

Uimahyppyseura Vantaa Divingin kehittäminen lasten ja nuorten Tähtiseuraksi – alkukartoitus ja kehittämiskohteen määrittely

Alisa Saarikangas

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma

2021



Tekijä(t) Alisa Saarikangas	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, liikunnan ohjaaja AMK	
Opinnäytetyön nimi Uimahyppyseura Vantaa Divingin kehittäminen lasten ja nuorten tähti-seuraksi – alkukartoitus ja kehittämiskohteiden määrittely	Sivu- ja liitesivumäärä 39 + 18
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa uimahyppyseura Vantaa Diving ry:n toimintaa Tähtiseururan laatutekijöiden mukaisilla osa-alueilla. Vantaa Diving ry oli myös työn toimeksiantaja. Tähtiseuraksi päästäkseen seuran on täytettävä laatuvaatimukset ja sitouduttava kehittämään toimintaansa pitkäjänteisesti. Tähtiseuraohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen luoma seurojen laatuohjelma. Tähtiseuramerkki voidaan myöntää lasten ja nuorten, aikuisten sekä huippu-urheilun osa-alueilta.</p> <p>Opinnäytetyön ensimmäinen osa oli selvitystyö seuran vuoden 2021 tilanteesta laatutekijöiden kuvaamilla osa-alueilla. Alkukartoituksen perusteella lasten ja nuorten Tähtiseururan 62 laatutekijästä Vantaa Divingissa 14 laatutekijässä on kehitettävää ennen hakemista.</p> <p>Toinen osa oli kehityssuunnitelman luominen, jonka avulla seura voi kehittää toimintansa riittävälle tasolle ennen Tähtiseuraksi hakemista. Kehityssuunnitelmassa laatutekijät on jaettu kokonaisuuksiin ja niille on määritelty vastuuhenkilöt sekä toteuttamisaikataulu.</p> <p>Kehityssuunnitelman mukaisten vaiheiden toteuttaminen alkaa keväällä 2021 ja jatkuu kaudella 2021–2022. Suunnitelman mukaisesti edistyessään kehitystyö olisi valmis alkuvuodesta 2022, jolloin seura voisi täyttää Tähtiseura-verkkopalvelussa kehityspolun ja valmistautua auditointiin.</p>	
Asiasanat Tähtiseura, Vantaa Diving ry, uimahyppy, seuratoiminta	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Seuratoiminta Suomessa	3
2.1	Seuratoiminnan historiaa.....	3
2.2	Seuratoiminta nykypäivänä	4
2.2.1	Seuratoiminnan haasteita ja mahdollisuuksia	5
2.3	Olympiakomitean rooli urheilun kentällä.....	6
2.4	Kilpaurheilu seuratoiminnassa	7
2.5	Seuratoiminnan malli.....	8
2.5.1	Laadukas seuratoiminta	8
2.5.2	Tähtiseura-ohjelma	10
3	Urheilijan polkuja	12
3.1	Uimahyppääjän polku huipulle	14
4	Uimahypyt Suomessa.....	16
4.1	Uimahyppyseura Vantaa Diving ry	16
5	Työn tavoite	19
6	Työn eteneminen.....	20
6.1	Alkukartoitus.....	21
6.2	Kehityssuunnitelman työstö.....	25
7	Työn tuotos	28
8	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet.....	40
	Liite 1. Tähtiseura-ohjelman laatukriteerit.....	40
	Liite 2. Lasten ja nuorten tähtiseurauksen laatukriteerit.....	45
	Liite 3. Huipulle tähtäävän uimahyppääjän polku	47
	Liite 4. Alkukartoitustaulukko	48
	Liite 5. Kehityssuunnitelma	57

1 Johdanto

Urheiluseurat ovat merkittäviä kansalaisten liikuttajia ja niiden toiminta on entistä monipuolisempaa ja ammattimaisempaa (LIKES 2016). Tulevaisuudessa liikunta- ja urheiluseuroilla on tärkeä rooli ihmisten fyysisen aktiivisuuden ylläpitäjänä, kun liikkuminen väheenee ja istuminen lisääntyy (Koski & Mäenpää 2018). Yhteiskunnan muillakin osa-alueilla näkyvä ilmiö, polarisoituminen, on nähtävissä myös liikunnassa. Osa liikkuu liikuntasuosittelusten mukaisesti ja enemmänkin, mutta yhä kasvava joukko liikkuu vähäisesti tai ei ollenkaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Urheiluseurat kilpailevat ihmisten vapaa-ajasta, joten seurojen on panostettava laatuun ja elämyksellisyyteen liikuttamisen ohella. Urheiluseurat ovat palveluntarjoajia siinä missä kaupalliset kunto- ja liikuntakeskuksetkin. Seurojen toimintaympäristöissä tapahtuu muutoksia ripeään tahtiin ja niistä on oltava hyvin perillä, jotta oma toiminta pysyy ajankohtaisena ja kiinnostavana. (Koski & Mäenpää 2018.)

Seurat ovat tärkeä liikuntaympäristö lapsille ja nuorille. Kouluikäisistä lapsista noin 90% on joskus ollut mukana seuratoiminnassa ja noin 50% on säännöllisesti seurojen toiminoissa mukana. Alakouluikäisten lasten ja nuorten määrä on seuroissa kasvanut 2010-luvulla ja seuroihin tullaan mukaan aiempaa nuorempina. Urheiluseuroilla onkin merkittävä rooli lasten ja nuorten kasvattajina liikuntatoiminnan tarjoamisen ohella. (Koski & Mäenpää 2018.)

Tähtiseura-ohjelma on seurojen kehittämiseksi luotu laatuohjelma. Sen ovat kehittäneet yhteistyössä Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt. Lasten ja nuorten, aikuisten sekä huippu-urheilun osa-alueille on omat laatutekijänsä ja jokaiselta osa-alueelta voi saada oman merkin. (Olympiakomitea a.) Tähtiseura-ohjelma korvaa aiempia lajikohtaisia laatuohjelmia ja esimerkiksi Sinettiseura-tunnuksen (Jääkiekkoliitto 2.4.2018). Ohjelman tarkoituksena on luoda laajirajat ylittävä ja yhtenäinen laadukkaan seuratoiminnan brändi, jolla liikunnan pariin saadaan uusia harrastajia (Olympiakomitea b).

Uimahyppyseura Vantaa Diving ry on uimahyppyjen erikoisseura, joka tarjoaa niin harraste- kuin kilpatoimintaa lapsille ja nuorille. Seura on perustettu vuonna 2012 ja toimii pääasiassa Vantaalla Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleilla. Seuran arvoja ovat kasvatuksellisuus, yhteisöllisyys, liikunnallisuus, asiantuntemus ja tavoitteellisuus. Seuran missiona on edistää liikunnallista elämäntapaa tarjoamalla harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille. (Vantaa Diving.) Uimahyppy on Suomessa pieni laji, mutta laadukasta valmennusta saa eri seuroissa pääkaupunkiseudun lisäksi useimmissa isoissa kaupungeissa (Uimaliitto).

Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa toimeksiantajan kanssa tehdään alkukartoitus seuran tilanteesta Tähtiseura-ohjelman laatutekijöiden mukaisilla osa-alueilla. Tavoitteena on saada kuva seuran tilanteesta ja luoda sen pohjalta kehityssuunnitelma, jonka avulla seuran toimintaa voidaan kehittää tarvittavilla osa-alueilla. Kehitystyön valmistuttua seura voi viedä Tähtiseura-hakuprosessin loppuun.

2 Seuratoiminta Suomessa

Suomalaiset pääsevät liikkumaan monipuolisesti niin omaehtoisesti kuin organisoidustikin. Seuroissa tapahtuva liikunta on pitkään ollut vapaaehtoisuuteen perustuvaa kansalaistoimintaa. Nykypäivänä yhä monipuolisempi ja ammattimaisempi seuratoiminta työllistää tuhansia ohjaajia ja valmentajia ihmisten liikuttajiksi. Seuratoiminnan ohella liikuntamahdollisuuksia tarjoavat esimerkiksi koulut, työpaikat, kaupalliset toimijat ja kunnat. Koululiikunta ja koulujen kerhotoiminta liikuttaa lapsia ja nuoria kouluissa, seuratoiminta tarjoaa harrastusmahdollisuuksia vapaa-ajalle, työpaikoilla tarjotaan liikunta työkäisille, kunnat ja opistot järjestävät muun toimintansa ohella liikuntakursseja ja kuntokeskukset ovat esimerkki yritysmuotoisesta liikuntapalvelusta. (LIKES 2016.)

Yhteiskunnan toiminnot jaetaan yksityiseen, julkiseen ja kolmanteen sektoriin. Urheiluseuratoiminta kuuluu kolmanteen sektoriin ja sitä säätelee yhdistyslaki. Kunkin sektorin tehtävät ovat ajan kuluessa hieman muuttuneet ja sektoreiden väliset rajat hämärtyneet. (Heikkala, Krook & Pekkarinen 2014.) Yhdistystoiminnan erottaa yritystoiminnasta esimerkiksi voittoa tavoittelemattomuus ja yleishyödyllisyys (Toivanen 2011).

2.1 Seuratoiminnan historiaa

Suomessa urheiluseuratoiminnalla on pitkät perinteet. Ensimmäinen urheiluseura perustettiin jo vuonna 1856. Toiminta on muuttunut vuosien varrella vapaaehtoisesta kansalaistoiminnasta kohti ammattimaisempaa huippu-urheiluvalmennusta ja harrastetoimintaa. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen, & Ruuskanen-Himma 2003.)

Urheilu oli 1900-luvun alkupuolella yksi osa-alue muun kansalaistoiminnan joukossa ja poliittiset jakolinjat olivat vuosikymmeniä seuratoimintaan juurtuneina. Vuonna 1940 perustettiin Veikkaus rahoittamaan liikuntaa ja samoihin aikoihin alkoi liikunnanohjaajien kouluttaminen. Tavallisen kansalaisen riittävästä liikkumisesta yhteiskunta alkoi kantamaan huolta jo 60-luvulla ruumiillisen työn vähentyessä. Urheiluseurojen rinnalle kehittyi kuntoliikuntaan keskittyviä seuroja. Lajikirjo kasvoi vuosisadan jälkimmäisellä puoliskolla. Lisäksi yritysmaailman opit hiipivät mukaan seuratoimintaan ja median mukaantulo avasi uudenlaisia mahdollisuuksia. (Heikkala, ym. 2003.)

1990-luku toi mukanaan paljon muutoksia. Seuratoiminnan ohelle kehittyi kaupallisia liikuntapalveluita. Liikuntajärjestöt olivat yhä tiiviimmin mukana toteuttamassa isoja tavoitteita (syrjäytymisen ehkäisy, tasa-arvo, reilu peli, liikuntaa koko elämänkaaren ajaksi, suvaitsevaisuus jne.) muiden järjestöjen ohella. (Heikkala, ym. 2003.)

2000-luvulla muutosten aika jatkui ja liikunnalle oli edelleen paljon tarvetta vapaa-ajan ohjelmana ja riittävän fyysisen kunnon ylläpitäjänä. Seuratoiminnassa pitkään mukana pysyvien aktiivien löytäminen osoittautui aiempaa haastavammaksi. Liikunnan ja urheilun rakenteet olivat sopeutuneet vuosikymmenien aikana moniin muutoksiin, mutta uhkasivat jäädä kehityksen jalkoihin monimutkaisella seurojen, lajiliittojen ja muiden järjestöjen verkostollaan. (Heikkala, ym. 2003.)

2.2 Seuratoiminta nykypäivänä

Seuratoiminta ja ylipäänsä liikuntapalvelut ovat ja tulevat olemaan entistä tärkeämmässä roolissa kansanterveyden edistäjinä, kun väestö jatkaa ikääntymistään, fyysinen aktiivisuus vähenee ja istuminen lisääntyy (Koski & Mäenpää 2018). Vanhenevan väestön liikkumisesta tulee huolehtia, jotta heidän toimintakykynsä säilyisi mahdollisimman pitkään (UKK-instituutti 24.11.2020). Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee ikävuosien karttuessa ja polarisoituminen näkyy myös liikkumisessa. Osa liikkuu ja harrastaa paljon liikuntasuosituksia saavuttaen, osa liikkuu jonkin verran ja vielä isompi joukko ei liiku juuri lainkaan. Tämä ei-liikkuvien joukko on kasvanut viime vuosina merkittävästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Tiukentuva kilpailu ihmisten vapaa-ajasta vaatii myös seuratoiminnalta panostusta laatuun ja ammattimaisuuteen. Ammattimaisuus lisää tarvetta palkata henkilöitä hoitamaan esimerkiksi seuran talousasioita, viestintää, varainhankintaa ja työnantajavelvollisuuksia. Ammattimaistuminen ja palkatun henkilöstön kasvu koskee kaikenlaisia seuroja, ei vain isoja kilpaurheiluseuroja. Tämä näkyy kulujen nousuna seuroissa ja myös kohonneina harrastusmaksuina. Suuremmat maksut karsivat etenkin heikompituloisia perheitä pois seuratoiminnan parista. (Koski & Mäenpää 2018.) Jotta mahdollisimman monet lapset pääsisivät harrastusten pariin, valtio on käynnistänyt harrastamisen Suomen mallin, jonka tavoitteena on tuoda harrastuksia koulupäivän yhteyteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 9.10.2020). Tavallisen harrastustoiminnan järjestämisen lisäksi seurat ovat yhä useammin mukana edeltävän kaltaisissa liikunnan edistämishankkeissa.

Seurat ovat tärkeä liikuntaympäristö lapsille ja nuorille. Kouluikäisistä lapsista noin 90% on joskus ollut mukana seuratoiminnassa ja noin 50% on säännöllisesti seurojen toiminoissa mukana. Alakouluikäisten lasten ja nuorten määrä on seuroissa kasvanut 2010-luvulla ja seuroihin tullaan mukaan aiempaa nuorempina. Urheiluseuroilla onkin merkittävä rooli lasten ja nuorten kasvattajina liikuntatoiminnan tarjoamisen ohella. (Koski & Mäenpää 2018.)

Lajien kirjo on 2000-luvulla lisääntynyt huomattavasti, mutta saman seuran sisällä tarjotaan usein vain yhtä lajia. Monilajiseuroja on enemmän maaseudulla ja pienillä paikkakunnilla. Yhden lajin toimintaa tarjoavia seuroja on 70% otoksessa olleista seuroista vuonna 2016. Seurojen koot ovat hyvin vaihtelevia, mutta huomattavaa on, että niin pieniä (alle 50 jäsentä) kuin suuriakin (yli 1000 jäsentä) seuroja on 2010-luvulla aiempaa enemmän. (Koski & Mäenpää 2018.)

Urheiluseurojen on aiempaa paremmin oltava tietosia toimintaympäristöstään ja sen vaikutuksista omaan tekemiseen. On tietenkin mahdollista vain keskittyä seuran sisäisiin asioihin, mutta kehittyäkseen ja ollakseen kilpailukykyinen palveluntarjoaja, on hyvä tehdä yhteistyötä muiden tahojen kanssa ja olla perillä toimintaympäristön muutoksista. Yhteistyötä tehdään usein kuntien, koulujen, yritysten, tiedostusvälineiden, lajiliittojen, muiden seurojen ja aluejärjestöjen kanssa. (Koski & Mäenpää 2018.)

Iso muutos seurojen toiminnassa on vapaaehtoisten määrän sekä aktiivisuuden väheneminen. Ammattimaistuvaa seuratoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa ei ole vielä pystytty yhdistämään täysin toimivaksi yhdistelmäksi. Toisaalta myös ihmisten ajankäyttö on muuttunut ja vapaaehtoistoiminnalle ei välttämättä ole aikaa tai jaksamista pitkien työpäivien jälkeen. (Koski & Mäenpää 2018.)

2.2.1 Seuratoiminnan haasteita ja mahdollisuuksia

Seuratoiminnalla on nyt ja tulevaisuudessa edessään monenlaisia haasteita. Vuonna 2020 alkanut haaste on ollut koronapandemia ja sen aiheuttamat rajoitukset liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämiselle. Monet liikuntapaikat ovat suljettuina ja harjoittelua tehdään ulkona tai etänä myös lajeissa, jotka tarvitsivat tietynlaiset olosuhteet harjoittelulle. (Mäntylä & Harjumaa 27.1.2021.) Monelle seuralle koronapandemia on aiheuttanut myös taloudellisia haasteita. Harrastajamäärät ovat pudonneet ja kuluja on, vaikka toiminta olisi tauolla. Tapahtumien peruuntuminen rajoittaa seurojen varainhankintaa. Vielä ei edes osata sanoa, minkälaiset seuraukset tästä korona-ajan toiminnan sulkemisesta seuratoiminnalle aiheutuu. (Pallonen 25.9.2020.)

Toinen iso muutos on Veikkauksen rahahanojen pieneneminen. Veikkauksen pelien keräämät tuotot on jaettu valtion toimesta eri järjestöille, ja liikuntajärjestöjen valtiolta saama tuki on koostunut pääasiassa veikkausvoittovaroista (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Nyt Veikkauksen tuotot ovat pienentyneet koronapandemian ja pelihaittojen ehkäisemisen toimenpiteiden takia. Valtiolla eikä liikuntajärjestöillä ole vielä ratkaisua, mistä saadaan rahat järjestöjen avustuksille vai saadaanko mistään. (Ronkainen 27.8.2020.) Seuroissa tämä

näkyisi esimerkiksi urheilijoiden tai valmentajien apurahoissa, kunnalta tai lajiliitolta saatavien tukien määrissä ja liikuntapaikkarakentamisen hidastumisena ja näin ollen uusien tilojen puutteena. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Toisaalta Veikkauksen rahavirtojen lasku avaa oven muutokselle ja pakottaa etsimään vaihtoehtoisia ratkaisuja eikä voida vain jatkaa samoin kuin ennen. Veikkauksen rahojen kytkeytyminen liikuntaan on jo hieman vanhanaikainen systeemi. (Hakola 7.10.2020.)

