toimii kommunikointivälineenä eri sidosryhmille, jotka osallistuvat seuran talouden prosesseihin.

6.3 Toiminnan maksut

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu päätetään vuosittain seuran kevätkokouksessa. Jäsenmaksun suuruus on 30 euroa /vuosi kaudella 2024-2025. Jäsenmaksu kattaa seuran jäsenyyden toimintakaudeksi. Se maksetaan

ensimmäisen harrastusmaksun yhteydessä. Maksettua jäsenmaksua ei palauteta, vaikka peruttaisi osallistumisensa seuran toimintaan.

Harrastusmaksut

Aikuisten ryhmäliikuntamaksut PNV:n aikuisliikunnan lukuvuosi alkaa elokuussa ja päättyy toukokuussa. Aikuisten liikunnassa jumppakortteina ovat Anytime-, Anytime Platinum– sekä Anytime Päivä-kortit. Kortit voi ostaa joko koko vuodeksi tai vain syys- tai kevätkaudeksi. Lisäksi käytössä on 10-kerran kortti ja kertamaksu. Erillismaksullisille tunneille ilmoitaudutaan syksyksi tai kevääksi. Näillä tunneilla on oma, tuntikohtainen kurssimaksu.

Lasten liikunnan harrastusmaksut ovat määräytyy tunnin keston mukaan ja laskutetaan erikseen syys- ja kevätkaudelle. Kurssit ja perheliikuntatunnit on hinnoiteltu erikseen kurssikohtaisesti. PNV:n lasten liikunnan lukuvuosi alkaa elokuussa ja päättyy toukokuussa. Kaikki lasten liikunnan hinnat löytyvät päivitettyinä seuran internetsivuilta.

Aikuisliikunnan tunneilla pidetään ilmaiset kokeiluviikot syys- ja kevätkauden alussa. Kokeiluviikot eivät edellytä ilmoittautumista myClubissa. Lisäksi aikuisliikunnassa on mahdollista käydä tutustumassa tuntitarjontaan kokeilukortilla, joita yhden per kausi. Kokeilukortin saaminen edellyttää rekisteröitymistä MyClub-järjestelmään. Eräpäivän jälkeisistä ilmoituksista perimme toimistomaksun 15 €.

Lasten ja nuorten harrastetunneille (ei kilpavoimistelu ja PNV Dancers) ilmoitaudutaan kaudeksi (syksy/kevät) kerrallaan. Lasten ja nuorten harrastetunneille ilmoitaudutaan myClubissa. Tunteja on mahdollista käydä kokeilemassa. Kokeileminen edellyttää ilmoittautumista myClubissa kyseiselle tunnille. Ilmoittautumisesta muodostuu lasku (maksuaika 14 vrk). Mikäli, ei jatka kokeilun jälkeen, tulee siitä ilmoittaa kirjallisesti PNV:lle laskun eräpäivän puitteissa. Eräpäivän jälkeisistä ilmoituksista perimme toimistomaksun 15 €.

PNV järjestää myös harrastetuntien lisäksi erilaisia kursseja. Kurssimaksu peritään, jos peruminen tapahtuu myöhemmin kuin viisi (5) vuorokautta ennen kurssin aloituspäivää.

Minimiosallistujamäärä tunneillemme ja kurseillemme on 8 henkilöä. Jos tunnille tai kurssille ilmoittautuu alle 8 osallistujaa, seuralla on oikeus peruuttaa tämä tunti. Jo ilmoittautuneille palautetaan harrastusmaksu, ellei toista sopivaa korvaavaa tuntia löydy.

Jäsenmaksu peritään kaikilta ilmoittautuneilta kauden alussa ja se on voimassa koko toimintavuoden. Jäsenmaksu on sama, vaikka osallistuisi vain syys- tai kevätkaudelle. Jäsenmaksua vastaan voit osallistua ilmaiseksi seuran järjestämiin tapahtumiin kuten merkkituoritukset päiviin tai maratonjumppiin. Maksettua jäsenmaksua ei palauteta.

Visma hoitaa laskujen perinnän eräpäivän jälkeen. Eräntynyt lasku ja siitä koituneet perintäkustannukset on hoidettava Visman kanssa, ennen kuin seura hyvittää mahdollisia harrastusmaksuja. Mahdollisista hyvityksistä tulee aina sopia erikseen kirjallisesti PNV:n kanssa.

Peruuttaminen harrastetunneille tai kursseille on aina tehtävä sähköpostilla PNV:n yleiseen sähköpostiosoitteeseen pnv@pnv.fi

Jäsenmaksu tai harrastemaksu eivät sisällä vakuutusta. Halutessaan asiakas voi ostaa helposti vakuutuksen Hoika-jäsenrekisterin kautta, kohdasta ”Lisenssit” (Lisenssin osto > Urheilija > Jumppaturva).

PNV Dancers tanssilinjanopetusmaksut

PNV Dancers tanssilinjan opetusmaksu kattaa tanssiopettajan palkat, normaalilukujärjestykseen kuuluvat salikulut ja koreografian peruskulut. Opetusmaksu on mahdollista maksaa koko kausi

(kevät/syky) kerrallaan tai erissä. Kausien vaihtuessa ilmoittautuminen tanssilinjalle tehdään myClubissa. Toimintaan sitoudutaan aina koko syys/kevätkaudeksi. Kaudelle (kevät/syky) ilmoittautuminen tarkoittaa sitoutumista PNV Dancers:ien toimintaan ja näistä tuleviin maksuihin sekä kuluihin. Seuran ja tanssiryhmien laskutusta ohjaa PNV:n talousohjesääntö.

Joukkuevoimistelun valmennuspuolen maksut

PNV:n joukkuevoimistelun valmennusmaksut kattavat valmentajien palkat, normaalilukujärjestykseen kuuluvat salikulut ja koreografian peruskulut. Valmennusmaksu on mahdollista maksaa koko kausi (kevät/syky) kerrallaan tai erissä. Toimintaan sitoudutaan koko syys/kevätkaudeksi. Kausien vaihtuessa ilmoittautuminen joukkueeseen tehdään myClubissa. Kaudelle (kevät/syky) ilmoittautuminen tarkoittaa sitoutumista PNV:n joukkuevoimistelu toimintaan ja näistä tuleviin maksuihin sekä kuluihin. Seuran ja joukkueiden laskutusta ohjaa PNV:n talousohjesääntö.

