

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry.

Toimintasuunnitelma



1.8.2015 – 31.7.2016

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
1. Yleinen.....	3
2. Hallinto	4
3. Toiminta.....	5
3.1 Lasten harrasteryhmät ja perheliikunta.....	6
3.1.1 Perheliikunta	6
3.1.2. Joukkuevoimistelu ja rytminen voimistelu	7
3.1.2.1. Nuput	7
3.1.2.2. Joukkuevoimistelun harrasteryhmät	7
3.1.3. Voikka.....	7
3.1.4. Telinevoimistelu	7
3.1.4.1. Telinetempu ja telinevoimistelu alle 6 v.....	7
3.1.4.2. Telinevoimistelun harrasteryhmät	7
3.1.5. TeamGym	8
3.1.6 Tanssi	8
3.1.7 Erityisryhmät	8
3.2 Aikuisten liikunta.....	8
3.3 Kilpa- ja valmennustoiminta.....	12
3.3.1 Joukkuevoimistelu	12
3.3.2 Tanssillinen voimistelu (TanVo)	12
3.3.3. Tanssi	13
3.3.4 Naisten ja miesten telinevoimistelu (NTV ja MTV)	13
3.4.5 TeamGym (TG)	13
4. Kiltatoiminta	14
4.1 Kiltakokoukset	14
4.2 Kiltatilaisuudet.....	14
4.3 Voimisteluliiton kiltatoimintaan osallistuminen.....	14
4.4 Kiltalaisten voimistelu	15
5. Taloudellinen toiminta.....	16
5.1 Jäsenmaksut	16
5.2 Harjoitusmaksut	16
5.3 Esiintymiset	17
5.4 Yhteistyökumppanit ja sponsorit	17
5.5. NMKY sali.....	17
6. Koulutus.....	17
6.1 Luottamushenkilöt	18
6.2 Ohjaajat.....	18
6.3 Tuomarikoulutus	18
6.4 Voimistelijat	18
7. Palkatut henkilöt	19
7.1 Ohjaajat.....	19
7.1.1 Ohjaajahuolto.....	19
7.1.2 Ahkeruusmaljat.....	19
8. Kilpailut ja tapahtumat	20
9. Viestintä.....	20

1. Yleinen

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry (KRV) on nuorekas, notkea ja lennokas seura! Seura on liikkuttanut savolaisia jo vuodesta 1906 lähtien ollen yksi maamme vanhimmista suomenkielisistä voimisteluseuroista. Kaksi perinteikästä vanhaa, mutta niin nuorta ja notkeaa voimisteluseuraa fuusioituivat 1.9.2014 ja aloitimme toiminnan nimellä Kuopion Reippaan Voimistelijat ry.

Kuopion Naisvoimistelijat ry (KNV) on vanhin suomenkielinen voimisteluseura, perustamisvuosi oli 1886. Fuusioitumisen tavoitteena oli harrastus- ja kilpailutoiminnan monipuolistaminen ja kehittäminen sekä toiminnan tehostaminen. Samalla pystyimme turvaamaan laadukkaan terveysliikunnan jatkumisen ja kehittymisen laajemmalle aikuisjäsenistölle.

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry on jatkuvasti uudistuva ja aikaansa seuraava voimisteluseura ja yhdistymisen myötä toivomme valmentajien, ohjaajien ja seuratekijöiden lisääntymisen tuovan entisestään seuramme uutta osaamista ja ammattitaitoa. Toimintamme on kasvatuksellisesti vahvaa ja ammattimaisesti osaavaa. Tavoitteenamme on tarjota laadukasta ja monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille.

Kaudella 2015–2016 yhtenä kehittämisen painopisteenä on voimisteliija-, ohjaaja-, ja valmentajapolun vahvistaminen. Sekä polkumallin kehittäminen että tavoitteena oleva Sinettiseura-sertifikaatti vaativat seuran ohjaajilta tietyntasoisien koulutuksen ja seuralta toimivan ja asiantuntevan hallinnon. Näin ollen kouluttamiseen panostetaan uudella kaudella suunnitelmallisten koulutuspolkujen myötä. Aloitamme syksyllä 2015 ohjaajien ja valmentajien kehityskeskustelut.

Telinevoimistelun kehittämistä jatketaan organisoimalla toimintaa niin että jatkossa pystytään tarjoamaan entistä enemmän harrastetason tunteja, mutta varmistamaan myös kilparyhmille laadukas valmennus. Joukkuevoimistelu on saanut oman JV valmennuspäällikön, jonka tehtäviin kuuluu mm. vuosisuunnitelmien ja kilpailukalenterin tekeminen. TV ja JV muodostivat omat Tiimit, joiden tavoitteena on auttaa käytännön asioiden järjestelyissä ja vapauttaa valmentajat valmentamaan kilpavoimistelijoita. Tehtäviin tullaan suunnitelmallisesti rekrytoimaan innokkaita vanhempia. Vanhempien infot ovat vakiinnuttaneet toiminnan seurassamme syksyllä sekä keväällä kausien alkaessa. Tätä kautta olemme saaneet vanhempia aktivoitumaan seuran toiminnasta. Yhteistyötä vanhempien kanssa aiotaan edelleen kehittämään ja aktivoimaan mm. vanhempia oman lapsensa ryhmän varainhankinta- ja talkootyöhön.

Valmennusryhmille tarjotusta ravitsemusohjauksesta on saatu rohkaisevaa palautetta ja ohjausta annetaan myös jatkossa valmennusryhmien kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Liikkuvan lapsen ja nuoren ravitsemusta käsitellään mm. vanhempainiltojen yhteydessä ja tietoutta lisätään myös seuran ohjaajille kokouksissa. Aikuisjäsenille ravitsemustietoutta tarjotaan omissa tapahtumissa.

Mennyt vuosi omalla NMKY:n salilla on osoittanut, että ratkaisu oli oikea. Suunnitelmissa on kehittää toimintaa sekä saada hyödynnettyä omaa saliamme enemmän, esim. järjestelmällä erilaisia tapahtumia salilla. Tulevalle vuodelle toivomme lisää päivävuokralaisia, viikonloppuja olemme saaneet vuokrattua hyvin erilaisiin koulutustilaisuuksiin sekä lasten synttäreille, joita tulemme jatkamaan.

KRV on onnistuneesti aloittanut valtakunnallisen tanssitaiteen Polkuja- koreografiakilpailun Kuopioon ja ajatuksena on vakiinnuttaa tapahtuma jokavuotiseksi. Yhteistyö teatterin kanssa KRV:n tapahtumapaikkana on aloitettu. Tulevista tapahtumista mainittakoon myös KRV:n 110-vuotis juhlat kevätkaudella 2016.

