



TÄHTISEURA



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

SEURATOIMINNAN
LAATUTEKIJÄT





LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

Kaikkien osa-alueiden
yhteiset laatutekijät

Tähtiseura-ohjelman laatutekijät

Yhteiset laatutekijät	Lapset & nuoret	Aikuiset
<ul style="list-style-type: none">• Johtaminen ja hallinto<ul style="list-style-type: none">• Johtaminen• Hallinto• Viestintä ja markkinointi		<ul style="list-style-type: none">• Aikuisliikunnan periaatteita
<ul style="list-style-type: none">• Urheilutoiminta<ul style="list-style-type: none">• Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset	<ul style="list-style-type: none">• Innostuksesta intohimoon• Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun• Urheilulliset elämäntavat• Kilpaileminen ja harrastaminen	<ul style="list-style-type: none">• Liikkuja keskiössä• Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö
<ul style="list-style-type: none">• Seuran ihmiset<ul style="list-style-type: none">• Voimavarat• Yhteisöllisyys		
<ul style="list-style-type: none">• Aineelliset resurssit<ul style="list-style-type: none">• Talous• Olosuhteet		

Johtaminen ja hallinto – Johtaminen

- **Seuran toiminnan arvot on määritelty.** Arvot on määritelty ja ne ohjaavat toimintaa ja ne ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta.
- **Seuralla on toiminnan visio ja toimintasuunnitelma.** Seura on voimassa oleva toiminnan visio, joka ohjaa seuran toimintaa ja se on luettavissa seuran nettisivuilta. Vision toteutumiseksi voi määrittää myös tavoiteajan. Seuran toiminnan tarkoitus on selkeä. Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma.
- **Seura edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi.** Miten seura toimii, jos seuran toimintaan tulee/tai oli kiinnostunut tulemaan mukaan esim. vammaisen harrastaja/ maahanmuuttaja/ vähävarainen harrastaja... miten asiaan on valmistauduttu ja mitä kiinnostuneelle harrastajalle vastataan.
- **Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa.** Miten nuorten ajatuksia otetaan huomioon seuran toiminnassa ja millaisia mahdollisuuksia nuorilla on vaikuttaa seuran toimintaan?

jatkuu....

Johtaminen jatkuu...

- **Seuran toimintaa kehitetään kokoamalla säännöllistä palautetta seuran toiminnasta toimintaan osallistuvilta.** Tässä voidaan hyödyntää mm. oman seuran analyysia sekä palautetta seuratoimijoilta yms. Sekä tutustumalla muihin palautekyselyn tuloksiin esim. vanhemmat, aikuiset harrastajat, valmentajat, lapset, nuoret....
- **Seuran johto (hallitus) arvioi omaa toimintaa säännöllisesti.** Hallitus arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti
- **Seura tunnistaa paikallisen toimintaympäristön, oman roolinsa kunnassa ja mahdollisuudet toiminnan tarjoajana eri kohderyhmille.** Seura on tarkastellut omia mahdollisuuksiaan oman alueensa liikuttajana sekä toimijana ja tehnyt päätöksen, mille kohderyhmille seura haluaa tarjota toimintaa.
- **Seura tekee yhteistyötä muiden toimintaympäristössä olevien tahojen kanssa.** Seura on pohtinut oman verkostonsa laajuutta, laatua ja omaa aktiivisuutta eri tahojen kanssa esim. koulut, urheiluakatemia, kunta, yritykset, muut seurat ja järjestöt
- **Seura tunnistaa toimintaympäristön muutoksia ja mahdollisuuksia sekä uudistaa toimintaansa vastaamaan niihin.** Katsokaa oheinen Seuratoiminnan tulevaisuus -videon ja hyödyntäkää siihen liittyvää työkirjaa pohtiessanne seuran tulevaisuutta. Videon kesto n. 3 min