Joukkuemaksut

Joukkuevoimistelun joukkueiden ja PNV Dancers:n tanssiryhmien on oma budjetti joukkueen / ryhmän kuluista. Joukkuekohtaiset kustannukset joukkueet budjetoivat itse. Joukkueet vastaavat omassa budjetoinnissaan seuraavista kuluista:

- kilpailuasut ja välineet
- kilpailuihin ilmoittautumismaksut
- leiri- ja kilpailumatkoista aiheutuvat kulut, myös valmentajien osalta
- ylimääräiset sali- ja harjoittelumaksut (mm. valmentajien palkat ylimääräisistä harjoituksista)
- ylimääräiset koreografiakulut (mikäli ylittävät valmennusmaksuun sisältyvän osuuden)
- muut mahdolliset kulut, jotka eivät kuulu valmennusmaksun piiriin

Joukkueilla on päätösvalta omaan budjettiin, jolloin joukkue ottaa kantaa mm. matkustustapaan ja mukaan lähtevien valmentajien kustannuksiin. Joukkuekohtaisen budjetin laatii joukkueenjohtaja yhdessä vastuuvallmentajan kanssa. Jokaisella joukkueella tulee olla joukkueenjohtaja. Kilpailevilla joukkueilla on joukkuekohtaiset virtuaalilitit, jotka tasataan aina kauden päätteeksi.

Kilpailulisenssit

Kaikkien kilpavoimistelijoiden tulee hankkia itse Voimisteluliiton lisenssi. Lisenssi on voimassa 1.9.–31.8. Joukkueenjohtajat huolehtivat, että kaikilla joukkueen voimisteliijoilla on voimassa oleva kilpalisenssi ja vakuutus. Vakuutusyhtiöstä kannattaa ehdottomasti ensin tarkistaa oman tapaturmavakuutuksen sisältö ja omavastuuosuus ja samalla pyytää vakuutustodistus.

Lisenssiin sisältyvän vakuutuksen perusteella korvataan tapaturmasta aiheutunut vamman hoito, lääketieteellinen haitta ja kuolema vakuutusehtojen mukaisesti. Lisenssivakuutuksesta ei kuitenkaan korvata rasitusvammoja ja muita vähitellen syntyviä vammoja. Näitä varten jokainen voi hankkia oman sairaskuluvakuutuksen. Ulkomaan kisamatkoilla jokaisella voimistelijalla on oltava voimassa oleva matkustajavakuutus. Kilpalisenssi kattaa ulkomailla vain kilpailu- ja harjoitustilanteet, ei esimerkiksi sairaustapauksia.

Lisenssin ostossa tulee huomioida voimistelijan oma vakuutus, sillä lisenssin voi ostaa myös ilman vakuutusta, mikäli voimistelijan oma vakuutus kattaa urheilutapaturmat myös urheilukilpailuissa ja tapahtumissa.

Lisenssvaihtoehdot:

- STARA-tapahtumiin osallistuvat: Stara-lisenssi
- Harrastesarjat: Harrastelisenssi

- 8-10v., 10-12v., sekä kilpasarjat: Lisenssi B
- SM-sarjat: Lisenssi A

Lisenssi hankitaan Hoikan kautta.

Alennukset valmennusmaksuista ja lukukausimaksuista

PNV voi myöntää erilliseen hakukäytäntöön pohjaten vapaaoppilaspaikan henkilölle, jonka perheellä on tilapäisistä taloudellisista syistä erityisiä vaikeuksia suoriutua valmennusmaksuista. Vapaaoppilaspaikkaa on haettava 30.8. tai 15.1. mennessä. PNV myöntää vapaapaikan tilapäisenä tukena, enintään 2 peräkkäisenä kautena. PNV voi myöntää vapaaoppilaspaikkoja kerrallaan enintään kahdelle voimistelijalle lukukaudessa. Osittainen maksuvapautus on harkinnanvaraista. Päätökset tekevät PNV:n hallitus. Anomuksia käsittelee seuran toiminnanjohtaja.

Voimistelijalle voidaan myöntää kisastipendi ulkomaan kisamatkaan matkustus- ja majoituskuluihin.

Jos valmentaja arvioi, että voimistelija ei loukkaantumisen vuoksi voi kauden aikana osallistua yhteenkään kilpailuun, urheilija saa valmennusmaksusta huojennusta 1/3. Täyden lääkärin määräämän urheilukiellon ajalta 2 viikon omavastuun jälkeen ei tarvitse maksaa valmennusmaksua. Jos kumpikin ehto toteutuu, voimistelijalle myönnetään alennus, joka on hänelle edullisin.

Poikkeusolosuhteet

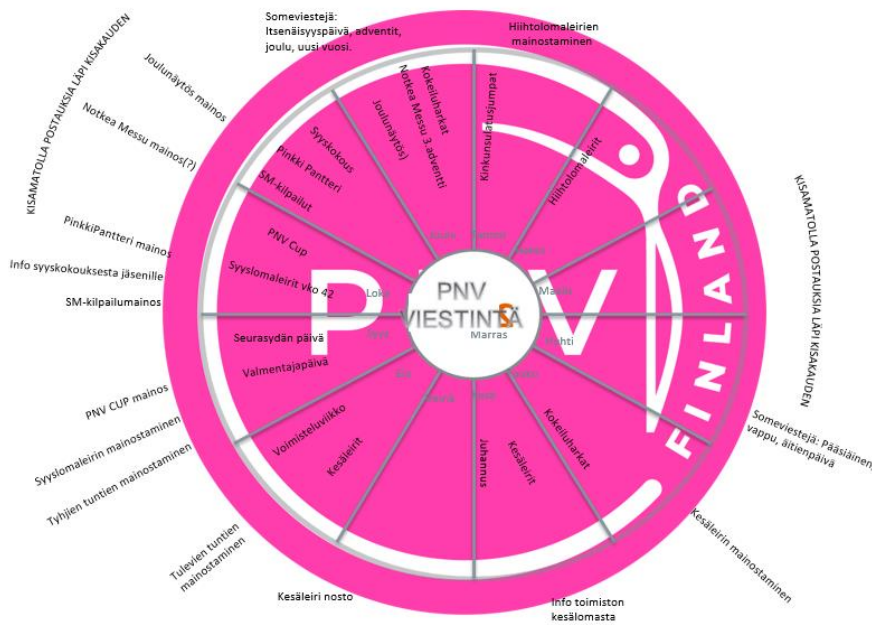
Mikäli harrasteryhmän tai kilpavalmennusryhmän toiminta joudutaan keskeyttämään pidempiaikaisesti tai peruuttamaan epidemian, poikkeuksellisen luonnontapahtuman, tulipalon, laajan onnettomuuden, viranomaismääräyksen tai -suosituksen tai vastaavan muun seurasta riippumattoman syyn johdosta, ensisijaisesti pyritään järjestämään korvaavaa toimintaa. Mikäli korvaavaa toimintaa ei pystytä järjestämään, mahdollisissa maksujen palautuksissa huomioidaan toteutuneen toiminnan kustannukset sekä vaikutukset seuran toiminnan jatkamismahdollisuuksiin.

7 Viestintä ja markkinointi

PNV:n viestinnän kokonaisuudesta vastaa ja sitä suunnittelee ja koordinoi toiminnanjohtaja yhdessä viestintätyöryhmän kanssa. Viestintätyöryhmä ylläpitää seuran viestinnän vuosikelloa ja viestintäsuunnitelmaa.

