



TOIMINTAKÄSIKIRJA 2022

LÄNKYN TAEKWONDO RY



TAEKWONDO

Sisältö

1 Johdanto	5
2 SEURAN TOIMINTAPERIAATTEET	6
2.1 Lyhyt esittely; Potki itseni kuntoon!	6
2.2 Tähtiseura	6
3 Strategia	8
3.1 Missio eli tehtävä ja olemassaolon tarkoitus	8
3.2 Visio 2025 eli miksi haluamme kehittyä	8
3.3 Arvot	9
3.3.1 SimUu:n arvot	9
Länkyn Taekwondo arvot:	9
3.3.2 Lasten Pelisäännöt (=lasten erityisarvot)	9
3.4 Eettiset linjaukset	10
3.5 Kasvatukselliset tavoitteet	10
3.6 Urheilulliset tavoitteet	11
3.7 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet	11
3.8 Taloudelliset tavoitteet	11
4 TAEKWONDON OPETUS, RYHMIEN KUVAUKSET	13
4.1 Viikko-ohjelma ja harastusseuranta	13
4.2 Perhe-taekwondo	13
4.3 Alkeiskurssi on 'Alkeisympyrä'	14
4.4 Jatkokurssi jatkaa totuttua ja tuo uutta opittavaa	15
4.5 Kehon huolto ja terveys	15
4.6 Värivöiden ryhmä	15
4.7 Lasten ja aikuisten omat viikkotreinit	16
4.8 Soveltavan taekwondon ryhmä	16
4.9 Yhteistyö Manse taekwondon ja Doboksportin kanssa	16
4.10 Vyövaatimukset	17
4.11 Koulutus, ohjaajapalaverit ja uusien ohjaajien rekrytoiminen	18

4.12 Kilpailut ja tapahtumat	19
4.13 Ilmoittautuminen mukaan	19
5 TOIMINNAN MAKSUJEN PERIAATTEET	21
5.1 Maksut	21
5.1.1 Harjoitusmaksut	21
5.1.2 Alkeiskurssilaisen harjoitusmaksu	21
5.1.3 Harrastuksen avioidut kustannukset:	22
5.2 Vähävaraisen perheen tukeminen	22
5.3 Lisenssi ja vakuutus = Lupa Potkia!	23
5.3.1 MIKSI HANKKIA LISENSSI?	23
6 Varusteiden hankinta	25
6.1 Puvut	25
6.2 Suojat	26
6.3 Pukujen ja suojien hankinta ProDobokilta	27
6.4 Stadium hankinnat	28
7 ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN	29
7.1 Arviointijärjestelmät ja mittarit	29
7.2 Kehittämistyö	29
7.3 Palkitseminen	30
8 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ	31
8.1 Kangasalan kaupunki	31
8.2 Huutijärven koulu, AIKK, Vatialan koulu, Pitkäjärven koulu	31
8.3 Suomen Taekwondoliitto (STKDL)	32
8.4 Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)	32
8.5 SimUu	32
8.6 Kukkiwon ja World Taekwondo Federation (WT)	32
8.7 European School Netwok (ENS)	33
8.8 Tapahtumien yhteistyö	33
9 SEURAN HALLINTO JA JOHTAMINEN	34
9.1 Organisaatio	34

9.2 Kokoukset	34
9.3 Hallinnon vuosikello	34
9.4 Opetus- ja ohjaustoiminnan vuosikello	36
9.5 Tehtävät	36
9.5.1 Hallitus	37
9.5.2 Hallituksen puheenjohtaja (seuran puheenjohtaja)	38
9.5.3 Varapuheenjohtaja	38
9.5.4 Sihteeri	39
9.5.5 Rahastonhoitaja	39
9.5.6 Turvallisuusvastaava	40
9.5.7 Tiedottaja	40
9.5.8 Nuorisovastaava	40
9.5.9 Kilpailutoiminta-vastaava	41
9.5.10 Harrastevastaava	41
9.5.11 Hankintavastaava	42
9.5.12 Opettajan tehtävät (Sabumnim)	42
9.5.13 Vastuuohjaaja ja ohjaaja	42
9.5.14 Apuohjaaja	43
10 VIESTINTÄ	44
10.1 Tavoitteet, tehtävät	44
10.2 Välineet	44

1 Johdanto

Alunperin seuran toimintaa on sen perustamisesta 2016 lähtien kuvattu kotisivulla. Ensimmäisen toimintakäsikirjan laatiminen liittyi vuosina 2018-19 toteutteen seuran Tähtiseura-hankkeeseen. Seuran kehittyessä on tullut aika uudistaa myös tämä toimintakäsikirja vuoden 2022 auditointi silmällä pitäen, uudistyössä projektiryhmänä on toimineet seuran toimihenkilöt ja ohjaajat, sekä johtoryhmänä hallitus. Toimintakäsikirjassa pyritään kuvaamaan ja linjaamaan seuran toimintaa vuosina 2022-2025. Käsikirjaa päivitetään säännöllisesti vuosittain tai aina kun siihen tarvetta on.

2 SEURAN TOIMINTAPERIAATTEET

Seuraavissa kappaleissa on lyhesti kuvattu seuratoiminan periaatteita.

2.1 Lyhyt esittely; Potki itseni kuntoon!

Länkyn Taekwondo ry on 22.11.2016 perustettu, [Suomen Taekwondoliiton](#) jäsenseura ja kuuluu tanskalaiseen [SimUu-](#) taekwondoperheeseen, jonka 'isä' on mestari **Ko Tae-Jeong**, 9.dan. Seura on myös [HLU:n](#) jäsen (Hämeen Liikunta ja Urheilu). Teknisissä linjauksissa noudatetaan lajin päämajan [Kukkiwonin](#) tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa Maailman Taekwondoliiton (WT, [World Taekwondo](#)) kilpailusääntöjä. WT-taekwondo tunnetaan myös ns. olympia- taekwondona.

Seura on voittoa tavoittelematon yhdistys, jossa harjoitusmaksut ja tuet käytetään seuran kehittämiseen sekä jäsenten harrastus- ja kilpailutoimintaan. Seura panostaa erityisesti lapsiin ja nuoriin sekä perheisiin. Lapsille on omat yökoevaatimukset, joissa otetaan huomioon lasten kehityksen motoriset ja henkiset vaiheet.

Seura on myös ns. harrasteurheiluseura, jossa voi harrastaa omien tavoitteiden mukaisesti. Seurassa voi harrastaa kuntoliikuntaa myös osallistumatta yökokeisiin. Seura tarjoaa myös mahdollisuuden kilpailemiseen (liikesarjat ja/tai ottelu) aluksi harrastesarjoissa, myöhemmin urheilijapolkua edeten lajin huippua tavoitellen.

2.2 Tähtiseura

Länkyn Taekwondo on Suomen Olympiakomitean ja Suomen Taekwondoliiton Tähtiseura. Se on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan. Länkyn Taekwondolle Tähtiseura-tunnus hyväksyttiin 27.2.2019. Seuraava auditointi on 27.2.2022 mennessä.

3 Strategia

3.1 Missio eli tehtävä ja olemassaolon tarkoitus

Länkyn Taekwondon missio kuvataan seuran säännöissä näin: "Länkyn Taekwondo ry edistää itsepuolustus- ja kamppailu-urheilua ja sen harrastusta, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä herättää heissä oikeaa Urheiluhenkeä ja pysyvää harrastusta itsepuolustus- ja kamppailu-urheiluun."

3.2 Visio 2025 eli miksi haluamme kehittyä

Länkyn Taekwondo on vuoteen 2025 mennessä yli 100 jäsenen taekwondoseura, joka tarjoaa laadukasta valmennusta ja ohjausta etenkin harrastajalle, mutta myös urheilijapolulla. Seura jakaa tietotaitoa harrastajien ja ohjaajien kesken sekä tekee tiivistä yhteistyötä eri organisaatioiden kanssa liikunnan ja terveyden edistämiseksi.

Seura on aktiivinen toimija monipuolisen toiminnan ja tapahtumien järjestämisessä ja uusiin mahdollisuuksiin tarttumisessa paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Seuran talous on vakaalla pohjalla ja se on tunnettu ja arvostettu pirkanmaalainen kamppailuseura.

Visio yksittäiselle harrastajalle

- sytyttää liikunnan kipinä,
- antaa taekwondosta elinikäinen harrastus,
- kasvattaa hyviä ja aktiivisia mustan vyön harrastajia.

3.3 Arvot

3.3.1 SimUu:n arvot

Seura on sitoutunut yhteisiin SimUu-arvoihin (Ko Tae-Jeongin opetukset ja terveellisen harjoittelun periaatteet):

- Turvalliset harjoitustavat ja metodit,
- Terveellinen, elinikäinen kasvu, oppiminen ja harjoittelu,
- Opetusmetodien jatkuvuus,
- Halu oppia toisilta sabunimeilta,
- Halu levittää seurojen ja opettajien hyviä käytäntöjä,
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tasapaino.