2. Hallinto

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n varsinaisia kokouksia järjestetään kaksi toimintakaudella 1.8.2015 – 31.7.2016. Syyskokous järjestetään lokakuussa 2015 jossa käsitellään edellisen toimintakauden toimintakertomus ja tilinpäätös, sekä päätetään vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle. Kevätkokous järjestetään maaliskuussa 2016, jossa esitellään toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintakaudelle sekä valitaan johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle.

Johtokunta vastaa Kuopion Reippaan Voimistelijoiden toimintastrategiasta ja sen johtamisesta, toiminnan ja talouden suunnittelusta, liikunnan kehittamisestä sekä toiminnan jatkuvasta arvioinnista.

Seuran markkinointi- ja toimistovastaavan on muutettu kokopäiväiseksi.. Hän vastaa seuran markkinointi- ja toimistotöistä sekä ohjaa ryhmiä.

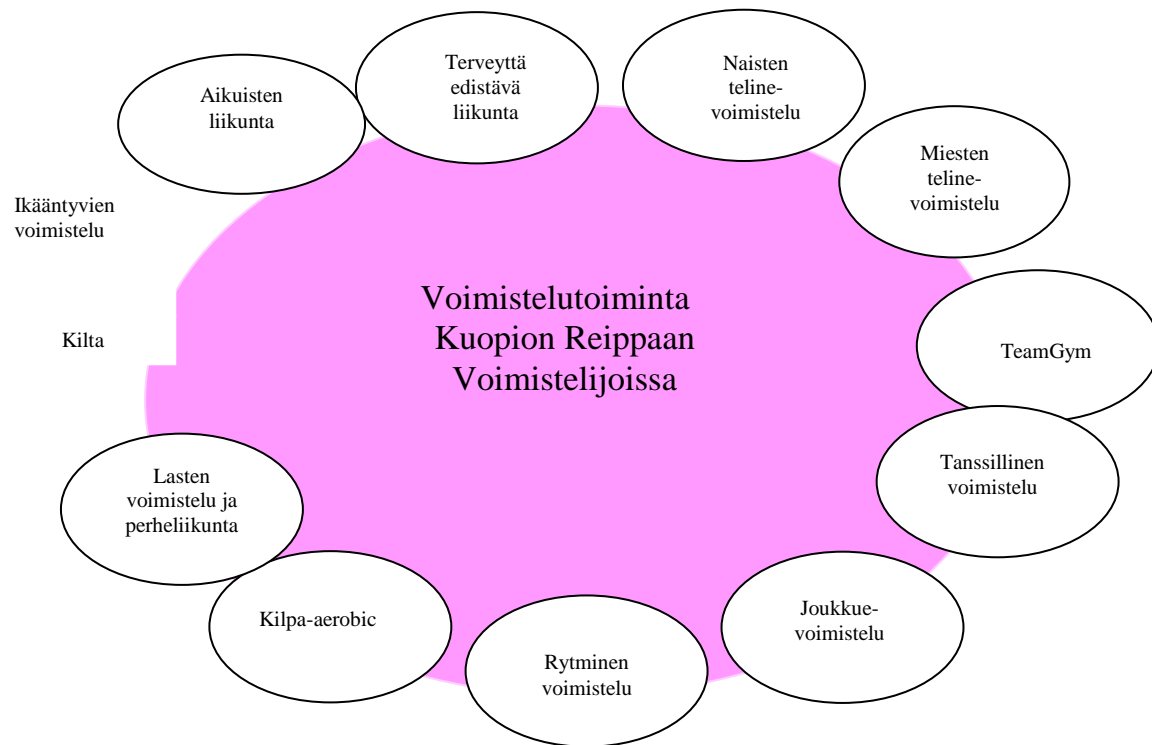
Seuramme organisaatio uudistuu niin johtokunnan kuin tiimienkin osalta. Tehtävänimikkeet päivitetään muutoksen myötä. Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n johtokunta muodostuu fuusioitumisen jälkeen toimintakaudella 2014 – 2015 puheenjohtaja sekä 9-12 jäsentä. Johtokunta kokoontuu kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin.

Johtokunnan avuksi perustettiin jv- ja tv-tiimit jotka vastaavat käytännön kilpatoiminnasta ko. lajien osalta. Lisäksi keväällä 2015 muodostettiin organisointitiimi, joka suunnittelee ja organisoii KRV:n hallinnon asioita.

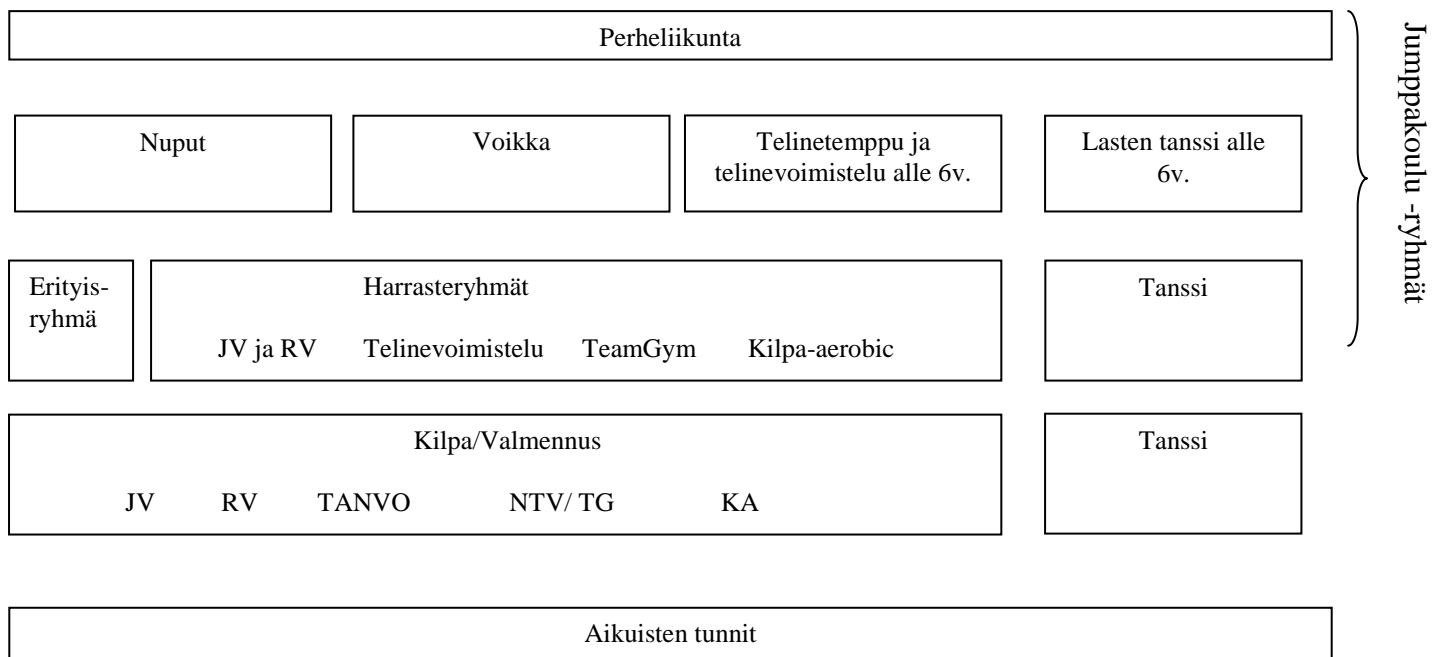
Johtokunta valitsee edustajan/edustajat liiton ja alueen kokouksiin.

