



VANHEMMAN TIETOPAKETTI





1. LAJIESITTELY -JOUKKUEVOIMISTELU	4
1.1. Kilpailusuoritus.....	4
1.2. Harjoittelu	4
2. KILPAILUT	4
2.1. Voimistelun asema alle 10-vuotiaille	4
2.2. Sarjat	5
2.3. Tyttösarjat	5
2.4. SM-sarjat.....	5
2.5. Kilpailupäivän kulku	6
3. ARVIOINTI	6
3.1. Tuomaristo	6
3.2. Suoritus (exe).....	6
3.3. Sommittelu, tekninen (TV)	6
3.4. Sommittelu, taiteellinen (AV)	7
3.5. Bonukset	7
4. JOUKKUEIDEN TOIMINTA.....	7
4.1. Valmentajat	7
4.2. Joukkueenjohtaja	7
4.3. Esiintymiset	7
5. TAVOITTEELLISUUS.....	8
5.1. Sitoutuminen	8
5.2. Motivaatio.....	8
5.3. Poissaolot	8



6. VANHEMMAN ROOLI	8
6.1. Kannustus.....	8
6.2. Liikuntasuositukset	8
6.3. Yhteistyö valmentajien kanssa.....	8
6.4. Huoltajat	9
6.5. Vanhempainillat	9
6.6. Talkoot	9
6.7. Sponsorit	9
6.8. Maksut.....	9
7. YHTEISÖLLISYYS –MEIDÄN SEURA	10
7.1. Seuratoiminta	10
7.2. Joukkuehenki	10
7.3. Pelisäännöt	10
8. TERVEYDEN ESITÄMINEN	10
8.1. Terveydenedistämissuunnitelma	10
8.2. Ravinto.....	10
8.3. Päihteet ja doping	11
8.4. Voimistelijan terveys.....	11
8.5. Vakuutukset.....	11
9. LINKKIPANKKI	12

Tyttäresi harrastaa joukkuevoimistelua Mäntsälän Voimistelijoissa. Mäntsälän Voimistelijat kuuluu Suomen Voimisteluliitto Svoliin. Tämän tietopaketin on tarkoitus antaa sinulle tärkeää tietoa joukkuevoimistelusta sekä vanhemman ja valmentajan välisestä yhteistyöstä. Ilman vanhempien panosta ei seuran toiminta olisi mahdollista, siksi haluamme toivottaa kaikki vanhemmat ja lajista kiinnostuneet lämpimästi mukaan toimintaamme.

Mäntsälän Voimistelijoissa jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus harrastaa ja kilpailla omalla taito- ja tavoitetasollaan. Kilpailutoiminnalle on luotu omat pelisäännöt, jotta toiminta on avointa ja tasapuolista jokaiselle. Kilpailutoiminnan linjaukset eivät välttämättä koske seuran harrastetoimintaa.

1. LAJIESITTELY -JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheilulajiksi ja se on harrastajamäärältään Voimisteluliiton lajeista suurin. Laji vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmitajua ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Hyvälle suoritukselle on ominaista yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus.

1.1. Kilpailusuoritus

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Kilpailusuoritus kestää n. 2.30 min ja sen aikana joukkue esittää koreografiansa mahdollisimman yhtenäisesti. Suoritus koostuu vartaloliikkeistä, tasapainoista, hypyistä, käsi- ja jalkaliikkeistä, hyppelyistä, akrobatialiikkeistä, nostoista ja muista koreografisista osista. Jokaisella tytöllä on koreografiassa oma paikkansa ja roolinsa.

1.2. Harjoittelu

Joukkuevoimistelu on taitolaji ja taitolajin harjoittelu vie ajallisesti enemmän aikaa kuin fyysisemmän lajin. Harjoittelu koostuu lajitekniikan harjoittelun lisäksi baletista, ponnistusharjoittelusta, jalkatekniikasta, lattiabaletista, ilmaisuharjoittelusta jne. Treeneissä ohjelmaa hiotaan ja muokataan joukkueelle sopivaksi ja samanaikaiseksi unohtamatta fyysisten ominaisuuksien harjoittamista.