Länkyn Taekwondo arvot:

- kunnioitus,
- kannustus,
- suvaitsevaisuus,
- yhdessä tekeminen,
- hyvä ilmapiiri,
- yhdessä tekeminen ja
- päihteettömyys.

3.3.2 Lasten Pelisäännöt (=lasten erityisarvot)

- pidetään yhdessä kiva,
- otetaan kaikki mukaan,
- ketään ei kiusata,
- kuunnellaan ja keskitytään ohjeisiin,
- jokainen tekee parhaansa mukaan,
- eikä häiritä muita.

Seuran omat arvot ja lasten erityisarvot tarkistetaan vuosittain osana Pelisääntökeskusteluja. Arvojamme tukevat tasa-arvo, vastuuntunto, oikeudenmukaisuus ja rehellisyys. Terveiden vaaliminen on tärkeää.

3.4 Eettiset linjaukset

Seuran etiikka perustuu tasa-arvoisuuteen ja suvaitsevaisuuteen. Tasa-arvoisuus tarkoittaa sitä, että kaikille tarjotaan mahdollisuus harrastaa ja jokaisen mielipidettä kuunnellaan; mahdolliseen kritiikkiin pyritään myös reagoimaan. Toiminta tapahtuu reilun pelin hengessä eikä lajiin liittyvää hierarkisuutta (vyöjärjestelmä) korosteta väärällä tavalla.

Suvaitsevaisuuteen kuuluu ihmisarvon kunnioittamisen ja tasavertaisuuden periaatteet, olipa ihmisen sukupuoli, uskonto, ihonväri, puhekieli, kulttuuri, seksuaalinen suuntautuneisuus, poliittiset mielipiteet tai kansallisuus mitä tahansa. Jokaisen ihmisarvoa tulee kunnioittaa myös terveydentilaan, ikään tai sosiaalisen asemaan katsomatta. Suvaitsevaisena seurana suhtaudumme harrastajiimme avoimesti, samoin muita kamppailulajeja ja niiden harrastajia kunnioittaen. Jokainen voi edetä omaa tahtiaan ja virheet ovat sallittuja. Tavoitteena on kannustava ilmapiiri, jossa osataan iloita myös toisen menestyksestä.

3.5 Kasvatukselliset tavoitteet

Haluamme tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille harrastuksen, jonka kautta voi kehittyä myös ihmisenä. Tämä tavoite voi täytyä viihtymisen kautta: jos harrastaja viihtyy pidemmän aikaa lajin parissa, hänellä on mahdollisuus omaksua lajiin ja lajityhteisöön sekä seurayhteisöön liittyviä arvoja.

Kannustavassa ja ohjaavassa ilmapiirissä tapahtuvan harjoittelun lisäksi järjestämme paljon tapahtumia, joissa lapset, nuoret ja aikuiset voivat olla mukana oman mielenkiinnon mukaan. Näissä tapahtumissa ja niiden suunnittelussa luodaan yhteishenkeä. Erityistä huomiota kohdistetaan jokaisen

vastuuseen saliympäristöstä huolehtimiseen. Seuran lasten ja nuorten tilaisuudet ovat päihteettömiä.

3.6 Urheilulliset tavoitteet

Pyrimme tarjoamaan jokaiselle halukkaalle mahdollisuuden kehittyä omalle huipputasolleen. Tavoitteena on motivoida harrastajia osallistumaan harrastesarjoihin sekä liikesarjassa että ottelussa sekä halutessa haastaa itseään enemmän innostaa myös urheilijapolulle ainakin Suomen, mutta myös kansainvälisen huipputason urheilijaksi yhteistyössä Suomen Taekwondoliiton ja sen valmennuskeskuksen kanssa.

3.7 Viihtymiseen ja ilmapiiriin liittyvät tavoitteet

Viihtyminen harrastuksen parissa on olennaista harrastuksen jatkumisen kannalta. Pyrimme harjoituksissa pitämään yllä kannustavaa ilmapiiriä ja käyttämään monipuolisia harjoitusmetodeja. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja virheet ovat sallittuja. Muita kannustetaan ja toisten onnistumisesta osataan iloita. Harrastajien mielipiteet otetaan huomioon ja uudet näkökulmat ovat tervetulleita. Lisäksi pyrimme kehittämään ja ottamaan käytäntöön erilaisia toimikuntia, joiden avulla vapaaehtoiset järjestävät toimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Uskomme näiden asioiden lisäävän harrastajien viihtyvyyttä.

3.8 Taloudelliset tavoitteet

Seuran tavoitteena on kasvattaa harrastajamäärä noin 100 maksavaan harrastajaan. Tämä ei tapahdu itsestään, vaan toiminnan laatuun ja harrastajan viihtymiseen on kiinnitettävä jatkuvasti huomioita, sillä laadukkaan toiminnan ja viihtymisen kautta harrastusaika pitenee.

Lisäksi tavoitteenamme on kehittää yhteistyötä muiden seurojen ja lajien harrastajien ja urheilijoiden kanssa. Tavoitteena on myös etsiä uusia varainkeruun muotoja.

4 TAEKWONDON OPETUS, RYHMIEN KUVAUKSET

4.1 Viikko-ohjelma ja harastusseuranta

Harjoitusten ajankohdat ja pitopaikat osoitetietoineen ylläpidetään MyClub järjestelmän kautta käytettävissä olevassa harjoituskalenterissa joka julkaistaan myös seuran kotisivulla. Saavu harjoitukseen 5-10 min ennen, koska harjoitusten ajan ovet pidetään lukittuina. Harjoituksen ohjaaja tekee osallistumismerkinnän MyClubiin, harjoituksen aikana. Ohjaajien työn helpottamiseksi harrastajien toivotaan ilmoittautuvan harjoitukseen MyClubiin kautta. Harjoitusaktiivisuuden seuranta on harrastajien ja ohjaajien saatavilla MyClub:n kautta.

4.2 Perhe-taekwondo

Harjoituksissa noudatetaan perhekeskeisyyttä eli lapset (7-12v), nuoret (13-14v) ja aikuiset (15v-) harjoittelevat yhdessä samoissa harjoituksissa. Joitakin harjoitteita tehdään aikuiset ja lapset omissa ryhmissään. Ns. vaarallisia tekniikoita ei opeteta lapsille. Perhe-treeneissä lasten harjoitukset ovat aikuisten harjoituksia lyhyemmät.

Perhe-taekwondoomme kuuluvat myös yhteiset perhetapahtumat: yönäyttöjen jälkeiset 'ulkona syömiset', leiri- ja kisamatkat, kesäpäivät rannalla, pikkujoulut ja kauden päättäjäiset. Kauden aikana annamme myös yhteisiä lajesittelyitä, joihin kaikki ovat tervetulleita mukaan. SimUu-leiri keväisin on vuoden tärkein leiritapahtuma koko perheelle. Kannustamme osallistumaan myös muille leireille ja muiden seurojen harjoitukseen. Suosittelemme, että lapset ja nuoret harrastavat monipuolisesti eri liikuntalajeja: taekwondo voi olla päälaji tai sivulaji - pääasia, että lapset harrastavat monipuolisesti.

4.3 Alkeiskurssi on 'Alkeisympyrä'

Alkeiskurssi eli Alkeisympyrä alkaa tammikuussa ja elokuussa, mutta Alkeisympyrään voi hypätä mukaan aina lauantaisin klo 12 (T-paita-varustus), koska kaikki harjoitukset ovat keskenään samanarvoisia. Alkeisympyrän avulla pääsee nopeasti ja turvallisesti lajiin mukaan. Ensimmäisen kerran voi kokeilla ilmaiseksi.

Mukaan voi tulla sellaisena kuin on, aluksi t-paita-varustuksessa.

Alkeisympyrään kuuluu kaksi, samansisältöistä harjoitusta viikossa: lauantaina pääharjoitus ja tiistaina saman aihealueen kertaava harjoitus. Oman kehityksen ja riittävien toistojen takia on tärkeää, että osallistuu kahteen treeniin viikossa.

Alkeiskurssimme toteutetaan 20 tunnin kokonaisuutena. Noudatamme viikkoteemoja, jotka löytyvät Kotisivulta. Kussakin harjoituksessa keskitytään yhteen asiakokonaisuuteen - teemaan - perusteellisesti, rauhallisesti edeten ja paljon toistoja tehden - kunnon kohottamista ja venyttelyä unohtamatta. Kaikki asiakokonaisuudet toistetaan Alkeisympyrän aikana kolmeen kertaan - halutessasi vielä useampaankin kertaan. Nämä asiakokonaisuudet ovat potkutekniikat, käsitekniikat, ottelu, liikesarja ja itsepuolustus. Alkeisympyrän päätyttyä voi suorittaa keltaisen vyön (8. kup) tai jatkaa harjoittelua useampia kierroksia ennen vyönäyttöä. Alkeisympyrän 2. kierroksen jälkeen pidetään harjoitusvyönäyttö (9.kup), jossa perehdytetään vyönäytön periaatteisiin.