7.1 Markkinointisuunnitelma

PNV:n markkinointi suunnitelman vuosikello on kuvattuna alla. Viestintätyöryhmä hyödyntää sitä tehdessään viikkotason suunnitelmia viestinnästä.



Kuva 2. Viestinnän vuosikello.

7.2 Sisäinen viestintä

Yleiset

PNV:n sisäinen viestintä tapahtuu jäsenkirjeillä ja lähettämällä viestejä kohdennetusti jonkin osa-alueen jäsenille sekä pitämällä infotilaisuuksia ja vanhempainiltoja. Viestikanavina ovat myClub, sähköposti sekä seuran nettisivut ja some-kanavat.

PNV:n jäsenkirje lähetetään jäsenille jäsenrekisterin kautta kerran muutaman kerran vuodessa. Jokainen osa-alue lähettää viestiä toiminnastaan kohdennetusti omille jäsenilleen tarvittaessa.

Asiakaspalvelu on seurakoordinaattorin ydintehtävä, ja hän vastaa Facebookista, puhelimitse ja sähköpostilla tuleviin kysymyksiin tai delegoi vastaamisen osa-aluevastaaville.

Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten harrasteliikkuja tiedotetaan myClubissa, sähköpostilla sekä seuran nettisivujen kautta.

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Lasten liikunnan ryhmien viestintä tapahtuu ryhmän vastuuhjaajan toimesta. Jokainen ryhmä viestii kauden aluksi ryhmän toiminnasta ja kauden suunnitelmista ja aikatauluista, kauden puolivälissä välipalautetta, sekä kauden päättyessä kausipalautteen ja tietoa ryhmän jatkumisesta.

Lasten liikunnan työryhmä jalkautuu lasten harrastetuntien yhteydessä pidettäviin vanhempien infotilaisuuksiin kahdesti kaudessa. Syyskauden alettua kerrotaan seuran toiminnasta yleisesti ja ryhmien toiminnasta, kevätkauden lopulla kerrotaan ensi kauden harrastusmahdollisuuksista.

Joukkuevoimistelu ja tanssilinja

Joukkueiden ja tanssiryhmien sisäinen viestintä tapahtuu myClubin ja WhatsApp-ryhmien välityksellä.

Valmennustoiminnan taholta järjestetään vanhempainiltoja valmennustoimintaan osallistuvien vanhemmille. Ikäkausi-infot, sääntöillat, ja ravitsemusluennot on tarkoitettu lisäämään valmennuksen vanhempien tietoa ja ymmärrystä lajista, sen vaatimuksista ja seuran toimintalinjauksista.

Muut seuratoimijat

Seuran toimijoita informoidaan toiminnasta yhteisien WhatsApp-ryhmiä sekä myClubin kautta.

7.3 Ulkoinen viestintä

PNV:n ulkoisina viestintäkanavina toimivat seuran nettisivut (www.pnv.fi), Instagram (@pnvfinland) ja Facebook (@pakilanvoimistelijat). Lisäksi jaetaan kausiesitteitä ja flyereita sekä mainostetaan paikallislehdissä joko maksullisilla mainoksilla tai kirjoittamalla juttu toiminnasta lehteen.

PNV:n internet sivut löytyvät osoitteesta www.pnv.fi. Sivustolla on kattavasti informaatiota seuran toiminnasta joka osa-alueelta ja sivuja päivitetään säännöllisesti. Sivuston päivittämisestä vastaa toiminnanjohtaja, joka koordinoivat ja ohjeistavat päivittämistä osa-aluevastaaville.

PNV:n sosiaalisen median kanavia ovat Instagramissa (@pnvfinland) ja Facebookissa (@pakilanvoimistelijat). Sosiaalisen median kanavissa kerrotaan laajasti seuran toiminnasta ja tarkoituksena kasvattaa seuran tunnettuutta sekä mainostaa toimintaa. Seuran kilpailevilla kokoonpanoilla PNV Dancers tanssiryhmillä ja kaikilla kilpailevilla joukkuevoimistelujoukkueillakin on omat Instagram tilit, joissa kerrotaan ryhmän/joukkueen toiminnasta.

Toimintaa markkinoidaan pääsääntöisesti maksetulla Meta-mainonnalla, joka kohdennetaan lähialueille, sekä ulkomainonnalla. Tavoitteena tavoittaa mahdollisimman moni alueen asukas. Ilmoitusmainontaa hyödynnetään ajoittain seuran toiminnan mainostamiseen alueella. Ilmoituksia jaetaan kauppojen ilmoitustauluille ja liikuntahallien ilmoitustauluille.

7.4 Kriisiviestintä

PNV:lle on laadittu kriisiviestintäsuunnitelma, joka kuvaa millaisia kriisiviestintää vaativia tilanteita seuran toiminnassa voi tulla, käytännön toimenpiteet kriisitilanteessa sekä kuka hoitaa tiedotuksen kriisitilanteessa. Kriisiviestintäsuunnitelma on tallennettuna myClub:n ja saatavilla sieltä työntekijöille.

8 Harrastustoiminta

8.1 Aikuisten ryhmäliikunta

PNV järjestää n. 40 aikuisten ryhmäliikuntatuntia viikossa. Tavoitteenamme on olla alueen laadukkain ja innostavin aikuisliikunnan tarjoaja.

Ryhmäliikunta on jaettu neljään eri tuntityyppiin kehonhuolto-, tehotreeni- ja tanssitunteihin sekä seniorituneihin. Aikuisliikunnassa mukana toimivat seurakummit ovat tärkeä osa aikuisliikuntaamme. Seurakummit auttavat ohjaajia käytännön asioissa kuten, tunti-ilmoittautumisissa sekä välineiden kanssa. Seurakummeina toimivat seuramme innokkaat aikuisliikunnan harrastajat, jotka haluavat auttaa ohjaajiamme heidän työssään. Kummit ovat iso apu seuramme aikuisliikunta toiminnassa.

8.2 Perhe ja lasten harrasteliikunta

Seuran tavoitteena on tarjota laadukasta lasten harrasteliikuntaa voimistelun, tanssin ja temppuilun muodossa 0-13-vuotiaille seuran toiminta-alueella. Tavoitteena on, että lapsi oppii liikunnallisten perustaitojen opettelua kokeneiden ja osaavien ohjaajien kanssa. Harrastustuntimme pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu-konseptiin. Kaikilla tunneilla tärkeää on monipuolisten

liikunnan perustaitojen oppiminen kullekin ikäkaudelle ominaisin hauskein ja liikunnan iloa lisäävin tavoin. Iän ja taitojen karttuessa tuntitarjontamme mahdollistaa erikoistumisen tai monipuolisen eri linjoja hyödyntävän harrastuskokonaisuuden.