2. KILPAILUT

2.1. Voimistelun asema alle 10-vuotiaille

Mäntsälän Voimistelijoissa kaikki alle 10v joukkuevoimistelijat osallistuvat Voimistelun asemalle. Asemilla joukkueille ei anneta suorituksesta pisteitä, vaan joukkueet saavat kirjallisen palautteen onnistumisista ja



kehityksen kohteista. Asematapahtumat ovat mukavia, lapsilähtöisesti toteutettuja tapahtumia liikunnan parissa ja tarkoitus on hakea onnistumisen elämyksiä ja uusia kokemuksia. Asemalle mukaan pääsee jokainen ryhmään kuuluva lapsi ja jokainen osallistuja saa mitalin. Asematapahtumissa joukkuetta arvioivia ihmisiä kutsutaan arveiksi.

2.2. Sarjat

Joukkuevoimistelussa kilpaillaan seuraavissa ikäsarjoissa: 10-12v, 12-14v, 14-16v, 16-18v ja yli 16v naisten sarja. Syksyisin ei ole 16-18-vuotiaiden sarjaa. Joukkuevoimistelijat voivat kilpailla joko kilpa- tai mestaruussarjassa. Mäntsälän Voimistelijoiden pyritään tarjoamaan lapsille mahdollisuus harjoitteluun eri taito- ja tavoitetasoilla. Tavoitteena on, että jokainen lapsi ja nuori löytää itselleen sopivan ryhmän, jossa yksilöllinen kehittyminen on mahdollista. Alle 14-vuotiaiden sarjoja kutsutaan yhteisnimityksellä tyttösarjat ja yli 14-vuotiaiden sarjoja kutsutaan sm-sarjoiksi.

Keväisin joukkueet kilpailevat vapaasarjassa ilman välinettä ja syksyisin mukana on väline. Väline on määriteltä jokaiselle ikäryhmälle seuraavasti:

Kilpasarjat:

10-12v ja 12-14v: vapaavalintainen väline (naru, pallo, vanne)

Yli 14v: vapaavalintainen väline (naru, pallo, vanne, keilat, nauha)

Koko joukkueella tulee olla sama väline

Mestaruussarjat

10-12v pallo

12-14v vanne

14-16v keilat

yli 16v vapaavalintainen väline (naru, pallo, vanne, keilat, nauha)

2.3. Tyttösarjat

10-12v ja 12-14v joukkueet eivät saa kilpailuissa pisteitä vaan joukkueet jaetaan kategorioihin. Kilpasarjoissa joukkueet asetetaan kategorioihin A-E, niin, että A-kategoria on korkein. Mestaruussarjan joukkueet sijoitetaan kategorioihin 1-7 niin, että kategoria 1. on paras. Joukkueet voivat saada suorituksistaan Bonus-pisteitä, jotka ilmoitetaan kategoriatulosten yhteydessä. Tyttöjen mestaruuskilpailuissa 12-14v mestaruussarjan finaali joukkueet (kaksi korkeinta kategoriaa pääsee finaaliin) saavat pisteet.

2.4. SM-sarjat

Yli 14-vuotiaille jaetaan kilpailuissa pisteet. Pisteitä annetaan ohjelman sommittelun teknisestä ja taiteellisesta osa-alueesta, sekä suorituksesta. Joukkueet voivat saada suorituksesta Bonus-pisteitä, jotka ilmoitetaan pisteiden yhteydessä. Lisäksi joukkueet voivat saada vähennyksiä esimerkiksi rajanylityksestä, suorituksen kestosta tai puvusta. Kilpasarjan joukkueiden maksimipisteet ovat 25 ja mestaruussarjan 20.