Lapsille on omat vyövaatimukset ja heille pyritään pitämään omat lasten vyönäytöt. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa. Alkeiskurssin jälkeen siirrytään Jatkokurssille.

4.4 Jatkokurssi jatkaa totuttua ja tuo uutta opittavaa

Alkeiskurssin jälkeen jatketaan jatkokurssilla samoilla tutuilla Alkeisympyrän periaatteilla 20 tunnin kokonaisuutena. Uutena asiana tutustutaan askelotteluun harjoitusmetodina. Kierrosten päätyttyä voi suorittaa ns. 2. keltaisen vyön (7. kup) tai jatkaa harjoittelua useampia kierroksia. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa ja treeniaika on tyypillisesti 60/90 min. Jatkokurssin jälkeen siirrytään Ylempien vöiden ryhmään.

4.5 Kehon huolto ja terveys

Lauantaisen harjoituspäivän osana järjestetään - Kehon huolto ja terveys-harjoitus, jonka aikana keskitytään liikkuvuuteen, venyttelyyn, kunnon kohottamiseen ja hierontaan sekä yleisiin terveyden kannalta keskeisiin asioihin. Kehon huolto -harjoitus on tarkoitettu samaan aikaan myös jatkokurssille. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja treeniaika on 45 min.

4.6 Värivöiden ryhmä

Värivöiden ryhmässä harjoitellaan liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta sekä niihin liittyviä käsi- ja jalka-tekniikoita. Askel-otteluita syvennetään kohti tekniikoitten soveltavaa käyttöä. Uutena harjoitusmuotona tulee hosinsul askel-ottelut.

Värivöiden ryhmä on tarkoitettu vähintään 6.kup vyöarvon harrastajille (vihreä vyö). Treenejä voidaan jakaa myös eri värivöille, esimerkiksi vihreille ja sinisille erikseen harrastajien ja tarpeen mukaan. Näissäkin harjoituksissa keskitytään yhteen asiakokonaisuuteen tutuksi tulleilla teemoilla ja harjoitusmenetelmillä. Harjoituksia vähintään kerran viikossa harrastajien ja tarpeen mukaan ja värivöiden treeniaika on 60-90 min.

4.7 Lasten ja aikuisten omat viikkotreinit

Perhe taekowndo harjoitusten lisäksi, järjestetään kerran viikossa omat treenit sekä lapsille, että aikuisille. Nämä harjoitukset ovat avoinna kaiken tasoisille harrastajille. Lasten treenivuoron tarkoituksena on mahdollistaa eri ryhmissä harjoittelevien lasten yhteinen treenaaminen esimerkiksi pidempään harjoitteluiden kaverien kanssa. Aikuistenharjoituksen tavoitteena on luoda kohtaamis ja ryhmäytymis seurassamme aikuisharrastajille ja mahdollistaa myös lajin harjoittelu tavalla joka soveltuu huomioi aikuisten liikunta harrastamisen erityispiirteitä.

4.8 Soveltavan taekwondon ryhmä

Soveltavan taekwondon ryhmä on tarkoitettu erityistukea tarvitseville 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Harjoituksissa vanhempien tai avustajien paikallaolo ainakin alussa on toivottavaa, koska vanhemmat ja avustajat tuntevat parhaiten lasten ja nuorten erityistarpeet. Paikallaolon tarpeesta jatkossa sovitaan yhdessä. Syksyllä 2018 alkanut ryhmä on ollut tarkoitettu kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Jatkossa on tarkoitus laajentaa toimintaa muihinkin erityistukea vaativiin, esimerkiksi liikuntarajoitteisiin lapsiin ja nuoriin.

Harjoittelussa edetään ryhmän mukaan tavanomaista etenemistä hitaammin. Vyövaatimuksia noudatetaan soveltuvin osin. Harjoitukset ovat kerran viikossa.

4.9 Yhteistyö Manse taekwondon ja Doboksportin kanssa

Länkyn Taekwondon harrastajat voivat osallistua myös [Manse Taekwondon](#) ja Doboksportin viikkotreeneihin kuten manselaiset vastavuoroisesti Länkyn Taekwondon treeneihin. Harjoitusmaksut suoritetaan vain toiselle seuralle. Vähintään 5.kup ja vähintään 15v harrastajat voivat osallistua myös Mansen 'dan-treeneihin'.

4.10 Vyövaatimukset

Aikuisille ja lapsille on omat vyövaatimuksensa: pääosin samat, mutta lapsille on lisäksi erityisvaatimuksia. Lisäksi lapsille on ns. 'lasten taekwondo'-vaatimuksia, joissa käsitellään mm. kiusaamista, eksymistä ja epärehellisiä aikuisia. Lasten vyövaatimuksilla pyritään tukemaan lasten sen hetkistä kehitystä ja motivoimaan harrastuksen jatkuvuutta. Vyövaatimukset löytyvät kotisivun jäsensivuilta ja seuran MyClub sivuilla olevista tiedoteista.

Vyövaatimuksia testataan vyönäytössä, joita aiemmin kutsuttiin vyökokeeksi. Näytöllä pyritään korostamaan tapahtuman koulutuksellista näkökulmaa: vyönäyttö on erinomainen harjoitus, jossa kukin näyttää parasta omaa osaamistaan. Vyönäyttö ei ole siten koe, joka pitää läpäistä. Mikäli vyönäytössä ei jotain osa-aluetta osata riittävän hyvin, kyseisen osa-alueen voi näyttää opettajalle myöhemmin. Soveltavan taekwondon ryhmälle noudatetaan samoja vaatimuksia soveltaen.

Seuran opettaja (sabumnim) kutsuu harrastajan vyönäyttöön silloin, kun osaaminen ja asenne ovat riittävällä tasolla sekä harjoituskertoja on riittävästi ja aika edellisestä vyönäytöstä on täyttynyt. Vaadittavat harjoituskerrat ovat vähimmäismääriä, jotka kokemuksen mukaan tarvitaan riittävän osaamisen takaamiseksi. Myös itsearviointia yhdessä harrastajan kanssa pohditaan omaa valmiutta kokeeseen. Opettajalta on aina kysyä omaa tilannetta ja valmiutta.

Ohjaajat avustavat opettajaa vyönäyttökutsuissa, varsinainen vyökoekutsu tulee harrastajalle MyClubin kautta, jossa harrastajan vahvistaessa osallistumisensa vyökokeeseen järjestelmä lähettää laskun vyökoe maksusta laskun harrastajan tai tämän huoltajan antamaan sähköpostiosoitteeseen, kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä vyönäyttöön tullessa opettajalle.

Vyönäyttöä edeltää aina pakollinen vyönäyttöharjoitus, jolla pyritään varmistamaan valmiudet näytöön ja että isoja yllätyksiä ei näytössä tulisi. Lajia voit harrastaa myös suorittamatta lainkaan värivoitaa tai suorittaa niitä

harvakseltaan omien tavoitteiden mukaisesti. Vyövaatimuksissa esitetään myös suosituksia lihaskunnolle, ja ne otetaan huomioon jo harjoitteluvaiheessa vähitellen rasitusta lisäten.

Vyönäytössä tulee olla mukana taekwondopassi (8.kup kokeessa ei pakollinen, mutta suositeltava), harjoituskortti ja kuitti vyönäyttömaksusta.

Taekwondopassissa tulee olla myös tunnistettava kuva harrastajasta (esim. koulukuvauksista). Lisäksi kaikki maksut seuralle tulee olla hoidettuna.

Seuran harrastaja voi suorittaa vyönäytön myös muualla samoin kuin Länkyn vyönäyttöön voi osallistua jonkin muun seuran harrastaja. Näissä tapauksissa on asiallista sopia asiasta oman opettajan kanssa.

Mustien vöiden dan-kokeissa tehdään yhteistyötä SimUu-seurojen kanssa niin valmistautumisen kuin itse toteutuksen osalta. Lupa osallistua dan-kokeeseen antaa opettaja (sabumnin), jonka antamien ohjeiden mukaan valmistuminen toteutetaan.

4.11 Koulutus, ohjaajapalaverit ja uusien ohjaajien rekrytoiminen

Ohjaajat ovat laadukkaan seuratoiminnan tärkeimpiä tekijöitä. Tärkeintä on varmistaa seurassa toimivien ohjaajien osaamisen jatkuva kehittyminen ja rakentaa hyvät työskentelyedellytykset.