Hallinto

- **Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt.** Seuran säännöt on tarkistettu mm. oikeat nimenkirjoittajien tiedot ovat PRH:n rekisterissä.
- **Seura noudattaa urheilun Reilun pelin periaatteita.** 1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, 2. Vastuu kasvatuksesta 3. Terveysten turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen 4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen
- **Seuralla on 'toimintakäsikirja'.** Toimintakäsikirjaan on kirjattu seuran toimintaperiaatteet, toimintatavat- ja tarvittavat ohjeet sekä eri vastuuhenkilöiden roolit. Toimintakäsikirjan ei tarvitse olla painettu käsikirja, vaan asiat voivat olla kirjattuna seuran nettisivuilla.
- **Seuran toiminnasta on olemassa vuosikello.** Seuran toiminnan aikatauluista kerrotaan vuosikellossa, joka löytyy nettisivuilta.
- **Seuralla on talousohjesääntö.** Talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa.

jatkuu...

Hallinto jatkuu...

- **Seuran talous on hyvin hoidettu.** Seuralla on käytössä nykyaikaiset taloushallinnon välineet, seuran rahaliikenne on ajan tasalla (laskut, verot, budjetointi, tilinpäätös....) ja seuran tulot ja menot ovat tasapainossa. Seuran varallisuus ja velat ovat tasapainossa ja seura on varautunut riskeihin.
- **Seurassa on kirjallisesti määritelty eri vastuuhenkilöiden ja toimielinten toimenkuvat ja vastuut.** Eri henkilöiden vastuut on hyvä kirjata seuran nettisivuille.
- **Seura on hyvä työnantaja.** Työsopimus on allekirjoitettu, työntekijälle on määritelty työnkuva, työajanseuranta on kunnossa, palkan maksu toimii ajallaan ja työterveydenhoito on järjestetty.
- **Seuran viimeisin toimintakertomus ja tilinpäätös on hyväksytty yhdistyksen kokouksessa.** Voidaan todeta viimeisin yhdistyksen kokouksen päivämäärä, jossa nämä on hyväksytty.

Tämä koskee vain lasten ja nuorten osa-aluetta

- **Seura noudattaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen vaativaa lakia lasten kanssa työskentelevien työsuhteisten ja vapaaehtoisten (ei pakollinen) osalta.** Laki velvoittaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen lasten kanssa työskenteleviltä, jos heille maksetaan työstä palkkaa ja työsuhde kestää yli kolme kuukautta.

Viestintä ja markkinointi

- **Seuran viestinnässä käytetään kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia.** Viestinnässä käytettävät viestintäkanavat on valittu kohderyhmien mukaan ja ne voivat vaihdella esim. ikäryhmittäin ja harrasteryhmittäin.
- **Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista, innostavaa ja vuorovaikutteista.** Viestintä kannustaa kahdensuuntaiseen vuorovaikutukseen, tietoa on avointa ja se on päivitetty.
- **Viestinnän roolit ovat selvät.** Seurassa on selvää, kuka vastaa ulkoisesta viestinnästä (esim. media), kuka sisäisestä viestinnästä, kuka joukkueiden/ryhmien viestinnästä, kuka päivittää nettisivuja. Jos tarvitaan kriisiviestintää, niin kuka silloin viestii asioista.
- **Seuralla on toimivat nettisivut.** Löytyykö nettisivuilta seuran yhteystiedot, miten mukaan toimintaan, toimintaperiaatteet, maksut yms... Onko seuran nettisivujen toimivuutta arvioitu, ollaanko niihin tyytyväisiä.
- **Tähtiseuramerkki ja -kuvaus löytyvät seuran nettisivuilta ja sitä hyödynnetään viestinnässä.** Olympiakomitean nettisivuilta löytyy teksti, mitä Tähtiseuralaatuimerkki tarkoittaa, sen voi linkittää seuran nettisivuille olympiakomitean sivuilta.
- **Seura markkinoi aktiivisesti toimintaansa haluamilleen kohderyhmille.** Millaisia markkinointikeinoja seura käyttää tavoittaakseen halutut kohderyhmät? Kenelle, mitä, miten?