2.5. Kilpailupäivän kulku

Kilpailupäivän aamuna jokaiselle joukkueelle on varattu erillisen aikataulun mukainen harjoitusaika (3min.) Sen aikana joukkue harjoittelee oman ohjelmansa läpi. Harjoituksen jälkeen valmentaja kokoaa joukon palautteen antoa varten. Tuomarit ovat usein seuraamassa aamun harjoituksia.

Kilpailupäivän ruokailut tulee etukäteen suunnitella valmentajan ja huoltajan kanssa. Kaikkiin kilpailuihin on hyvä ottaa mukaan omia eväitä esim. hedelmiä sekä vesipullo. Kilpailupäivän ruokailun suunnittelu ei yksin riitä, vaan monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tulee huomioida myös harjoitteluvaiheessa.

Kilpailupäivän aikana joukkueen mukana kulkevat ainoastaan valmentajat ja erikseen tehtävään sovitut huoltajat. Vanhemmat ovat tervetulleita tervehtimään tyttöjä suorituksen jälkeen. Tällä pyrimme rauhoittamaan liikennettä ahtaissa pukutiloissa ja antamaan tytöille keskittymisrauhan. Vanhemmat voivat yhdessä valmentajien kanssa sopia joukkueen yhteisistä kilpailuihin liittyvistä käytänteistä.



Vanhempien on hyvä varautua ottamaan vastaan kilpailuista kotiin onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Kilpailuista tulee kotona keskustella ja auttaa voimistelijaa purkamaan ajatuksiaan. Valmentaja purkaa tyttöjen kanssa kilpailun lajin näkökulmasta läpi, joten vanhempien on hyvä keskittyä kannustamiseen ja tukemiseen.

3. ARVIOINTI

3.1. Tuomaristo

Kilpailuissa tuomarit arvotaan 2-4 hengen paneeleihin. Paneelit arvioivat suoritusta, sommittelun teknistä tai sommittelun taiteellista osaa ja antavat siitä pisteet. Joukkueet saavat kolmelta osa-alueelta pisteet ja niiden yhteenlaskettu summa on joukkueen kokonaispistemäärä. Kaksipäiväisissä kilpailuissa molempien päivien kokonaispisteet lasketaan yhteen.

3.2. Suoritus (exe)

Suoritustuomari katsoo joukkueen tekniikkaa, yhdenaikaisuutta, ryhtiä, ojennuksia jne. Lisäksi välinekilpailuissa suoritustuomari huomioi myös välinetekniikkaa ja pudotuksia tai nauhan solmuja. Tuomarilla on vähennystaulukko, jonka mukaan virheistä vähennetään suorituspisteitä.

3.3. Sommittelu, tekninen (TV)

Jokaiselle ikäsarjalle on erikseen säännöissä määritelty pakolliset vaikeusosat. Sommittelun tekninen tuomari merkitsee ohjelman vaadittavat liikkeet ja huomioi niiden suorittamisen. Vain oikein tehtynä, liikkeestä voi saada sille nimetyn arvon.



3.4. Sommittelu, taiteellinen (AV)

Taiteellisen osa-alueen tuomarit katsovat ohjelman taiteellista kokonaisuutta. Ohjelmassa tulee olla tasovaihteluja, rytminvaihdoksia, erilaisia kuvioita, liikkumisia jne. Lisäksi ohjelman tulee sisältää monipuolisesti eri liikesukuja (hyppyjä, vartalonliikkeitä, tasapainoja). Lisäksi taiteellisen tuomari huomioi ohjelman musiikkiin ja ilmaisuun liittyviä asioita.

3.5. Bonukset

Mikäli samasta tuomaripaneelistä riittävän moni tuomari ehdottaa joukkueelle bonusta, voi joukkue saada bonusta mm. ryhdistä, taitotasolle suunnitellusta koreografiasta tai ilmaisullisesta kokonaisuudesta.