Ohjaajien kouluttamisesta ylläpidetään vuosittaista suunnitelmaa ja heidän koulutuspolkua tuetaan taloudellisten resurssien puitteissa ylläpitämällä koulutussuunnitelmaa. Myös osallistuminen taekwondo- ja kamppailutapahtumiin ja -leireille nähdään tärkeänä osana ohjaajien osaamisen kehittämistä. Kaikki ohjaajat pyritään ensiapukouluttamaan vähintään Hätäensiapukurssilla ja ylläpitämällä ensiaputaitoja kertauskursseilla.

Ohjaajille järjestetään säännöllisesti ohjaajapalavereja ja -tapahtumia, joissa käsitellään ja harjoitellaan ohjaistehtävissä tarvittavia tietoja ja taitoja.

Ohjaaja- ja apuohjaajien rekrytointia tehdään aktiivisesti. Ohjaajia pyritään kasvattamaan omista harrastajista, asiasta kiinnostuneet lasten vanhemmat pyritään myös kartoittamaan ja saamaan lajin pariin ja myöhemmin ohjaustehtäviin.

Seura noudattaa Olympiakomitean ohjetta lasten turvallisuuden lisäämiseksi, ja siksi kaikkien ohjaajien rikostaustaote (väkivalta/huumausaine/seksuaali) tarkistetaan ennen kuin voi aloittaa ohjaamisen lasten ja nuorten kanssa.

4.12 Kilpailut ja tapahtumat

Länkyn Taekwondo järjestää tai on mukana järjestämässä korkeatasoisia, hyvin toimivia ja laadukkaita tapahtumia, jotka palvelevat omaa jäsenistöä, lähialuetta ja tulevaisuudessa myös kansallista ulottuvuutta. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen on seuran sääntöjen ja tarkoituksien mukaista toimintaa, jolla tavoitellaan myös myönteistä julkisuuskuvaa ja taloudellisia edellytyksiä.

Alkuvaiheessa ovat salikilpailujen järjestäminen aluksi liikesarjassa ja myöhemmin ottelussa. Yhteistyö muiden lähiseurojen kanssa tulee tavoitetta.

Seura innostaa harrastajia osallistumaan seurojen salikisoihin ja Suomen Taekwondoliiton harrastajasarjoihin liikesarjassa ja ottelussa. Tämän lisäksi seura pyrkii innostamaan harrastajia urheilijapolulle osallistumaan liiga tason kilpailuihin liikesarjassa ja ottelussa. Kehittymiseen Suomen huipputason urheilijaksi tarvitaan yhteistyötä Suomen Taekwondoliiton ja sen valmennuskeskuksen kanssa. Kehittyminen kansainväliselle huipulle edellyttää kiinteämpää yhteistyötä valmennuskeskuksen kanssa.

4.13 Ilmoittautuminen mukaan

Seuran kursseille ilmoittautuminen tapahtuu ensimmäisien harjoitusten yhteydessä. Harjoitukseen tullessa ohjaaja keää uuden harrastajan yhteystiedot (nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite), kirjatessaan uuden harrastajan

ensimmäiseen harjoitukseen. Samalla harrastajalle lähtee kutsu jäsenrekisteriin jonka tiedot, tulee olla täytettynä viimeistään kahden viikon kuluessa ensimmäisestä harjoituksesta, mikäli harrastaja aikoo jatkaa harjoittelua. Vanhemmat täyttävät alaikäisen osalta ja vastaavat tietojen oikeellisuudesta. Kustakin perheenjäsenestä laaditaan erikseen ilmoittautuminen. Tiedot tallennetaan seuran jäsenrekisteriin.

EU:n tietosuoja-asetuksen, GDPR:n (General Data Protection Regulation) edellyttämä tietosuoja-asiakirja seuran henkilötietojen käsittelystä on nähtävissä seuran MyClub sivuilla.

5 TOIMINNAN MAKSUJEN PERIAATTEET

5.1 Maksut

Ensimmäisen kahden viikon tunnit voi kokeilla ilmaiseksi. Kurssimaksut maksetaan pankkitilille, kausi ilmoittautumisen yhteydessä harrastajalle automaattisesti lähetettävällä laskulla, kahden viikon kuluessa kausi-ilmoittautumisesta. Salilla **EI** oteta mitään maksuja vastaan

Vuosittaiset maksujen määrät löytyvät kotisivulta.

5.1.1 Harjoitusmaksut

Alkeiskurssin jälkeen maksetaan **harjoitusmaksu** seuraavalla kaudella. Saman kauden aikana (esim. kevätkausi) maksetaan siis vain toinen maksuista, joko alkeiskurssimaksu tai harjoitusmaksu. Kun alkeiskurssi on käyty, seuraavalla kaudella ja siitä eteenpäin ilmoitaudutaan kauden alkaessa maksetaan harrastajan sähköpostiin tullut harjoitusmaksu kullakin kaudella.

5.1.2 Alkeiskurssilaisen harjoitusmaksu

Alkeiskurssilaisten osalta harjoitusmaksu kattaa koko kyseisen kauden (joko kevät- **tai** syyskausi). Mikäli alkeiskurssi aloitetaan kesken kauden niin myöhään, että ei ehditä kyseisen kauden vyökokeeseen, alkeiskurssia voi samalla maksulla jatkaa yhden kauden seuraavalla kaudella.

5.1.3 Harrastuksen avioidut kustannukset:

- jäsenmaksu 5€/kalenterivuosi,
- syyskausi (elo-joulukuu) 50€ (7-12v) ja 65€ (13v-),
- kevätkausi (tammi-toukokuu) 50€ (7-12v) ja 65€ (13v-),
- puku noin 30-35€ (käyttöaika noin 1-2 v; myös vanha, siisti puku käy),
- 1. vyökoe aikanaan 20€ (sisältää keltaisen vyön),
- taekwondopassi 25€ (kertaostos, passiin merkitään mm. vyökoesuoritukset ja leirit),
- taekwondolisenssi 35€ + tapaturmavakuutus:
 - lapset (1.1.2010 tai myöh. synt.): 16€.
 - nuoret (1.1.2003-31.12.2009 synt.):79€.
 - aikuiset (31.12.2002 tai aiemmin synt.):199€.
- käsi-, jalka- ja alasuojat noin vuoden päästä 90-100€,
- lisäksi mahdolliset leireille osallistumis- ja matkakustannukset (esim. SimUu-leiri keväisin, jonne seuran kaikki harrastajat läheisineen ovat tervetulleita).

5.2 Vähävaraisen perheen tukeminen

Seura on kokoustanut Kangasalan ja Pälkäneen sosiaalitoimien kanssa taekwondon harrastuksesta aiheutuvista vuosittaisista kuluista. Vähävarainen perhe voi olla yhteydessä oman kuntansa sosiaalitoimeen ja neuvotella harjoituskulujen korvaamisesta. Tarvittaessa ohjaajien kanssa voi asiasta myös keskustella, mutta se ei ole välttämätöntä. Seurassa vain rahastonhoitaja tulee tietoiseksi tuesta sosiaalitoimen maksaessa kuluja.

Seuran harjoitusmaksuista saa perhealennuksen 3. perheenjäsenestä alkaen. Seuran hallitukselle voi myös tehdä perusteltuja esityksiä maksuihin liittyvistä asioista.

5.3 Lisenssi ja vakuutus = Lupa Potkia!

Harrastaminen edellyttää taekwondolisenssiä ja tapaturmavakuutusta.

Lisenssin kukin hankkii itse. Tästä pääset lisenssin ostoon:

<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/liitto/lajilisenssi/>

Valitse lajiksi 'Taekwondo' ja seuraksi 'Länkyn Taekwondo'. Lisenssiin voi halutessaan samalla hankkia OP-Vakuutuksen tapaturmavakuutuksen. Muualtakin sen voi hankkia, kunhan se korvaa kamppailulajien tapaturmat (kannattaa varmistua). Aikuiset vastaavat omasta ja alaikäisen lapsensa vakuutusturvasta.

Lisenssit hankitaan Taekwondoliiton ohjeistuksen mukaisesti. Seura ei vastaa tapaturmista salilla eikä matkoilla. Sairaana ei saa harjoitella.