Seuran ihmiset - Voimavarat

- **Seurassa tunnustetaan erilaisten toimijoiden tarve, roolit ja vastuunjako.** Seurassa on arvioitu, millaisiin tehtäviin tarvitaan henkilöitä nyt ja lähitulevaisuudessa. Miten tehtävien jakaminen heidän kesken toimii ja onko tehtävien kuormittavuus sopiva?
- **Seurassa on toimintatapa, miten uusia toimijoita löydetään riittävästi eri rooleihin.** Seurassa kysytään jäsenistön kiinnostusta toimia eri tehtävissä sekä halukkuutta antaa omaa osaamistaan seuran käyttöön. Seura pyrkii rekrytoimaan uusia toimijoita myös seuran ulkopuolelta.
- **Seurassa on toimintatapa, miten uudet toimijat perehdytetään toimintaan.** Miten seurassa perehdytetään toimijat uuteen tehtävään ja kenen vastuulla perehdytys on? Seura varmistaa vastuuhenkilöiden tietämyksen seuran toiminnasta.
- **Seurassa on toimintatapoja, joilla mahdollistetaan liikkujien ja toimijoiden osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet seuran toimintaan.** Miten seurassa pyritään innostamaan liikkujia ja toimijoita luomalla osallistumisen ja vaikuttamisen paikkoja?
- **Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita.** Millainen kiittämiskulttuuri seurassa on ja miten toimijoita palkitaan?
- **Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista ja sitä tuetaan.** Onko seuralla olemassa rekisteri seuran ohjaajista ja valmentajista ja heidän koulutustasostaan? Miten seurassa varmistetaan ohjaajien, valmentajien ja muiden toimijoiden osaamisen kehittyminen?

Seuran ihmiset - Yhteisöllisyys

- **Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuraa tutuksi jäsenilleen.** Miten seurassa mahdollistetaan yhteisöön kuulumisen kokemus jokaiselle mukana olevalle esim. kohtaamisten ja tapahtumien kautta?
- **Seurassa on hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri.** Millainen ilmapiiri seurassa on osallistujien mielestä? Mitä positiivisen ilmapiirin kehittämiseksi tehdään seurassa?
- **Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua monipuolisesti seuran toimintaan.** Miten seura mahdollistaa osallistumisen seuran toimintaan toimijana, kannustajana, vaikuttajana sekä antaa mahdollisuuden jakaa ja kehittää osaamistaan?
- **Seuralla on tunnistettava seuraidentiteetti, josta seura on ylpeä.** Miten seura on rakentanut omaa seuraidentiteettiään?

Aineelliset resurssit - Talous

- **Seuran talous on tasapainossa suhteessa toiminnan tavoitteisiin.** Mistä kuluja syntyy? Mistä tuotot tulevat? Ja miten näitä tulee muuttaa tavoitteiden suunnassa? Talous on ennustettavaa.
- **Seura on määrittänyt toimintaansa sopivat varainhankinnan muodot.** Esim. jäsenmaksut, sponsorointituotot, rahankeräys, kaupallinen toiminta, julkinen/kunnallinen rahoitus. Varainhankinnan vastuut ja roolit on sovittu.
- **Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa.** Seura pyrkii hillitsemään kustannuksia. Seuralla on toimintatapa vähävaraisten tukemiseen.
- **Seura toimii resurssien kannalta järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta.** Seura järjestää kimpakyytejä, välineiden kierrätystä ja muita toimia resurssien fiksuun hyödyntämiseen.