PNV tarjoaa perheliikunnan tunteina vauvajumppaa (4-12kk), taaperojumppaa (1-3v) sekä perheliikuntaleikkikoulu-tunteja (2-3v). Näillä tunneilla vanhempi liikkuu yhdessä lapsen kanssa.

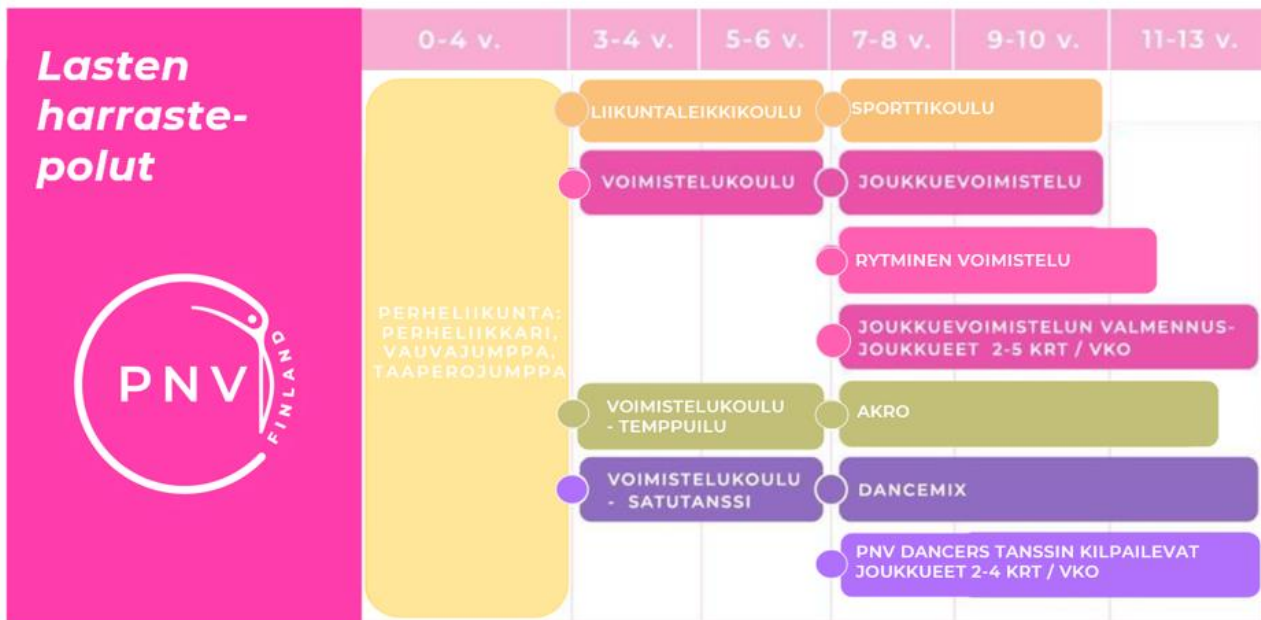
PNV:n lasten harrastepolut (kuva 3):

- voimistelu
- tanssi
- temppuilu
- liikkaritunnit

3-4-vuotiaille on tarjolla tunti jokaisella polulla: Voimistelukoulu, Satutanssi ja Temppuilu sekä Liikkari. Nämä tunnit pohjautuvat kaikki samaan monipuoliseen liikunnallisten perustaitojen opetteluun ja ikäkaudelle ominaisten ominaisuuksien harjoitteluun, jokainen kuitenkin omalla linjan mukaisella twistillä.

Liikuntataitojen kehittyessä 5-6-vuotiailla tuntitarjonnassamme on jo enemmän erikoistumista, joka lisääntyy vielä 7-10-vuotiaiden tarjonnassa. Eri linjat tuovat selkeämmin esiin eri tuntien painopiste-erot ja helpottavat hahmottamaan mahdollisia tuntivaihtoehtoja ja harrastuksessa etenemismahdollisuuksia. Samalla harrastetunnit ovat kuitenkin aina myös sellaisia, että kausittain voi vaihtaa linjalta toiselle tai käydä useammalla viikkotunnilla eri linjoilta samanaikaisesti. Lukujärjestys on rakennettu niin, että voit harrastaa useampaa lajia viikon eri päivinä.

Perheliikuntaa järjestetään päivä- ja iltatunteina. Tunnit on tarkoitettu vanhempilapsi pareille, aina 4 kuukauden ikäisestä vauvasta 4-vuotiaaksi lapseksi asti.



Kuva 3. PNV:n lasten harrastepolut.

Lasten harrastepolussa näkyy seuramme vahva osaaminen joukkuevoimistelunvalmennuksen puolella, jonka joukkueisiin on mahdollista siirtyä eri ikävaiheissa 5-vuotiaasta eteenpäin miltä tahansa linjalta, jos joukkuevoimistelu ja kilpailuun tähtäävä harjoittelu kiinnostavat. Seurassamme toimii tällä hetkellä yli 20 joukkuetta ja taito- sekä sitoutumistasoja on aina

harrastajista Suomen ja maailman huipulle asti. Toinen vahvasti esillä oleva osa seurassamme on PNV Dancers-tanssilinja, jonka esiintyviin ryhmiin voi hakea 7-vuotiaasta alkaen ja kilparyhmiin voi hakeutua yhtä lailla joka linjalta 9-vuotiaasta lähtien. PNV Dancers on kaksi esiintyvää ryhmää sekä kilparyhmiä seurassamme on tällä hetkellä neljä ja kaksi pienryhmä.

Siirtymää joukkuevoimisteluvälineiden piiriin olemme helpottaneet muuttamalla stararyhmät joukkueiksi. Harrastetuntien lisäksi seurassa on myös joukkuevoimistelua kaksi kertaa viikossa harjoitteleville, jossa mukana pääsee nauttimaan joukkueen yhteisöllisyydestä. Joukkueet siirtyvät seuramme välineistötoiminnan alle ja pääsevät näin seuramme välineistöjärjestelmään mukaan. Se tarkoittaa mahdollisuutta osallistua mm. ikäkausitoimintaan ja idolitoimintaan. Välineöstössä suunnitellaan ja toteutetaan toimintaa määrätietoisesti, huomioiden yksilökohtainen kehitys ja pitkällä tähtäimellä. Joukkueet harjoittelevat perustekniikan ja ominaisuuksien lisäksi joukkuevoimisteluesityksen, jonka pääsevät esittämään Voimisteluliiton staratapahtumissa.

8.3 Kilpa- ja välineistötoiminta

Joukkuevoimistelun tavoitteena on vakiinnuttaa asema joukkuevoimistelun kansainvälisellä huipulla vastuullisuus keskiössä.