Jo nykyisellään kuntien liikuntapaikkarakentaminen ei ole kaikkia seuratoimijoita tyydyttävällä tasolla, koska tilat käyvät ahtaiksi tai vanhentuneiksi. Monet seurat ovat lähteneet etsimään ratkaisuja olosuhdeongelmaan omatoimisesti ja esimerkiksi rakennuttaneet omia liikuntapaikkoja. Tämä taas voi lisätä harrastamisen kustannuksia ja lajien ja seurojen välistä eriarvoisuutta. Kuntien liikuntapaikatkaan eivät ole ilmaisia ja niiden kohoavat käyttömaksut lisäävät seurojen taloudellista taakkaa, jolloin seuroilla voi olla haasteita pitää harrastaminen kohtuuhintaisena. (Olympiakomitea 2017.)

Muita muutoksia seuratoiminnassa ovat vapaaehtoisten määrän muuttuminen ja palkatun henkilöstön lisääntyminen, jotka osaltaan vaikuttavat kustannusten nousuun. On myös nähtävillä seurojen toiminnan kasvua ja monimuotoistumista. Valtion tuet erilaisiin hankkeisiin kannustavat toiminnan laajentamiseen. Monimuotoistumista ja kasvua voi nähdä seurojen kokojen polarisoitumisessa. Isojen ja pienten seurojen määrät ovat kasvussa. Isoissa seuroissa resurssien jakautuminen eri toiminnoille voi viedä resurssit seuran päätoiminnasta muihin hankkeisiin. (Mäenpää 2016.)

Huippu-urheilun ja harrasteliikunnan vastakkainasettelu nostaa päätään aina silloin tällöin. Huippu-urheilu ja yleinen fyysisen aktiivisuuden lisääminen halutaan pitää yhdessä, vaikka tieteellistä näyttöä huippu-urheilun saavutuksien vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen ei ole (Lämsä ym. 2018). Olennaisinta olisi kuitenkin, että jokainen toimija ottaisi vastuun tekemisestään ja tekisi yhteistyötä toisten tahojen kanssa. Terveysliikunnan, urheilun tai huippu-urheilun ihmisten ei tarvitse jakautua eri leireihin, vaan työskennellä yhdessä samoja tavoitteita kohti. Yksi haaste onkin saada hyvin hajanainen suomalainen liikunnan ja urheilun kenttä yhteistyöhön toistensa kanssa. (Tarvonen 2018.)

2.3 Olympiakomitean rooli urheilun kentällä

Suomen Olympiakomitea on perustettu vuonna 1907 ja sen jäseninä on yhdistyksiä liikunnan ja urheilun parista (Olympiakomitea c). Olympiakomiteaan on yhdistetty vuonna 2017

Valo (Olympiakomitea d) eli Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio, jonka tehtävänä oli liikunnan ja urheilun edistäminen koko kansan keskuudessa (Urhea 30.11.2012). Yhdistymisen jälkeen Olympiakomitean tehtävänä on huippu-urheilun edistämisen ohella lisätä suomalaisten liikkumista (Olympiakomitea d).

Olympiakomitean tavoitteena on toimia tavoilla, jotka edistävät jäsenmäärien kasvua seuroissa, parantavat suomalaisten menestymistä kansainvälisillä kilpakentillä ja vaikuttavat positiivisesti liikuntakulttuurin kehittämiseen Suomessa (Olympiakomitea 2020). Liikuntakulttuurin kehittämiseen vaikutetaan yhteistyössä poliittisten päättäjien, kuntien, yritysten ja liikuntayhteisön kanssa. Huippu-urheilua edistetään kehittämällä yhteistyötä eri asiantuntijoiden välillä ja parantamalla urheilijan mahdollisuuksia keskittyä urheiluun ammattimaisesti. Seuratoimintaa kasvatetaan tarjoamalla tukea ja työkaluja seurojen kehittämiseen. (Olympiakomitea 21.11.2020.)

2.4 Kilpaurheilu seuratoiminnassa

Liikunta- ja urheiluseurat voidaan jakaa kilpa-, kunto-, moniala- ja nuorisokasvatusseuroihin. Kilpaseurojen päätarkoituksena on kilpailuissa menestyminen, kuntoseurat edistävät liikuntaa ja monialaseuran tarkoituksena ovat molemmat. Kilpaurheilua tarjoavia seuroja on noin 60% kaikista urheiluseuroista ja kilpaurheilun rooli on urheiluseuroissa kasvanut viime vuosina. (Koski & Mäenpää 2018.)

Kyseenalaistaminen ja perusteleminen ovat nykypäivänä isossa roolissa ja myös kilpa- ja huippu-urheilun on perusteltava olemassaolonsa. Valtio tukee urheilua isoilla summilla, joten urheilun on tarjottava yhteiskunnalle jotain merkittävää vastineeksi. Olympiakomitean johdolla on selvitetty huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu ja sen mukaan huippu-urheilu tai ylipäänsä kilpaileminen urheilussa opettaa hyviä elämäntaitoja, edistää yhteisöllisyyttä ja vahvistaa kansallista identiteettiä. Lisäksi urheilutapahtumat antavat yhteiskunnalle paljon elämyksiä ja rakentavat kansan mainetta. (Lämsä, Aarresola, Mononen, Blomqvist, Kalaja & Nieminen 2018.)

Monesti puhutaan huippu-urheilun fyysistä aktiivisuutta lisäävästä vaikutuksesta, mutta tästä ei kuitenkaan ole yksiselitteistä näyttöä. Huippu-urheilu voi tarjota lapsille ja nuorille esikuvia, joiden innoittamana harrastus aloitetaan tai sitä jatketaan. Isoimman vaikutuksen huippu-urheilu tekee ihmisiin, jotka jo urheilua harrastavat. (Lämsä ym. 2018.)

Kilpaurheilu on toimintaa, jossa tavoitteena on kehittää omia liikkumistaitoja lajin vaatimuksien mukaisiksi ja kilpailla toisia vastaan erikseen järjestetyissä kilpailuissa. Kilpailut

etenevät sääntöjen mukaan ja tuomari arvioi suoriutumista. Kilpaurheilu vaatii sitoutumista ja pitkänteistä harjoittelua. Monesti urheilijan tai valmentajan mielessä on tavoite huipulle etenemisestä. (Tiirikainen 2012.)

2.5 Seuratoiminnan malli

Olympiakomitea on laatinut seuratoiminnan mallin (2019), jonka avulla voi hahmottaa paremmin seuran toimintaa ja kehittää sitä. Keskeistä on seuratoiminnan tuoma arvo siihen osallistuville henkilöille.

Seuratoiminta ei ole yksinäinen saareke vaan se toimii vuorovaikutuksessa toimintaympäristönsä kanssa. Muutokset toimintaympäristössä luovat uusia tilaisuuksia kehittää toimintaa eri suuntaan tai jatkaa varmemmin valitulla tiellä. Toimintaympäristön tunteminen auttaa verkostoitumaan ja tunnistamaan potentiaalisia yhteistyökumppaneita sekä löytämään sopivat tilaisuudet lisätä seuran vaikuttavuutta. (Olympiakomitea 2019.)

Toimintaympäristön lisäksi seuran tulee huomioida toimintakulttuuri lajin parissa ja tietoisesti muokata oman seuran toimintakulttuuria haluttuun suuntaan. Huomioitavaa kehittämisessä on mukana olevien ihmisten toiveet. Ei ole kannattavaa viedä toimintaa sellaiseen suuntaan, joka ei vastaa jäsenten tai muiden osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin. (Olympiakomitea 2019.)

Yhden kokonaisuuden muodostavat urheilutoiminta, seuran ihmiset, johtaminen ja hallinto sekä aineelliset resurssit. Ne ovat myös Tähtiseura-ohjelmassa laatutekijöinä. Seuran ihmisiä ja resurssien käyttöä on johdettava tarkoituksenmukaisesti, jotta voidaan keskittyä olennaiseen eli urheilutoimintaan. Urheilutoimintaan kuuluvat suunnitteleminen ja ohjaaminen liikkujan ja urheilijan polkuja seuraten. (Olympiakomitea 2019.)

Seuran kehittämisen taustalla vaikuttavat myös menneisyys ja tulevaisuus. On tiedettävä, mistä ollaan tulossa ja minne ollaan menossa. Niin globaalilla, yhteiskunnallisella, paikallisella kuin seurankin tasolla. Historiasta voidaan havaita toiminnan vahvuuksia ja oppia pieleen menneistä hankkeista. Tulevaisuutta varten tarvitaan visio siitä, mihin toimintaa halutaan kehittää. (Olympiakomitea 2019.)

2.5.1 Laadukas seuratoiminta

Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelma on määritellyt laadukkaalle seuratoiminnalle laatutekijöitä, jotka koskevat kaikkea seuratoimintaa kohderyhmästä riippumatta. Lisäksi eri kohderyhmille (lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilu) on omat laatutekijät. Yhteisiä

laatutekijöitä on johtamiseen ja hallintoon, urheilutoimintaan, seuran ihmisiin ja aineellisiin resursseihin liittyen. (Olympiakomitea e.)

Laadukkaan johtamisen ja hallinnon toteuttamiseksi seuralla on oltava arvot, visio, toimintasuunnitelma, vuosikello ja säännöt. Seuran tulee toimia tasavertaisuuden edistämiseksi ja reilun pelin periaatteiden mukaisesti. Seuran roolia on tarkasteltu suhteessa toimintaympäristön muihin toimijoihin ja toimintaa uudistetaan tarpeen vaatiessa. Uudistamistarpeen tunnistamiseksi kerätään säännöllistä palautetta toiminnassa mukana olevilta ja käydään aktiivista vuorovaikutusta sidosryhmien kanssa. Lisäksi seuran tulee olla reilu ja lain mukaan toimiva työnantaja. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

Johtamiseen ja hallintoon liittyy myös viestintä, jonka tulisi olla ajantasaista ja informatiivista. Viestinnässä tulee jakaa roolit, eli kuka hoitaa minkäkin osuuden, jottei tule päällekkäisyyksiä tai joku asia jää hoitamatta kokonaan. Nettisivut ja muut kanavat ovat myös viestinnän ja markkinoinnin välineitä, joten pitää miettiä, mitkä olisivat juuri oikeat kanavat oman toiminnan markkinoimiseksi halutulle kohderyhmälle. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

Seuran ihmiset ovat isossa roolissa seuratoiminnassa, ilman heitä toiminta ei pyörisi. Tärkeää on jakaa oikeat ihmiset sopiviin tehtäviin ja määrittellä tehtävät, jottei tule liikaa kuormitusta tai ole epätietoisuutta omasta vastuualueesta. Tulee myös systemaattisesti etsiä uusia henkilöitä tai ainakin olla toimintatavat tähän, jottei systeemi hajoa, jos joku lähtee pois. Perehdyttäminen ja kouluttaminen antavat hyvän alun työskentelylle. On myös hyvä muistaa osoittaa kiitollisuutta tehtävien tekijöille, jotta he kokevat tekevänsä jotain arvokasta. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

Innostavassa ilmapiirissä on mukava toimia ja seuran tulisikin edistää yhteisöllisyyttä ja omaa identiteettiään. Identiteetti luo seurasta tunnistettavan ja siinä on jotain, johon osallistuja tai työntekijä voi samaistua ja kokea ylpeyttä juuri kyseiseen seuraan kuulumisesta. Seuran on hyvä kannustaa kaikenikäisiä mukaan vaikuttamaan seuran toimintaan ja tarjota erilaisia rooleja olla mukana toiminnassa. Epäasiallista käytöstä pitää ennaltaehkäistä tarvittavilla toimenpiteillä. Jos toimista huolimatta epäasiallista käytöstä esiintyy, tulee siihen välittömästi puuttua. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

Taloudesta tulee huolehtia ja sen eri osa-alueille määrittää vastuuhenkilöt. Varainhankintaa tehdään sopivilla tavoilla ja osallistumismaksut pyritään pitämään kohtuullisina. Seura hyödyntää olosuhteita ja välineitä tehokkaasti ja turvallisesti sekä on aktiivinen olosuhteiden kehittämiseksi. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijöitä ovat lasten ja nuorten vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen, pelisääntöjen mukaan toimiminen, monipuolisen harjoittelun mahdollistaminen, kehittymisen seuranta sekä urheilullisiin elämäntapoihin ja omatoimiseen liikkumiseen opastaminen ja kannustaminen. Lisäksi valmentajien tai muuten ohjaavissa rooleissa olevien aikuisten käytös on esimerkillistä. Harrastamiselle ja kilpailemiselle tulisi tarjota vaihtoehtoja. Jollei oman seuran sisällä ole sopivaa polkua, voi opastaa toiseen seuraan. Erilaisista ryhmistä, tasoista, ryhmien välillä siirtymisistä ja kilpailuista tulee viestiä avoimesti ja tasapuolisesti. Kaikessa toiminnassa innostavuus on ensisijaista, oli sitten kyse harjoittelusta tai kilpailuista. Harrastuspolulla jatkaminen ilman kilpailullisia tavoitteita ei ole vähempiarvoisempaa kuin kilparyhmässä oleminen. (Olympiakomitea 5.1.2021.)

2.5.2 Tähtiseura-ohjelma

Tähtiseura-ohjelma on urheiluseuroille suunnattu laatuohjelma, joka on luotu kehittämään seuratoimintaa. Ohjelmaa ovat olleet luomassa Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt. Tähtiseuraksi päässeet seurat ovat sitoutuneet kehittämään toimintaansa jatkuvasti ja täyttävät vaaditut laatukriteerit. Merkin voi saada lasten ja nuorten liikunnasta, aikuisten liikunnasta sekä huippu-urheilusta. (Olympiakomitea a.) Kaikille osioille on yhteiset laatukriteerit (liite 1), jonka lisäksi jokaisella osa-alueella eli lapsilla ja nuorilla (liite 2), aikuisilla ja huippu-urheilulla on omansa, jotka tulee täyttää merkin saadakseen (Olympiakomitea 5.1.2021). Olympiakomitea ja lajiliitto vastaavat merkin myöntämisestä auditoinnin jälkeen (Olympiakomitea a; Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu.)

Tähtiseuroja on 45 eri lajissa yhteensä 556 seuraa (Olympiakomitea a) ja Uimaliittoon niistä seuroista kuuluu 20 (Uimaliitto b). Vielä mukana ei ole uimahypyn erikoisseuroja, mutta Vantaa Diving voisi olla ensimmäinen.

Aiempia seurojen laatuohjelmia ovat olleet muun muassa Sinettiseurur, Huimaseurat, Priimaseurat ja Leijona-laatusuurajärjestelmä. Monet laadukkaan seuran tunnukset ovat olleet lajikohtaisia ja vuonna 2018 käyttöön otetun Tähtiseura-ohjelman tarkoitus on yhteistä vaatimukset. (Jääkiekkoliitto 2.4.2018.) Lisäksi tavoitteena on lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja antaa työkaluja seuroille kehittyä jatkuvasti paremmiksi (Olympiakomitea 21.4.2017).

Tähtiseura-ohjelman ideana on luoda vahva yhteinen lajirajat ylittävä brändi laadukkaalle seuratoiminnalle. Seurat pääsevät verkostoitumaan ja kouluttautumaan sekä saavat mate-

riaaleja ja tukea toiminnan kehittämiseksi. Tähtiseura-status voi mahdollistaa lisäävustusten saamisen ja toimia hyvänä markkinointikeinona uusien harrastajien saamiseksi laadukkaasti toteutetun harrastuksen pariin. (Olympiakomitea b.)

Tähtiseura-prosessi alkaa tutustumalla Tähtiseura-verkkopalveluun, josta löytyy materiaaleja toiminnan kehittämiseen. Seuraavaksi tulee kartoittaa oman seuran kehittämiskohteet ja päättää, halutaanko kaikki merkit vai lähdetäänkö tavoittelemaan yhden osa-alueen merkkiä. Asia tulee käsitellä myös seuran johtokunnassa, joka päättää prosessiin osallistumisesta. Hyvä toimenpide on perustaa tiimi hoitamaan Tähtiseura-prosessin, jolloin tehtäviä voidaan jakaa osaamisen mukaan ja asiantuntijuutta eri alueilta hyödyntäen. Tiimin tulee luoda alustava aikataulu prosessin etenemiselle. (Olympiakomitea 20.12.2019.)

Prosessin voi toteuttaa omassa tahdissa, mutta jokaisen laatutekijän tulee olla riittävällä tasolla. Prosessin aikana seura täyttää Tähtiseura-verkkopalvelussa itsearviointia ja sen valmistuttua on valmis siirtymään auditointivaiheeseen. Auditoinnissa lajiliiton seurakehittäjä arvioi osa-alueet. Mikäli auditointi menee hyväksytysti läpi, seura saa Tähtiseura-merkin ja pääsee osallistumaan uuteen auditointiin kolmen vuoden kuluttua. Mikäli läpi ei pääse, kehityskohteet on korjattava tiettyyn päivään mennessä ja sen jälkeen asia tarkastetaan uudestaan. (Olympiakomitea 20.12.2019.)

3 Urheilijan polkuja

Urheilijan polut ovat tutkimustietoon perustuvia mallinnuksia siitä, minkälaisia asioita pitäisi eri ikävaiheissa painottaa, mikäli tavoite on tähdätä huipulle. Polku on yksilöllinen jokaisella urheilijalla, eivätkä mallinnukset pyrikään luomaan ennalta määritettyä yhtä reittiä. Isompi kokonaisuus on liikkujan polku, johon myös urheilijan polku kuuluu. Liikkujan polulla tavoitteena on liikunnalliseen elämäntapaan oppiminen ja sen säilyttäminen läpi elämän. (Mononen 2016, s. 29–34.)

Suomalainen urheilijan polku perustuu DMSP-malliin (Developmental Model of Sport Participation, Côté, Baker & Abernethy 2007) ja ihmisen kehityksen ekologiseen systeemi-malliin (Aarresola 31.1.2018). Suomessa urheilijan polku on jaettu kolmeen vaiheeseen. Ikävuodet 0–12 kuuluvat lapsuusvaiheeseen, vuodet 12–19 ovat valintavaihetta, jota seuraa huippuvaihe (Mononen 2016, s. 29–34; Mononen 23.2.2016).