Aineelliset resurssit - Olosuhteet

- **Seuralla on tarkoituksenmukaiset olosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden.**
- **Seuralla on tarkoituksenmukaiset välineet tavoitteisiin nähden.**
- **Seura varmistaa omalta osaltaan sekä yhteistyössä toimintaympäristön kanssa, että olemassa olevia tiloja ja välineitä käytetään parhaalla mahdollisella tavalla.** Mm. tilojen ja välineiden käytön optimointi ja joustavuus niiden käytössä. Proaktiivisuus esim. kuntaan tilojen hankkimiseen ja käyttöön liittyen.
- **Seura on aloitteellinen olosuhteiden kehittämistyössä ja toimii tarvittaessa yhteistyössä muiden olosuhteista vastaavien tahojen kanssa.** Seura tuntee kunnan liikuntapaikkasuunnitelman ja on tarvittaessa mukana suunnittelussa ja pyrkii vaikuttamaan päätöksentekoon.
- **Seuran tilat ja välineet ovat turvalliset.** Seurassa on käyty läpi tiloihin ja välineisiin liittyvät turvallisuusasiat.

Urheilutoiminta – Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset

- **Urheilijan/liikkujan polku on kuvattu seurassa.** Kirjatussa dokumentissa näkyy mm. mitä tarjontaa seurassa on eri ikäisille ja miten siirtyä ryhmästä toiseen tavoitteen ja iän mukaan. Seuralla on ymmärrystä, mistä liikkujat/urheilijat seuraan tulevat, miten he siellä pysyvät ja mihin liikkujia tarvittaessa voi ohjata eteenpäin jos omassa seurassa ei sopivaa tarjontaa.
- **Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu.** Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisessa dokumentissa. Mikä on ohjauksen/valmennuksen punainen lanka? Miten valmennus ja ohjaustoiminta etenee eri ikäluokissa? Aikuisryhmillä on määritelty vuosikohtaiset tavoitteet.



LAJILIITOT

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

Laatutekijät täyttävät myös
eurooppalaisen Sports Club for
Health –ohjelman periaatteet



Innostuksesta intohimoon

- **Seura on tehnyt tyytyväisyyskyselyt ja käsitellyt kyselyn tulokset seurassa. Kyselyyn ovat vastanneet** Seura on kysynyt ko. ryhmältä palautetta käyttäen sitä varten tehtyä Olympiakomitean työkalua tai muuta vastaavaa työkalua
 - + lapset
 - + nuoret
 - + valmentajat
 - + Vanhemmat
- **Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri. Mitä keinoja seura käyttää tämän asian edistämiseksi?** Millainen ilmapiiri seurassa on osallistujien mielestä ja miten siihen pyritään vaikuttamaan?
- **Lasten urheilemisessa näkyy innostus ja ilo. Miten tätä seurataan?** Miten iloon ja innostukseen pyritään vaikuttamaan? Mitä palautekyselyn tulokset kertovat lasten innostuksesta?
- **Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin.** Miten iloon ja innostukseen pyritään vaikuttamaan? Mitä palautekyselyn tulokset kertovat lasten innostuksesta?
- **Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa.** Pelisääntökeskustelut tulee käydä ennen kauden alkua sekä lasten/nuorten että heidän vanhempiensa kanssa.

Monipuolisista liikuntataidoista lajitaitoihin ja fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