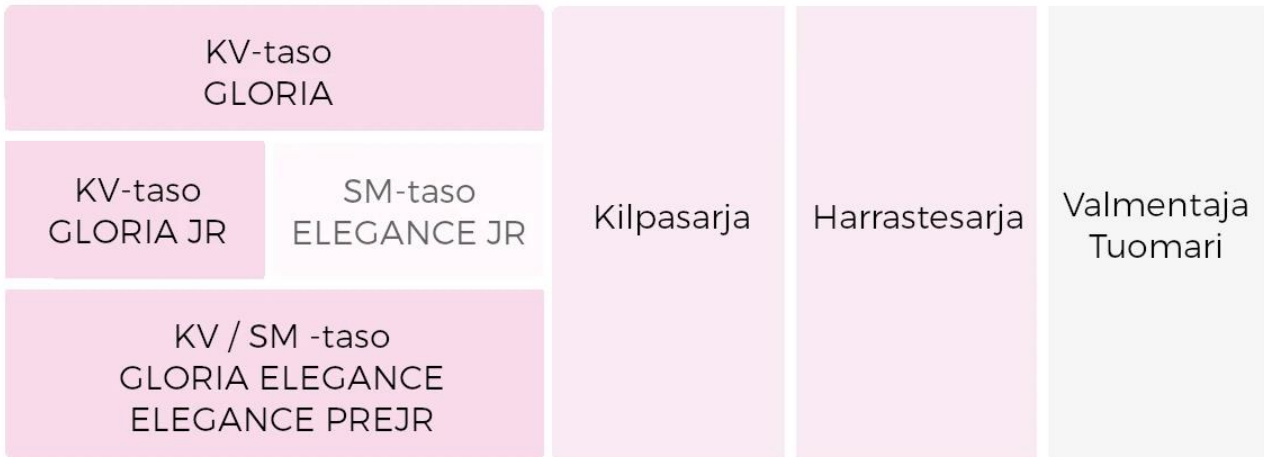
PNV:n välineöstöryhmien toimintaan osallistuu kausittain noin 220 lasta ja nuorta, jotka kilpailevat ja esiintyvät n. 20 joukkueessa. Gloria- ja Gloria Jr. ovat PNV:n ja Elise Gymnastics:n seurayhteistyöjoukkueita, jotka tähtäävät kansainväliselle huipulle. Seurassa on mahdollista harrastaa joukkuevoimistelua 5-12 -vuotiaiden kaksi kertaa viikossa harjoittelevista starajoukkueista aina MM-tasolla kilpailevaan naisten edustusjoukkue Gloriaan asti.

PNV:ssä on joukkuevoimistelussa kaksi harjoituskautta: kevät (1.1-30.6) ja syksy (1.7-31.12.). Välineöstötoiminnan vuosiryhtiin kuuluu normaalisti 4-5 kilpailutapahtumaa syys- ja kevätkaudella. Normaaliin vuosiryhtiin kuuluvat kilpailukauden alkuun ajoittuvat harjoituskilpailut.

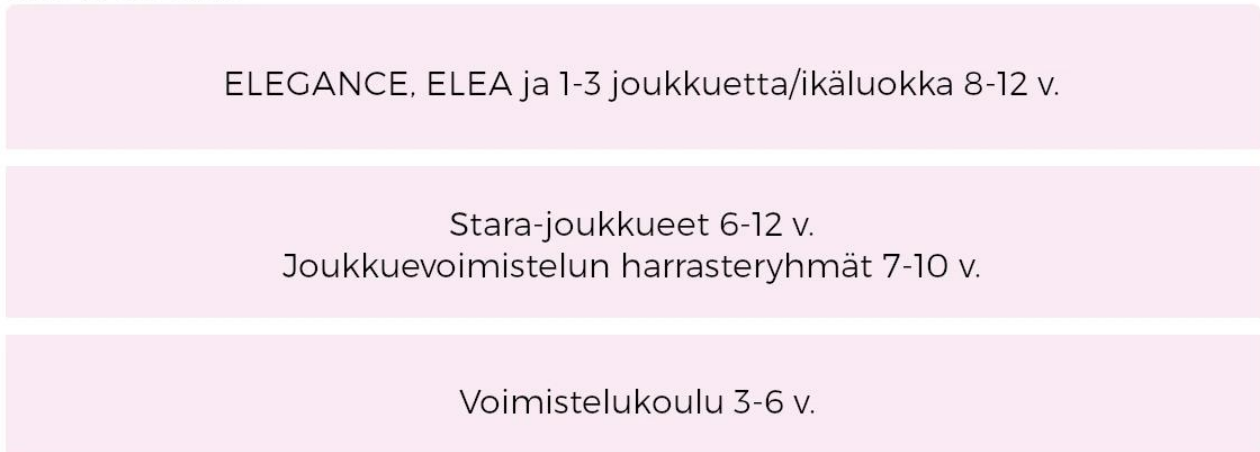
Pakilan Voimistelijoiden voimistelijan polku (kuva 4) alkaa Perheliikunnasta 1-4 vuotiaana. Sieltä on mahdollista siirtyä voimistelukoulutunneille 3-4 -vuotiaisiin ja 5-6 -vuotiaisiin ja edelleen joukkuevoimistelutunnille 7-8 -vuotiaisiin. Kahdesti viikossa harjoittelevia starajoukkueita on 5-vuotiaista alkaen aina 12 -vuotiaisiin asti. Starajoukkueista on mahdollista siirtyä 8-12 -vuotiaiden kilpaileviin joukkueihin, jotka harjoittelevat iästä ja tavoitetasosta riippuen 3-5 kertaa viikossa. Yli 12-vuotiaissa seurassa on mahdollista harrastaa kolmella eri SM -sarjassa kilpailevissa joukkueissa seuran omalla Elegance -linjalla tai harraste- ja kilpasarjalinjalla, sekä aina kansainväliselle huipulle asti Gloria-yhteistyöjoukkueiden riveissä.

VOIMISTELIJANPOLKU

Yli 12-vuotiaat



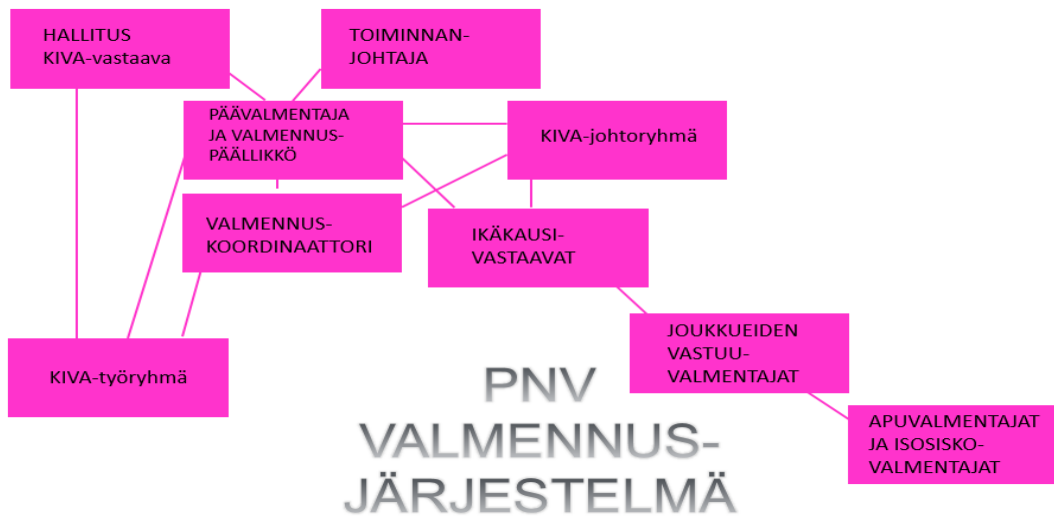
Alle 12-vuotiaat



Kuva 4. Voimistelijan polku.