5.3.1 MIKSI HANKKIA LISENSSI?

Lisenssillä saat:

- osallistumisoikeuden seuran harjoituksiin ja (kutsuttaessa) vyökokeisiin,
- osallistumisoikeuden Suomen Taekwondoliiton tapahtumiin (leirit, kilpailut, ym. tapahtumat). Lisenssin hankkimisen yhteydessä suositellaan myös OP-Vakuutuksen tapaturmavakuutuksen ostamista,
- alennuksia yhteistyökumppaneiden tuotteista ja palveluista pyritään järjestämään.
- Vuoden lopussa Taekwondo-lehden koontinumeron kotiin postitettuna

Sattuiko vahinko? Ota yhteys Pohjola Terveismestari -palveluun

- Terveismestari palvelee numerossa 0100 5225 tai Pohjola Sairaala -sovelluksessa. Puhelun hinta on normaali matkapuhelin- tai paikallisverkkomaksu.
- Saat Pohjola Terveismestarilta asiantuntijan arvion oireistasi ja sinut ohjataan tarvittaessa suoraan sopivalle ammattilaiselle hoidettavaksi lähimpään Pohjola Sairaalaan tai Pohjola Vakuutuksen lääkärikumppanin vastaanotolle.
- Terveismestari varmistaa maksullisten lääkäripalvelujen yhteydessä mitä vakuutuksesi kattaa ja hoitaa korvausasian puolestasi. Maksat korvattavasta hoidosta paikan päällä vain mahdollisen omavastuun. Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät kotihoito-ohjeet, joiden avulla hoidat itsesi kuntoon.
- Palveluaikojen ulkopuolella tai kiireellisissä tapauksissa voit mennä mihin tahansa lääkäriin tai sairaalaan saadaksesi ensiapua. Maksa kulut ensin itse ja tee sitten vahinkoilmoitus OP-mobiilissa tai op.fi-palvelussa.

6 Varusteiden hankinta

6.1 Puvut

Puvut kannattaa tilata kuukauden kuluessa alkeiskurssin aloituksesta. Myös käytetty, ehjä puku käy hyvin. Puvun tulee olla aluksi valkokauluksinen; mustan vyön harrastajat käyttävät mustakauluksellista pukua. **Seuralla on sopimus Prodobok Oy:n kanssa.**

Hankkiminen Prodobokilta (katso kohta 6.3).

Ensimmäiseksi puvuksi suositellaan esimerkiksi **SMAI Practioner** -pukua. Kokoja pukuun löytyy 10 cm:n välein 90cm-200cm. SMAI Practioneriin kuuluu valkoinen vyö mukaan.

Pukujen **koko-ohjeesta** (katso ProDobokin sivustolla oleva SMAI- ja IKARA pukujen koko ohje) on apua oikean koon valinnassa. Lapsille kannattaa kenties hankkia puku pienellä kasvutaralla. Kokomerkinnot eri valmistajien puvuissa saattavat kuitenkin vaihdella, mistä johtuen kannattaa tilattaessa käyttää tilaajan pituutta senttimetreinä kokona.

Myöhemmässä vaiheessa kannattaa hankkia toinen puku, jolloin toisen puvun ollessa pesussa, toinen on käytössä. Samoin leireillä on mukavaa laittaa hikisen treenin ja suihkun jälkeen puhdas puku seuraavaan treeniin. Esimerkiksi SMAI Practioner ja / tai SMAI Competitor on hyvä valinta toiseksi puvuksi.

Puvut tulevat suoraan kotiin.

6.2 Suojat

Henkilökohtaiset **suojat** tilataan kuukauden kuluessa jatkokurssin aloituksesta samoilla periaatteilla kuin puvut. Tarvittavat henkilökohtaiset suojat jatkokurssilla ovat:

1. Käsivarsisuoja,
2. Säärisuoja, jossa lisäksi irrotettava jalkapöytäsuoja (aina lapsille, myös aikuiset voivat käyttää jalkapöytäsuojaa näin halutessaan) ja
3. Alasuoja.

Lisäksi harrastuksen edetessä

4. Hammassuoja (ottelussa),
5. Otteluhanskat (ottelussa ja murskauksessa) ja
6. Jalkapöytäsuoja (ottelussa, kun säärisuojissa ei ole jalkapöytäsuojaa).

Salilta löytyy yhteiskäytössä: mm. päänsuojia ja rintapanssareita. (Toki itselleenkin voi hankkia.)

Hankittaessa ProDobokilta (katso kohta 6.3) suojiksi suositellaan SMAI:n suojia. Myös käytetyt, ehjät suojat käyvät hyvin.

Suojia tilatessa kannattaa mitata kyynärpään ja ranteen / polven ja nilkan nivelien välinen pituus niin, että suojat jäävät hieman alle taivekohtien, jolloin suojat puvun alla eivät hankaloita raajan liikkumista.

Suojat tulevat suoraan kotiin.

6.3 Pukujen ja suojien hankinta ProDobokilta

ProDobok Oy tarjoaa verkkokaupansa kautta tuotteita seuraavalla tavalla:

Surffaa osoitteeseen www.prodobok.fi.

(Pro Dobok on taekwondovarusteiden maahantuontiin erikoistunut yritys, joka on tehnyt pitkään yhteistyötä Länky Taekwondon kanssa. Tämän vuoksi seuran harrastajat saavatkin tuntuvia alennuksia ostoistaan.)

Mene verkkokauppaan ja selaa rauhassa tuotteita.

(Valintoja helpottamaan kaikista tuotteista löytyy kattavat tuotekuvaukset sekä valokuvia. Aina voit myös soittaa tai lähettää sähköpostia, jos jokin asia jää epäselväksi.)

Kun haluamasi taekwondovarusteet ovat ostoskorissa, siirry kassalle.

Syötä kassasivulla seuran alennuskupongi heti ensimmäiseen tekstikenttään. Kuponkeja voi yhdistää, jos tilaat sekä suojia että pukuja samalla kertaa.

Ostaessasi pukuja tai vaatteita kirjoita **länkky-puvut**. Saat **-20%** alennuksen kaikista

tilaamistasi puvuista ja vaatteista.

Ostaessasi suojia tai potkumaaleja kirjoita **länkky-suojat**. Saat **-10%** alennusta kaikista tilaamistasi suojista ja potkumaaleista.

Syötä tietosi ja lähetä tilaus. Tilaukseen lisätään mahdolliset toimituskulut.

Tilaus lähetetään lähipostiisi samalla viikolla.

Laskun saat sähköpostiisi.

6.4 Stadium hankinnat

Länkyn Taekwondo RY on tehnyt ulkoilu- ja urheiluväline sopimuksen Stadiumin kanssa. Välineiden tilaaminen tapahtuu Stadiumin Teamsales - sivujen kautta osoitteesta:

<https://www.stadium.fi/seurat/1800724>

Sivujen kautta voi tilata Länkyn omalla logolla varustettuja ulkoilu- ja urheiluvälinetuotteita edukkaaseen hintaan. Tuotteissa lukee myös Stadium. Tällä sponsoroinnilla tuotteiden hinta on saatu houkuttelevammaksi.

Stadiumin tilaamisen ohje kannattaa tarkistaa yllämainitun sivun valikosta ”**KUINKA TILATA**” kohdasta.

7 ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

7.1 Arviointijärjestelmät ja mittarit

Seuran ohjaustoiminnan tilaa arvioidaan seuraavilla mittareilla:

- seuran jäsenmäärä,
- tyytyväisyyskyselyn tulokset,
- taekwondo lisenssien määrä,
- kilpailuihin osallistuneiden määrä (lasten ja nuorten ja sekä aikuisten sarjat erikseen).

Seuran toimintaa arvioidaan seuraavilla mittareilla:

- kilpailujen ja tapahtumien määrä ja niihin osallistujamäärä,
- suoritettujen vyökokeiden ja niihin osallistuneiden määrä,
- koulutustapahtumiin osallistujamäärät,
- tyytyväisyyskyselyn tulokset ja tapahtumista saatu palaute.

Taloudellisen tilan mittari on **tilinpäätös**, joka käsitellään toimintakertomuksen yhteydessä. Seuran tilaa ja jäsenistön mielipiteitä seurataan vuosittaisilla tyytyväisyyskyselyillä ja muulla saadulla palautteella. Näkyminen mediassa on myös useimmiten onnistuneen tekemisen merkki.

Seuran hallitus käsittelee vuosittaisten tyytyväisyyskyselyiden tulokset, sekä muiden mittarien antamaa tietoa ja pyrkii valtisemaan ja käynnistämään tarvittavat seuratoiminnan kehittämiseksi.

7.2 Kehittämistyö

Hallituksen ja seuratoimijoiden velvollisuus on seurata aikaansa ja jäsenistön mielipiteitä ja viedä seuraa eteenpäin asetettujen tavoitteiden suunnassa. Länkyn Taekwondon johto pyrkii osallistumaan sidosryhmien järjestämiin tapahtumiin ja koulutuksiin säännöllisesti. Myös muuta sidosryhmien tai

asiantuntija tahojen ammattitaitoa pyritään käyttämään hyväksi. Eri tilaisuuksien yhteydessä pyritään varaamaan aikaa myös kehityskeskusteluille.

Toimintasuunnitelman laadintaan käytetty aika on kehittämistyön ydintoimintaa ja siihen pyritään panostamaan. Seuratoimijoiden ja talkooväen työympäristön virikkeellisyyteen on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Osaavat ja motivoituneet ihmiset ovat seuratyökin kulmakiviä, joten rekrytointi ja motivointi ovat avaintekijöitä kehitettäessä seuraa uusiin haasteisiin.