4. JOUKKUEIDEN TOIMINTA

4.1. Valmentajat

Mäntsälän Voimistelijoissa valmentajat ovat seuran kasvattamia ja kouluttamia voimisteluvalmentajia, joista suurin osa tekee valmennustyötä oman työnsä ja opiskelujensa ohella. Valmentajat ovat saaneet Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisen koulutuksen ja valmennustiimit rakennetaan valmentajien kokemus- ja koulutustausta huomioiden. Valmentaja tekee joukkuetta koskevat valmennukselliset ratkaisut seuramme yhteisen linjauksen mukaisesti.

4.2. Joukkueenjohtaja

Mäntsälän Voimistelijoissa jokaisella asemalla, kilpailuihin tai muihin tapahtumiin osallistuvalla joukkueella on joukkueenjohtaja. Joukkueenjohtaja on usein joukkueessa voimistelevan lapsen vanhempi. Joukkueenjohtajan tärkein tehtävä on toimia linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä. Joukkueenjohtaja jakaa vanhemmille talkoovuorot, järjestee kuljetuksia ja tarvittaessa vanhempainiltoja, seuraa joukkueen budjettia yhdessä valmentajien kanssa jne. Vanhemmat voivat kaikissa asioissa olla yhteydessä joukkueenjohtajaan.

4.3. Esiintymiset

Joukkueilla on mahdollisuus osallistua esiintymisiin, joita erilaiset yritykset tai muut seurat meiltä toivovat. Esiintymisiin osallistumisesta päätetään vanhempien kanssa vanhempainilloissa. Esiintymisistä tytöt saavat arvokasta esiintymiskokemusta, eivät useinkaan rahallista korvausta. Esiintymisten on tarkoitus motivoida ja kannustaa tyttöjä. Mahdollisilla esiintymisistä saaduilla korvauksilla voidaan maksaa kilpailupukuja, matkoja jne.



5. TAVOITTEELLISUUS

5.1. Sitoutuminen

Tyttäresi voimistelee kilpajoukkueessa. Se tarkoittaa, että joukkueelle asetetaan tavoitteet. Tavoitteet mietitään yhdessä lasten ja valmennustiimin kanssa. Valmentajat kertovat syksyisin vanhempainillassa mitkä ovat kauden tavoitteet. Ne saattavat olla erillisiä liikkeitä esim. spagaatti, silta, kuperkeikka jne. joita säännöissä vaaditaan, tai ne voivat olla yleisiä joukkueelle asetettuja tavoitteita esim. kilpailumenestyksellinen tavoite. Tavoitteisiin pääseminen edellyttää sitoutumista ja pitkäjänteistä harjoittelua jokaiselta joukkueen jäseneltä, sekä sitoutumista niin voimistelijalta kuin hänen perheeltään. Perheet sitoutuvat noudattamaan joukkueen pelisääntöjä ja osallistuminen leireille ja kilpailuihin tapahtuu joukkueen toimintasuunnitelman mukaisesti.

5.2. Motivaatio

Päästäksemme tavoitteisiimme pyrimme luomaan urheilijoille motivoivan harjoitusilmapiirin. Motivaatiota voimme kasvattaa kannustamalla, tukemalla ja kuuntelemalla. Lapselle on tärkeää, että omat vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen harrastuksestaan. Vanhemman on hyvä kysyä harjoituskuulumisia harjoitusten jälkeen. Mäntsälän Voimistelijat haluavat tarjota harrastusmahdollisuuksia jokaiselle lapselle. Valmentajat osaavat auttaa perheitä löytämään heille sopivan harrastusvaihtoehdon.

5.3. Poissaolot

Poissaoloista tulee aina informoida valmentajia hyvissä ajoin etukäteen. Kannustamme lapsia ja nuoria ilmoittamaan poissaoloista itse. Kilpailuista tai leireiltä poissaolojen tulee olla tiedossa kauden alussa valmennustyön suunnittelun helpottamiseksi. Joukkuelajin vuoksi on tärkeää pyrkiä välttämään poissaoloja.