3. Toiminta

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry. toimii sekä aikuisten että lasten liikunnan saralla. Seurassa voi harrastaa liikuntaa melkein kaikissa voimisteluliiton lajeissa.



Seurassa on toimintaa monella voimistelutoiminnan osa-alueella. Lisäksi seura tarjoaa kuopiolaisille lapsilla ja aikuisille liikuntaharrastuksen, jossa on mahdollista harrastaa tai kilpailla aktiivisemmin.



Kuva 2. Seuran voimisteluryhmien jako

3.1 Lasten harrasteryhmät ja perheliikunta

Lasten voimistelun tarkoituksena on tukea lasten sosiaalisten taitojen kehitystä ja luoda pohja terveellisille elämäntavoille. Voimistelun tunnit suunnitellaan tukemaan lapsen fyysistä kehitystä mahdollistaen myös taidollisen etenemisen. Tavoitteenamme on saada liikunta luonnolliseksi osaksi lasten elämää, tuoda liikunnan riemu lasten arkeen ja opettaa lapsijäsenillemme liikunnan perustaitoja. Seura pyrkii pääsemään tavoitteisiinsa tarjoamalla turvallisia, laadukkaita ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia avoimesti kaikille lapsille ja nuorille, 1-vuoden iästä aina 19-vuotiaisiin saakka ja edelleen aikuisten ryhmiin tarjoten harrastusjatkumon. Lasten on mahdollista harrastaa voimistelua ikä-, taito- ja motivaatiotasonsa mukaisessa harraste- tai kilparyhmässä.

Ohjaajien osaamista ja ohjaustyötä pyritään tukemaan kauden alussa tehtävillä kausi- ja koulutussuunnitelmilla. Suunnitelmat tehdään yhdessä lasten liikunnan vastaavien kanssa ja niiden toteutumista pyritään seuraamaan säännöllisesti. Lisäksi pyritään kehittämään tutor-toimintaa, jotta ohjaajat saavat säännöllisesti rakentavaa palautetta työstään. Ohjaajia pyritään kannustamaan entistä tehokkaammin kouluttamaan itseään suunnitelmallisesti mm. Voimisteluliiton HOPS:a apuna käyttäen.

3.1.1 Perheliikunta

Perheliikunnan tavoitteena on tukea lapsen ja vanhemman suhdetta sekä vahvistaa lapsen motorisia taitoja. Perheliikunta seurassamme on lapsilähtöistä toimintaa, jossa toimitaan pitkälti lapsen ehdoilla.

3.1.2. Joukkuevoimistelu ja rytmisen voimistelu

3.1.2.1. Nuput

Nuput ovat alle kouluikäisten tyttöjen voimisteluryhmiä. Nuppujen kausisuunnitelma on monipuolinen sisältäen perusliikkumista (juoksu, kävely, hyppääminen, pyöriminen, heittäminen), voimistelua välineillä, ilmaisu- ja musiikkiliikuntaa sekä mahdollisuuksien mukaan temppuilua telineillä. Perusvoimistelutaitoja opetellaan luovuutta unohtamatta. Lapset harjoittelevat myös ryhmässä olemista: toisten huomioimista, ohjeiden noudattamista sekä keskittymistä. Liikkumalla opitaan myös muotoja, suuntia, numeroita, kirjaimia, vuodenaikoja jne. Nuput voivat myöhemmin jatkaa joukkuevoimistelun harrasteryhmissä tai pyrkiä joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun kilparyhmiin.

3.1.2.2. Joukkuevoimistelun harrasteryhmät

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden järjestämät lasten joukkuevoimistelun harrasteryhmien tunnit ovat 7–10 -vuotiaiden lasten ryhmiä, joiden tarkoituksena on olla kaiken voimisteluliikunnan perustana. Joukkuevoimistelu vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmittajuutta ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Joukkuevoimistelun harrasteryhmissä harjoitellaan lisäksi tanssillisen voimistelun taitoja.

Seura pyrkii vastaamaan jäseniltään tulleeseen kysyntään lisäämällä resurssien mukaan voimistelun harrasteryhmiä, jotta saataisiin luonnollinen jatkumo tuntien ja ryhmien välille.

3.1.3. Voikka

Voikka-ryhmässä 3-6-vuotias tyttö ja poika pärjää jo yksinkin. Leikkimielisessä jumpassa lapsi tottuu puuhaamaan ryhmässä ja nauttii ikimästä harrastuksesta. Voikka-ryhmässä lapsi oppii liikunnan perustaitoja, välineiden käyttöä, luovaa temppuilua ja liikunta-leikkejä. Voikassa lapsi ei ennätä kyllästyä ja perheen energiapakkauksetkin kokevat liikunnan vauhdikkuuden.

3.1.4. Telinevoimistelu

3.1.4.1. Teline-temppu ja telinevoimistelu alle 6 v

Teline-temppu- jumpassa lapsi oppii yleisellä tasolla perusmotorisia taitoja sekä lisäksi telinevoimisteluun suuntaavia perustaitoja eri telineitä ja välineitä käyttäen. Samalla lapsi oppii myös toimimaan ryhmässä, ottamaan toisia huomioon ja odottamaan omaa vuoroaan. Toisaalta lapsi harjoittelee myös toimimaan itsenäisesti esimerkiksi temppuradalla, jossa edetään pisteestä toiseen. Teline-temppussa lapsi siis oppii ”temppuilemalla” sekä perusmotorisia taitoja että telinevoimisteluun valmistavia lajitaitoja sekä ryhmässä toimimista.

3.1.4.2. Telinevoimistelun harrasteryhmät

Telinevoimistelu on monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja kehittävä laji, jonka suosio lasten harrastemuotona on jatkuvassa kasvussa. Kuopion Reippaan Voimistelijat tarjoaa mahdollisuuden harrastaa telinevoimistelua niin perusteet-, taito- kuin kilpatasollakin. Ryhmiä löytyy sekä tytöille, että pojille.