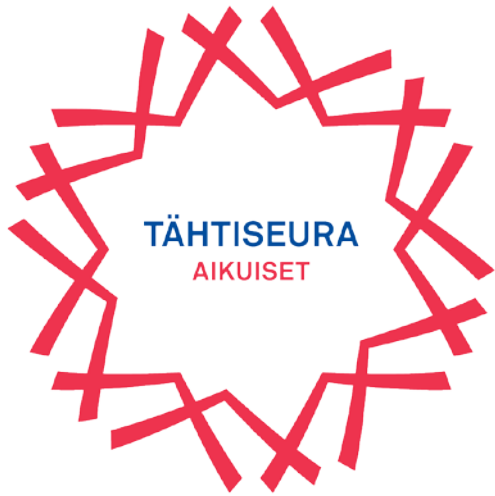
- **Lasten/ nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan.** Miten kokonaisliikuntamääriä seurataan?
- **Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan.** Miten lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?
- **Monipuolisuus: Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa – miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä. Seura ei estä muiden lajien harrastamista.** Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat monta kertaa viikossa. Miten monipuolisuus näkyy harjoitusten sisällä. Seura ei estä muiden lajien harjoittelua.
- **Harjoitukset on hyvin organisoitu ja ne varmistavat jokaiselle osallistujalle mahdollisimman paljon suorituksia.** Harjoituksissa varmistetaan, että kaikilla osallistujille tulee paljon suorituksia.
- **Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille / motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen. Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteurheiluseuraksi ja on kertonut siitä selvästi omassa viestinnässä.** Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteurheiluseuraksi, mutta siitä pitää viestiä selkeästi
- **Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään taidoissa ja fyysisissä ominaisuuksissa.** Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä oma mahdollisuus seurataan joko lajin omia testejä hyödyntäen tai kasva urheilijaksi -palvelua hyödyntäen.

Urheilulliset elämäntavat

- **Urheilullisten elämäntapojen edistäminen.** Miten edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta) ja miten niiden toteutumista seurataan?
- **Urheilullisista elämäntavoista viestiminen.** Miten lapsille, valmentajille ja vanhemmille viestitään urheilullisista elämäntavoista?
- **Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille.** Miten vanhemmille on viestitty näistä asioista?
- **Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys.** Käyttäytyvätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla? Pelisääntömateriaaleista löytyy paljon tähän liittyvää materiaalia
- **Antidopingasiat tutuiksi.** Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskustelu antidopingasioista?

Kilpaileminen ja harrastaminen kehittävät

- **Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa.** Miten kilpaileminen ja harrastaminen pidetään lapsille innostavana?
- **Kilpailuihin osallistuminen** Onko seurassa toimintatapa, miten päätetään mihin kisoihin ja turnauksiin osallistutaan. Kuunnellaanko näissä asioissa vanhempia ja lapsia?
- **Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua.** Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?
- **Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen.** Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, niin miten ne muodostetaan, onko käytännöistä sovittu etukäteen, onko niistä tiedotettu perheitä ja miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista?
- **Kilpailufiilikset.** Kuullaanko seurassa lasten palautteita kilpailuihin osallistumisesta? Miltä kilpaileminen lapsista tuntui ja miten tyytyväinen lapsi on omaan suoritukseen?
- **Kilpailusuoritusten arviointi.** Miten varmistetaan, että painopiste kilpailujen onnistumisen arvioinnissa on suoritusten arvioinnissa eikä tulosluettelossa?
- **Harrastaminen on arvokasta.** Miten osoitetaan, että on myös arvokasta harrastaa ilman kilpailemista



Aikuisten liikunnan laatutekijät

Aikuisliikunta sisältää aikuisliikunnan ja urheilun, mukaan lukien kilpaillen harrastamisen.

Laatutekijät täyttävät myös eurooppalaisen Sports Club for Health –ohjelman periaatteet



Johtaminen ja hallinto: Aikuisliikunnan periaatteita

- **Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa. Vähintään osa toiminnasta on ohjattua.** Kuinka säännöllistä toiminta on?
- **Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen.** Aikuisliikunta sisältyy seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan ja budjettiin. Toiminta vastaa ihmisten muuttuviin tarpeisiin.
- **Seuralla on aikuisliikunnan vastuhenkilö(t) ja hänellä tukea/resursseja toimintaan.** Seuralla on aikuisliikuntaan nimetty henkilö. Toimenkuva on selkeästi määritelty. Millaiset ovat vastuuhenkilön mahdollisuudet vaikuttaa seuran päätöksentekoon aikuisliikunnan asioissa?