Lapsuusvaiheessa pyritään innostamaan lapsi urheilun pariin, opetetaan monipuolisia liikuntataitoja ja tutustutetaan urheilulliseen elämäntapaan. Tässä vaiheessa lahjakkaiden tai potentiaalisten menestyjien poimiminen on hankalaa, joten olennaista onkin tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia ja saada mahdollisimman paljon lapsia liikunnan pariin. Tavoitteena on oppia ilon kautta ja turvallisessa ympäristössä. Omaehtoinen liikkuminen on isossa roolissa. Suositeltu määrä liikkumista on noin kolme tuntia päivittäin. (Mononen 2016, s. 29–34; Mononen 23.2.2016.)

Valintavaiheessa nuoren ajankäytölle on tarjolla yhä enemmän vaihtoehtoja eikä urheilijan polulla jatkaminen ole itsestään selvä valinta. Tässä vaiheessa hyvä valmentaja-urheilija -suhde on erityisen tärkeä. Valmentajan tulee huomioida urheilijoiden yksilöllinen kehitysvauhti ja olla armollinen esimerkiksi pituuskasvun seurauksena heikentyneistä testituloksista. Murrosikä vaikuttaa hyvin eri tavoin yksilöihin ja se on hyvä pitää mielessä myös harjoittelua suunniteltaessa. Yhteistyö kodin, koulun, seuran, lajiliiton ja akatemian välillä helpottaa nuoren keskittymistä urheiluun. Tarvitaan myös urheilijan oma halu kehittyä, innostusta ja päättäväisyyttä, jotta huippu-urheilijaksi on mahdollista kehittyä. (Mononen 2016, s. 29–34; Mononen 23.2.2016.)

Valintavaiheessa keskitytään enemmän lajitaitojen harjoitteluun, mutta harjoittelun tulee silti olla monipuolista. Sivulajit jäävät hiljalleen pois, mitä enemmän haluaa panostaa ajallisesti yhteen lajiin. On siis tärkeää, että yhden lajin sisällä harjoitellaan vaihtelevasti. Liik-

kuntataitojen lisäksi harjoitellaan psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja sekä urheilijan arjenhallintataitoja. Kasvaessaan nuoren tulee itse ymmärtää terveellisen elämäntavan ja urheilussa kehittymisen yhteys toisiinsa. (Mononen 2016, s. 29–34; Mononen 23.2.2016.)

Huippuvaiheessa urheilija on omistautunut urheilulle ja haluaa panostaa tähän uravaihtoehtoon. Huippuvaiheen ajoitus ja kesto riippuu lajista ja yksilöstä. Tavoitteena on saavuttaa kansainvälistä menestystä, joten valmennukselta ja tukijoukoiltakin vaaditaan enemmän. Kehittyminen vaatii urheilijalta omaa sisäistä motivaatiota ja halua saavuttaa parhaansa. Harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi on tärkeässä roolissa, jotta urheilija yltää huipputasolle pysyen terveenä ja tarpeeksi palautuen. Mahdollisimman hyvän valmennuksen takaamiseksi on suositeltavaa hyödyntää verkostoja, jolloin osaamista on enemmän kuin yhdellä valmentajalla. (Mononen 2016, s. 29–34.)

Monesti keskustellaan lapsuudessa monen lajin harrastamisen vaikutuksista menestymiseen ja Monosen (2016) tutkimuksen mukaan erilaisissa toimintaympäristöissä mukana oleminen tukee kokonaisvaltaista kehittymistä eikä hidasta huipputason saavuttamista myöhemmin. Kuitenkin on huomioitava, että varhaisen erikoistumisen lajeissa, muun muassa uimahyppy (Keckman 2017), voimistelu ja luistelu, monen lajin harrastaminen lapsuudessa ei paranna menestysmahdollisuuksia tai edistä kehittymistä (Mononen 2016).

Oli sitten urheilija polullaan menossa mihin suuntaan tahansa, on kuitenkin kaikille yhteisiä tekijöitä, jotka urheilijan olisi hyvä saada mukaansa jo lapsuudessa. Terveellisten elämäntapojen, liikuntatottumusten, harjoitettavuuden ja myönteisen asenteen kehityksessä on tärkeää päästä alkuun jo nuorena, jotta kyseiset tekijät pysyvät mukana myöhemminkin elämässä. (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko & Sipari 2014, s. 54–59; Kokko 2014a, s. 34–36.)

Urheilevilla, harrastavilla ja ei-liikkuvilla lapsilla ja nuorilla on kaikilla samoja yhteiskunnasta kumpuavia haasteita ja urheiluharrastuksen kautta voidaan jossain määrin niihin pyrkiä vaikuttamaan. Vaikka lapsi harrastaisi tavoitteellisesti urheilua, voi kokonaisliikuntamäärä jäädä silti suositusten alle ja paikallaan oloon menee iso osa valveillaoloajan tunteista. Paikallaan oloa lisää kasvanut ruudun ääressä oleminen. Muita haasteita ovat esimerkiksi epäsäännöllinen uni- ja ateriarytmi, päihdekokeilut ja -käyttö sekä huonot ruokailutottumukset. (Kokko 2014, s. 19–20.)

3.1 Uimahyppääjän polku huipulle

Suomalainen uimahyppääjän polku mukailee yleistä urheilijan polkua, mutta jokainen vaihe on jaettu kahteen osaan, jolloin se huomioi paremmin lapsen herkkyyksikaudet tiettyjen ominaisuuksien harjoittamiselle ja antaa paremmat mahdollisuudet menestymiselle varhaisen erikoitumisen lajissa (Keckman 2017). Alla lyhyt kuvaus kunkin ikävaiheen painopisteistä, jotka ovat tarkemmin kuvattu liitteessä 3.

- Lapsuusvaihe
 1. 0–6-vuotiaat
 2. 7–9-vuotiaat
- Valintavaihe
 1. 10–12-vuotiaat
 2. 13–15-vuotiaat
- Huippuvaihe
 1. 16–18-vuotiaat
 2. 19 v. ja vanhemmat (Uimaliitto 2015.)

Alle kouluikäisten harjoittelussa olennaisinta on uimaan oppiminen ja vedessä liikkumisesta innostuminen muun monipuolisen liikkumisen ohella. Harjoittelu on leikinomaista ja painopiste on positiivisten kokemusten luomisessa. Tässä iässä harjoitellaan perusliikkumistaitoja, ketteryyttä, koordinaatiota, liikkuvuutta ja nopeutta. Peruskestävyys kehittyy leikeissä ja omatoimisessa vapaa-ajan liikkumisessa. Valmentajalla on erityisen tärkeä rooli esikuvana ja roolimallina. (Uimaliitto 2015.)

Ikävuosina 7–9 siirrytään enemmän lajiharjoittelun pariin. Hyppyjä tehdään joka telineeltä (reuna, 1m ja 3m laudat sekä 1m, 3m ja 5m kerros) ja tavoitteena on oppia joka suuntaan (eteenpäin, taaksepäin, ulospäin ja sisäänpäin) hypyt ikävaiheen aikana. Jotta lajiharjoittelua voi tehdä tarkoituksenmukaisesti, on urheilijalla oltava riittävät perusliikuntataidot. Tässä vaiheessa keskitytään monipuoliseen oheisharjoitteluun kehon omalla painolla. Valmennuksessa huomioidaan myös psyykkisten taitojen harjoittaminen, jolla luodaan pohja myöhemmälle psyykkiselle harjoittelulle. Yhteistyö kodin, koulun ja seuran välillä nousee yhä tärkeämmäksi harjoitusmäärän kasvaessa. Huoltajat ja valmentajat yhdessä tukevat lapsen urheilijaksi kasvamista ja huolehtivat esimerkiksi riittävästä ravinnosta ja levosta. (Uimaliitto a.)

Valintavaihe alkaa noin 10-vuotiaana. Lajitaitojen opettamisessa keskitytään oman kehon tuntemuksien ja ympäristön hahmottamisen kehittämiseen. Perustaitoja toistetaan riittävästi, mutta harjoittelussa muistetaan monipuolisuus ja erilaisten liikkeiden yhdistely. Volttien ja kierteiden harjoittelu lisääntyy merkittävästi. Järjestetyn toiminnan ohella annetaan aikaa luovuudelle ja omatoimiselle tekemiselle. Oheisharjoittelu pyrkii ylläpitämään ominaisuuksia myös lapsen fyysisen kasvun aikana. Psyykkisten taitojen harjoittelua on tässä

ikävaiheessa aiempaa enemmän. Valmentajan tehtävänä on olla positiivinen, luotettava, osaava ja joskus jopa hauska. Valmentajan pitää kuitenkin pystyä asettamaan rajat ja vaatimaan asioita. (Uimaliitto a.)

Valintavaiheen loppupuolella harjoitteluun lisätään videoanalyysijä ja mielikuvaharjoittelua enenevässä määrin. Vaikeampia hyppyjä toistetaan paljon, vaikkakin perusharjoitteet pysyvät yhä osana harjoittelua. Voimaharjoitteluun lisätään kuminauhoja ja painoja, kullakin urheilijalle sopivasti. Psykkisen harjoittelun tavoitteina ovat muun muassa tunnetaitojen oppiminen, tavoitteiden ja lajissa kehittymisen yhteyden ymmärtäminen ja motivaation ylläpitäminen. Urheilijan vastuu omasta tekemisestä kasvaa hiljalleen. Valmentajan tehtävänä on hallita kokonaisuutta, kun muita valmentajia, fysioterapeutteja, voimavalmentajia jne. tulee valmennustiimiin mukaan. (Uimaliitto a.)

Huippuvaiheessa hyppääjä voi halutessaan erikoistua vain yhden telineen hyppäämiseen, mutta muutkin telineet pysyvät osana harjoittelua. Tavoitteena on nuorten ja aikuisten arvokilpailuihin osallistuminen ja mahdollinen menestyminen. Harjoitus ohjelmoidaan kausiin, jolloin tärkeiden kisojen alla ollaan huippukunnossa ja hyppyissä on paras mahdollinen suoritusvarmuus. Oheisharjoittelun tärkeitä osa-alueita ovat vammojen ennaltaehkäisy ja riittävän palautumisen varmistaminen. Tärkeää on myös huolehtia lihastasapainosta lajissa, jossa hypätään melko toispuoleisesti. Huippu-vaiheessa urheilija-valmentaja -suhde on kehittynyt ja nyt kumpikin on tasavertainen tekijä pyrittäessä hyvään vuorovaikutukseen. Valmennustiimi kasvaa esimerkiksi hierojilla, urheilupsykologeilla ja ravitsemusasiantuntijoilla. Urheilulukio on hyvä vaihtoehto, jotta koulun ja harjoittelun välinen yhteistyö sujuu. (Uimaliitto a.)

Edellä kuvatut vaiheet ovat huipulle tähtäävän hyppääjän polulta, mutta uimahyppyä voi harrastaa ilman, että tavoittelee huippumenestystä. Polku voi alkaa minien (alle kouluikäiset) ryhmästä tai alkeista (kouluikäiset). Osaamisesta riippuen voi jatkaa tasoryhmiin tai alkeisjatkoon. Viimeinen taso on neljä ja sen jälkeen löytyy harrasteryhmiä. Kaikista edellä mainituista ryhmistä voi siirtyä halutessaan mukaan kilpatoimintaan. (Vantaa Diving c.) Harrastamisen voi aloittaa myös teini-iässä tai aikuisena. Aikuisten masters-kilpatoimintaan pääsevät mukaan yli 25-vuotiaat. (FINA 11.10.2017.)

4 Uimahyppy Suomessa

Uimahyppyseurojen verkosto kattaa monet alueet Suomesta. Pääkaupunkiseudun ja Oulun suunnilla toiminta on laajempaa, mutta osaamista on pienemmilläkin paikkakunnilla. Suomessa 14 eri seuraa tarjoaa jonkinlaista uimahyppytoimintaa (Uimaliitto.) Osa seuroista toimii osana uintiurheiluseuraa uimahyppyaostoina ja osa taas uimahyppyjen erikoiseuroina. Kaikki uimahyppyseurat kuuluvat Uimaliittoon, joka toimii kattojärjestönä kaikille uintiurheilun seuroille. Liiton kautta hoituvat esimerkiksi maajoukkuevalinnat, kisajärjestelyt ja koulutukset. (Suomen Uimaliitto ry 22.9.2016.)

Harrastajamäärillä verrattuna uimahyppy on melko pieni laji. Harrastajia on noin 900 ja kilpailulisenssin omaavia hyppääjiä noin 600. Esimerkiksi uinnissa harrastajia on noin 40 000 ja kilpailijoita 5700. (Uimaliitto 29.8.2020.) Kansainvälistä menestystä aikuisten tasolla uimahyppyssä ei ole hetkeen tullut. Viimeisin arvokisamitali on Joonas Puhakan EM-pronssi vuodelta 2008 (Väänänen 16.9.2017). Viimeisin olympiaedustuskin on Joonas Puhakan vuodelta 2008 (Uimaliitto 22.2.2016; Iltalehti 22.7.2012; Olympiakomitea).

Uimahyppyssä kilpaillaan kotimaassa seurakohtaisten kilpailujen lisäksi aluemestaruuskilpailuissa (1 kerran vuodessa), Finn Cup -kilpailuissa (5 osakilpailua vuodessa + 1 synco-kilpailu), Suomen mestaruuskilpailuissa (1 kerran vuodessa) ja Hallimestaruuskilpailuissa (1 kerran vuodessa). Lisäksi seurat voivat järjestää omia avoimia kilpailuja. (Uimaliitto c; Uimaliitto d.)

Kansainvälisiä kilpailuja ovat MM-kilpailut (joka toinen vuosi), maailman cup (joka toinen vuosi), EM-kilpailut (joka vuosi), Universiadit (joka toinen vuosi) ja olympialaiset (joka neljäs vuosi) (Uimaliitto 6.3.2020). Lisäksi FINA järjestää Grand Prix -kilpailut (7 osakilpailua vuodessa) sekä Diving World Series -kilpailut (4 osakilpailua vuodessa) (FINA a FINA b). Voidakseen osallistua kyseisiin kilpailuihin, hyppääjän on saavutettava valintarajat ylittävä tulos karsintakilpailuissa (Uimaliitto 6.3.2021).

4.1 Uimahyppyseura Vantaa Diving ry

Opinnäytetyön toimeksiantaja on uimahyppyseura Vantaa Diving ry. Seura on uimahyppyjen erikoisseura ja on tarjonnut niin harraste- kuin kilpatoimintaa lapsille ja nuorille vuodesta 2012 alkaen. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa. Hyppääjiä on eniten harrasteryhmissä, mutta mahdollisuus on päästä kilparyhmien kautta jopa kansalliselle kärkitasolle tai maajoukkueeseen. Suuri osa seuran edustushyppääjistä harjoittelee Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa ja opiskelee Mäkelänrinteen urheilulukiossa.

Seuran arvoja ovat kasvatuksellisuus, yhteisöllisyys, liikunnallisuus, asiantuntemus ja tavoitteellisuus. Seuran missiona on edistää liikunnallista elämäntapaa tarjoamalla harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille. (Vantaa Diving.)

Vantaa Diving on jäsenmäärältään keskisuuri seura ja seuran toiminta työllistää 10–20 henkilöä. Kaudella 2019–2020 seurassa oli jäseniä 355 (Vantaa Diving a). Kuva 1 esittää seuran rakennetta, josta havaitaan, että seura koostuu johtokunnasta, toiminnanjohtajasta, kilpa- ja harrastetoiminnan vastaavista, ohjaajista ja valmentajista, vapaaehtoisista ja toimintaan osallistuvista asiakkaista. Johtokunnan valitsee vuosittain seuran jäsenet vuosikokouksessa. (Vantaa Diving b.) Kilpa- ja harrastetoiminnan vastaavat johtavat ohjaajien ja valmentajien toimintaa päivittäin ja osallistuvat seuran toiminnan suunnitteluun johtokunnan kanssa. Johtokunnan tehtävä on virallisten toimiensa ohella vastata vapaaehtoisten kouluttamisen järjestelystä, viestinnästä ja uusien vapaaehtoisten rekrytoimisesta. (Timonen 12.2.2021.)



Kuva 1. Organisaatorakenne Vantaa Diving ry:ssä

Jäsenrekisteriksi on otettu vuodesta 2020 alkaen MyClub, jonka kautta hoituvat esimerkiksi ilmoittautumiset, laskutus, viestintä ja läsnäoloseuranta. Lisäksi seuralla on Facebook- ja Instagram-tilit, joihin päivitetään muun muassa kuulumisia toiminnasta ja kilpailutuloksia. (Timonen 12.2.2021.)

Seura perehdyttää uusia ohjaajia ja tarjoaa kouluttautumismahdollisuuksia jo mukana oleville ohjaajille ja valmentajille. Seuran tavoitteena on tarjota laadukasta harrastus- ja kilpatoimintaa, jolloin ammattitaitoinen henkilöstö on tärkeässä roolissa. (Timonen 12.2.2021.)

Yhteistyötä seura tekee Uimaliiton, Olympiakomitean, Mäkelänrinteen Uintikeskuksen, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA:n, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLU ry:n, muiden uimahyppyseurojen, vantaalaisten uintiseurojen Vandersin ja Simmis Wandan sekä Vantaa kaupungin kanssa (Timonen 12.2.2021).