Kehittämistyössä panostetaan erityisesti nuoriin. Tällaisia ovat olleet Instagramin ja WhatsApin kehittäminen ja käyttö seuran viestinnässä nuorten johtamana ja ideoimana.

7.3 Palkitseminen

Palkitseminen on osa kannustusjärjestelmää. Vuoden päättäreissä on palkitaan säännöllisesti harrastajia ja muita seuratoimijoita esim seuraavissa kategorioissa:

- vuoden aikuisharrastaja,
- vuoden lapsiharrastaja,
- vuoden tsemppari,
- vuoden ohjaaja.

Uusia palkittavia ryhmiä määritellään toiminnan kehittyessä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vuoden kilpailija, jonka voi jakaa vuoden ottelijaan ja vuoden poomse-kilpailijaan.

8 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

8.1 Kangasalan kaupunki

Länkyn Taekwondo tekee säännöllistä yhteistyötä Kangasalan kaupungin kanssa. Toimintaa pyöritetään pääsääntöisesti kaupungin omistamassa Huutijärven koulussa, mutta myös muissa paikoissa. Länkyn Taekwondo pyrkii aktiivisesti olemaan mukana liikuntapaikkojen ja seurantoiminnan kannalta oleellisten toimintaolosuhteiden jatkuvassa kehittämisessä. Seura on säännöllisesti mukana osallistumassa Kangasalan Hyvinvointitorin tapahtumiin mm. lajiesittelyllä. Ensimmäinen tällainen oli vuonna 2018.

Seura pitää myös liikuntatunteja Huutijärven koululle. Seura osallistuu myös Kangasalan liikunta- ja urheiluseurojen yhteiselimen toimintaan ja erilaisiin tapahtumiin.

8.2 Huutijärven koulu, AIKK, Vatialan koulu, Pitkäjärven koulu

Länkyn Taekwondo tekee yhteistyötä järjestämällä Huutijärven koulun oppilaille liikunta- ja itsepuolustusopetusta kaksi kertaa vuodessa. Seura on lahjoittanut myös stipendejä koulun kevätjuhlassa seuran arvoihin sopiville 6. luokan oppilaille. Lisäksi koulun kanssa on yhtenäistetty lasten itsepuolustukseen liittyviä asioita.

Aitoon Koulutuskeskuksen (AIKK) kanssa on 2018 aloitettu yhteistyö kehitysvammaisille lapsille suunnatun soveltavan taekwondoryhmän osalta. Yhteistyön myötä AIKK järjestää oppilailleen viikoittain kuljetuksen soveltavan ryhmän harjoituksiin.

8.3 Suomen Taekwondoliitto (STKDL)

Länkyn Taekwondo pyrkii aktiiviseen yhteistyöhön taekwondon valtakunnallisen kattojärjestön eli Suomen Taekwondoliiton kanssa sen jäsenenä. Taekwondoliiton lisenssiä edellytetään kaikilta seuran harjoitusten piirissä olevilta harrastajilta.

8.4 Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)

Länkyn Taekwondo tekee aktiivista yhteistyötä HLU:n kanssa sen jäsenenä urheilu- ja valmennustoiminnassa erityisesti sen koulutuspalveluiden käyttäjänä.

8.5 SimUu

Länkyn Taekwondo kuuluu tanskalaiseen SimUu-taekwondoperheeseen, jonka 'isä' on mestari **Ko Tae-Jeong**, 9. dan. Suomen SimUu on samanhenkisten ja samoja arvoja omaavien seurojen vapaamuotoinen yhteisö. SimUu-leiri järjestetään keväisin jonkin SimUu-yhteisöön kuuluvan seuran isännöimänä.

Syksyisin SimUu-seurojen opettajat (sabumnim) kokoontuvat yhteiseen tapaamiseen, jossa keskustellaan yhteisistä taekwondoasioista ja sovitaan kevään SimUu-leireihin liittyviä seikkoja.

8.6 Kukkiwon ja World Taekwondo Federation (WT)

Länkyn Taekwondo noudattaa teknisissä linjauksissa lajin päämajan Kukkiwonin tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa Maailman Taekwondoliiton (WT, World Taekwondo) kilpailusääntöjä. WT-taekwondo tunnetaan myös ns. olympia-taekwondona.

8.7 European School Network (ENS)

Länkyn Taekwondo on mukana järjestämässä kansainväliseen opiskelijavaihtoon liittyviä tapahtumia yhdessä muiden kamppailuseurojen kanssa. Seuraava mahdollinen tapahtuma Suomessa on vuoden 2019 syksyllä Pälkäneen lukion johdolla.

8.8 Tapahtumien yhteistyö

Seura on mukana järjestämässä liikunta- ja urheilutapahtumia yhteistyötahojen kanssa vuosittain, esimerkiksi osana valtakunnallista Unelmien Liikuntapäivää. Ensimmäinen tällainen oli vuonna 2018.

Lisäksi järjestämme vuosittain yhteisen murskausleirin Aitoon Taekwon-Do seuran kanssa. Tapahtumaa järjestämässä on viime vuosina ollut myös Espoon Taekwondo Academy ja Akaan kamppailijat Ry.

9 SEURAN HALLINTO JA JOHTAMINEN

9.1 Organisaatio

Seuran hallituksen valitsee syyskokous. Hallitus päättää vuosittaisesta toiminnasta syyskokouksessa vahvistetun toimintasuunnitelman mukaisesti. Hallituksen toimintaa johtaa syyskokouksen valitsema puheenjohtaja. Muut nimitykset tekee hallitus keskuudestaan tai ulkopuolelta. Seuran säännöt löytyvät kotisivulta.

9.2 Kokoukset

Yhdistys pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Yhdistyksen kevätkokous pidetään tammi-toukokuussa ja syyskokous syys-joulukuussa hallituksen tarkemmin määräämänä päivänä.

9.3 Hallinnon vuosikello

Aikataulu	Toiminta
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Mainokset: some, ilmoitustaulut, tolpat. • Tiedotteet: koulut, harrastajat • Hankinta- ja koulutussuunnitelmien päivittäminen kevään osalta • Edellisen vuoden maksettujen matkakorvausten ilmoittaminen verohallinnolle • Edellisen vuoden toimintaraportin toimittaminen Suomen Taekwondoliitolle
Helmi-kuu	<ul style="list-style-type: none"> • Toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen käsittely ja lähtetäminen toiminantarkastajalle

	<ul style="list-style-type: none"> • Edellisen vuoden toimintaa kuvaavien mittareiden datan analysointi ja toimenpiteiden määrittely • Yhdistyksen kevätkokouksen ajankohdan päättäminen
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Yhdistyksen kevätkokous • Kuluvan vuoden vuosiaavustuksen toimittaminen liikuntatoimelle
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Edellisen vuoden veroilmoituksen toimittaminen verohallinnolle • Kohdeavustusten ajalta 1.11.-30.4. toimittaminen liikuntatoimelle • Seuraavan kesäkauden salihakemuksen toimittaminen liikuntatoimelle
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Seuraavan talvikauden salihakemuksen toimittaminen liikuntatoimelle • Kevätkauden päättarit • Sitpendin saajien valinta
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Stipendin luovutus koulun päättäreissä
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Mainokset: some, ilmoitustaulut, tolpat. • Tiedotteet: koulut, harrastajat • Hankinta- ja koulutussuunnitelmien päivittäminen syksyn osalta
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> • Kohdeavustusten ajalta 1.5.-31.10. toimittaminen liikuntatoimelle
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Seuran sääntöjen mukainen syyskokous (kutsu vähintään viikkoa ennen)
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> • tyytyväisyyskyselyn toteutus • Vuoden päättarit, pikkujoulut ja vuoden palkitsemiset • Seuran varaston inventaarin toimittaminen (liitteeksi kevätkokoukseen)

9.4 Opetus- ja ohjaustoiminnan vuosikello

Aikataulu	Toiminta
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Lajiesittelyn järjestäminen
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Pelisääntökeskustelut (ml. lasten erityisarvot) lasten kanssa • Arvojen ja pelisääntöjen päivittäminen vanhempien kanssa • Tyytyväisyys kyselyn tulosten esittely
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Kesäkauden harjoitusten ja vetovuorojen sopiminen
Touko- kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Murskausleirin suunnittelu
Heinäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Syyskauden harjoitusten ja vetovuorojen sopiminen
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Murskausleirin järjestäminen • Lajiesittelyn järjestäminen
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Palkittavien harrasjien valinta
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> • Kevätkauden harjoitusten ja vetovuorojen sopiminen • Tulevan vuoden vyökoevaatimusten päivittäminen (opettajat)