Telinevoimistelun harrastaminen seurassa aloitetaan Telinevoimistelun perusteet - ryhmässä, jossa harjoitellaan telinevoimistelun perustaitoja: vartalon asentoja, tasapainoa, liikkuvuutta ja akrobaattisten temppujen perusteita. Telinevoimistelun perusteet – ryhmät ovat ikäluokittain jaettuja ryhmiä ja ne harjoittelevat koulun salissa. Tämän jälkeen on mahdollista jatkaa harrastusta taitotasoryhmissä. Taitotasoja on kolme: pronssi, hopea ja kulta. Ryhmien tavoitteena on harjoitella Voimisteluliiton merkkiliikkeitä ja ryhmissä on mahdollista edetä kun edellisen taitotason merkkiliikkeet ovat hallinnassa. Näin pyritään tarjoamaan jo pidempään harrasteryhmissä voimistelleille riittävä vaatimustaso. Taitotasoryhmät harjoittelevat osittain koulujen saleissa ja osittain Kuopio-hallilla.

Kauden aikana pyritään järjestämään oma Asema – tapahtuma, johon myös harrasteryhmien voimistelijoilta on halutessaan mahdollisuus osallistua. Merkkiliikkeiden suorittamiseksi järjestetään erillisiä tapahtumia Kuopio-hallilla.

3.1.5. TeamGym

TeamGymissä katsoja pääsee nauttimaan kolmesta erilaisesta kilpailusuorituksesta: tanssillisesta vapaaohjelmasta, volttsarjoista volttiradalla ja korkeista volteista trampetilla. Joka osiossa keskeistä on joukkueen voima. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä.

Syksyllä 2015 on tavoitteena aloittaa yksi harrasteryhmä kaupunkiin yli 12-vuotiaille. Ryhmä kokoontuisi harrastusmielessä kaksi kertaa viikossa.

3.1.6 Tanssi

Seuran tavoitteena on tarjota tanssiryhmiä kouluikäisille ja nuorille. Tavoitteena on tukea nuorten liikuntaharrastuksen ja ilmaisun säilymistä ja kehittymistä. Ryhmät tarjoavat myös esiintymis- ja kilpailumahdollisuuden.

Seuran ajatuksena on jatkaa Showcase -tunteja 7–9 -vuotiaille ja 11–12 -vuotiaille.

Nuorten Dance Fusion yli 13-vuotiaiden ryhmää mahdollisuuksien mukaan jatketaan.

3.1.7 Erityisryhmät

Kaudella 2015-2016 yritämme jatkaa ADHD-lapsille tarkoitettua erityisliikuntaryhmää yhteistyössä liikkuva koulu-hankkeen ja urheiluseurojen kanssa. Ryhmää markkinoidaan suoraan koulun erityisopettajille.

3.2 Aikuisten liikunta

Seuramme on PRIIMA-aikuisliikunnan laatuseura, jossa liikunnan ilo ja terveys ovat avainasemassa ja liikkujien tarpeet ja tyytyväisyys ovat ykkösasia. Tulevalla kaudella seurassamme tulee olemaan myös PRIIMA-tiimi, jonka tavoitteena on ideoida ja kehittää aikuisten ryhmäliikuntatarjontaa. Tuntimme ovat ”matalankynnyksen” tunteja: sijainniltaan

lähellä jäseniä, monentasoisia, jokaiselle jotakin. Tunteja tarjotaan monipuolisesti eri intensiteeteillä niin aerobisen- kuin lihaskunnon osalta. Tunnit keskittyvät omalle salillemme, mutta tarjontaa on edelleen myös kouluilla ympäri Kuopiota. Erityisesti panostamme Etelä-Kuopion alueeseen.

Seuran tavoitteena on tarjota jotakin uutta jokaisena toimintakautena. Kevätkaudella 2015 aloitimme ensimmäistä kertaa viikoittaiset Nia-tanssi tunnit. Näitä tunteja on tarkoitus jatkaa myös tulevana syksynä. Suunnitteilla ovat myös steppitunnit, mikäli saamme hankittua riittävästi steppilautoja sekä aamu-combat 45 min , bailamama-tunti sekä yksi ns. matalan kynnyksen tunti.

Ikäihmisille olemme suunnittelemassa alkavaksi 2015 syksyllä uudenlaisia ja vireitä jumppa/toimintaryhmiä. Jumppaamisen jälkeen ikäihmiset voisivat kokoontua sosiaalisen ja yhteisöllisen olemisen ja tekemisen merkeissä esim kahvitaukioiden tai bingon merkeissä päiväaikaan. Olemme perustamassa seuraamme ikäihmisten oman tiimin, joka suunnittelee jumpat ikäihmisille sopiviksi.

Aikuisten voimisteluryhmät:

AAMU-COMBAT 45

- Aloita energinen uusi päivä lyöntien ja potkujen siivittämänä!
Lihaskestävyyttä ja sykettä, täyttä tekemistä koko 40 minuutin ajan ja loppuun palauttavat venyttelyt.
Intensiteetti: kuormittava
Kohderyhmä: sopii kaikille, sopii erinomaisesti myös miehille!

Aikuisten akrobatia

- Aikuisille harrastajille suunnattua telinevoimistelua, missä voi verestellä vanhoja muistoja ja oppia uusia temppuja. Yksityisohjaukseen mahdollisuus.

Bailamama

- Treenaa rakkauslihaksesi kuntoon, polta rasvaa ja kiinteitä peppu, vatsa sekä käsivarret. Bailamama Women -tunnilla voit nauttia naisen tärkeimmän lihasryhmän, lantionpohjalihasten, supertreenistä. Hyvät lantionpohjalihakset lisäävät naisen seksuaalista nautintoa, tukevat ryhtiä sekä lisäävät virtsanpidätyskykyä. Kokonaisvaltainen liikuntaelämäys kaikille naisille. Tunneilla pidetään yläpää rentona ja alapää tiukkana! Kesto 55min.

Circuit

- Lyhyt, sykettä kohottava lämmittely (10 min). Monipuolisesti kehoa kuormittava kiertoarjoittelu osuus (40 min) ja venyttely (10 min).

Combat-training

- Energinen potkuista ja lyönneistä koostuva kuntoa ja lihaskestävyyttä parantava tunti. Aerobinen osuus (40 - 45 min), lihaskunto-osuus (10 - 15 min), palauttavat venytykset (5 min).

Fitness Pilates

- Rauhallinen, keskivartalon lihasvoimaan painottuva tunti. Lisäksi ryhtiä parantavia harjoituksia, vahvistavia ja venyttäviä.
Kohderyhmä: sopii kaikille

HIIT 30 min

- Saavuta tunnin teho jo puolen tunnin treenillä! Tehokas harjoitus, joka polttaa rasvaa, parantaa hapenottoa ja lisää lihaskestävyyttä.

Kahvakuula (kurssi)

- Koko kehon monipuolinen lihaskuntotunti, jossa liikkeet tehdään kahvakuulan kanssa. Osallistujat tuovat itselleen sopivan kokoisen kuulan mukanaan tunnille. Järjestetään kurssimuotoisesti.