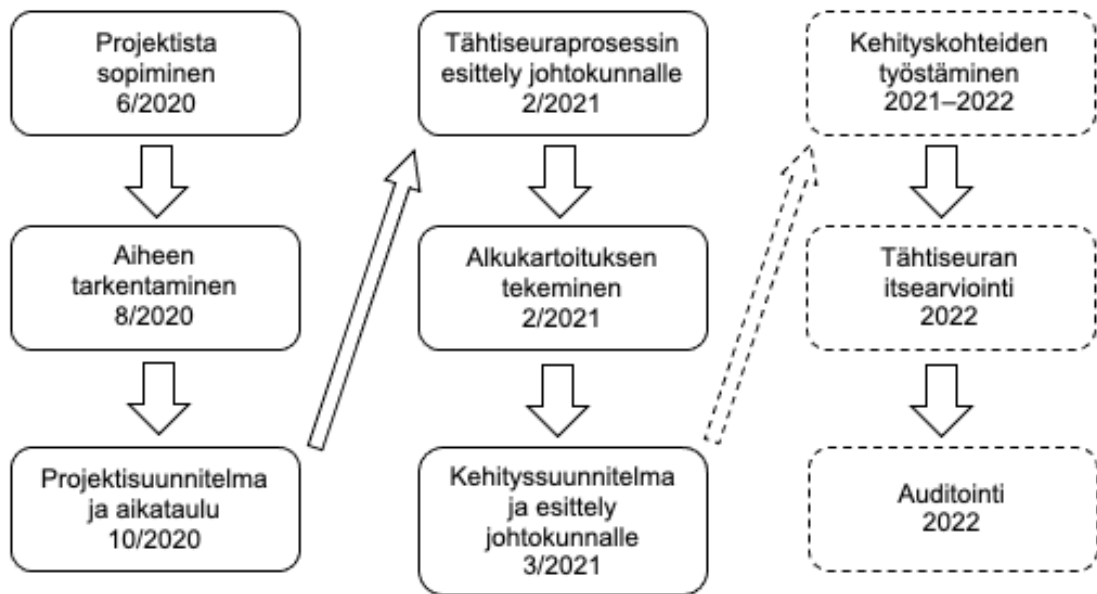
5 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä seuran kehityssuunnitelma uimahyppyseura Vantaa Diving ry:lle. Suunnitelman avulla seura voi aloittaa matkan kohti Tähtiseura-tunnusta. Vantaa Diving tähtää lasten ja nuorten Tähtiseura-merkkiin. Tähtiseura-ohjelman tunnus on kuvassa 2. Hakukriteerien vaatimien parannusten tekeminen vaatii aikaa ja prosessi on muutenkin aikaa vievä, joten koko prosessia ei ole tarkoitus saada päätökseen opinnäytetyöprojektin aikana. Tähtiseura-ohjelman laatutekijöiden osa-alueet ovat johtaminen ja hallinto, urheilutoiminta, aineelliset resurssit ja seuran ihmiset.



Kuva 2. Tähtiseura-ohjelman tunnus (Olympiakomitea 5.1.2021)

6 Työn eteneminen



Kuva 3. Projektin eteneminen ja tulevat vaiheet

Opinnäytetyöprojekti aloitettiin keväällä 2020 ja projektin vaiheet on kuvattu yllä olevassa kuvassa 3. Tämä opinnäytetyönä tehtävä projekti rajattiin koskemaan Tähtiseura-prosessin aloittamista ja se tarkennettiin myöhemmin syksyllä alkukartoitukseksi ja kehittämissuunnitelman tekemiseksi. Tähtiseura-prosessin aloittamisesta oltiin kiinnostuneita jo ennen opinnäytetyön aloittamista, mutta seuralla ei ollut tarvittavia resursseja lähteä työstämään projektia. Seuran tavoitteena on tarjota laadukasta harrastus- ja kilpatoimintaa, joten alkukartoituksen tekeminen on hyödyksi, vaikkei Tähtiseura-tunnusta loppujen lopuksi hakisikaan.

Projektia lähdettiin työstämään kolmen hengen ryhmällä. Mukana projektissa ovat lisäksi seuran toiminnanjohtaja Jouni Timonen ja kilpatoiminnan vastaava Tania Piekkänen. Ennen työn aloittamista toimeksiantajan kanssa keskusteltiin seuran roolista opinnäytetyöprosessissa ja opinnäytetyön laajuudesta. Projektisuunnitelmaan kirjattiin työn etenemisen aikataulu ja tavoite.

Työn ensimmäisessä vaiheessa selvitettiin Tähtiseuraksi pääsemisen kriteerit ja esiteltiin asia johtokunnalle. Johtokunta hyväksyi Tähtiseura-prosessin aloittamisen 2.2.2021 ja seura otti käyttöön Tähtiseura-verkkopalvelun. Johtokunta päätti opinnäytetyön toimivan alkukartoituksena, jonka perusteella tehdään päätös jatkosta myöhemmin.

Helmikuussa 2021 tehtiin alkukartoitus seuran tilanteesta Tähtiseuran laatutekijöiden vaatimissa asioissa. Arvioinnissa mukana olivat seuran puolelta Piekkänen ja Timonen. Arviointi tehtiin käymällä jokainen laatukriteeri läpi ja keskustelemalla seuran tilanteesta jokaisessa kohdassa. Keskustelun aikana kirjattiin ylös huomioita ja päätettiin huomioiden ja keskustelun perusteella, millä tasolla kyseinen tekijä on (ei olemassa/ vaatii kehittämistä/ riittävä).

Projektin aikana tapaamiset pidettiin etänä videokokouksina ja tarvittavat materiaalit lähetettiin ennen kokouksia, jotta kaikilla osapuolilla oli aikaa valmistautua. Tapaamisten välissä viestittiin sähköpostitse. Materiaalit lähetettiin myös tiedoksi johtokunnan puheenjohtajalle. Johtokunta pidettiin ajan tasalla projektin etenemisestä.

Maaliskuussa alkukartoituksen tulosten perusteella tehtiin suunnitelma kehityskohtien työstämiseksi ja luotiin suunnitelmalle alustava aikataulu sekä nimettiin vastuhenkilöt kehityskohtien toteuttamiseen. Suunnitelma työstettiin Piekkasen ja Timosen kanssa ja esitettiin johtokunnalle 30.3.2021 kokouksessa.

Kun kehityskohteet on työstetty kelvolliselle tasolle, seura etenee Tähtiseuran itsearvioinnin tekemiseen ja auditointiin.

6.1 Alkukartoitus

Alkukartoitusta varten Tähtiseuran laatukriteerit kirjattiin Tähtiseura-verkkopalvelusta taulukkoon (liite 4). Seuran tämän hetkistä tilannetta arvioitiin kolmiportaisella asteikolla, vaikka Tähtiseuran itsearvioinnissa arvioinnissa on useampia portaita. Kolmiportainen asteikko koettiin mielekkäämmäksi vaihtoehdoksi, koska tarkoitus oli vain tarkastella, täyttääkö seuran toiminta kriteerit, ei niinkään arvioida millä tasolla toiminta on. Arvioinnin ensimmäisellä tasolla kyseistä asiaa ei ole tai se on täysin riittämättömällä tasolla (punainen). Toisella tasolla asia on olemassa, mutta siinä on kehitettävää (keltainen). Kolmannella tasolla asia on riittävän hyvällä mallilla (vihreä). Lisäksi taulukkoon kirjattiin kehityskohdat kyseisessä osiossa ja kommenttisarakkeeseen perustelut valitulle värille tai muita huomioita.

Tähtiseuran laatutekijät on jaettu neljään osa-alueeseen (aineelliset resurssit, seuran ihmiset, urheilutoiminta, johtaminen ja hallinto) ja 62 kohtaan. Vantaa Divingin alkukartoituksen perusteella suurin osa (48/62) laatutekijöistä on riittävällä tasolla ja pieni osa (12/62) on olemassa, mutta vaatii vielä työstämistä. Vain kaksi laatutekijää on punaisena eli niitä

ei ole ollenkaan olemassa. Yhteensä kehitettäviä kohtia on siis 14. Riittävällä tasolla olevissa laatutekijöissäkkin on kehitettävää, mutta niiden kehittäminen voidaan jättää myöhemmäksi.

Punaisella olevia kohtia ovat seuran johdon itsearviointi ja toimintakäsikirja. Seuran johto ei ole tehnyt itsearviointia ollenkaan eikä toimintakäsikirjaa ole koostettu.

Kehitettäviä kohtia on tasaisesti jokaisella osa-alueella lukuun ottamatta aineellisia resursseja. Johtamisen ja hallinnon osa-alueella kehitettäviä kohtia on neljä. Visio ja toimintasuunnitelmaosuudesta jälkimmäinen on ja se tehdään vuosittain, mutta visio ja sen toteuttamisaikataulu uupuu. Seuralta puuttuu myös vuosikello. Toiminta on toki suunniteltua ja kalenterissa näkyvät tapahtumat, mutta selkeää kuvaa kauden kulusta ei löydy seuran nettisivuilta. Seurassa kerätään palautekyselyitä epäsäännöllisen säännöllisesti, mutta niiden muoto vaihtelee ja jokaiselta kohderyhmältä ei kohdennetusti kysytä palautetta. Seuralla on kehitettävää myös hyvä työnantaja -osuudessa. Palkanmaksu ei vielä toimi täsmällisesti, joten siinä on ehdottomasti parannettavaa.

Urheilutoiminnan osassa kehitettävää on urheilijan ja harrastajan polun sekä valmennus- ja ohjauslinjojen kuvaamisessa. Seuralla on kuvaus tarjonnastaan ja toimintaperiaatteistaan nettisivuillaan, mutta niitä pitää muokata selkeämmiksi ja helposti löydettäviksi. Valmennuksessa ja ohjauksessa tehdään käytännön työssä oikeita asioita, mutta niitä ei ole dokumentoitu. Lisäksi urheilun pelisäännöt pitää jatkossa käydä läpi urheilijoiden ohella huoltajien kanssa.

Seurassa tunnustetaan tarve uusille toimijoille niin ohjaajina kuin vapaaehtoisinakin, mutta vielä tarvitsee kartoittaa keinoja, joilla nämä uudet toimijat löydetään tehokkaasti. Erilaisia keinoja käytetään, mutta esimerkiksi vapaaehtoisten kohdalla toimet eivät ole olleet tehokkaita. Seurassa toimivia henkilöitä kiitetään panoksestaan, mutta varsinaista palkitsemistapaa ei seurassa ole.

Epäasialliseen käytökseen puututaan välittömästi ja ohjaajat omalla esimerkillään ja ryhmän säännöillä pyrkivät ehkäisemään asiattomuuksia harjoituksissa. Tähän tulee vielä luoda yhteiset toimintamallit, jotka helpottavat tilanteisiin puuttumista tai niistä ilmoittamista. Yhteisten toimintatapojen avulla jokaista myös kohdellaan tasapuolisesti.

Alkukartoituksen perusteella moni asia on kuitenkin hyvällä mallilla. Aineelliset resurssit eli talous ja olosuhteet ovat kokonaan vihreää eli riittävällä tasolla. Talous on hyvin hoidettu ja taloushallinto toimii nykyaikaisia työkaluja hyödyntäen. Kulut ja menot ovat suhteellisen

tasapainossa ja varainhankintaa tehdään erilaisia keinoja hyödyntäen. Olosuhteet ja välineet hyödynnetään tehokkaasti ja turvallisesti. Välineiden uusiminen on suunnitelmallista. Seura vaikuttaa myös aktiivisesti kaupungin suuntaan olosuhteiden kehittämiseksi ja korjaamiseksi.

Seuran ihmisiin panostetaan perehdyttämällä toimijoita tehtäviinsä ja määrittelemällä tehtävät ennakkoon, jolloin toimija tietää mihin tehtävään on tulossa. Vantaa Diving tukee ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista ja tiedottaa uusista koulutuksista aktiivisesti. Koulutuksissa käyminen kirjataan ylös, jolloin ohjaajan kehittymistä on helpompi seurata. Jokainen ohjaaja ja valmentaja käy myös ensiapukurssin ja hallilla on aina täysi-ikäinen vastuhenkilö.

Yhteisöllisyyden merkitys on pienessä seurassa suuri. Erityisesti tapahtumat ovat isossa roolissa yhteisöllisyyden rakentamisessa, mutta korona-aikana yhteisöllisyyttä on pyritty rakentamaan esimerkiksi viestinnän avulla. Seurassa tarjotaan kaikenikäisille erilaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan, muun muassa apuohjaajana, ohjaajana, vapaaehtoisena, kilpailusihteerinä, johtokunnan jäsenenä ja kannustajana. Osallistumisen lisäksi kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan esimerkiksi vuosikokouksissa. Avoimuus, huomioon ottaminen ja positiivisuus ovat osa seuran identiteettiä. Myös jäsenet kokevut kuuluvansa seuraan ja se näkyy esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja seuran varusteiden käyttämisenä vapaa-ajalla.

Urheilutoiminnan osa-alueestakin löytyi paljon hyvin toimivia asioita. Lapsella ja nuorella on mahdollisuus vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja kilpailuihin osallistumiseen. Oma kehittymistään kilpahyppääjä voi seurata testi- ja kilpailutulosten kautta, harrastehyppääjä saa taitodiplomin osaamisestaan kauden päätteeksi.

Seurassa mahdollistetaan muiden lajien ja monipuolisen liikunnan harrastaminen. Jo uimahyppy itsessään on monipuolinen laji, jossa erilaisia taitoja harjoitellaan vaihtelevasti. Lapsia ja nuoria kannustetaan omatoimiseen liikkumiseen haasteilla, kotitehtävillä ja luomalla positiivista mielikuvaa liikkumisesta. Huoltajien ja hyppääjien kanssa käydään kehityskeskusteluja, joiden avulla huoltajakin pysyy perillä hyppääjän kehityksestä. Vertailua eri lasten välillä pyritään välttämään, koska jokainen kehittyy omaan tahtiin. Jokaiselle hyppääjälle etsitään sopivan tasoinen ryhmä, joka osaltaan mahdollistaa omassa tahdissa kehittymisen. Ryhmän etsimisessä huomioidaan kehityserojen lisäksi motivaatio ja tavoitteet.

Kokonaisliikuntamääriä aletaan seurata, kun harjoittelu muuttuu tavoitteellisemmaksi ja harjoitusmäärät suuriksi. Urheilulliset elämäntavat, antidopingasiat ja niiden merkitys käydään läpi osana harjoittelua. Vanhempien hyppääjien kohdalla niiden toteutumista myös seurataan. Valmentajat omalla toiminnallaan pyrkivät näyttämään esimerkkiä urheilullisten elämäntapojen oppimiseksi. Kisamatkoilla aikuiset toimivat mallikkaasti ja ohjeistavat hyppääjiä toimimaan samoin.

Harraste- ja kilpatoiminnassa pyritään toimimaan positiivisen kautta ja menestys tulostaulukossa ei ole tärkeintä. Kauden aikana osallistutaan useisiin kilpailuihin, jotka päätetään ennen kauden alkua. Ryhmään ilmoittautuminen ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti kaikkiin kilpailuihin osallistumista, vaan hyppääjällä ja huoltajilla on mahdollisuus vaikuttaa asiaan. Kilpailuista kysytään palautetta ja tunnelmia paikan päällä ja seuraavissa harjoituksissa.

Harrastamista pidetään Vantaa Divingissa yhtä tärkeänä kuin kilpahyppäämistäkin. Harrastetoiminta halutaan järjestää mahdollisimman laadukkaasti, joten sille varataan riittävät resurssit. Ryhmissä edetään selkeästi tasolta toiselle ja jokaisella tasoryhmällä on omat tavoitteet ja kausisuunnitelmat. Osa isommista kilpahyppääjistä ohjaa ryhmiä oman harjoittelunsa ohella ja käy näyttämässä esimerkkiä pienemmille hyppääjille, mitä kaikkea uimahypyissä voi oppia.

Hallinnon ja johtamisen osassa on 21 laatutekijää ja niistä riittävällä tasolla on 15. Seuralla on arvot (kasvatuksellisuus, yhteisöllisyys, liikunnallisuus, asiantuntemus ja tavoitteellisuus), jotka löytyvät nettisivuilta. Kaikki toiminta pyrkii toteuttamaan näitä arvoja sekä Olympiakomitean Reilun Pelin periaatteita. Avoimuutta ja tasapuolisuutta edistetään huomioimalla erityistarpeet tarvittaessa. Seuran kohderyhmäksi on valittu lapset ja nuoret, niin harraste- kuin kilpaurheiluun haluavat. Yhteistyötä sidosryhmien kanssa tehdään suunnitelmallisesti ja toimintaympäristön muutoksiin vastaten. Toimintaympäristön muutoksiin on vastattu esimerkiksi ottamalla käyttöön uusia digitaalisia työkaluja.

Hallinnon saralla säännöt ja vastuuhenkilöiden tehtävät ovat ajan tasalla. Yhdistyskokous on hyväksynyt viimeisimmän toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen joulukuun syyskokouksessa. Ohjaajien ja valmentajien rikosrekisteritaustan selvittäminen suoritetaan työsuhteen alkaessa.

Viestinnän osiossa on pelkkää vihreää. Eri kohderyhmien viestintäkanavat on valittu tarkoituksenmukaisesti ja kiireelliseen viestintään on sovittu vastuuhenkilö ja viestinnän kanava. Kilpatoiminnan päivittäinen viestintä hyppääjien ja valmentajien välillä hoidetaan

Whatsappissa, yleiset tiedotteet kilpatoiminnan vastaava lähettää sähköpostitse ja kiireellisissä tilanteissa tekstiviestein tai soittaen. Harrastetoiminnassa viestitään pääosin sähköpostitse harrastetoiminnan vastaavan toimesta. Toiminnanjohtaja päivittää nettisivuja ja sosiaalisen median kanavia. Jäsenille tiedotetaan ajankohtaisista asioista innostavasti ja avoimesti. Markkinointia tehdään jatkuvasti ja aktiivisesti erilaisia kanavia hyödyntäen (facebook, instagram, lehtimainonta, googlen mainonta).

6.2 Kehityssuunnitelman työ

Kehityssuunnitelmassa työstettävät osat jaettiin neljään kokonaisuuteen, jolloin samankaltaiset asiat pystytään työstämään kerralla. Kaikkien kehityskohtien työstämiseen varattiin aikaa vuoden 2022 alkuun asti, jonka jälkeen seura olisi valmis Tähtiseura-haun tekemiseen. Osoiden kehittämisessä käytetään hyödyksi Tähtiseura-verkkopalvelun materiaaleja. Taulukko kehityssuunnitelman vaiheista, aikataulusta ja vastuista löytyy liitteestä 5.