Uuden voimistelijan infopakettiin on koottu tärkeää tietoa jokaiselle valmennustoiminnassa mukana olevalle ja heidän perheilleen. Infopaketissa kerrotaan valmennustoiminnan periaatteista ja toimintatavoista sekä valmennuksen oheistoiminnoista ja valmennusta tukevista toimintatavoista. Infopaketti löytyy seuran internetsivuilta <https://pnv.fi/joukkuevoimistelu-hyva-tietaa/>

Valmennuksen toiminnasta vastaa seuran valmennuspäällikkö, joka koordinoi valmennustoimintaa yhdessä päävalmentajan, valmennuskoordinaattorin sekä KIVA-johtoryhmän kanssa. Johtoryhmään kuuluu seuran valmennuspäällikkö, ikäkausivalmentajat, päävalmentaja ja valmennuskoordinaattori. Valmennustoimintaa ohjaa ja linjaa KIVA-työryhmä, johon kuuluu hallituksen KIVA-vastaava, seuran toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö, päävalmentaja ja valmennuskoordinaattori. PNV:n valmennusjärjestelmä on kuvattu alla (kuva 5).



Kuva 5. Valmennusjärjestelmä.

Seurassa on n. 40 joukkuevoimistelun valmentajaa ja apuvalmentajaa. Lisäksi joukkueiden ja ohjelmien kehittymistä käy säännöllisesti arvioimassa seuran ulkopuolisia tuomareita ja valmentajia. Valmentajien esimiehenä toimii valmennuspäällikkö, joka ohjeistaa ja auttaa valmentajia työssään sekä rekrytoi uusia valmentajia ja perehdyttää heidät.

Valmentajien perehdytysopas on koottu erilliseksi dokumentiksi, jossa kerrotaan seuran toimintatavoista, valmentajien tehtävistä ja valmentajapalaverit vastuista, palkkauksesta sekä valmennuksen tavoitteista ja strategiasta.

Valmentajien yhteiset kausipalaverit pidetään syys- ja kevätkauden alkaessa, nämä kausittaiset kokoukset koordinoi valmennuspäällikkö. Kausittaisissa palaverissa käydään läpi valmennuksen käytäntöjä ja ajankohtaisia asioita, sekä tiedotetaan kauden tärkeitä päivämääriä ja tapahtumia. Ikäkausittain valmentajat kokoontuvat tarvittaessa, esimerkiksi keskustelemaan tulevista joukkueuutoksista. Näitä ikäkausipalavereja johtaa ja kutsuu koolle ikäkausivastaava, joka kuuluu seuran valmennusjohtoryhmään.

8.4 PNV Dancers -tanssilinja

PNV Dancers -tanssilinjalla on neljä lasten ja nuorten sekä neljä aikuisten kilpailevaa ryhmää. Lisäksi linjalla on lasten esiintyviä ryhmiä. Kisaryhmiin valitaan tanssijoita koetanssin perusteella. Hakutilaisuus ryhmiin järjestetään pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa: toukokuussa ja elokuussa. PNV Dancerseillä on tuntitarjonnassa myös avoimia tanssitunteja, joille voivat osallistua myös muut kuin kisaryhmien tanssijat.

Kisaryhmät osallistuvat kauden aikana (elokuu–toukokuu) useisiin tanssikilpailuihin ja -katselmuksiin sekä esiintyvät seuran näytöksissä. Koreografiat painottuvat showtanssin liikekieleen. Kisaryhmien tanssijoilla on myös mahdollista harjoitella solo- tai duokoreografioita viikkotuntien ulkopuolella erikseen sovittuina ajankohtina. PNV Dancers järjestää myös avoimia tanssileirejä ja workshopeja.

9 Kouluttautuminen

Pakilan Voimistelijat kouluttaa ohjaajiaan aktiivisesti. Seura järjestää ohjaajille ja valmentajille sisäisiä koulutuksia yhteisesti ja erikseen osa-alueittain. Lisäksi seura budjetoituu vuosittain koulutuksiin, joita ohjaajat pystyvät hyödyntämään mm. voimisteluliiton erilaisiin ohjaajakoulutuksiin.

Seuralla on koulutuslisenssi yhteistyössä Elise Gymnastics:n ja Tapanilan Erä voimistelijaoston kanssa. Koulutuslisenssillä on mahdollista järjestää Voimisteluliiton lasten ja nuorten ohjaajien ja valmentajien ykköstason koulutuksia. Kuten Starttikoulutuksen, Voimistelukoulukoulutuksen, Lajitaidon peruskoulutuksen ja Fyysisen valmennuksen koulutuksen.

Seuran ohjaajien ja valmentajien polku (taulukko 1) alkaa isosiskovalmennuksesta 14-vuotiaana. Isosiskovalmennus on valmennuksen ja apuvalmennuksen harjoittelua ilman vastuuta. Isosiskovalmennus on palkatonta. Apuvalmennus tai -ohjaus on mahdollista aloittaa 15-vuotiaana ja se on palkallista heti, mikäli on osallistunut isosiskovalmennukseen, muuten apuvalmentaja aloittaa yhden kauden palkattomalla harjoittelulla. Apuvalmentajan ensimmäisellä kaudella on tavoitteena käydä seuran Starttikoulutus ja Arvikoulutus. Seuraavana vuonna tavoitteena on käydä Voimistelukoulukoulutus, jonka jälkeen 18 -vuotta täytettyä on mahdollista siirtyä vastuuhajaajaksi tai -valmentajaksi.