Kehonhuolto

- Kehon hallintaan keskittyvä tunti, jossa lihakset lämmitellään lihaskuntoliikkeillä ilman askelsarjoja. Rentoutumista ja lihashuoltoa edistetään mm. pitkällä venytyksillä.

Kiinteytys

- Helpohko askelsarja (15 min), kiinteyttävä, tehokas lihaskunto-osuus (35 min), palauttava venyttely (10 min). Sopii aiemmin harrastaneille.

Kuntojumppa

- Mukavaa, terveyttä edistävää ja kokonaisvaltaista jumppaa. Helppo ja selkeä askelsarja (20 min), monipuolinen lihaskunto (20–25 min), venyttely (10 min) Sopii kaikille.

Niska-selkä 45 min

- Niskan, hartioiden ja selän alueen lihasten vahvistamiseen ja huoltoon keskittyvä tunti. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä.

Nia-tanssi

- Tanssillinen liikuntamuoto, jossa pyritään liikkumaan ihmiselle luonnollisella tavalla ja liikkumisesta nauttien. Nia yhdistää valloittavalla tavalla itämaisten ja länsimaisten lajien elementtejä ja energiaa.

Venyttely

- Kehonhuoltoa kiireettä, hetki aikaa itselle. Venyttelyä ja rentoutusta keskellä kiireistä viikkoa.

RPV eli reisi-peppu-vatsa

- Rankka lihaskuntopainotteinen tunti, jossa on lyhyt alkulämmittely (10-15 min), jonka jälkeen muokataan tehokkaasti pakaroiden ja reisien alueen lihaksia, sekä vatsaa. Kaikilla tunneilla tehdään myös selkälihasliikkeitä lihastasapainon säilymistä varten (35-40 min). Lopussa palauttavat venytykset (10min).

Rääkki

- Intervallityylisesti toteutettava rankka tunti, jossa ei ole askelsarjaa vaan sykettä kohotetaan irrallisilla hypyillä, askelluksilla, lihaskuntoliikkeillä vaihtelevasti.

Starttijumppa

- Matalan kynnyksen tunti. Liikunta on matalankynnyksen toimintaa, johon ei vaadita aikaisempaa liikuntakokemusta. Ryhmässä tutustutaan eri liikunta muotoihin aloittelijat huomioiden. Ohjelmassa mm. kiertoarjoittelua, venyttelyä sekä keppijumppa. Ryhmä soveltuu hyvin myös miehille.

STEPPI- tunti

- Tehokasta, aerobista ja mukavaa askeltamista laudan kanssa. Tunti kuormittaa erityisesti jalkojen lihaksia, pohkeet, reidet ja peppu saavat kyytiä! Helpohkoa askeltamista n.30- 40 minuuttia, lihaskuntoa ja venyttelyt päälle. ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN!
Intensiteetti: kuormittava
Kohderyhmä: aiemmin harrastaneet

Tanssijamitus

- Tunti sopii kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita heittäytymään tanssinmaailmaan. Tunti sopii aloittelijoille, eikä vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

Tanssillinen voimistelu

- Kokonaisliikuntaa, jossa yhdistyy voimistelun tavoitteellisuus ja rytmisyys sekä tanssillinen luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Sopii kaikille.

Teematunti

- Monipuolinen tunti jossa erilaiset välineet, musiikki ja jumppatyylit vaihtelevat luoden erilaisia teemoja. Tunti koostuu lämmittelystä, aerobisesta osuudesta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä kestojen vaihdellessa teemojen mukaan.

Tehotreenit (kurssi)

- Tehotreenit pitävät sisällään hikeä, kestävyyttä ja tiukkaa lihaskuntoa ulkona. Vaikka treenit ovat rankat, sopivat ne kaikenkuntoisille ja jokainen pystyy tekemään oman tasonsa mukaan. Tehotreenit järjestetään kurssimuotoisina keväisin ja syksyisin.

Tuolijumppa

- Iloinen, muistojen musiikin tahdittama tuolijumppa hoitaa kuntoasi turvallisesti tuolilla istuen. Rauhallisia tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä.

Zumba

- Hauskaa, innostavaa ja tehokasta tanssia. Zumban tanssiaskleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, mm. salsa, merengue, cumbia, reggaeton, rumba...

Äijätreenit

- Miesten oma tunti, joka sisältää intervallityyppistä, tehokasta perusharjoittelua ilman askelkuvioita.

60+ jumppa

- Yli 60-vuotiaille suunnattu terveyttä ja kuntoa ylläpitävä tunti.

70+jumppa

- Yli 70-vuotiaille suunnattu terveyttä ja kuntoa ylläpitävä tunti, jossa huomioidaan ikään-tymiseen liittyviä seikkoja.

Jooga

Kesäjumppa (kesä- elokuu)

- Tuntien sisällöt vaihtelevat

3.3 Kilpa- ja valmennustoiminta

Kilpa- ja valmennustoimintaa seurassamme on telinevoimistelussa, TeamGymissä, tanssillisessa voimistelussa, joukkuevoimistelussa ja kilpa-aerobicissa Seura pyrkii kehittämään, tukemaan ja mahdollistamaan kilpalajien harrastamista. Seuraan pyritään kouluttamaan lisää tuomareita.

Valmentajien osaamisen ja ammattitaidon kehittämiseen panostetaan koulutuksilla ja pyritään hyödyntämään seuran sisäistä osaamista jakamalla tietoa valmentajien kesken.

Seuran tavoitteena on sitouttaa myös vanhempia lasten kilparyhmien toimintaan tulevan toimintakauden aikana. Vanhempien joukosta valitaan kullekin ryhmälle joukkueenjohtaja, joka hoitaa ryhmän käytännönasioista liittyen mm. varustehankintoihin ja kilpailumatkoihin. Joukkueenjohtajat tapaavat noin 2 kertaa vuodessa siten, että saadaan muodostettua vanhempien ydinryhmä eri kilparyhmien toimintaan. Joukkueenjohtajat myös organisoivat tarvittaessa vanhempien palavereita kuitenkin vähintään kaksi kertaa vuodessa ajankohtaisista asioista tiedottamiseksi ja niistä keskustelemiseksi. Vanhemmille tarjotaan säännöllinen palautteenantomahdollisuus internetin kautta.

3.3.1 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheiluksi. Laji vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmitajua ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys.

Aveo JV-ryhmä koostuu noin parikymppisistä nuorista naisista, jotka harjoittelevat määrätietoisesti ja osallistuvat 2-4 joukkuevoimistelukisoihin kauden aikana. Ryhmässä voimistelee seitsemän naista.

Mirellia on 99-00 tyttöistä koostuva taitava jv-joukkue.

Ariella on 01-03 syntyneiden joukkuevoimisteluryhmä, joka on perustettu syksyllä 2013.