9.5 Tehtävät

Yhdistyksen hoidettavana on lajisääteisiä ja yhdistyksen sääntöihin perustuvia tehtäviä, näiden tehtävien hoitamisesta vastaa pääsääntöisesti yhdistyksen hallitus. Yhdistyksen hallitus ja hallituksen puheenjohtaja valitaan vuosittain yhdistyksen syyskokouksessa. Seuraavissa kappaleissa on määritelty yhdistyksen hallituksen ja yhdistys sääntöjen mukaan

9.5.1 Hallitus

- hoitaa yhdistyksen asioita,
- toimii yhdistyksen lakimääräisenä edustajana,
- pitää yhteyttä liikuntajärjestöihin,
- hyväksyy jäsenet ja pitää jäsenluetteloja,
- vastaa seuran taloudenhoidosta ja tilinpidosta,
- määrää vuosikokoukset ja tarvittaessa ylimääräisen kokouksen ajan ja paikan ja valmistaa niihin tulevat asiat sekä kutsuu kokoukset koolle sekä panee täytäntöön yhdistyksen kokouksen päätökset,
- laatii yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelman, talousarvioehdotuksen ja määrittää liittymis- ja jäsenmaksujen ja ainais- ja kannattajajäsenten jäsenmaksujen suuruudet sekä edellisvuoden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen esittäen ne vuosikokoukselle,
- ilmoittaa yhdistysrekisteriin nimenkirjoittajien muutokset,
- huolehtii varojen hankintaa koskevien suunnitelmien toteuttamisesta yhdistyksen kokousten tekemien päätösten mukaisesti,
- ryhtyy yleensä sellaisiin toimenpiteisiin, jotka edistävät seuran tarkoituksia,
- hyväksyy turvallisuussuunnitelman ja pitää huolen siitä, että suunnitelma on ajan tasalla,
- määrää ohjaajien rikostaustan selvittämisen vastuuhenkilön,
- suorittaa muut tehtävät, jotka yhdistyslain ja näiden sääntöjen mukaan hallitukselle kuuluvat tai jotka yhdistyksen vuosikokous tai ylimääräinen kokous tehtäväksi antaa,
- hallitus toimii selvitysmiehenä yhdistyksen purkautuessa.

9.5.2 Hallituksen puheenjohtaja (seuran puheenjohtaja)

- kutsuu hallituksen kokoukset koolle ja johtaa puhetta,
- hoitaa yhdistyksen yhteydet virallisiin tahoihin, tukijoihin sekä urheilu- ja liikuntatahoihin (pl. varapuheenjohtajalle osoitetut tehtävät),
- edustaa seuraa Suomen Taekwondoliiton vuosikokouksissa,
- vastaa yhdistyksen tiedottamisesta,
- toimii seuran turvallisuusvastaavana,
- valmistaa ja esittelee hallituksen kokouksissa, vuosikokouksissa ja ylimääräisissä kokouksissa esille tulevat asiat yhdessä sihteerin, rahastonhoitajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa,
- pitää huolta, että hallituksen päätökset pannaan täytäntöön ja seuraa eri toimihenkilöiden toimintaa,
- valvoo, että yhdistyksen kirjanpitoa hoidetaan hallituksen määräämän järjestelmän mukaisesti ja että yhdistyksen omaisuutta hoidetaan huolellisesti sekä rahavarat pidetään talletettuina hallituksen päätösten ja yhdistyksen edun mukaisella tavalla,
- tarkastaa laskut ja antaa maksumääräykset sekä valvoo juoksevien asiain hoitoa,
- ylläpitää seuran hallinnon vuosikiertosuunnitelmaa,
- laatii yhdessä rahastonhoitajan kanssa seuran veroilmoitukset/vast työntantajailmoitukset,
- laatii yhdessä ohjaajien kanssa seuran salinkäyttöesitykset,
- toimii yhdessä hallituksen kanssa yhdistyksen toiminnan menestymiseksi.
- toimii seuran yhteyshenkilönä Olympiakomitean Tähtiseuratoimintaan,

9.5.3 Varapuheenjohtaja

- huolehtii puheenjohtajan tehtävistä tämän ollessa estyneenä,
- edustaa seuraa Kangasalan urheiluseurojen vuosikokouksessa, ja valittaessa edustaa seuraa Kangasalan urheiluseurojen edustajistossa,

- pitää yhteyttä Hämeen Liikunta ja Urheiluun (HLU) ja edustaa seuraa HLU:n vuosikokouksessa,
- toimii muutoin puheenjohtajan apuna ja hallituksen jäsenenä yhdistyksen toiminnan menestymiseksi.

9.5.4 Sihteeri

- valmistelee yhteistoiminnassa puheenjohtajan, rahastonhoitajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa hallituksen ja yhdistyksen kokousten käsittelyyn tulevat asiat,
- laatii hallituksen kokousten pöytäkirjat ja muut asiakirjat, kirjeet, allekirjoittaa ne yhdessä puheenjohtajan kanssa sekä hoitaa yhdistyksen kirjeenvaihtoa,
- ylläpitää ja päivittää jäsenluetteloja ja jäsenrekisteriä sekä huolehtii jäsenien yhteystietojen päivittämisestä ja käyttäjätunnusten hallinnasta,
- ylläpitää yhdessä rahastonhoitajan kanssa vuosikokousten ja hallituksen pöytäkirjoista lyhennetyt tiedotteet jäsenistön nähtäväksi yhdistyksen kotisivulle,
- valmistelee hallitukselle yhteistyössä muiden toimihenkilöiden kanssa vuosikertomuksen sekä yhdessä puheenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa toimintasuunnitelman talousarvioineen seuraavaa vuotta varten hallituksen esityksenä vuosikokoukselle esitettäväksi,
- toteuttaa tyytyväisyyskyselyt ja esittelee tulokset hallitukselle ja jäsenistölle,

9.5.5 Rahastonhoitaja

- hoitaa yhdistyksen kirjanpidon hallituksen määräämän järjestelmän mukaisesti ja huolehtii yhdistyksen rahavaroista, joista hän on hallitukselle laillisesti vastuussa,
- ohjaa tilitoimistoa maksu- ja kirjanpitoasioissa,
- antaa hallitukselle lyhyen selostuksen seurauksista tiliasemasta hallituksen kokouksissa tai niin usein, kun se vaatii,
- suorittaa puheenjohtajan hyväksymät laskut tai toimittaa ne tilitoimistolle maksettavaksi,
- laatii yhdistyksen tilit ja valmistelee vuositilinpäätöksen sekä jättää ne tulo- ja menotositteineen ja omaisuusluetteloineen hallitukselle edelleen toiminnantarkastajalle/tilintarkastajalle toimitettavaksi kirjanpito toimiston avustuksella,
- huolehtii jäsen- ja harjoitus- ym. maksujen keräämisestä ja valvonnasta,
- pitää luetteloja yhdistykselle kuuluvasta omaisuudesta ja hoitaa sitä sekä toimittaa kalustoluettelon edellisvuoden omaisuudesta kevätkokoukselle,

- seuran ulkoisen ja sisäisen rahaliikenteen hoito, osto- ja myyntireskontrat,
- seuraa jäsenten henkilökohtaisten taekwondolisenssien hankintatilannetta,
- ylläpitää yhdessä sihteerin kanssa vuosikokousten ja hallituksen pöytäkirjoista lyhennetyt tiedotteet jäsenistön nähtäviksi yhdistyksen kotisivulle.

9.5.6 Turvallisuusvastaava

- pitää yhdistyksen turvallisuussuunnitelman ajan tasalla,
- vastaa yhdistyksen turvallisuustiedottamisesta,
- huolehtii siitä, että kaikkiin yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin on nimetty hänen itsensä poissa ollessa turvallisuudesta vastaava, ensiaputaitoinen henkilö ja että vastuussa oleva henkilö on perehtynyt turvallisuussuunnitelmaan sekä hänellä on se mukanaan tapahtumassa,
- huolehtii että yhdistyksen tapahtumissa noudatetaan suunnitelmassa olevia ohjeita sekä raportoi ja tiedottaa mahdollisista vaaratilanteista,
- huolehtii myös siitä, että kaikki vakituiset harjoitusten ohjaajat tutustuvat turvallisuussuunnitelmaan.

9.5.7 Tiedottaja

- on yhdistyksen PR-kontakti, joka huolehtii tarvittavista lehdistötiedotteista ja muille tiedonvälityksen kannalta oleellisille tahoille tiedottamisesta,
- vastaa tiedusteluihin yhdistyksen toiminnasta,
- toimii hallituksen ja yhdistyksen jäsenten välisenä yhteyshenkilönä ja huolehtii siitä, että tarpeellisista asioista tiedotetaan jäsenistölle,
- toimii yhdistyksen verkkovastaavana huolehtien yhdistyksen nettipalveluista ja internet-ylläpidosta.