6. VANHEMMAN ROOLI

6.1. Kannustus

Vanhemman tärkein tehtävä on kannustaa lasta liikkumaan. Keskustelkaa kotona harjoituksista, leireistä ja kilpailuista. Kannustakaa lasta monipuoliseen liikuntaan myös kotona. Koulu- ja treenimatkat on loistava mahdollisuus pyöräillä tai kävellä kavereiden kanssa ja jakaa kuulumisia.

6.2. Liikuntasuosituksukset

Jokaisen lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä terveysliikunnan näkökulmasta. Liikuntasuositukseksi voi laskea kaikki yli 10 minuuttia kestävä liikunnan. Seuraharjoittelu toimii arkiliikunnan tukena, lisäharjoitteluna. Liikkuuko sinun lapsesi harrastusten lisäksi vähintään kaksi tuntia päivässä?

6.3. Yhteistyö valmentajien kanssa

Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta silmällä pitäen. Valmentaja vastaa mielellään vanhempien kysymyksiin ja keskustelee joukkueen



toiminnasta yhdessä vanhempien kanssa. Toivomme, että vanhemmat kuitenkin ensisijaisesti ovat yhteydessä joukkueenjohtajaan, joka toimii linkkinä vanhempien ja valmentajan välillä. Kaikissa voimistelijan terveydentilaan liittyvissä asioissa on hyvä olla yhteydessä suoraan valmentajaan.

6.4. Huoltajat

Kilpailuihin joukkueille lähtee mukaan huoltajat. Seura maksaa kahden huoltajan/joukkue matkat, majoitukset ja ruoat. Huoltajien tarkoitus on kilpailuissa huolehtia tytöistä, kuljettaa heitä paikasta toiseen ja toimia tsempparina ja hyvän joukkuehengen luojana. Huoltajien työ on erittäin tärkeää. Vanhemmat ovat tervetulleita huoltajiksi reissuillemme. Samalla on mahdollisuus nähdä läheltä millaista kilpailuissa on.

6.5. Vanhempainillat

Mäntsälän Voimistelijoiden kilpailuryhmät järjestävät joka syksy yhteisen vanhempainillan, jossa käydään läpi tulevan vuoden asioita ja yhteisesti sovittuja periaatteita. Syksyn vanhempainillassa vanhemmat laativat omat pelisääntönsä ja sitoutuvat niitä noudattamaan. Keväisin järjestetään yhteinen vanhempainilta, jossa esitellään tulevan kauden ryhmät ja joukkueiden valmentajat. Toivottavaa on, että vanhempainilloissa on jokaiselta työltä edustaja paikalla. Yhteiset kokoontumiset ovat erittäin tärkeitä!

6.6. Talkoot

Mäntsälän Voimistelijat järjestävät Mustan Kissan Cup- kilpailun keväisin ja muita liiton kilpailuja ja tapahtumia satunnaisesti. Suurien tapahtumien järjestäminen tarvitsee onnistuakseen suuren joukon talkooväkeä. Joukkueenjohtajat tekevät vanhemmille talkoovuorot ja ilmoittavat ne ennen kilpailuja. Talkoovuoroja on mahdollista vaihtaa ja sopia jokaisen aikatauluun sopivaksi, kuitenkin niin, että jokainen perhe antaa oman panoksensa mahdollisuuksiensa mukaan. Kilpailuilla ja tapahtumilla keräämme varoja seuramme toimintaan, joten niiden järjestäminen on meille tärkeää. Joukkueet osallistuvat ensisijaisesti seuran yhteisiin talkoisiin ja vasta sitten joukkueen omaan varainkeruuseen.

6.7. Sponsorit

Vanhemmat voivat hankkia joukkueille sponsoreita. Sponsoriasioista voi olla yhteydessä joukkueenjohtajaan. Joukkueen edustusasuun voidaan laittaa yhteistyökumppaneiden logoja. Kuitenkaan seuramme yhteiseen asuun emme laita joukkueiden omia logoja. Joukkueiden omista sponsorisopimuksista tulee informoida etukäteen seuran johtokuntaa. Joukkueet eivät voi sopia sponsorisopimuksia itsenäisesti ilman johtokunnan suostumusta.