Alinat on 04-05 –vuosina syntyneiden tyttöjen joukkuevoimisteluryhmä. Ryhmässä on tällä hetkellä 17 tyttöä. Ryhmä osallistuu joukkuevoimistelukisoihin syksyllä välineohjelmalla ja keväällä vapaaohjelmalla.

Anelmat on 06-07 –vuosina syntyneiden tyttöjen joukkuevoimisteluryhmä. Ryhmässä on 27 tyttöä. Ryhmä on jaettu kahteen joukkueeseen.. Ryhmä osallistuu Asema-tapahtumaann syksyllä 2015. Keväällä 2016 osa Anelmista voi osallistua ensimmäisen kerran jv-kisoihin.

Adalmiinat ovat seuramme pienimmät joukkuevoimistelijat. He ovat syntyneet vuosina 08-09. Adalmiinat osallistuvat Asema-tapahtumiin.

3.3.2 Tanssillinen voimistelu (TanVo)

Tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, jossa yhdistyy voimistelun tavoitteellisuus ja rytmisyys sekä tanssillinen luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Tanssillinen voimistelu pohjautuu perinteiseen suomalaiseen naisvoimisteluun.

Tanssilliseen voimistelun tunnit on suunnattu 12 vuodesta ylöspäin. Tarkoituksena synnyttää elämyksiä ja onnistumisen tunteita sekä tarjota esiintymis- ja kilpailumahdollisuuksia.

Aina –ryhmä on aikuisten naisten ryhmä, joka harjoittelee kerran viikossa ja osallistuu Show – tapahtumiin.

Amelie-ryhmä koostuu 16-18 vuotiaista tytöistä. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa ja osallistuu show-tapahtumiin.

Angelinat

3.3.3. Tanssi

Alien on uusi tanssin koreografia-ryhmä, jossa on 9-12 vuotiaita tyttöjä. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Ryhmän kaikki jäsenet harrastavat seurassamme jotain kilpalajia, ja tämä on edellytyksenä ryhmään pääsyyn. Alien esiintyy seuran näytöksissä ja osallistuu tulevilla kaudella tanssikilpailuihin.

3.3.4 Naisten telinevoimistelu (NTV ja MTV)

Kilpatelinevoimisteluun suuntautuminen aloitetaan Telinevoimistelun alkeiskilparyhmistä. Alkeiskilparyhmään voi siirtyä perusteet- tai taitotasoryhmästä valmentajan suosituksesta tai kauden alussa testien kautta. Testiliikkeinä on perusmotoriikkaa ja -akrobatiaa vaativia liikkeitä. Keskeistä etenkin pienimpien kohdalla on myös riittävä kyky keskittyä harjoitteluun. Alkeiskilparyhmissä voimistelijat suorittavat pronssi- ja hopeamerkit sekä osallistuvat vähintään yhteen Asema-tapahtumaan. Tämän jälkeen on mahdollista siirtyä varsinaiseen kilparyhmään.

Telinevoimistelun kilparyhmät harjoittelevat tavoitteellisesti ja kilpailumenestykseen tähdäten. Kilpaileminen aloitetaan kilpalinjan B-luokassa ja edetään kilpailumenestyksen myötä edelleen C- ja D-luokkaan. Tässä rinnalla suoritetaan myös Voimisteluliiton kulta- ja timanttimerkit. D-luokan jälkeen voi jatkaa kilpalinjan E- ja F-luokkiin tai suunnata maajoukkuelinjalle. Tällä hetkellä seuran pisimmälle edenneet tytöt kilpailevat E-luokassa. Tulevaisuudessa tavoitteena on saada voimistelijoita myös F-luokkaan ja maajoukkuelinjalle. Tämä vaatii harjoitusmäärien kasvattamista sekä harjoitusolosuhteiden kehittämistä.

Yhteistyö seuran, valmentajien, voimistelijoiden ja huoltajien välillä pyritään saamaan mahdollisimman sujuvaksi. Kilpailuihin osallistutaan mahdollisimman suurella ryhmällä. Yhtenäiset seura-asut korottavat seurailmettä.

3.4.5 TeamGym (TG)

TeamGymissä katsoja pääsee nauttimaan kolmesta erilaisesta kilpailusuorituksesta: tanssillisesta vapaaohjelmasta, volttsarjoista volttiradalla ja korkeista volteista trampetilla. Joka osiossa keskeistä on joukkueen voima. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä.

Seurassa tällä hetkellä kaksi valmennusryhmää, johon voidaan ottaa myös lisää voimistelijoita.

Pearls: 06-08 syntyneiden esivalmennusryhmä. Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa, tavoitteena keväällä 2016 järjestettävillä

voimistelupäivillä kilpailla ensimmäisen kerran starttiluokassa.

Shines: Joukkue kilpailee 2.luokassa, ja harjoittelee tavoitteellisesti 3kertaa viikossa kaudella 2015-2016.

3.4.6. Kilpa-aerobic

KRV tarjoaa huippuvalmennusta kilpa-aerobicissa. Kilparyhmän ikähaarukka on 12-18 vuotta. Joukkue treenaa perusharjoitusten lisäksi mm. laji- ja treeniringin leireillä ja osallistuvat yksilöinä luokkanousukisoihin taitotasoisesti.

Aloittelijoille on oma ryhmänsä, Minibiccarit jossa 6-12 vuotiaat pääsevät leikin varjolla tutustumaan kilpa-aerobicin lajiin, harjoittelemaan perustekniikkaa ja halutessaan Aerosport-sarjoja.

4. Kiltatoiminta

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden Uskollisuuden Kilta valitsee edustajan johtokunnan kokouksiin, joissa edustajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus.

4.1 Kiltakokoukset

Kilta järjestää syyskuussa killan vuosikokouksen. Kokouksessa esitellään vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastuskertomus. Kokouksessa valitaan killan johtokunta ja muut toimihenkilöt ja mahdolliset toimikunnat ja valitaan tilintarkastajat ja varatilintarkastajat. Päätetään jäsenmaksun suuruus, hyväksytään tulo- ja menoarvio sekä esitetään johtokunnan ehdotus toimintasuunnitelmaksi.

4.2 Kiltatilaisuudet

Kilta järjestää kiltatilaisuudet kuukauden kolmas keskiviikko. Tilaisuuksien aihe vaihtelee (esitelmiä, matkakertomuksia, omia juttuja), mutta ohjelmaan kuuluu aina pullakahvit ja yhteislaulua. Joulukuussa on lounas ja toukokuussa retki lähiseudulle. Syksyllä 2015 on luvassa retki Nilsiään yhteistyössä nilsiäläisten kanssa.

Vuosi 2015 on Kiltajen juhluvuosi, vuonna 2015 tulee kuluneeksi 65 vuotta siitä, kun ensimmäinen Kilta on perustettu.