Taulukko 1. PNV:n ohjaaja- ja valmentajapolku

Ikä	Kokemus	Nimike	Koulutus	Palkka
14v.	0v	Isosiskovalmentaja	ei	-
15v.	2 kausi	Apuohjaaja / -valmentaja	Starttikoulutus	5e/h
	3 kautta	Apuohjaaja / -valmentaja	Voimistelukoulukoulutus	7e/h
18v.		Ohjaaja / Valmentaja	Voimistelukoulu	10e/h
	2 kautta	Ohjaaja / Valmentaja	Lajitaito, Fyysinen	12e/h
		Ohjaaja / Valmentaja	1. taso	Ohjaaja 15e/h Valmentaja 12e/h
		Ohjaaja / Valmentaja	2. taso	Ohjaaja 18e/h Valmennus 15e/h
		Ohjaaja / Valmentaja	Lajitutkinto	20e/h
		Ohjaaja / Valmentaja	Ammatillinen tutkinto	22e/h

Henkilökohtaiset kehityskeskustelut käydään vuosittain ohjaajien ja valmentajien kanssa. Kehityskeskustelut pitää valmennuspuolella valmennuspäällikkö ja lasten liikunnan puolella harrastepäällikkö. Kehityskeskusteluissa käydään yhdessä läpi ohjaajan tai valmentajan tilannetta polulla ja jatkosuunnitelmia ja etenemismahdollisuuksia. Lisäksi keskustellaan ohjaajan tai valmentajan vahvuuksista ja kehityskohteista, sekä toiveista työtään kohtaan.

Pakilan Voimistelijoiden tavoitteena on, että jokainen vastuuhajaaja tai -valmentaja on käynyt Voimistelukoulukoulutuksen ja tähtää 1. tason suorittamiseen. Tätä tuetaan budjetillisesti ja tähän kannustetaan muun muassa palkkauksella ja etenemismahdollisuuksilla.

10 Tapahtumat

Pakilan Voimistelijat järjestää kausittain useita tapahtumia, isoista kilpailuista ja näytöksistä pienempiin kohdennettuihin markkinointitapahtumiin. Tapahtumia koordinoi tapahtumatyöryhmä.

10.1 Näytökset

Seura järjestää vuosittain joului- ja kevätinäytökset syys- ja kevätkauden päätteeksi. Näytöksissä esiintyvät joukkuevoimistelun joukkueet, PNV Dancers-linjan tanssiryhmät ja lastenliikunnan ryhmät. Joului- ja kevätinäytöksen organisoinnista vastaa toiminnanjohtaja ja päätoimiset työntekijät. Hallitus osallistuu myös aktiivisesti järjestelyihin.

10.2 Kilpailut

Kausittain järjestetään joukkuevoimistelun kilpailuja. Niitä haetaan liitolta joka kaudeksi erikseen. Kilpailuiden järjestämistä koordinoi toiminnanjohtaja. Päätoimiset valmentajat osallistuvat kilpailuiden järjestämiseen mm. tuomaroinnin järjestämisellä. Myös PNV Dancers puolella järjestetään tanssikilpailu kerran kaudessa/vuodessa. Tanssikilpailun järjestämisestä vastaa hallituksen PNV Dancers vastaava yhdessä tapahtumatyöryhmän kanssa. Kausittainen Stara-tapahtuman järjestäminen on valmennuspäällikön ja muun tapahtumatyöryhmän vastuulla.

Talkootyö on seuran järjestämissä kilpailuissa oleellinen osa tapahtumien onnistumista. Talkootyöstä vastaa hallituksen jojo-rahuri-vastaava. Hän rekrytoi jokaiseen kilpailuun talkoolaisia valmennuspuolen joukkueiden vanhemmista. Tanssikilpailuihin talkoolaiset hankitaan PNV Dancers tanssiryhmien vanhemmista ja Stara-tapahtumiin starajoukkueiden vanhemmista. Talkoolaisille on kirjallinen ohjeistus, joka jaetaan ennakkoon myClubissa, tapahtumien yhteydessä tai tapahtumapalaverissa. Lisäksi tehtäviin perehdytään paikan päällä.

Tapahtumien järjestämisessä apuna hyödynnetään kilpailujen järjestämisohjeistuksia ja talkoolaisten ohjeistuksia, joita on kirjattu ylös aiemmissa tapahtumissa. Ohjeistukset ovat tallennettu Sharepoint:in ja nyClubiin. Lisäksi tapahtumiin tehdään pelastussuunnitelma tapahtumakohtaisesti.

10.3 Muut tapahtumat

Kohdennetut markkinointitapahtumat tai yhteisöllisyyttä lisäävät tapahtumat kuten kauden starttitapahtumat järjestetään osa-alueen työryhmän voimin. Tällaisia kausittaisia tapahtumia ovat mm. lasten liikunnan kauden starttitapahtuma elokuussa, perhepeuhu ja staramerkkipäivät, valmennuspuolen ikäkausipäivät, kisakatselmukset, seuran palkitsemistilaisuus kerran vuodessa ja aikuisliikunnan starttitapahtuma kauden alussa.

Seura osallistuu aktiivisesti oman toiminta-alueensa tapahtumiin. Tapahtumatyöryhmä ja hallituksen tapahtumavastaava päättävät kulloinkin mihin tapahtumiin osallistutaan ja koordinoivat tapahtumiin osallistumista. Suuri osa tapahtumista on perinteikkäitä ja niihin osallistumalla vaalitaan myös alueellista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Tällaisia tapahtumia ovat mm.

- Leijonien järjestämä Pakilan kylätapahtuma syyskuun alussa
- Pakilan Seurakunnan ja seuran yhdessä järjestämä kauniit joululaulut
- Leijonien Äitienpäivä -tapahtuma
- Pakila-seuran järjestämä Itä-Pakila -päivä
- Ogeli-fest

11 Toimitilat ja salivuorot

PNV:n toiminta tapahtuu seuran vuokraamissa toimitiloissa ja Helsingin kaupungin koulujen liikuntasaleissa sekä liikuntaviraston urheiluhalleissa.

11.1 PNV:n toimisto

11.2 PNV:n toimisto sijaitsee Itä- Pakilassa osoitteessa Ohrauhdantie 4B.PNV Liikuntakeskus

PNV Liikuntakeskus sijaitsee Itä-Pakilassa, osoitteessa Ohrauhdantie 4B. Liikuntakeskuksessa on kolme liikuntasalia: Move, Barre ja Dance. Lisäksi tiloista löytyy pukuhuone ja wc:t. Liikuntasalit on varustettu laadukkaalla urheiluparketilla. Lisäksi Barre ja Dance saleissa on peilit sekä Dance-salissa tanssimatto. PNV Liikuntakeskukseen on keskitetty PNV Dancersien toiminta sekä pääosin aikuisten ryhmäliikunnan tunnit. Myös lasten harrasteliikunnan tunteja pidetään PNV Liikuntakeskuksella, mutta myös lähialueen kouluilla.

11.3 Tupa

PNV:n oma harjoitushalli sijaitsee Malmilla. Harjoitushallin nimi on Tupa ja siellä on kaksi kilpailualueen kokoista kanveesitilaa joukkuevoimisteluharjoitteluun ja peilisali sekä WC.