Kehityssuunnitelman ensimmäinen osio on pääasiassa johtamista ja hallintoa, johon kuuluu seuran johdon itsearviointi, toimintakäsikirjan työstäminen, vuosikello ja hyvä työnantaja -osan palkanmaksun uudelleenjärjestely. Lisäksi epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyn materiaalit koostetaan tässä osiossa. Koko osio tehdään valmiiksi ennen kesätaukoa eli toukokuun loppuun mennessä.

Johtokunnan itsearvioinnin tekemisestä vastuu on johtokunnan puheenjohtajalla. Arvioinnin tekemisen lisäksi johtokunta suorittaa korjaavat toimenpiteet, mikäli havaitsee puutteita toiminnassaan. Seuran talousvastaava tekee palkanmaksun päivämäärien muutosesityksen, joka esitetään kevään aikana johtokunnalle.

Toimintakäsikirja koostetaan toukokuun loppuun mennessä ja vastuu on seuran toiminnanjohtajalla. Toimintakäsikirjaan kirjataan esimerkiksi seuran perustiedot, toiminnan perusperiaatteet, organisaation rakenne, kokoukset, eri ryhmien tehtävät ja vastuut, talous, maksut, urheilutoiminnan periaatteet, kilpailulisenssitiedot, vakuutus, seuran tarjonta, ryhmät ja tapahtumat. Käsikirjaan liitetään myös toiminnan arvioinnin ja kehittämisen periaatteet. Valmis toimintakäsikirja laitetaan seuran nettisivuille. Lisäksi koostetaan vuosikello, joka tehdään toukokuun loppuun mennessä ja vastuu vuosikellon tekemisestä on itselläni.

Epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen koostetaan toimintaohjeet kevään aikana. Valmiit ohjeet lisätään nettisivuille ja käydään läpi ohjaajien ja valmentajien kanssa syyskauden alussa. Ohjeiden koostamisessa hyödynnetään Et ole yksin -sivuston materiaaleja ja ohjeita. Toimintaohjeet kirjaa toiminnanjohtaja.

Toinen osio palautteet ja pelisäännöt. Tarkoitus on luoda kyselypohjat, joita voidaan hyödyntää vuosittain ja näin saada tietoa muutoksista esimerkiksi tyytyväisyydessä seuran toimintaan. Kilpatoiminnan vastaava perehtyy kevään aikana Olympiakomitean kyselypohjiin, jotka voidaan ottaa käyttöön sellaisinaan, mikäli ne vaikuttavat sopivilta. Tarvittaessa työstetään omat kyselyt. Kyselyt ovat valmiina huhtikuun loppuun mennessä, jotta palaute voidaan kerätä toukokuun aikana ennen kesälomaa. Palautekyselyt lähetetään uudestaan joulukuussa. Palautekyselyjä ryhdytään keräämään säännöllisesti kausien loppupuolella kaikilta kohderyhmiltä (harrastajat, urheilijat, huoltajat, valmentajat, ohjaajat). Saatu palaute analysoidaan ja toimintaan tehdään tarvittavia muutoksia palautteen perusteella. Kun palautteita on kerätty pidemmän aikaa, voidaan havaita muutoksia ja entistä tarkemmin vastata seuran ihmisten tarpeisiin.

Seuran kilparyhmillä on pelisäännöt ja ne tarkistetaan ja päivitetään toukokuun loppuun mennessä. Kilpatoiminnan vastaava yhdessä valmentajien kanssa tarkistaa säännöt, jotta ne ovat ajantasaiset ja tarkoituksenmukaiset. Uudet säännöt otetaan käyttöön syyskaudesta alkaen. Syyskauden alussa säännöt käydään läpi hyppääjien kanssa ja keskustellaan myös huoltajien kanssa säännöt läpi vanhempainillassa, jotta ne ovat kaikkien osapuolten tiedossa.

Kehityssuunnitelman kolmas osio liittyy seuran toimijoihin, niin vapaaehtoisiin kuin palkattuun henkilöstöön. Toiminnanjohtaja yhdessä johtokunnan kanssa vastaa tästä osiosta. Seura kartoittaa sopivat keinot uusien työntekijöiden löytämiseksi ja johtokunta ideoi ja keskustelee vapaaehtoisuudesta ja vapaaehtoistoimijoiden löytämisestä. Sopivat toimintamenetelmät kirjataan toimintakäsikirjaan, joka valmistuu toukokuun loppuun mennessä. Kilparyhmien vanhempainilta hyödynnetään vapaaehtoistehtävien esittelyyn uusien toimijoiden löytämiseksi.

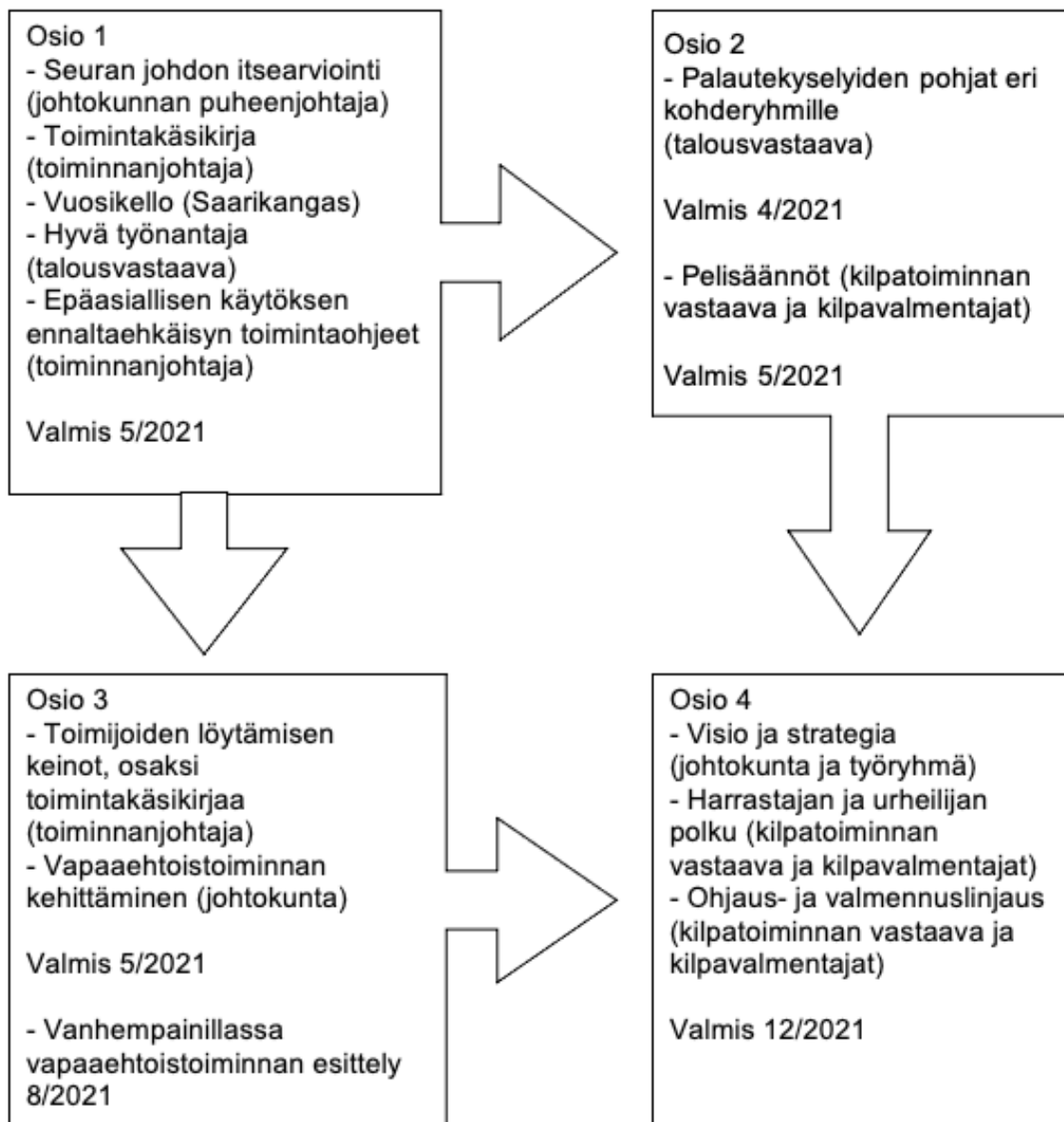
Suunnitelman neljänteen ja samalla viimeiseen osioon kuuluvat visio ja sen toteuttamisstrategia, harrastajan ja urheilijan polun kuvaaminen, ohjaus- ja valmennuslinjat ja epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisytoimintaohjeet. Tämä osio valmistuu vuoden 2021 loppuun mennessä.

Visiota ja sen pohjalta strategiaa ryhdytään tekemään johtokunnan johdolla syksyllä. Vision avulla seuraa on tarkoitus kehittää tarpeita vastaavaksi. Toimintasuunnitelma tehdään vuosittain, mutta vision ja strategian avulla ryhdytään suunnittelemaan seuran tulevaisuutta. Johtokunta koostaa tarvittavan työryhmän strategian toteuttamiseksi ja valitsee

keskuudestaan työryhmän vetäjän. Lisäksi seuran jäsenistön ajatuksia seuran tulevaisuudesta kartoitetaan kyselyn avulla. Strategiatyön tekemisessä hyödynnetään Tähtiseura-verkkopalvelun materiaaleja, muun muassa Dialogikarttaa (Folkhälsan/MLL 2019) ja Näe, koe, tee -yhdistysten strategiaopasta (Heikkala, Krook, Pekkarinen & Förbom 2014).

Harrastajan ja urheilijan polku kirjataan ylös ja laitetaan valmiina kuvan tai kaavion muodossa seuran nettisivuille. Polusta selviää, mistä harrastus alkaa, minne voi edetä ja minäkalaisia ryhmiä on tarjolla erilaisille tavoitteille ja taitotasoille. Polku työstetään syksyn aikana kilpatoiminnan vastaavan ja kilpavalmentajien toimesta. Samassa yhteydessä kirjataan ylös seuran ohjaus- ja valmennuslinjaukset. Kyseiset linjaukset työstää kilpatoiminnan vastaava ja kilpavalmentajat. Valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus käydään läpi kaikkien mukana olevien ohjaajien ja valmentajien kanssa, jotta se toteutuu myös käytännössä. Ohjaus- ja valmennuslinja on olennainen osa myös seuran uutta visiota ja strategiaa, koska ohjauksen ja valmennuksen tulee käytännössä viedä eteenpäin laadittua strategiaa seuran tulevaisuudesta.

7 Työn tuotos



Kuva 4. Kehityssuunnitelman osiot

Työn tuotoksena uimahyppyseura Vantaa Diving ry:lle luotiin kehityssuunnitelma Tähti-seuran laatutekijöiden mukaisilla osa-alueilla kehittymiseksi. Kehitystyö aloitettiin suunnitelman valmistuttua ja työ jatkuu vuoden 2022 alkuun asti.

Kehityssuunnitelman neljästä kokonaisuudesta (kuva 4) kolme tehdään valmiiksi kevään 2021 aikana ja viimeisen osion työstäminen alkaa syksyllä 2021. Johtokunnan itsearviointi, toimintakäsikirja, vuosikello, palautekyselyt, pelisäännöt, toimijoiden löytämisen keinojen kartoittaminen, epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyn toimintatapojen kirjaaminen ja palkanmaksun käytännöt työstetään kevään aikana. Syksyille tehtäväksi jää visio ja

strategia, harrastajan ja urheilijan polun kuvaaminen sekä valmennus- ja ohjauslinjat. Suunnitelmasta selviää aikataulun lisäksi jokaisen osa-alueen vastuuhenkilöt. Kehityssuunnitelma kirjataan myös Tähtiseura-verkkopalveluun. Kehityssuunnitelma kokonaisuudessaan on nähtävillä liitteessä 5.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena uimahyppöseura Vantaa Diving ry:llä on kehityssuunnitelma tarvittavien Tähtiseuralla laatutekijöiden kehittämiseksi riittävälle tasolle. Alkukartoituksessa selvisi, että seuralla on kehitettävää 14 laatutekijässä. Keskeisiä kehityskohtia ovat dokumentoinnin lisääminen, pitkän aikavälin suunnitelman tekeminen, vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja säännöllisen palautteen kerääminen kaikilta osallistujaryhmiltä.

Paljon oikeita asioita on seurassa tehty ja tehdään edelleen, mutta niitä ei ole kunnolla dokumentoitu. Kirjallisten toimintaohjeiden ja suunnitelmien puuttuminen hidastaa suunnitelmallista kehittymistä. Jos tieto on varastoitu vain yhden ihmisen päähän, se häviää, mikäli hän jättäytyy seuran toiminnasta pois. Dokumentoimalla tehdyt asiat voidaan seurata kehitystä, jakaa tietoa sujuvasti eri toimijoiden kesken ja helpommin saada uudet ihmiset mukaan (Huotari 9.9.2009).

Seurassa halutaan tarjota laadukasta toimintaa ja laadun takaamiseksi toimintaa on kehitettävä. Jotta taas kehittäminen ja kehittyminen olisi tarkoituksenmukaista, on oltava pidemmän aikavälin suunnitelma ja visio siitä, minne seuran toimintaa halutaan viedä. Tällöin tulee tiedostaa toimintaympäristön muutokset ja kehitystrendit sekä kuunnella seuran jäsenistön ajatuksia ja toiveita (Olympiakomitea 2019). Seuratoiminta, joka ei vastaa osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin, ei pidemmän päälle ole kovin kannattavaa ja järkevää toimintaa. Jäsenistön ja eri sidosryhmien ajatuksia saa hyvin selville teettämällä säännöllisesti kyselyjä ja keräämällä palautetta. Palautteen keräämisen lisäksi saatu palaute on käsiteltävä ja käytettävä hyödyksi.

Vapaaehtoisuus on yksi seuratoiminnan isoista haasteista ja mahdollisuuksista. Vantaa Divingissa valmennus ja ohjaus tapahtuu palkatun henkilöstön toimesta, mutta vapaaehtoisille on edelleen tarvetta muun muassa johtokuntatoiminnassa ja tapahtumien järjestämisessä. Vapaaehtoisuuden haasteina ovat esimerkiksi ihmisten ajan käytön muuttuminen niin, että vapaaehtoistoiminnalle ei ole aikaa, halua tai jaksamista (Koski & Mäenpää 2018). Myös ammattimainen toiminta saattaa vähentää innokkuutta osallistua mookkapalojen leivontaan tai kisasihteeristöissä numeroiden naputteluun. Monet tulevat seuratoimintaan samalla ajatuksella kuin kuntokeskukseen, he ostavat palvelua. Kuitenkin vapaaehtoisuudelle on edelleen paikkansa, mikäli halutaan tarjota kohtuuhintaista toimintaa. Jos seurassa kaikki osa-alueet toteuttaa palkattu henkilöstö ohjauksesta kisapuitteiden järjestämiseen, harrastuksen hintalappu suurenee entisestään (Koski & Mäenpää 2018).

Harrastuksen hintalappuun vaikuttavat seuran sisäisten järjestelyjen lisäksi monet ulkoiset tekijät. Esimerkiksi se, kuinka paljon valtio tukee kuntia liikuntapaikkarakentamisessa ja liikuntapaikkojen ylläpitämisessä, näkyy seuroille liikuntapaikkojen käyttömaksuissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö; Olympiakomitea 2017). Vantaalla liikuntapaikkojen käyttömaksuihin kaavaillaan isoja korotuksia ja tämä voi olla merkittävä haaste monelle seuralle.

Vuosittain haettavat valtion tai kuntien tuet asettavat haasteita toiminnan pitkäjänteiselle kehittämiselle. Valtion näkökulmasta seuran kehittäminen on yhtä hankkeiden jatkumoa. Sen sijaan, että kehittäminen olisi jatkuvaa tai toiminnan laatu paranisi, on oltava uusia ideoita hankkeille, joiden kesto on kuitenkin maksimissaan kaksi vuotta. Tukien asettama tavoite hankkeille on suurin piirtein seuraava: järjestä kohtuuhintaista ja laadukasta matailan kynnyksen toimintaa, joka edistää tasa-arvoa ja liikunnallisia elämäntapoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö a). Kyseinen toimintamalli ei kannusta seuran kokonaisvaltaiseen ja suunnitelmalliseen kehittämiseen, vaan luo paineen keksiä uusia projekteja, joilla seura voi saada seuratukea. Myös Vantaa Divingissa on monenlaisia hankkeita ollut, mutta kuinka paljon ne ovat parantaneet lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa tai kehittäneet uimahyppyjä lajina, siihen ei varmaan edes ole vastausta. Seuratukien jatkosta ei kuukaan tiedä. Onko valtiolla rahaa edes jaettavaksi liikunnan ja urheilun saralle, koska Veikkauksen rahahanat ovat pienentyneet (Ronkainen 27.8.2020)?

Vaikka Tähtiseura-ohjelma ei tarjoa rahallista korvausta kehittämispolulle lähtemisestä, on seuran kokonaisvaltainen kehittäminen laatutekijöiden mukaan mahdollisesti myöhemmin rahallisestikin kannattavaa. Laadukkaasti toteutettu seuratoiminta houkuttelee uusia ihmisiä mukaan ja kannustaa heitä pysymään mukana. Tähtiseura-brändiä voi myös hyödyntää esimerkiksi markkinoinnissa.

Edellä avatuista seikoista päätellen voidaan todeta, että Vantaa Divingilla on samankaltaisia haasteita kuin seuratoiminnan ja liikunnan kentällä on havaittavissa muutenkin. Vapaaehtoisuus, harrastusmaksujen kohoaminen ja liikuntapaikkojen suurenevat käyttömaksut ovat haasteita, joihin voidaan vaikuttaa järkevällä suunnittelulla ja etsimällä uusia ratkaisuja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Suunnitelmallisuuden ja tulevaisuuden visioinnin kautta voi seura olla paremmin varautunut mahdollisiin muutoksiin ja tuleviin haasteisiin.