4.3 Voimisteluliiton kiltatoimintaan osallistuminen

Keväällä osallistutaan Kuopion ja Vuorelan kiltajen yhteiseen alueelliseen tapahtumaan, jonka järjestelyvastuu vaihtuu vuosittain. Maalis-huhtikuun vaihteessa on myös Savo-Karjalan alueen kiltajen yhteiset Irman-päivät, johon osallistutaan. Tapahtuman järjestelyvastuu vaihtuu vuosittain.

Mahdollisuuksien mukaan KRV:n kiltalaiset osallistuvat myös muihin alueellisiin tapahtumiin sekä Voimisteluliiton järjestämiin valtakunnallisiin tapahtumiin.

4.4 Kiltalaisten voimistelu

Killan oma voimistelu maanantaisin klo 15–16 Suokadun palvelutalolla. Ohjaajina oma ”rengas” eli kolme ohjaajaa Marja Pekkarinen, Hertta Hytönen ja Aila Mikkonen.

5. Taloudellinen toiminta

Tulevalla toimintakaudella 2015–2016 Kuopion Reippaan Voimistelijoiden budjetti on 245000 euroa. Talousarvio on laadittu nollatavoitteella.

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden osa budjettia muodostuu erilaisista avustuksista. Seura hakee yleisavustusta Kuopion kaupungilta ja lisäksi muita avustuksia haetaan mm. Voimisteluliitolta ja SLU:lta. Seurassamme on tehostettu budjettiseurantaan mm. valmennusmaksujen ja harjoitusmaksujen seurannalla ja sitä tulemme jatkamaan. Varainhankinnan suunnitelman tulemme tekemään ennen kauden alkua.

Loppuosa budjetista katetaan oman toiminnan ja pienessä mittakaavassa yritysyhteistyön tuotoilla.

Budjettiseuranta vastaa tulo- ja menoarviota. Lisäksi seurataan sisäisen laskennan avulla voimistelutoiminnan osalta tarkemmin eri voimistelulajien kuluja.

5.1 Jäsenmaksut

Kaudella 2015–2016 säilytetään hyväksi havaittu käytäntö erillisten jäsen- ja harjoitusmaksujen maksamisesta. Seuran jäseneksi voi liittyä maksamalla seuran jäsenmaksun. Jäsenmaksu käsittää koko toimintakauden eli syksyn ja kevään. Toivomme myös mahdollisimman monen vanhemman maksavan jäsenmaksun. Seuraan voi liittyä myös kannatusjäseneksi.

Aikuisten jäsen- ja harjoitusmaksun voi maksaa Smartum –maksuvälineillä, Tyky –seteleillä, Sporttipassilla ja PeeÄssän liikuntaseteleillä. Kyseisillä maksuvälineillä maksettaessa maksaminen hoidetaan seuran toimistolla.

Jäsenmaksut:

Aikuiset	15 €
Lapset	10 €
Ohjaajat ja johtokunta	15 €
Kannatusjäsenet	30 €
Kilta	15 €

5.2 Harjoitusmaksut

Seuran tunneille osallistuvat henkilöt lunastavat Kuopion Reippaan Voimistelijoiden jäsenyyden maksamalla seuran määräämän jäsenmaksun. Sen lisäksi he maksavat harjoitusmaksun. Maksettuaan sekä jäsenmaksun että harjoitusmaksun henkilö saa käyttöönsä seuran jäsenkortin.

Harjoitusmaksun voi maksaa aikuisten ja lasten puolella joko koko toimintakaudeksi (syksy ja kevät) tai pelkästään syksy- tai kevätkaudeksi.

Valmennusryhmien harjoitusmaksut määräytyvät harjoitusmäärän mukaan.

5.3 Esiintymiset

Seura voi halutessaan tarjota esiintyviä ryhmiä mm. yritysten ja yhteisöjen tapahtumiin ja tilaisuuksiin erikseen sovittua korvausta vastaan.

5.4 Yhteistyökumppanit ja sponsorit

Seuralla on tällä hetkellä muutamia yhteistyökumppaneita ja sponsoria. Seura pyrkii hankkimaan niitä lisää kaudella 2015–2016.

Nykyiset KRV:n yhteistyökumppanit ovat:

- Kuopion kaupunki
- Terveystalo
- Puustjärven kello ja kulta
- Kuopion Intersport
- Tuusniemen Osuuspankki
- Leilan Pannu&Pata
- Kuopion Käherrystarvike
- Veikkaus
- Tyttöjen Talo
- OMT-keskus
- OVV Asuntopalvelut
- Hiusstudio Iloa
- Ravintola OS

5.5. NMKY sali

Seura on käyttänyt omaa salia 1.9.2013 alkaen. NMKY:n tilat ovat osoitteessa Kauppakatu 40 - 42, myös seuran toimisto on näissä tiloissa. Omaan saliin keskitetään keskustan alueen kaikki aikuisten ryhmäliikuntatunnit, sekä valmennustoimintaa. Omien vuokratulujensa pienentämiseksi seura vuokraa päivävuoroja myös muille toimijoille sekä kehittää uutta toimintaa saliin.

6. Koulutus

Kuopion Reippaan Voimistelijat kouluttavat säännöllisesti ohjaajia ja johtokunnan jäseniä. Seura kannustaa kouluttautumaan tukemalla koulutukseen lähtijöitä. Pääsääntöisesti seuran ohjaajat ja johtokunta käyvät Voimisteluliiton järjestämällä monipuolisilla kursseilla. Lisäksi muita koulutusmahdollisuuksia tarkastellaan tarpeen ja koulutustarjonnan mukaan muiltakin organisaatioilta.

Lasten ja aikuisten puolella jatketaan ja tehostetaan henkilökohtaista koulutusohjaus ja -suunnittelutoimintaa. Kukin seuran ohjaaja suunnittelee yhdessä lastenliikunnan vastaavan tai AILI -vastaavan kanssa omiin tavoitteisiinsa ja tarpeisiinsa soveltuvaa koulutusta liiton uudistuvan tarjonnan mukaisesti. Tällä pyritään takaamaan laadukas ja ammattitaitoinen tuntitarjonta jatkossakin.

Lisäksi seuran sisäisten koulutusten tarjontaa yritetään lisätä. Kerran kaudessa järjestetään ensiapu-kurssi ohjaajille/valmentajille.

6.1 Luottamushenkilöt

Johtokunnalle järjestetään tarvittaessa Suomen Voimisteluliiton seuran tieto-taitokoulutukseen jatkoa moduulikurssilla, aihe valitaan tarpeen mukaan.

Johtokunnan jäsenet voivat halutessaan osallistua liiton sekä Pohjois-Savon Liikunnan seminaareihin ja aluepäiville.

Seuran edustajat liiton luottamustehtävissä.