Liikkuja keskiössä (1)

- **Osallistetaan liikkuja ryhmässä ja seurassa tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin.** Miten ryhmässä kerätään liikkujilta kehitysehdotuksia ja ideoita? Miten ryhmässä sovitaan esim. turnauksiin/näytöksiin osallistumisesta?
- **Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan.** Millaisia mahdollisuuksia seura tarjoaa esim. kokeilumahdollisuuksien, maksu- ja osallistumistapojen, harrastusaikojen tai lainavälineistöjen suhteen? Seura voi järjestää joustavia osallistumismahdollisuuksia yhteistyössä muiden seurojen/toimijoiden kanssa.
- **Seura tarjoaa aloitteleville harrastajille ryhmiä tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii harrastusmahdollisuuksista eri tasoilla.** Seurassa huomioidaan jo toiminnassa mukana olevien aikuisten liikkujien tarpeet, jotta liikkujat haluavat edelleen liikkua seurassa. Liikkujilla on matala kynnyks tulla mukaan ilman, että on aikaisempaa kokemusta lajista tai liikuntamuodosta. Seura tarjoaa eritasoisia ryhmiä taitotasoltaan ja kuormitukseltaan ja markkinoi niitä.

Liikkuja keskiössä (2)

- **Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan.** Toiminnan ei tarvitse olla seuran sisällä tapahtuvaa. Seura voi esimerkiksi järjestää tai koordinoida matkoja, sarjatoimintaa tai informoida muiden järjestämistä tapahtumista ja kannustaa osallistumaan niihin.
- **Seuran toiminta on liikkujien saavutettavissa.** Viestintä on selkeää ja tavoittaa halutut kohderyhmät, esim. käytetään sopivia viestintäkanavia. Liikuntapaikalle on mahdollisimman helppo tulla: hyvät kulkuohjeet, mahdollisten kimpakyytien järjestäminen, opasteet paikan päällä.
- **Seuralla on toimintatapa siihen, kuinka uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan.** Millä tavalla uusi harrastaja otetaan vastaan ja kerrotaan ryhmän ja seuran toiminnasta?

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö (1)

- **Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä.** Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti. Tavoitteet voivat olla hyvin moninaisia: fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja henkiset tavoitteet, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet, harrastukselliset ja kilpailulliset tavoitteet, terveystavoitteet jne.
- **Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan.** Miten monipuolisuus näkyy seuran aikuisliikunnan kokonaisuudessa sekä harjoitusten sisällössä?
- **Ohjatut harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan kehittymistä kokonaisvaltaisesti.** Toiminta vastaa kuormitukseltaan ja taitotasoltaan osallistujien edellytyksiä, ominaisuuksia, tarpeita, osaamista ja kuntoa. Toiminta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kehittää tietoja ja taitoja. Seurassa ei sallita kuntodopingin käyttöä.

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö (2)

- **Ohjatut harjoitukset ovat fyysisesti ja henkisesti turvallisia.** Ohjaajat ovat ensiaputaitoisia ja tuntevat tilan turvallisuussuunnitelman. Ohjaaja huolehtii siitä, että liikuntapaikka on asianmukainen. Ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen, avoin ja kannustava. Kiusaamista eikä syrjintää sallita. Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti.
- **Ohjatuissa harjoituksissa toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin.** Tunnistetaan liikkujien erilaisia lähtökohtia (liikkumishistoria, tieto-, taito-, toimintakyky- sekä kuntotaso), tarpeita ja motiiveja ja ohjaaja huomioi niitä harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa ja osaa soveltaa toimintaa osallistujille sopivaksi. Millaisia luovia ratkaisuja seuran toiminnassa on esim. tilojen, harjoitusvuorojen tai olosuhteiden suhteen?
- **Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä.** Miten aikuisia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?

Yhteisöllisyys aikuisliikunnassa

- Tämä teema käsitellään osana kaikkien yhteisten laatutekijöitä.