Opinnäytetyöprojektia lähdettiin toteuttamaan toimeksiantajan tarpeet huomioiden. Seuran toiminta oli jo pitkään ollut kaudesta toiseen etenemistä ilman visiota tulevaisuudesta. Ja vaikka seuran eri toimijoilla on ollut ideoita tai unelmia seuran tulevaisuudesta, ei niitä ole

järjestelmällisesti lähdetty toteuttamaan. Aika oli siis enemmän kuin hyvä lähteä kehittämään toimintaan uudelle tasolle. Jollei seuran toimintaa kehitetä ja uudisteta määrätietoisesti, lähtee se hiipumaan. Jo pelkästään koronatilanne on aiheuttanut monelle seuralle vaikeuksia saada uusia harrastajia, eikä Vantaa Diving ole tässä joukossa poikkeus.

Tavoitteena oli kartoittaa seuran tilannetta ja luoda mahdollisimman selkeät kehityskohdat niiden toteuttamiseksi. Kehitystyön avulla voidaan luoda selkeyttä toimintatapoihin ja suunnitelmiin, jotka taas edistävät tasapuolisuutta, laadukkuutta ja helpottavat toimintaan mukaan tulemistä. Selkeys suunnitelmissa auttaa löytämään yhteisen sävelen toiminnan tulevaisuuden ideointiin ja toteuttamiseen, jottei jokainen touhua vähän jotain omaa. Kehityssuunnitelma on askel kohti laadukkaampaa seuratoimintaa, kun suunnitelmat ja toimintatavat ovat valmiina, tulee ne viedä käytäntöön asti eikä jättää vain pöytälaatikkoa täyttämään.

Projektin aikana onnistuttiin rajaamaan työ tarvittavan laajaksi eksymättä kuitenkaan sivuille, jotka olisivat lisänneet työkuormaa, mutta eivät välttämättä olisi vieneet haluttua lopputulosta kohti. Työn alussa pyrittiin huomioimaan toimeksiantajan toiveet aiheessa ja seuran kehityssuunnitelma laadittiin ulottumaan ihan tavoitteeseen asti eli Tähtiseura-auditointiin, jotta askelmerkit ovat selvillä, vaikka opinnäytetyön osuus ei koko Tähtiseura-prosessia katakaan. Työn aikana seuran johtokuntaa olisi voinut paremmin ottaa mukaan projektiin. Sille ei koettu olevan tarvetta, mutta näin jälkeempäin mietittynä siitä olisi voinut olla hyötyä.

Opinnäytetyön jälkeen seurassa lähdetään toteuttamaan kehityssuunnitelmaa, jonka avulla seuran toimintaa kehitetään Tähtiseuran laatutekijöissä riittävälle tasolle. Mikäli suunnitelma saadaan toteutettua kokonaan, voi seura täyttää Tähtiseura-verkkopalvelussa arvioinnin ja hakea Tähtiseura-merkkiä. Uimaliiton seurakehittäjä arvioi Vantaa Divingin toiminnan laadukkuutta ja tekee tarvittaessa omat korjausehdotuksensa. Jos seuran toiminta on riittävällä tasolla, voi seura saada Tähtiseura-tunnuksen lasten ja nuorten osalta.

Lähteet

Aarresola, O. 31.1.2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”Urheilijan polku” kansainvälisessä testissä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Luettavissa: <https://kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/> Luettu: 26.1.2021

Etelä-Suomen Liikunta ja urheilu ESLU. Tähtiseurajat – seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.eslu.fi/seuratoiminta/tahtiseurajat-seurojen-laatuohjelma/> Luettu: 27.1.2021

FINA. 11.10.2017. FINA Masters rules 2017–2021. Luettavissa: https://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_masters_11102017_new.pdf Luettu: 26.1.2021

FINA A. Grand Prix 2021. Luettavissa: <https://www.fina.org/event/fina-diving-grand-prix-2021> Luettu: 27.1.2021

FINA B. Diving world series. Luettavissa: <https://www.fina.org/event/fina-diving-world-series-2021/details> Luettu: 27.1.2021

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 54–59. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Luettu: 1.2.2021

Folkhälsan, Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. 2019. Dialogikartta urheiluseuran arvokeskusteluun. Luettavissa: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/28112752/Idrott-Dialogduk-FINSK-för-A4-utskrift-slutlig.pdf> Luettu: 9.3.2021

Hakola, T. 7.10.2020. Timo Ritakallio kritisoi Urheilulehdessä Veikkauksen tuottojen ja urheilutukien kyttyä: ”Vastoin liikunnan ja urheilun arvomaailmaa”. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006661565.html> Luettu: 12.2.2021

Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja urheilun maailma 17/2003. Luettavissa: <https://www.sli-deshare.net/jaakko100/liikunnan-ja-urheilun-tarina> Luettu: 31.1.2021

Heikkala, J., Krook, P. & Pekkarinen, H. 2014. Näe, koe, tee. Yhdistysten strategiaopas. Aldus Oy. Lahti. Luettavissa: <https://www.seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seurajohtaminen/hyvahallinto/getfile.php?file=150> Luettu: 2.2.2021

Huotari, J. 9.9.2009. Projektin dokumentointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Luettavissa: https://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/iizt4010/iizt4010_4.pdf Luettu: 28.2.2021

Iltalehti. 22.07.2012. Tässä on Suomen olympiajoukkue Lontoossa. Luettavissa: <https://www.iltalehti.fi/lontoon-olympialaiset-2012/a/2012072215871039> Luettu: 26.1.2021

Jääkiekkoliitto. 2.4.2018. Tähtiseuraviesti Jääkiekkoliiton Sinettiseuroille: Suomalainen seuratoiminta loistaa Tähtiseuroissa. Luettavissa: <https://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/item/1620-tahtiseuraviesti-jaakiekkoliiton-sinettiseuroille-suomalainen-seuratoiminta-loistaa-tahtiseuroissa> Luettu: 27.1.2021

Keckman, S. 2017. Uimahyppyjen lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52962/Keckman%20Salla.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 26.1.2021

Kokko, S. 2014. Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla. Teoksessa: Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 19–20. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Luettu: 1.2.2021

Kokko, S. 2014a. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa: Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 34–36. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Luettu: 1.2.2021

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf> Luettu: 9.2.2021

LIKES. 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tulokortti2016-web.pdf> Luettu: 9.2.2021

Lämsä, J., Aarresola, O., Mononen, K., Blomqvist, M., Kalaja, S. & Nieminen, M. 2018. Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu tieteen valossa, tiivistelmä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2018_lms_huippu-urh_sel70_56857.pdf Luettu: 9.2.2021

Mononen, K. 23.2.2016. Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus Kihu. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf> Luettu: 26.1.2021

Mononen, K. 2016. Urheilijan polku. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 29–34. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mäenpää, P. 2016. Urheiluseuratoiminta muuttuu – tietoa nykyisestä ja visioita vuoteen 2050. Liikunta ja tiede, 53, 4, s. 30–36. Luettavissa: <https://docplayer.fi/29902132-Arkielaman-omaehtoinen-liikunta-ja-hyotyliikunta-urheiluseuratoiminta-muuttuu-tietoa-nykyisesta-ja-visioita-vuoteen-2050.html> Luettu: 20.1.2021

Mäntylä, J. & Harjumaa, M. 27.1.2021. Urheiluseuroissa iloitaan, kun hallien ovet aukeavat. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11759662> Luettu: 12.2.2021

Olympiakomitea. 21.4.2017. Urheiluseuroille uusi laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/04/21/seurojen-laatuohjelma/> Luettu: 27.1.2021

Olympiakomitea. 2017. Urheilun olosuhteet -selvitys. Tiivistelmä päähavainnoista ja johtopäätöksistä. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/08/paahavainnot-johtopaatokset-urheilun-olosuhteet-selvitys-2017.pdf Luettu: 12.2.2021

Olympiakomitea. 2019. Seuratoiminnan malli. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/03/eca40189-seuratoiminnan-mallin_esittely_pitka-versio.pdf Luettu: 9.2.2021

Olympiakomitea. 20.12.2019. Tähtiseura-verkkopalvelu. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/12/5fe8b25c-tahtiseura-verkkopalvelu-ohjeet_palvelussa-toimiminen_paivitetty20.12.2019.pdf Luettu:27.1.2021

Olympiakomitea. 2020. Toiminta ja taloussuunnitelma 2021. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/dlm_uploads/2020/11/0d0243eb-olympiakomitean-toimintasuunnitelma-2021-hyvakstyty-21.11.2020.pdf Luettu: 9.2.2021

Olympiakomitea. 21.11.2020. Strategia 2024. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/11/ee564f0d-suomen-olympiakomitea-strategia-2024.pdf> Luettu: 9.2.2021

Olympiakomitea. 5.1.2021. Tähtiseura-ohjelman laatutekijät. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/55191a6c-tahtiseura-ohjelman-laatutekijat_5.1.2021-alkaen_laaja-esitys.pdf Luettu: 27.1.2021

Olympiakomitea. Olympiapaikat 2020. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kisat/olympialaiset/tokio-2020/olympiapaikat-2020/> Luettu: 26.1.2021

Olympiakomitea a. Tähtiseurajat – seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurajat-seurojen-laatuohjelma/> Luettu: 27.1.2021

Olympiakomitea b. Hyödyt ja edut tähtiseuralle. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurajat-seurojen-laatuohjelma/hyodyt-ja-edut-tahtiseuralle/> Luettu: 27.1.2021

Olympiakomitea c. Olympiahistoriaa. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/olympiahistoria/> Luettu: 9.2.2021

Olympiakomitea d. Strategia ja toimintasuunnitelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/strategia-ja-toimintasuunnitelma/> Luettu: 9.2.2021

Olympiakomitea e. Tähtiseurajien laatutekijät. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurajat-seurojen-laatuohjelma/tahtiseurajien-laatutekijat/> Luettu: 12.2.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 9.10.2020. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: https://minedu.fi/documents/1410845/40279988/Suomen_mallin_webinaari_8.10.2020.pdf/e91d4906-9386-ac0a-7a53-bb266b30cde8/Suomen_mallin_webinaari_8.10.2020.pdf?t=1602236008125

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Rahapelitoiminnan tuotot. Luettavissa: <https://minedu.fi/rahapelitoiminnan-tuotonjakokausvoittovarar> Luettu: 12.2.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö a. Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki). Luettavissa: <https://minedu.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki> Luettu: 13.3.2021

Pallonen, K. 25.9.2020. Korona vei urheiluseuroilta tulot, mutta ei menoja – ”Säästöjä ei nyt varmasti ole kenelläkään”, sanoo painiseuran puheenjohtaja. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11559500> Luettu: 12.2.2021

Peda.net. Kolmas sektori – syvällisempää tietoa. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/kam/oppaan-tarina/ksst> Luettu: 2.2.2021

Ronkainen, A. 27.8.2020. Veikkauksen avustusten leikkaaminen näkyisi heti esimerkiksi lapsiperheiden arjessa – Järjestöjohtaja: ”Hätä on nyt suuri”. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11510125> Luettu: 12.2.2021

Suomen Uimaliitto ry. 22.9.2016. Ohjesääntö. Luettavissa: https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/13941/saannot_ohjesaanto_2017.pdf Luettu: 9.2.2021

Tarvonen, S. 2018. Lapset liikkeelle ja menestystä urheiluun. Etelätuuli 2/2018. Luettavissa: <https://www.eslu.fi/etelatuuli/2018/2/lapset-liikkeelle-ja-menestysta-huippu-urheiluun/> Luettu: 12.2.2021

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa> Luettu: 9.2.2021

Tiirikainen, M. 2012. Urheiluseurat liikuttavat – harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä. Tampereen yliopisto. Tampere. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83481/gradu05843.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 9.2.2021

Timonen, J. 12.2.2021. Toiminnanjohtaja. Uimahyppyseura Vantaa Diving ry. Sähköposti.

Toivanen, A. 2011. Yhdistystoiminnan opas. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu: 25.1.2021

Uimaliitto. 2015. Huipulle tähtäävän uimahyppääjän polku. Luettavissa: https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/20558/polku_uimahypyt_2015_web.pdf
Luettu: 25.1.2021

Uimaliitto. 22.2.2016. Uimahyppäjien katseet kohti Lontoota. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/uimahyppajien-katseet-suunnataan-em-lontooseen/> Luettu: 26.1.2021

Uimaliitto. 6.3.2020. Arvokilpailujen valintajärjestelmä vuosille 2017–2020. Luettavissa: https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/12979/arvokilpailujen_valintajarjestelma_2017-2020_20200306.pdf Luettu: 27.1.2021

Uimaliitto. 29.8.2020. Vuosikertomus 2019. Luettavissa: https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/13937/vuosikertomus_2019.pdf Luettu: 25.1.2021

Uimaliitto. Uimahyppyseuroja. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uimahypyt/seurat/> Luettu: 22.12.2020

Uimaliitto a. Uimahyppääjän polku. Luettavissa: <https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esitely/Urheilijalle/Uimahyppääjänpolku/tabid/3170/Default.aspx> Luettu: 25.1.2021

Uimaliitto b. Uimaliiton tähtiseurat. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/info/tahtiseurarat/seurat/> Luettu: 27.1.2021

Uimaliitto c. Finn Cup. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uimahypyt/finncup/> Luettu: 27.1.2021

Uimaliitto d. Tapahtumahaku. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=1.1.2020&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&n=e> Luettu: 27.1.2021

UKK-instituutti, 24.11.2020. Suositukset istumisen vähentämiseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suositukset-istumisen-vahentamiseen/> Luettu: 9.2.2021

Urhea. 30.11.2012. Uusi liikuntajärjestö ry on nyt Valo. Luettavissa: <http://www.urhea.fi/?x253940=254615> Luettu: 9.2.2021

Vantaa Diving. Esittely. Luettavissa: <https://www.vantaadiving.fi/seura/esittely/> Luettu: 22.12.2020

Vantaa Diving a. Vantaa Diving syyskokouksen pöytäkirja 19.12.2020.

Vantaa Diving b. Johtokunnan jäseneksi tai vapaaehtoiseksi? Luettavissa: <https://www.vantaadiving.fi/seura/vapaaehtoiseksi-seuraan/> Luettu: 25.1.2021


Vantaa Diving c. Ryhmien taitotavoitteet. Luettavissa: <https://www.vantaadiving.fi/harrastetoiminta/ryhmien-taitotavoitteet/> Luettu: 26.1.2021

Väänänen, V. 16.9.2017. Uimahyppääjä Joonas Puhakan raju paljastus uransa lopusta HS:ssa ”Hyvin vakava psyykinen sairaus”. Ilta-Sanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000005370506.html> Luettu: 26.1.2021

Liitteet

Liite 1. Tähtiseura-ohjelman laatukriteerit

Johtaminen



+ Seuran arvot on määritelty
Arvot on määritelty ja ne ohjaavat toimintaa ja ne ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta.

+ Seuralla on visio ja toimintasuunnitelma
Seuralla on voimassa oleva visio, joka ohjaa seuran toimintaa ja se on luettavissa seuran nettisivuilta. Vision toteutumiseksi voi määrittää myös tavoiteajan. Seuran perustehtävä on selkeä. Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma.

+ 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 noudattaa Reilun pelin periaatteita
1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, 2. Vastuu kasvatuksesta 3. Terveysturvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen 4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys pyrkiminen

+ Seura on avoin ja edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi
Miten seura toimii uusien harrastajien suhteen? Esim. vammaisen harrastaja/ maahanmuuttaja/ vähävarainen harrastaja. Miten varmistetaan, että seurassa ei ketään syrjitä ja kaikkia kohdellaan tasavertaisesti?

Jatkuu..

7.12.2020 4

Johtaminen jatkuu..



+ Seuraa kehitetään keräämällä säännöllistä palautetta toimintaan osallistuvilta
Tässä voidaan hyödyntää mm. oman seuran analyysia/ seurassa toimijoiden kyselyä sekä tutustua muiden palautekyselyjen tuloksiin. (esim. vanhemmat, aikuiset harrastajat, lapset, nuoret....) Seuran hallitus on käsitellyt palautekyselyjen tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.

+ Seuran johto/hallitus arvioi omaa toimintaa säännöllisesti
Hallitus arvioi omaa toimintaa säännöllisesti ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Tässä voidaan hyödyntää esim. seuran hallituksen itsearviointilomaketta.

+ Seura tekee yhteistyötä sidosryhmiensä 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 sekä uudistaa toimintaansa vastaamaan niihin nyt ja tulevaisuudessa
Seura tunnistaa esim. hallinnon ja seura-arjen digitaaliset mahdollisuudet Seura voi katsoa Seuratoiminnan tulevaisuus - videon ja hyödyntää siihen liittyvää työkirjaa.

7.12.2020 5

Hallinto



Johtaminen ja hallinto

- + **Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt**
Seuran säännöt on tarkistettu säännöllisin väliajoin mm. oikeat nimenkirjoittajien tiedot ovat PRH:n rekisterissä. Seuran säännöt ovat vastuullisuuden ja kurinpitönäkökulmasta ajan tasalla. Seuran jäsenluokat on kirjattu yhdistyslain mukaan.
- + **Seuralla on toimintakäsikirja**
Toimintakäsikirjaan on kirjattu seuran toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tarvittavat ohjeet sekä vastuuhenkilöiden roolit. Toimintakäsikirjan löytyy seuran nettisivuilta.
- + **Seuran toiminnasta on vuosikello**
Seuran toiminnan aikatauluista kerrotaan vuosikellossa, joka löytyy nettisivuilta.

Jatkuu..

7.12.2020

6

Hallinto jatkuu..