Savo-Karjalan seuratoiminnan asiaintuntijaryhmä: Isa Ojakangas

Voimisteluliiton kiltatyön asiantuntijaryhmä: Pirjo Karinen

TeamGymin lajiasiantuntijaryhmä: Téa Knuuttila

Voimisteluliiton ehdollepanotoimikunta: Merja Naamanka

6.2 Ohjaajat

Ohjaajilta edellytetään vähintään tehtävänsä vaatimaa peruskoulutusta. Ohjaajia kannustetaan osallistumaan Suomen Voimisteluliiton valtakunnallisiin ja alueellisiin koulutuksiin sekä Pohjois-Savon liikunnan koulutuksiin. Seura tukee tarkoituksenmukaisille ja johtokunnan hyväksymille kurseille osallistumista korvaamalla 50 % kurssimaksusta sekä maksamalla matkat kokonaisuudessaan.

Seura järjestää mahdollisuuksien mukaan ohjaajilleen myös seuran sisäisiä koulutuksia.

Ohjaajakerrolla ja tutoroinnilla pyritään lisäämään seuran sisäisen asiantuntijuuden ja voimisteluosaamisen jakamista.

6.3 Tuomarikoulutus

Eri kilpailulajeilla on kilpailuissa tuomarivelvoite, eli tiettyjen liiton määäämien sääntöjen mukaan seuran tulee ilmoittaa tuomari/tuomareita kilpailuun, jossa kilpailee seuran edustajia.

Seura yrittää kouluttamaan strategiansa mukaisesti, entistä tehokkaammin seurassa olevien kilpailulajeihin tuomareita, huomioiden samalla myös liiton kilpailu- ja kurinpitosäännöt. Seura maksaa tuomarikoulutukseen osallistuvan henkilön koulutuksen ja matkakorvaukset. Seura edellyttää, että tuomarikoulutuksen käynyt valmentaja käy tuomaroimassa kauden aikana.

6.4 Voimistelijat

Seuran voimistelijat voivat halutessaan osallistua Suomen Voimisteluliiton sekä muiden eri tahojen järjestämille kilpailuille ja leireille.

7. Palkatut henkilöt

Kuopion Reippaan Voimistelijat toimii työnantajana seuran yli 70 ohjaajalle. Osa ohjaajista toimii pelkästään sijaisina. Seurassa on palkattu kokoaikainen markkinointi- ja toimistovastaava.

7.1 Ohjaajat

Kuopion Reippaan Voimistelijat palkkaavat kaudeksi tarvittavan määrän ohjaajia. Seura ja ohjaaja solmivat ohjaajasopimuksen, josta ilmenee ohjaajan oikeudet ja velvollisuudet. Tuntipalkka määritellään erillisen palkkaustaulukon mukaisesti, palkkaan vaikuttavat koulutus ja työkokemus.

7.1.1 Ohjaajahuolto

Elokuun lopussa järjestettävä syyskauden ensimmäinen ohjaajapalaveri kokoaa yhteen kaikki ohjaajat. Siinä pidetään aluksi yhteinen info tärkeistä asioista kaikille ohjaajille ja sen jälkeen erikseen palaverit aikuistenohjaajille (mukana aikuisten työryhmä), lastenohjaajille (mukana lasten työryhmä) ja Kuopio-hallin ohjaajille (mukana teline- ja teamgym:n työryhmät), joissa käsitellään heille kuuluvia tärkeitä asioita. Näin kauden ensimmäistä palaveria saadaan selkeämmäksi.

Kauden aloituspalaverien jälkeen lokakuussa järjestetään kaikkien ohjaajien yhteinen tutustumispalaveri yhteisen toiminnan merkeissä. Joulukuu / tammikuussa järjestetään yhteinen tilaisuus. Kevään aikana on tavoitteena järjestää koulutuspalaveri eri ohjaajaryhmille sekä toukokuussa yhteinen kiitostilaisuus.

7.1.2 Ahkeruusmaljat

Kuopion Palloseura on lahjoittanut Kuopion Reippaan Voimistelijoiden maljan. KuPS:n lahjoittama malja on johtokuntamalja, jonka saa joku johtokunnan jäsen.

SVUL:n Pohjois-Savon piirin naisvaliokunnan malja annetaan vuosittain ”aktiivisesti toimineelle nuorelle ohjaajalle”. Perusteluina maljan saannille on, että ohjaaja on innostunut ja omalla esimerkillä innostanut myös muita. Ohjaaja on myös ollut ahkera ja suunnitellut ja toteuttanut tuntinsa tavoitteellisesti. Ohjaaja on aktiivinen, kouluttanut itseään ja ollut mukana seuran koulutuksissa ja kokouksissa.

Ahkeruusmalja luovutetaan ohjaajalle kevätnäytöksen yhteydessä tai ohjaajien viimeisessä palaverissa.

Johtokunta valitsee maljojen saajat.

Lisäksi seuralla on ”nojapuut”, joka luovutetaan ahkeralle ja tunnolliselle telinevoimistelua harrastavalle jumpparille. Nojapuut luovutetaan vuosittain innostamaan jumpparia. Nojapuiden saajan päättävät Kuopio-hallilla toimivat telinevoimistelun ohjaajat.

8. Kilpailut ja tapahtumat

Seurassa harrastavilla ryhmillä on mahdollisuus oman mielenkiinnon ja innostuksen mukaisesti käydä esiintymässä ja kilpailemassa mm. seuraavissa tapahtumissa:

Asemat

- alueellinen asema Savo-Karjalan alueella (syksy / kevät)
- seuran oma asema (tarvittaessa)
- Muiden Voimisteluliiton alueiden asemat

Show-tapahtuma

- alueellinen, Savo-Karjalan alueella
- valtakunnallinen tapahtuma

Tanssitapahtumat

- Arktiset askeleet, Oulu
- Kuopio Tanssii ja Soi, Kuopio

Seuran omat

- kevät- ja joulunäytös
- Perhepäivä Kuopio-hallilla
- POLKUJA-koreografiakilpailu
- 110-vuotisjuhla

Kilpailulajien edustajat pyrkivät edellä mainittujen tapahtumien lisäksi käymään oman lajinsa alueellisissa ja valtakunnallisissa kilpailuissa.

NTV ja MTV

- Luokkakilpailuja
- Voimistelupäivät

TG

- TeamGym Cup- osakilpailut
- Kansalliset kilpailut
- Voimistelupäivät

JV

- Aluekisat
- Hyvän mielen kisat

KA, Kilpa-aerobic

Rytminen voimistelu

9. Viestintä

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden viestintää pyritään kehittämään nykyisestään. Viestinnässä huomioidaan seurailmeen hyödyntäminen eri viestintätilanteissa ja yhteyksissä.

Seuran ohjaajille ja seuratoimijoille järjestetään tarvittaessa viestintäkoulutuksia.