6.8. Maksut

Voimistelijat maksavat seuran jäsenmaksun lisäksi valmennusmaksua, joka sisältää joukkueen perusharjoitukset, kilpailuihin osallistumismaksut, huoltajakustannukset ja lisenssin. Tämän lisäksi joukkueenjohtajat pitävät kululistaa, johon kirjataan kauden aikana tulevia kuluja esim. leireistä, puvuista ja välineistä. Nämä lisäkustannukset laskutetaan perheiltä kauden lopulla kululistan mukaisesti. Balettimaksu ei sisälly valmennusmaksuun vaan se laskutetaan voimistelijoilta erikseen.



7. YHTEISÖLLISYYS –MEIDÄN SEURA

7.1. Seuratoiminta

Mäntsälän Voimistelijat on voimistelu- ja tanssiliikuntaa tarjoava liikuntaseura. Kilpavoimistelijat, harrastejumpparit ja luottamushenkilöt ovat seuran jäseniä. Mäntsälän Voimistelijat on aktiivinen ja aikaansaava seura. Seura järjestää vuosittain suuria voimistelu- ja tanssitapahtumia, jotka kokoavat satoja lapsia ja nuoria Mäntsälään esiintymään ja kilpailemaan. Tapahtumien järjestäminen ei olisi mahdollista ilman talkoolaisia, jotka ovat seuran jäseniä, lasten ja nuorten äitejä ja isiä, mummoja ja pappoja. Seurassa jäsenet yhdessä vastaavat seuran toiminnasta. Seuran jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan vuosikokouksissa, joista ilmoitetaan seuran www-sivuilla ja paikallislehdissä. Lisäksi seurassamme on erilaisia tiimejä, joiden toimintaan otetaan mukaan innokkaita uusia jäseniä.

7.2. Joukkuehenki

Joukkueen harjoittelussa paljon yhdessä ja pyrkiessään samoihin tavoitteisiin on tärkeää, että joukkueen jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään. Siksi joukkueen sisäinen yhteishenki on tärkeää. Joukkueiden yhteishenkeä pyritään parantamaan mm. joukkueiltojen avulla. Usein omasta joukkueesta löytyy elinikäisiä ystäviä. Mikäli teillä on mahdollisuus kotona järjestää joukkueiltoja, olettehan yhteydessä joukkueenjohtajiin. Kaikki kiusaamistilanteet käsitellään ja niihin suhtaudutaan vakavasti.

7.3. Pelisäännöt

Mäntsälän Voimistelijat on sinettiseura. Sinettiseurat ovat Nuoren Suomen lasten ja nuorten liikunnan laatusuoria. Sinettiseuratoimintaan kuuluu operaatio pelisäännöt. Joukkueet kirjaavat joka syksy omat pelisäännöt ohjaamaan joukkueen toimintaa. Myös lasten vanhemmat kirjaavat omat pelisääntönsä syksyn vanhempainillassa.

8. TERVEYDEN ESITÄMINEN

8.1. Terveydenedistämissuunnitelma

Mäntsälän Voimistelijat haluavat omalta osaltaan edistää jäsentensä terveyttä kokonaisvaltaisesti. Seurallemme on luotu terveydenedistämissuunnitelma. Osana suunnitelmaa järjestetään vuosittain seurailtoja, joissa teemoina ovat mm. ravinto ja liikuntasuositukset. Terveydenedistämissuunnitelmaan liittyen pyrimme tarjoamaan ruokailumahdollisuuden kaikkien leirimme yhteydessä ja huomioimaan paremmin kilpailu- ja leiripäivien ruokailut.