Johtaminen ja hallinto

- + **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, palkanmaksu 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. Suosittelemme, että rikosrekisteritausta tarkistetaan kaikilta uusilta toimijoilta, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa

7.12.2020

7

Viestintä ja markkinointi



Johtaminen ja hallinto

- + **Seuran viestinnässä käytetään kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia**
Viestinnässä käytettävät kanavat on valittu kohderyhmien mukaan ja ne voivat vaihdella esim. ikäryhmittäin ja harrasteryhmittäin.
- + **Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista, innostavaa ja vuorovaikutteista**
Viestintä kannustaa kahdensuuntaiseen vuorovaikutukseen, tieto on avointa ja se on päivitetty.
- + **Viestinnän roolit ovat selvät**
Seurassa on selvää, kuka vastaa ulkoisesta viestinnästä, kuka sisäisestä viestinnästä, kuka joukkueiden/ryhmien viestinnästä, kuka päivittää nettisivuja. Jos tarvitaan kriisiviestintää, kuka silloin viestii asioista?
- + **Seuralla on toimivat nettisivut**
Löytyykö nettisivuilta seuran yhteystiedot, miten toimintaan pääsee helposti mukaan, toimintaperiaatteet, maksut yms.? Onko nettisivujen toimivuutta arvioitu, ollaanko niihin tyytyväisiä? Nettisivuilta löytyy Tähtiseuratus ja kuvaus, mitä Tähtiseuratointi tarkoittaa
- + **Seura markkinoi aktiivisesti toimintaansa haluamilleen kohderyhmille**
Millaisia markkinointikeinoja seura käyttää tavoittaakseen halutut kohderyhmät? Kenelle, mitä, miten? Miten viestitään uusille kohderyhmille ja jo mukana oleville harrastajille?

7.12.2020

8

Urheilutoiminta

– Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset



Urheilutoiminta

- + **Urheilijan/harrastajan 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 harrastajat/urheilijat seuraan tulevat, miten he siellä pysyvät ja mihin liikkuja tarvittaessa voi ohjata eteenpäin, jos omassa seurassa ei ole sopivaa tarjontaa.
- + **Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu**
Valmennus-/ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisessa dokumentissa. Tutustukaa valmennuksen ja ohjauksen linjauksesta tehtyyn ohjeistukseen.

7.12.2020

9

Voimavarat



Seuran ihmiset

- + **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 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? Suositellaan, että kaikissa ryhmissä on vähintään yksi ensiaputaitoinen. Suositellaan, että lasten ryhmissä on paikalla yksi täysi-ikäinen ohjaaja/10 lasta tai muu täysi-ikäinen henkilö.

7.12.2020

10

Yhteisöllisyys



Seuran ihmiset

- + **Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuraa tutuksi jäsenilleen**
Miten seurassa mahdollistetaan yhteisöön kuulumisen kokemus jokaiselle mukana olevalle esim. kohtaamisten ja tapahtumien kautta? 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 toimintamalli, joka ennaltaehkäisee epäasiallista käytöstä**
Pidämme lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. Seuran toimintamalli epäasialliseen käyttäytymiseen on selkeä ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Seuralla on/voi olla käytössä puolueeton sopimusmenettelymalli ja seura osallistuu pyydettyä sovittelukeskusteluun.
- + **Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa**
Miten nuorten ajatuksia otetaan huomioon seuran toiminnassa ja millaisia mahdollisuuksia nuorilla on vaikuttaa toimintaan?
- + **Seuralla on tunnistettava identiteetti, josta seura on ylpeä**
Miten seura on rakentanut omaa identiteettiään ja seurakulttuuria?

7.12.2020

11

Talous



Aineelliset resurssit

- + **Seuralla on talousohjesääntö**
Talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa.
- + **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
- + **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 järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta**
Seura järjestää kimpapakyytejä, välineiden kierrätystä ja muita toimia resurssien fiksiun hyödyntämiseen. Seura ottaa hankinnoissa ja tapahtumien järjestämisessä huomioon ympäristönäkökulmat.

7.12.2020 12

Olosuhteet



Aineelliset resurssit

- + **Seuralla on tarkoituksenmukaiset olosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden**
- + **Seuralla on tarkoituksenmukaiset välineet tavoitteisiin nähden**
- + **Seura varmistaa omalta osaltaan, 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 ja turvallisuusohjeet.

7.12.2020 13

Innostuksesta intohimoon



- + **Seura on tehnyt palautekyselyt ja käsitellyt niiden tulokset. Kyselyihin ovat vastanneet:**
 - + **Lapset ja nuoret**
 - + **Valmentajat/seuratoimijat**
 - + **Vanhemmat /huoltajat**

Käyttäkää Olympiakomitean Seuratoiminnan palautekyselyjä tai muita vastaavia työkaluja. Ryhmän/joukkueen vastuuhenkilöt, seuran valmennuspäällikkö ja hallitus on käsitellyt tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.

- + **Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin**
Keskustellaan auditointiin osallistuvien kanssa siitä, miten lapset voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja mihin kilpailuihin osallistuvat
- + **Urheilun Pelisääntökäytännöt on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa**
Pelisääntökäytännöt tulee käydä ennen kauden alkua sekä lasten/nuorten että heidän vanhempiensa/huoltajien kanssa.

7.12.2020

15

Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun



- + **Lasten/ nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan**
Miten kokonaisliikuntamäärää seurataan?
- + **Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan**
Miten lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?
- + **Lasten ja nuorten urheilu on monipuolista**
Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua, varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa. Miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä? Mahdollistaako seura muiden lajien harrastamisen?
- + **Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään**
Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä voi seurata joko lajin omia testejä tai Kasva urheilijaksi -palvelua hyödyntäen.

7.12.2020

16

Urheilulliset elämäntavat



- + **Urheilullisten elämäntapojen edistäminen**
Miten edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta) ja miten niiden toteutumista seurataan?
- + **Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille**
Miten vanhemmille on viestitty näistä asioista?
- + **Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys**
Käyttävätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla? Hyödyntäkää Urheilun Pelisäännöt –materiaaleja.
- + **Antidopingasiat tutuiksi**
Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskusteltu antidopingasioista?

7.12.2020

17

Harrastaminen ja kilpaileminen



- + **Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille / motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen**
Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteturheiluseuraksi ja on viestinyt siitä selvästi.
- + **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 kilpailuihin**
Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?
- + **Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen**
Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, niin miten ne muodostetaan, onko käytännöistä sovittu etukäteen? Onko tasoryhmien muodostamisesta tiedotettu avoimesti perheitä? Onko kerrottu, miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista?
- + **Kilpailufiilikset ja palautteet kilpailusta**
Kuullaanko seurassa lasten palautteita kilpailuihin osallistumisesta? Miltä kilpaileminen lapsista tuntui ja miten tyytyväinen lapsi on omaan suoritukseen? Kilpailujen onnistumisen arvioinnissa huomio tulisi olla suorituksen arvioinnissa ei tulosluettelossa.
- + **Harrastaminen on arvokasta**
Miten osoitetaan, että on myös arvokasta harrastaa ilman kilpailemista?

7.12.2020

18

Liite 4. Alkukartoitustaulukko

Tähtiseuran laatutekijät Vantaa Diving – alkukartoitus

Arviointi: **Ei ole olemassa, riittämättömällä tasolla**
Kehitettävä, on olemassa jollain tasolla
Ok, riittävä taso

JOHTAMINEN JA HALLINTO	Laatutekijä	Tarkennus	Seuran tilanne 15.2.2021	Huomiot, kommentit	Kehityskohdat
Johtaminen	1. Seuran arvot on määritelty	Arvot on määritelty, ne ohjaavat toimintaa ja ne ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta.		Ohjaavatko arvot koko toimintaa vai ovat vain jotain abstraktia?	
	2. Seuralla on visio ja toiminta- suunnitelma	Seuralla on voimassa oleva visio, joka ohjaa seuran toimintaa ja se on luettavissa seuran nettisivuilta. Vision toteutumiseksi voi määrittää myös tavoiteajan. Seuran perustehtävä on selkeä. Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma.		Mihin suuntaan toimintaa aiotaan kehittää tulevaisuudessa? Toiminta-suunnitelma on, tehdään vuosittain.	Visio tarvitsee suunnitella ja kirjata ylös, aikataulu sen toteuttamiseksi.
	3. Seura tunnistaa paikallisen toimintaympäristön, oman roolinsa kunnassa ja mahdollisuudet	Seura on tarkastellut omia mahdollisuuksiaan oman alueensa liikuttajana sekä toimijana ja tehnyt päätöksen, mille		Kohderyhmät on valittu, yhteistyö kaupungin kanssa tiivistä.	
	toiminnan tarjoajana eri kohderyhmille	kohderyhmille seura haluaa tarjota toimintaa.			
	4. Seura noudattaa urheilun Reilun pelin periaatteita	1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun 2. Vastuu kasvatuksesta 3. Terveysturvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen 4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen		Näitä ei ole kirjattu ylös seuran nettisivuille, mutta niiden mukaan toimitaan.	
	5. Seura on avoin ja edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi	Miten seura toimii uusien harrastajien suhteen? Esim. vammaisen harrastaja/ maahanmuuttaja/ vähävarainen harrastaja. Miten varmistetaan, että seurassa ei ketään syrjitä ja kaikkia kohdellaan tasavertaisesti?		Valmennusta on mahdollista saada eri kielillä, joskus lapsi voi olla mukana ja vain matkia. Tarpeen vaatiessa mahdollisuus erityisjärjestelyihin . Haasteena tiedon saaminen, jos erityistarpeita on, niistä ei ilmoiteta aina kerrota tai erikseen oteta yhteyttä.	
	6. Seuraa kehitetään keräämällä säännöllistä	Tässä voidaan hyödyntää mm. oman seuran analyysi/seurassa		Onko palautteen kerääminen säännöllistä? Palautteet käydään läpi ja hyödynnetään.	Palautteet säännöllisemmin, kauden lopuksi. Paremmiin strukturoituihin palautekyselyihin ja samankaltainen kysely joka

	palautetta toimintaan osallistuvilta	toimijoiden kyselyä sekä tutustua muiden palautekyselyn tuloksiin. (esim. vanhemmat, aikuiset harrastajat, lapset, nuoret...) Seuran hallitus on käsitellyt palautekyselyjen tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.			kerralla, saadaan dataa muutoksista ja helpommin verrattavissa toisiinsa.
	7. Seuran johto arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti	Hallitus arvioi omaa toimintaa säännöllisesti ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Tässä voidaan hyödyntää esim. Seuran hallituksen itsearviointilomaketta .		Itsearviointi, onko sellaista koskaan tehty? Milloin viimeksi?	Tarvitsee tehdä, ei ole tehty aiemmin.
	8. Seura tekee yhteistyötä sidosryhmiensä kanssa	Seura on pohtinut oman verkostonsa laajuutta, laatua ja omaa aktiivisuutta eri tahojen kanssa esim. koulut, urheiluakatemia, kunta, yritykset, muut seurat ja järjestöt.		Yhteistyötä tehdään ja se on suunnitelmallista ja tarkoituksenmukaista .	
	9. Seura tunnistaa toimintaympäristön muutoksia sekä uudistaa toimintaansa	Seura tunnistaa esim. hallinnon ja seura-arjen digitaaliset mahdollisuudet. Seura voi katsoa Seuratoiminnan		Seura tunnistaa muutokset toiminta-ympäristössä , mutta kirjattua kehitys-suunnitelmaa ei ole. Suunnitelman puuttumisesta huolimatta kehitystä tehdään. Digitaalisia työkaluja otettu	
	vastaamaan niihin nyt ja tulevaisuudessa	tulevaisuus -videon ja hyödyntää siihen liittyvää työkirjaa .		käyttöön (mm. MyClub, uudet nettisivut sekä hallinnon työkalut).	
Hallinto	1. Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt	Seuran säännöt on tarkistettu säännöllisin väliajoin ja mm. oikeat nimenkirjoittajien tiedot ovat PRH:n rekisterissä. Seuran säännöt ovat vastuullisuus- ja kurinpitonäkökulmasta ajan tasalla. Seuran jäsenluokat on kirjattu yhdistyslain mukaan.		1.1.2020	
	2. Seuralla on toimintakäsikirja	Toimintakäsikirjaan on kirjattu seuran toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tarvittavat ohjeet sekä vastuuhenkilöiden roolit. Toimintakäsikirja löytyy seuran nettisivuilta.			Pitää tehdä.
	3. Seuran toiminnasta on vuosikello	Seuran toiminnan aikatauluista kerrotaan vuosikellossa, joka löytyy nettisivuilta.		Kausi on suunniteltu ja kalentereissa tiedot, mutta sivuilla ei ole vuosikelloa.	Pitää tehdä.
	4. Seurassa on kirjallisesti määritelty eri vastuuhenkilöiden ja	Eri henkilöiden vastuut on hyvä kirjata seuran nettisivuille.		On päivitetty ja ajan tasalla.	

	toimielinten toimenkuvat ja vastuut				
	5. Seura on hyvä työnantaja	Työsopimus on allekirjoitettu, työntekijälle on määritelty työnkuva, työajanseuranta on kunnossa, palkanmaksu toimii ajallaan ja työterveydenhoito on järjestetty.		Työntekijöillä sopimukset, työajanseuranta, työnkuva, työterveyspalvelut ja palkanmaksu kuun lopussa.	Palkanmaksu ei aina ajallaan.
	6. Seuran viimeisin toimintakertomus ja tilinpäätös on hyväksytty yhdistyksen kokouksessa	Voidaan todeta viimeisin yhdistyksen kokouksen päivämäärä, jossa nämä on hyväksytty.		17.12.2020	
	7. Seura noudattaa rikosrekisteri-laustan 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 työsuhte kestää yli kolme kuukautta. Suosittelemme, että rikosrekisteritausta tarkistetaan kaikilta uusilta toimijoilta, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa.		Uusilta työntekijöiltä tarkistetaan rikosrekisteriote.	

Viestintä	1. Seuran viestinnässä käytetään kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia	Viestinnässä käytettävät kanavat on valittu kohderyhmien mukaan ja ne voivat vaihdella esim. ikäryhmittäin ja harrasteryhmittäin.		Harrasteryhmille viestintä pääasiassa sähköpostitse, kiireellisesti tekstiviestillä. Kilparyhmien virallinen viestintä sähköpostitse, päivittäiset viestit whatsapp -ryhmissä ja kiireellisesti tekstiviestein tai soittamalla.	
	2. Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista, innostavaa ja vuorovaikutteista	Viestintä kannustaa kahdensuuntaiseen vuorovaikutukseen, tieto on avointa ja se on päivitetty.		Avointa ja päivitettyä tietoa pääasiassa sähköpostitse jäsenille.	
	3. Viestinnän roolit ovat selvät	Seurassa on selvää, kuka vastaa ulkoisesta viestinnästä, kuka sisäisestä viestinnästä, kuka joukkueiden/ryhmien viestinnästä, kuka päivittää nettisivuja. Jos tarvitaan kriisiviestintää, kuka silloin viestii asioista?		Harrastetoiminnan ja koko seuran viestintä yhdellä henkilöllä, kilpatoiminnalla oma viestintähenkilö, valmentajat hoitavat omien ryhmänsä päivittäisen viestinnän.	
	4. Seuralla on toimivat nettisivut	Löytyykö nettisivuilta seuran yhteystiedot, miten toimintaan pääsee helposti mukaan, toimintaperiaatteet, maksut yms.? Onko nettisivujen toimivuutta arvioitu, ollaanko niihin		Sivut uudistettu kaudella 2020–2021, toimivuutta parannetaan saadun palautteen perusteella. Tähtiseura-merkkiä ei vielä ole, koska seuran prosessi alkutekijöissä.	

		tyytyväisiä? Nettisivuilta löytyy Tähtiseuratus ja kuvaus, mitä Tähtiseuratoiminta tarkoittaa.			
	5. Seura markkinoi aktiivisesti toimintaansa haluamilleen kohderyhmille	Millaisia markkinointikeinoja seura käyttää tavoittaakseen halutut kohderyhmät? Kenelle, mitä, miten? Miten viestitään uusille kohderyhmille ja jo mukana oleville harrastajille?		Markkinoinnissa hyödynnetään somea (facebook, instagram), lehtimainontaa sekä googlen maksettua mainontaa. Markkinointia tehdään aktiivisesti ja jatkuvasti.	
URHEILU-TOIMINTA					
Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset	1. Urheilijan/ harrastajan 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 harrastajat/ urheilijat seuraan tulevat, miten he siellä pysyvät ja mihin liikkuja tarvittaessa voi ohjata eteenpäin, jos omassa seurassa ei ole sopivaa tarjontaa.		Minne ohjataan, jos oma tarjonta ei ole sopivaa (aikuiset, uimakoulut, harrastekilpatoiminta)? Mistä harrastajat tulevat? Uimataidottomat ohjataan alueen uimaseuroihin, aikuishyppääjät helsinkiläisiin hyppyseuroihin.	Seuran tarjonta ja ryhmästä toiseen eteneminen entistä selkeämmin esille nettisivuille. Palautekyselyissä tai ilmoittautumisen yhteydessä selvitystä, mistä harrastaja löytänyt tiedon uimahypyistä.
	2. Valmennus-/ ohjauslinjaus on kuvattu	Valmennus-/ ohjauslinjaus on kuvattu kirjallisessa dokumentissa. Tutustukaa valmennuksen ja ohjauksen linjauksesta tehtyyn ohjeistukseen .		Toiminta-periaatteet, kouluttautuminen, tavoitteet, suunnitelmallisuus, kehityksen seuranta	Valmennuksessa ja ohjauksessa tehdään oikeita asioita ja esimerkiksi kouluttautumiseen kannustetaan, mutta mihinkään näitä ohjaus- ja valmennuslinjoja ei ole kirjattu.
Innostuksesta intohimoon	1. Seura on tehnyt palautekyselyt ja käsitellyt niiden tulokset	Kyselyihin ovat vastanneet lapset, nuoret, valmentajat/seuratoimijat ja vanhemmat/huoltajat. Käyttäkää Olympiakomitean Seuratoiminnan palautekyselyä tai muita vastaavia työkaluja. Ryhmän/joukkueen vastuhenkilöt, seuran valmennuspäällikkö ja hallitus on käsitellyt tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.		Onko palautteen kerääminen säännöllistä? Käytetäänkö saatu palaute hyödyksi? Kerätäänkö palaute kaikilta asiakasryhmiltä?	Palautetta kerätessä ei ole kysytty kuka palautteeseen vastaa ja eri kohderyhmille ei ole ollut omia kyselyitä. Jatkossa palautekysely huoltajille, seuran toimijoille ja harrastaville lapsille ja nuorille erikseen.
	2. Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin	Keskustellaan auditointiin osallistuvien kanssa siitä, miten lapset voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja mihin kilpailuihin osallistuvat.		Lapset ja nuoret saavat vaikuttaa harjoitusten sisältöön tuomalla omia ideoita esiin ja niitä myös kysytään. Kilpatoiminnassa ovat enemmän mukana harjoittelun suunnittelussa. Kilpailuihin osallistuminen käydään läpi jokaisen hyppääjän kanssa aina ennen kilpailuja.	