9.5.8 Nuorisovastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton juniori- ja harrastusvaliokuntaan,
- osallistuu juniorivastaavien vuositapaamiseen seuran edustajana,
- aktivoi lapsia ja nuoria osallistumaan lasten ja nuorten leireille,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa tapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä lasten ja nuorten tapahtumia,
- aktivoi jäseniä osallistumaan monikisatapahtumiin/vast,

- tiedottaa seuran kotisivulla/vast lasten ja nuorten tapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää seuran lapsille ja nuorille tarjottavaa opetusta ja tapahtumia,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

9.5.9 Kilpailutoiminta-vastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton ottelu/poomse valiokuntaan ja valmentajiin sekä muiden seurojen valmentajiin,
- järjestää seuran salikisoja,
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä kilpailutapahtumia,
- aktivoi jäseniä osallistumaan tapahtumiin: kilpailut, leirit, kurssit,
- ilmoittaa osallistujat kilpailuihin ja toimii kisoissa joukkueenjohtajana/valmentajana ja/tai huolehtii, että kisoissa on nimetty joukkueenjohtaja/valmentaja,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa tapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast kilpailutapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää seuran kilpailuihin liittyvää opetusta,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

9.5.10 Harrastevastaava

- pitää yhteyttä Suomen Taekwondoliiton harrastevaliokuntaan,
- aktivoi jäseniä osallistumaan harrastetapahtumiin: leirit, kurssit,
- huolehtii, että lasten ja nuorten osallistuessa harrastetapahtumiin, mukana on alaikäisistä huolehtiva aikuinen, ja että vanhemmilta on lupa kyseisen tapahtuman matka- ja majoitusjärjestelyihin,
- huolehtii määriteltyjen tapahtumien ilmoittautumis-, kuljetus- ja muista järjestelyistä.
- järjestää ja kehittää seurassa pidettäviä harrastetapahtumia,
- osallistuu tapahtumien markkinointiin seuran sisäisissä tiedotuskanavissa,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast harrastetapahtumista, kokoaa ilmoittautumiset ja ilmoittaa osallistujat tapahtuman järjestäjälle,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

9.5.11 Hankintavastaava

- pitää yhteyttä tuotteiden sopimus- ja muihin edustajiin,
- toimii välineiden ja varusteiden hankkijana,
- toimittaa välineet ja varusteet tilaajilleen varmistuen, että maksut on hoidettu,
- huolehtii seuran välinevarastoista ja välineiden kirjanpidosta,
- tiedottaa seuran kotisivulla/vast hankintojen suorittamisesta,
- kartoittaa uusia toimittajia ja kehittää toimittaja yhteistyötä
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

9.5.12 Opettajan tehtävät (Sabumnim)

- vastaa seuran taekwondon opetuksesta ja koulutuksesta ja kehittämisestä,
- laatii viikko-ohjelman kausittain yhdessä ohjaajien kanssa,
- suunnittelee kausittain vaihtuvat viikkoteemat ja erikoistreenit/leirit,
- pitää yhteyttä muiden seurojen opettajiin,
- osallistuu SimUu-sabunimien tapaamisiin,
- määrittelee seurassa käytettävät vyökoevaatimukset,
- kutsuu harrastajat vyökokeisiin ja ottaa vastaan vyökoesuoritukset,
- kasvattaa harrastajia kohti dan-koetta ja jakaa arvokkaassa tilaisuudessa Kukkiwonin dan-sertifikaatit,
- suosittelee tarvittaessa kokelaita muiden seurojen vyökokeisiin ja osallistuu tarvittaessa niiden toteutukseen,
- kasvattaa dan-harrastajia kohti opettajakoetta,
- mikäli seurassa on useampi sabumnim, vanhin toimii seuran pääopettajana,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä.

9.5.13 Vastuuhjaaja ja ohjaaja

- suunnittelee harjoituskerran ohjelman viikkoteeman ja vyökoevaatimukset huomioiden,
- hankkii sijaisen itselleen ja apuohjaajalleen / apuohjaajilleen, jos tulee poissaoloja,
- on vastuussa siitä, että lapset lähtevät harjoituksen jälkeen oikean aikuisen mukaan ja että kaikki haetaan,
- kertoo vanhemmille / lasta hakevalle, jos harjoituksissa on sattunut jotain tai jos lapsi ei ole käyttäytynyt kunnolla jäähystä / kielloista huolimatta,

- huolehtii harjoituksen jälkeen kaikki tavarat takaisin seuran käyttöön osoitettuun varastoon.
- vastuuhjaajat tekevät oman ryhmänsä osalta ehdotuksia vyönäyttöön kutsuttavista harrastajista painottaen laadullisia tekijöitä (osaaminen ja asenne); muut ohjaajat ja apuohjaajat avustavat painottaen määrällisiä tekijöitä,
- vastuuhjaajat valmistelevat vyönäyttötapahtuman ja laativat pöytäkirjan oman ryhmänsä osalta,
- erikseen sovittava ohjaaja laatii vyönäytössä jaettavat sertifikaatit,
- kehittää itseään alan kursseilla ja seuraa alan kehitystä

9.5.14 Apuohjaaja

- käy mahdollisuuksien mukaan ohjelman vastuuhjaajan kanssa läpi ennen harjoitusta.
- ohjaa vastuuhjaajan kanssa yhdessä ryhmää,
- auttaa ohjaajaa harjoituksen jälkeen kaikki tavarat takaisin seuran käyttöön osoitettuun varastoon,
- avustaa vastuuhjaajaa vyönäyttöihin liittyvissä asioissa,
- ilmoittaa omista poissaoloistaan mahdollisimman ajoissa oman ryhmänsä vastuuhjaajalle.

10 VIESTINTÄ

10.1 Tavoitteet, tehtävät

Tiedotustoiminnan tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää Länkyn Taekwondon ja WT-taekwondon asemaa paikallisella tasolla urheiluväen ja suuren yleisön silmissä. Tiedotuksen tehtävä on myös pitää oma jäsenistö ajan tasalla seuran asioista. Viestinnän välineet ovat:

10.2 Välineet

Email: *lankyntaekwondo (ät) gmail.com*

- toimii myös yhteydenotoissa seuraan ja yhteistyötahoihin.

MyClyb: <https://lankyntaekwondo.myclub.fi/flow/notifications/public>

- Julkinen osa. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen ja mainostamiseen,
- Pääväline sisäisessä tiedottamisessa jäsenistölle,
- Salainen osa. Sisältää Jäsensivut sisäiseen tiedottamiseen.

Kotisivu: *Länkyn Taekwondo* (www.lankyntaekwondo.sporttisaitti.com)

- Julkinen osa. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen ja mainostamiseen,
- Salainen osa. Sisältää Jäsensivut sisäiseen tiedottamiseen. Kirjautuminen omalla sähköpostiosoitteella ja itse annettavalla salasanalla, (***Poistuu käytöstä vuoden 2022 aikana***)
- ylläpito: tiedottaja; kehittäminen: sovitaan erikseen.

Facebook: *Länkyn Taekwondo - Aloita Vaikka Heti*

- Julkinen. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen ja mainostamiseen,
- pääväline ulkoisessa tiedottamisessa ja mainostamisessa,
- ylläpito ja kehittäminen: tiedottaja.

Facebook: *Länkyn Tkd Harrastajat*

- Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.
- liity ryhmän jäseneksi, jotta olet alusta alkaen 'sisäpiirissä'.
- ylläpito ja kehittäminen: tiedottaja,
- harjoitusten ja tapahtumien päivittäistiedottaminen: ohjaajat.

Facebook: *Länkyn Tkd Hallitus*

- Tarkoitettu hallituksen sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.
- ylläpito ja kehittäminen: puheenjohtaja ja hallitus.

Facebook/Messenger: *Länkyn danit ja ohjaajat*

- Tarkoitettu ohjaajien sisäiseen keskusteluun.
- ylläpito ja kehittäminen: ohjaajat.

WhatsApp: *Länkyn Taekwondo*

- Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun,
- liity ryhmän jäseneksi, jotta olet alusta alkaen 'sisäpiirissä',
- ylläpito ja kehittäminen: nuorten WhatsApp-tiimi,
- harjoitusten ja tapahtumien päivittäistiedottaminen: ohjaajat.

Instagram: *Länkyn Taekwondo,*

- Tarkoitettu seuran ulkoiseen tiedottamiseen ja markkinointiin,
- ylläpito ja kehittäminen: nuorten Instagram-tiimi.

Kotisivut: *Suomen Taekwondoliitto ja Kangasalan liikuntatoimi*

- linkit seuran kotisivulle,
- yhteyshenkilö: tiedottaja.

Paikallismedia: Kangasalan Sanomat, Sydän Häme lehti, MeNyt

- lehtiartikkelit ja kurssi-ilmoitukset,
- yhteyshenkilö: tiedottaja.

'Tolppamainonta'

- kurssi-ilmoitukset tarvittaessa.