Tuvan iltasiivoukset hoitavat joukkueet omalla vuorollaan. Iltasiivoukseen kuuluu WC:n siivous, roskientyö ja kosketuspintojen pyyhkiminen desinfiointiaineella. Viikoittaiset siivoukset jakavat valmennustoiminnan vastaava ja ne hoituvat kilpajoukkueiden vanhempien toimesta talkootyönä.

11.4 Pikku-Tupa

PNV:n toinen pienempi harjoittelusali sijaitsee Malmilla. . Viikoittaiset siivoukset jakavat valmennustoiminnan vastaava ja ne hoituvat kilpajoukkueiden vanhempien toimesta talkootyönä.

11.5 Koulujen salivuorot

Koulujen salivuorot haetaan Helsingin kaupungin tilavarausjärjestelmän kautta vuodeksi kerrallaan keväällä. PNV järjestää toimintaa Pakilan puistonkoululla, Pakilan ala-asteen väistötiloissa, Paloheinän ala-asteella, Metsolan ala-asteella, Maunulan ala-asteella, Oulunkylän ala-asteella, Oulunkylän ja Veräjäläksön toimipisteissä ja Käpylän peruskoululla.

Välineiden ja varusteiden säilyminen koulujen saleissa tai liikuntavälinevarastoissa vaihtelee kouluittain. Jokaisella koululla on EA välineet ja musiikkisoitin, joita säilytetään joko koululla tai ohjaajan matkassa. Ensiapulaukku sisältää sidetarpeet, laastaria, kylmäpakkauksia tukisidoksen.

11.6 Liikuntaviraston urheiluhallit

Liikuntaviraston urheiluhalleista toimintaa järjestetään Maunulan liikuntahallissa.

12 Seuratuotteet

PNV:n yhteistyökumppani seuratuotteissa on Team Place. Seuramallisto ja kannustustuotteet on tilattavissa Team Placen verkkokaupassa, jonne linkki löytyy seuran internet sivuilta.

Seuran kilpavoimistelijoiden kisoissa yllä seuran edustusasu, ellei liiton taholta tule muuta ohjeistusta. Edustusasu koostuu PNV-edustushupparista, PNV-topista tai PNV pitkähihaisesta paidasta sekä mustista housuista. PNV:n edustusasut on tilattavissa Team Placen verkkokaupasta. Seuran virallisena harjoitusasuna käytetään painijaselkämäistä mustaa toppia seuran logolla ja mustia jalkalenkilisiä trikoita.

Seuran kannustustuotteita ovat mm. varustekassit, pussukat ja -reput, juomapullo seuran logolla, kevyttoppatakki logolla, pääpanta tai pipo logolla ja erilaiset valmentaja- /ohjaajahupparit, sekä kannatushupparit.

13 Yhteistyötahot

PNV:n pääyhteistyökumppanina on Helsingin kaupunki, jolta seura vuokraa salivuoroja alueen kouluilta jokaisena viikonpäivänä. Seuralla on myös edustaja Helsingin kaupungin organisoimassa seuraparlamentissa.

Seura on Suomen Voimisteluliiton jäsen. Seuran edustajia on mukana liiton erilaisissa toimielimissä, kuten kilpailutyöryhmässä, tuomarityöryhmässä ja koulutustyöryhmässä.

PNV on myös Etelä Suomen liikunta ja urheilun jäsenseura. ESLUn kautta ohjaajien on mahdollista koulutautua ja ESLU tukee myös seuroja erilaisilla tuilla.

Urheilupainotteiset yläasteet PHYK ja Pakilan yläaste ovat seuran yhteistyötahoja huipulle tähtäävien voimistelijoiden osalta. Samoin kuin Mäkelänrinteen urheilulukio ja Urhea, joka on pääkaupunkiseudun urheiluakatemia. Seurassamme toimii yläaste ja lukioikäisten voimistelijoiden aamutreenit Mäkelänrinteen lukion alaisuudessa.

Seura tekee yhteistyötä toimialueen seurakunnan, yhdistysten ja yritysten kanssa. Pakilan seurakunnan kanssa PNV on perinteisesti järjestänyt yhteisen tapahtuman joulun alla. Alueen Lions Clubit, Pakilan ja Pakinkylän, tukevat seuran toimintaa avustusten muodossa. Yritysyhteistyötä PNV tekee Torpparinmäen K-supermarketin sekä Musta Pekka K-supermarketin kanssa mm. siten, että kaupoilla on pullokuittien lahjoitusmahdollisuus seurалlemme. Myös leiriruokailut kesäleireillä hoidetaan yhteistyössä Torpparinmäen K-supermarketin kanssa.

14 Tähtiseuratoiminta

Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt ovat yhdessä luoneet Tähtiseura-laatuohjelman, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät.

Seuralle myönnetty Aikuisliikunnan sekä Lasten Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille ja urheilijoille. Se vastaa erilaisten yksilöiden tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan.

PNV:n tavoitteena on saavuttaa Huippu-urheilu tähtimerkki. Seura on huippuseuraverkoston jäsen ja seuraavaksi tavoitellaan Huippu-urheilu tähtimerkin auditointia.

15 Toiminnan arviointi

Seura tekee vuosittain jäsenkyselyitä jokaisella osa-alueellaan. Niiden tuloksia julkaistaan jäsenille jäsenkirjeessä. Kyselyjä teetetään vuosittain aikuisliikunnan jäsenille, lasten liikunnan jäsenten vanhemmille, kilpailujoukkueiden jäsenten vanhemmille, aikuisten liikunnan sekä lasten liikunnan ohjaajille, valmennustoiminnassa mukana olevilla valmentajille ja kaikille seuratoimijoille. Kyselyt pohjautuvat Olympiakomitean laatimiin seuratoiminnan palautekyselyihin, mutta niitä on muokattu paremmin seuran toimintaa vastaamaan.

16 Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen

Seura muistaa toimijoitaan joulu- ja kevätnäytöksissä eri tavoin, muun muassa kukilla ja joulusuklailla. Muistettavia henkilöitä ovat mm. kunniapuheenjohtajat, hallituksen puheenjohtaja, työntekijät, ohjaajat ja valmentajat.

Seuran palkitsemistilaisuus järjestetään vuosittain. Tilaisuudessa muistetaan ja palkitaan eri lailla ansioituneita toimijoita vuoden työstä. Palkintokategorioita ovat mm. Pinkki sydän, vuoden voimistelija, vuoden joukkue, vuoden valmentaja, vuoden lasten ohjaaja, vuoden lasten valmentaja, vuoden jojo ja vuoden seuratoimija.

Seura järjestää ohjaajilleen ja valmentajilleen pikkujoulut tai keväällä kauden päätöstilaisuuden.

Lisäksi seura kannustaa kaikkia seuran toiminnassa mukana olijoita aktiivisuuteen ja seuratoimijuuteen omalla tasollaan ja tavallaan. Seurassa halutaan vaalia yhteisöllisyyttä tärkeänä arvona ja sen näkyminen toiminnassa on oleellista.