	3. Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kanssa	Pelisääntökeskustelut tulee käydä ennen kauden alkua sekä lasten/ nuorten että heidän vanhempiansa/ huoltajiensa kanssa.		Käydäänkö säännöt läpi eikä vain lähetetä sähköpostilla luettaviksi? Käydäänkö pelisäännöt läpi myös huoltajien kanssa?	Säännöt käydään läpi lasten ja nuorten kanssa, vanhemmille vain sähköpostitse tiedoksi. Jatkossa vanhempainilta, jolloin säännöistä ja toimintatavoista on paremmin mahdollisuus keskustella.
Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun	1. Lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan	Miten kokonaisliikuntamääriä seurataan?		Ei seurata kaikkien ryhmien kohdalla. Tarkoituksenmukaisesta ikävuodesta alkaen seurataan (C-, B-, A-ikäiset), kilpahyppääjät.	
	2. Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan	Miten lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?		Somekanavilla erilaisia kisoja ja haasteita, loma-aikoina liikunnallisia tehtäviä. Kaikenlaisesta liikkumisesta puhuminen positiiviseen sävyyn ja kannustaminen liikkumiseen istumisen sijaan.	
	3. Lasten ja nuorten urheilu on monipuolista	Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua, varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa. Miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä? Mahdollistaako seura muiden lajien harrastamisen?		Seura mahdollistaa ja kannustaa kaikenlaiseen harrastamiseen. Lajiharjoittelu on monipuolista, välineen käsittelytaidot eivät ole luonnollinen osa lajia, mutta niitäkin harjoitellaan. Altaaseen hyppäämisen lisäksi harjoittelussa kuivaosa, joka on hyvin monipuolinen (tramppa, kuivalauta, lihaskunto, liikkuvuus, nopeus, ketteryyden, akrobatia etc.).	

	4. Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään	Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä voi seurata joko lajin omia testejä tai Kasva urheilijaksi-palvelua hyödyntäen.		Kilparyhmien testit ja testitulosten seuranta, kilpailutulosten seuranta, harrasteryhmien taitotavoitteiden arviointi.	
Urheilulliset elämäntavat	1. Urheilullisten elämäntapojen edistäminen	Miten edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta) ja miten niiden toteutumista seurataan?		Urheilulliset elämäntavat käydään läpi osana harjoittelua. Ohjataan mm. oman esimerkin kautta. Seurantaa isommilla hyppääjillä (B-, A-ikäiset).	
	2. Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille	Miten vanhemmille on viestitty näistä asioista?		Omaan tahtiin kehittyminen mahdollista ja jokaiselle etsitään sopivan tasoinen ryhmä. Kehitys-keskusteluja kilparyhmien ja heidän huoltajien kanssa. Kehitystä verrataan aina omaan kehitykseen, ei verrata toisiin.	
	3. Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys	Käyttäytyvätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla? Hyödyntäkää Urheilun Pelisääntö-materiaaleja.		Valmentajat ja huoltajat toimivat esimerkillisesti ja ohjeistavat myös hyppääjiä asianmukaiseen käytökseen.	

	4. Antidopingasiat tutuiksi	Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskusteltu antidopingasioista?		Kyllä on keskusteltu.	
Harrastaminen ja kilpaileminen	1. Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille/motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen	Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteurheiluseuraksi ja on viestinyt siitä selvästi.		Seuralla on tarjota vaihtoehtoja erilaisille osallistujille.	
	2. Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa	Miten kilpaileminen ja harrastaminen pidetään lapsille innostavana?		Ohjaajat ohjeistetaan ohjaamaan innostavasti ja positiivisuuden kautta. Kilpailuihin suhtaudutaan positiivisesti eikä voittaminen ole olennaisinta.	
	3. Kilpailuihin osallistuminen	Onko seurassa toimintatapa, miten päätetään mihin kisoihin ja turnauksiin osallistutaan? Kuunnellaanko näissä asioissa vanhempia ja lapsia?		Osallistutaan kaikkiin Uimaliiton kisoihin, ilmoittautumiset ovat keino kuunnella lapsia/vanhempia, kansainväliset kisat valitaan kauden alussa ja osallistuminen harkinnanvaraisesti.	
	4. Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin	Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?		Harrastetoiminnassa ei ole kilpailuja, siirryttävä kilparyhmään, jos haluaa kilpailla.	Kaudenpäättös-kilpailuiden järjestäminen, kunhan rajoituksista päästään.
	5. Tasojoukkueiden/ -ryhmien muodostaminen	Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, niin miten ne muodostetaan, onko käytännöistä sovittu etukäteen? Onko tasoryhmien muodostamisesta tiedotettu avoimesti perheitä? Onko kerrottu, miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista?		Harrastepuoli etenee selkeästi tasolta toiselle. Kilparyhmät muodostetaan resurssien mukaan, arviointi ryhmään sopivuudesta tehdään kaikkien osapuolten kesken. Ryhmistä tiedotetaan avoimesti. Yksiselitteitä kilpahyppääjän etenemispolkua seurassa ei voi tehdä pienen osallistujamäärän vuoksi.	
	6. Kilpailufiilikset ja palautteet kilpailusta	Kuullaanko seurassa lasten palautteita kilpailuihin osallistumisesta? Miltä kilpaileminen lapsista tuntui ja miten tyytyväinen lapsi on omaan suoritukseen? Kilpailujen onnistumisen arvioinnissa huomio tulisi olla suorituksen arvioinnissa ei tulosluettelossa.		Valmentaja kysyy kilpailuiden jälkeä fiilikset ja tarkastetaan tavoitteiden saavuttaminen. Tavoitteet asetetaan johonkin muuhun kuin tulosluettelon numeroon.	
	7. Harrastaminen on arvokasta	Miten osoitetaan, että on myös arvokasta harrastaa ilman kilpailemista?		Ei vertailla harraste ja kilpatoimintaa keskenään. Harrastetoiminta järjestetään mahdollisimman laadukkaasti ja sille annetaan tarvittavat resurssit. Kilparyhmien käytöstapojen ohjeistaminen	

				harrastajiin suhtautuessa. Isommat kilpahyppääjät ohjaavat ryhmiä ja käyvät näyttämässä esimerkkiä.	
SEURAN IHMISET					
Voimavarat	1. 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?		Tunnistetaan tarve ja esim. vapaaehtoisten vähyys.	Seuralle sopivien keinojen kartoittaminen, joilla saadaan tilannetta paremmaksi.
	2. 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.		Apuohjaajia etsitään vanhoista hyppääjistä, vapaaehtoisten rekrytointi tapahtumien yhteydessä, työpaikka-ilmoitukset , kesätyöseteli. Pyrkimys rekrytää riittävästi.	Seuralle sopivien keinojen kartoittaminen, joilla saadaan tilannetta paremmaksi.
	3. Seurassa on toimintatapa, miten uudet toimijat perehdytetään toimintaan	Miten seurassa perehdytetään toimijat uuteen tehtävään ja kenen vastuulla perehdytys on? Seura varmistaa vastuuhenkilöiden		Uuden toimijan perehdytys tarpeiden mukaan. Vapaaehtoiset perehdytetään ennen kilpailua omiin tehtäviin, tehtävät on määritelty ennalta.	

		tietämyksen seuran toiminnasta.			
	4. Seurassa kiitetään ja palkitaan toimijoita	Millainen kiittämiskulttuuri seurassa on ja miten toimijoita palkitaan?		Ohjaajia, valmentajia ja vapaaehtoisia kiitetään, palkitsemis-kulttuuria ei ole.	Erityisesti vapaaehtoisten työn merkityksellisyyden ja tärkeyden osoittaminen konkreettisesti.
	5. 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? Suositellaan, että kaikissa ryhmissä on vähintään yksi ensiaputaitoinen. Suositellaan, että lasten ryhmissä on paikalla yksi täysi-ikäinen ohjaaja/10 lasta tai muu täysi-ikäinen henkilö.		Kouluttautumista tuetaan ja tavoitteena taso1 uimahyppyoajaakoulutus, muista koulutuksista tiedotetaan ohjaajia. Ensiapu-koulutuksen käyvät kaikki. Täysi-ikäinen ohjaaja aina paikalla Koulutustasot kirjattu ylös.	
Yhteisöllisyys	1. Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja tekee seuraa tutuksi jäsenilleen	Miten seurassa mahdollistetaan yhteisöön kuulumisen kokemus jokaiselle mukana olevalle esim. kohtaamisten ja tapahtumien kautta? Millainen ilmapiiri seurassa on osallistujien mielestä? Mitä positiivisen		Yleensä tapahtumat isossa roolissa, korona-aika tuo tähän haasteita. Tapahtumien ilmapiiri hyvä. Viestinnällä seuran ilmapiiri pysyy positiivisena ja tehdään seuraa tutuksi.	Vanhempainillat, tapahtumien suunnittelu yhteisöllisemmäksi, kauden päättäjäistapahtumien lisäksi joitain muita koko seuran tapahtumia.

		ilmapiirin kehittämiseksi tehdään seurassa?			
	2. Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua monipuolisesti seuran toimintaan	Miten seura mahdollistaa osallistumisen seuran toimintaan toimijana, kannustajana, vaikuttajana sekä antaa mahdollisuuden jakaa ja kehittää osaamistaan?		Johtokunta-toiminta, vapaaehtoiset, kisasihteeristö, apuohjaajat ja ohjaajat. Erialaisten tehtävien lisäksi tiedotetaan kilpailuista ja mahdollisuudesta tulla kannustamaan.	
	3. Seuralla on toimintamalli, joka ennaltaehkäisee epäasiallista käytöstä	Pidämme lapset, nuoret ja aikuiset turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. Seuran toimintamalli epäasialliseen käyttäytymiseen on selkeä ja asioiden käsittelyyn on nimetty yhdyshenkilö. Seuralla on/voi olla käytössä puolueeton sopimusmenettelymalli ja seura osallistuu pyydettyäessä sovittelukeskusteluun.		Ei ole yhtä toimintamallia tähän. Ohjaajat opastetaan puuttumaan kaikenlaisen epäasiallisuuteen välittömästi.	Toimintamalli, jonka avulla esimerkiksi urheilija tai harrastaja voi ilmoittaa havaitsemastaan epäasiallisesta käytöksestä. Toimintamalli myös tilanteiden ratkaisemiseksi.
	4. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa	Miten nuorten ajatuksia otetaan huomioon seuran toiminnassa ja millaisia mahdollisuuksia nuorilla		Jokaisella on mahdollisuus osallistua seuran vuosikokouksiin. Harjoittelun sisältöön pääsee myös vaikuttamaan, erityisesti kilpatoiminnassa.	

		on vaikuttaa seuran toimintaan?			
	5. Seuralla on tunnistettava identiteetti, josta seura on ylpeä	Miten seura on rakentanut omaa identiteettiään ja seurakulttuuriaan?		Seuralla on identiteetti, positiivisuus ja lasten ja nuorten huomiointi. Myös harrastajat kokevat kuuluvansa seuraan. Näkyy esim. instagramissa seuran tulojen omaan julkaisuun tai seuran pipojen tms. varusteiden käyttämisenä myös vapaa-ajalla.	Aina voi kehittää.
AINEELLISET RESURSSIT					
Talous	1. Seuralla on talousohjesääntö	Talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa.		Talousohjesääntö löytyy.	
	2. 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.		Taloushallinnon välineet nykyaikaiset ja seuran talous tasapainossa.	

	3. Seuran talous on tasapainossa suhteessa toiminnan tavoitteisiin	Mistä kuluja syntyy? Mistä tuotot tulevat? Ja miten näitä tulee muuttaa tavoitteiden suunnassa? Talous on ennustettavaa.		Kilpa- ja harrastetoiminnan välille löydettävä tasapaino.	
	4. Seura on määrittänyt toimintaansa sopivat varainhankinnan muodot	Esim. jäsenmaksut, sponsorointituotot, rahankeräys, kaupallinen toiminta, julkinen/kunnallinen rahoitus. Varainhankinnan vastuut ja roolit on sovittu.		Varainhankinnan muodot määritetty.	
	5. Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa	Seura pyrkii hillitsemään kustannuksia. Seuralla on toimintatapa vähävaraisten tukemiseen.		Seura tarjoaa Sporttia kaikille -toimintaa, joka on kaupungin tukemaa ja harrastajalle ilmaista. Asiakkaan tilanteesta keskustellaan tarvittaessa ja erilaisia maksujärjestelyjä voidaan sopia.	
	6. Seura toimii järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta	Seura järjestää kimpakyytejä, välineiden kierrätystä ja muita toimia resurssien fiksiin hyödyntämiseen. Seura ottaa hankinnoissa ja tapahtumien järjestämisessä huomioon ympäristönäkökulmat.		Kisojen ja harjoitusten kimpakyydit. Välineet käytetään loppuun ja vain tarvittaessa hankitaan uusia.	
Olosuhteet	1. Seuralla on tarkoituksenmukaiset			Olosuhteita voi aina parantaa, mutta tällä hetkellä ne ovat ihan riittävät.	

	olosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden				
	2. Seuralla on tarkoituksenmukaiset välineet tavoitteisiin nähden			Kyllä. Osa välineistä kaippaa uusimista, mutta sitä tehdään vaiheittain.	
	3. Seura varmistaa omalta osaltaan, 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.		Tiloja ja välineitä käytetään tehokkaasti ja suunnitelmallisesti, kaupunkiin ollaan yhteydessä tilojen kehittämiseksi.	
	4. 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.		Suunnitelma on selvillä ja pyritään vaikuttamaan päätöksentekoon.	
	5. Seuran tilat ja välineet ovat turvalliset	Seurassa on käyty läpi tiloihin ja välineisiin liittyvät turvallisuusasiat ja turvallisuusohjeet.		Tilat ja välineet ovat turvalliset ja niitä korjataan tarvittaessa.	

Liite 5. Kehityssuunnitelma

Osio	Kehityskohteet	Toimet	Vastuu	Valmis	Tila
Osio 1/4	Seuran johdon itsearviointi	Johtokunta tekee itsearvioinnin omasta toiminnastaan kevään aikana ja kehittää havaitsemansa puutteet	Patrik	5/2021	
	Toimintakäsikirja	Toimintakäsikirjaan koostetaan tarvittavat tiedot (tietoa seurasta, seuran toiminnan peruseriaatteet (toiminta-ajatus, arvot, visio), organisaation rakenteen kuvaus, kokoukset, talous, maksut, urheilutoiminnan periaatteet, säännöt osallistumiselle, eri ryhmien tehtävät ja vastuut (urheilijat, harrastajat, huoltajat, valmentajat, ohjaajat), kilpailulisenssi, vakuutus, viestintä, seuran tarjonta/ ryhmät, tapahtumat, toiminnan arvioinnin ja kehittämisen periaatteet, tietosuoja-asiat). Valmis käsikirja esille nettisivuille	Jouni	5/2021	
	Vuosikello	Koostetaan vuosikelloon seuran toimintavuoden kulku ja tärkeimmät tapahtumat ja laitetaan valmiina esille nettisivuille	Alisa	5/2021	
	Hyvä työnantaja	Palkanmaksun päivämäärän muuttaminen, johtokunta käsittelee ja hyväksyy esityksen kevään aikana, jotta valmiina uuden kauden alussa	Taina	5/2021	
	Epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisy	Epäasialliseen käytökseen puuttumisen ja ennaltaehkäisemisen toimintaohjeiden koostaminen, nettisivuille, ohjaajien ja valmentajien tiedottaminen toimintaohjeista	Jouni	5/2021	
Osio 2/4	Palautekyselyt	Luodaan pohjat eri kohderyhmien palautekyselyille , joita voidaan käyttää jatkossa uudestaan, jolloin saadaan verrattavissa olevaa tietoa. Hyödynnetään olympiakomitean palautekyselypohjat. Luotujen kyselyiden käyttäminen kauden lopussa	Taina	4/2021	
	Pelisäännöt	Seuran pelisääntöjen tarkistaminen ja niiden tuominen kaikille tiedoksi (vanhempainilta uuden kauden alussa 8/2021)	Taina, Taina, Alisa, Annika	5/2021	
Osio 3/4	Seuran toimijat	Seuralle sopivien keinojen kartoittaminen uusien toimijoiden löytämiseksi, johtokunta keskustelelee ideoista ja ajatuksista vapaaehtoisuuteen liittyen. Toimintatavat kirjataan osaksi toimintakäsikirjaa. Vanhempainillassa kilpailutoiminnan ja tapahtumien järjestämisen esittely, osaamisen kartoittaminen vapaaehtoisuutta ajatellen (8/2021)	Johtokunta, Jouni	5/2021	
Osio 4/4	Visio ja strategia	Vision luominen ja sen pohjalta strategian luominen seuran kehittämiseksi ja eteenpäin viemiseksi	Johtokunta ja työryhmä	12/2021	
	Harrastajan ja urheilijan polku	Harrastajan ja urheilijan polun kirjaaminen ja kuvaaminen, valmiina nettisivuille (mistä harrastus alkaa, mihin voi edetä, minkälaisia vaihtoehtoja eri tavoitteille ja taitotasoille)	Taina, Taina, Alisa, Annika	12/2021	
	Ohjaus- ja valmennuslinja	Ohjaus- ja valmennuslinjan kuvaaminen ja kirjaaminen ylös, tiedoksi kaikille mukana oleville ohjaajille ja valmentajille, jotta toteutuu myös käytännössä	Taina, Taina, Alisa, Annika	12/2021	