8.2. Ravinto

Urheilevan, kasvavan lapsen ruokailua on hyvä kotona tarkkailla. Monipuolinen, riittävä ravinto ovat tukipilareina kasvulle ja myös voimistelijana kehittymiselle. Noin tuntia ennen harjoituksia on hyvä syödä sekä välittömästi harjoitusten jälkeen. Myös vettä tulee juoda päivän aikana riittävästi. Valmentajat opastavat lapsia ja nuoria oikeanlaisiin ruokailutottumuksiin. Mäntsälän Voimistelijat järjestävät tarpeen mukaan ravintoluentoja ammattilaisten johdolla vanhemmille ja voimistelijaille.



8.3. Päihteet ja doping

Mäntsälän Voimistelijoiden kilpailujoukkueet eivät hyväksy päihteiden käyttöä. Tupakan tai alkoholinkäyttö aiheuttaa kilpailukiellon seuraavissa kilpailuissa ja huumausaineiden käyttö aiheuttaa joukkueesta erottamisen määrääjäksi. Voimistelijoita pyritään ohjaamaan terveellisiin elämäntapoihin myös treenisalilla. Yli 14v voimistelijoiden tulee huomioida lääkkeidensä olevan sallittuja lääkkeitä. Astmalääkkeisiin tulee olla erillinen antidopingtoimikunnalta anottu lupa.

8.4. Voimistelijan terveys

Mikäli tyttäresi kotona puhuu satuttaneensa itsensä harjoituksissa, hakeutukaa mahdollisimman pian lääkärin hoitoon. Valmentajalle tulee loukkaantumista kertoa ensi tilassa. Valmentajan on myös hyvä tietää, mitä lääkit ovat hoidoksi ehdottaneet ja mitä diagnooseja lapselle on tehty liittyen myös yleiseen terveydentilaan (esim. diabetes, epilepsia yms.) Valmentajan olisi hyvä tietää myös mahdollisista muista lapsen kehitykseen liittyvistä ongelmista. Valmentajat tekevät mielellään yhteistyötä lasta hoitavien tahojen kanssa. Mäntsälän Voimistelijat tekevät yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa mm. lihastasapainokartoituksiin liittyvissä asioissa.

8.5. Vakuutukset

Jokainen Mäntsälän Voimistelijoiden jäsenmaksun maksanut henkilö on vakuutettu Pohjolan ryhmätapaturmavakuutuksella ja kilpailisenssin hankkineet urheilijat Sporttiturva- vakuutuksella. Lisätietoja vakuutuksista löydät osoitteesta www.mantsalanvoimistelijat.fi.

Tapaturman sattuessa toimi näin:

1. Ota yhteys ryhmän ohjaajaan ja kerro tapaturmasta.
2. Huolehdi sopivasta jatkohoidosta.
3. Tee tapaturmailmoitus Pohjolaan joko käymällä Mäntsälän toimipisteessä (Keskuskatu 6), soittamalla puh. 0303 0303 tai verkossa www.pohjola.fi.
4. Toimi Pohjolasta saatujen ohjeiden mukaan.
5. Pidä ryhmän ohjaaja tietoisena tilanteen etenemisestä.
6. Ole tarvittaessa yhteydessä seuran toiminnanjohtajaan puh. 040 5137892 tai [mantsalan.voimistelijat\(at\)msoynet.com](mailto:mantsalan.voimistelijat(at)msoynet.com)



9. LINKKIPANKKI

Mäntsälän Voimistelijat

www.mantsalanvoimistelijat.fi

Suomen Voimisteluliitto Svoli ry

www.svoli.fi

Nuorisuomi

www.nuorisuomi.fi

Suomen Liikunta ja Urheiluliitto SLU

www.slu.fi

Etelä- Suomen liikunta ja urheilu ESLU

www.eslu.fi

Kansainvälinen Voimisteliliitto IFAGG

www.ifagg.com

Voimisteluvälineitä

www.gymnastica.fi

Voimisteluasuja

www.piruetti.fi

Suomen antidopingtoimikunta ADT

www.antidoping.fi

