



Toimintakäsikirja

Taekwon-Do Center Ylöjärvi ry

27.12.2025

<https://www.tkd-center.fi>

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 Yleistä	5
1.1. Perustiedot	5
1.2. Toiminta-ajatus	5
1.3. Arvot	5
1.4. Visio	6
1.5. Seuran eettiset linjaukset	6
1.6. Seuran ydintoiminta	7
2. Seuran strategia	8
3. Säännöt	9
4. Seuran talous	10
4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen	10
4.2. Toiminnan hinnoittelu	10
4.3. Talousohjesääntö	10
4.3.1. Talousohjesäännön tarkoitus ja päivitysvastuu	10
4.3.2. Seuran maksut ja toiminnan hinnoittelu	10
4.3.3. Kulukorvaukset, palkat ja palkkiot	11
4.3.4. Kustannuspaikat ja tilikartta, maksuliikenne	12
4.3.5. Lisenssit ja vakuutukset	12
4.3.6. Taloudenhoitoa koskevat kysymykset ja ratkaisuvälit	12
4.3.7. Taloudenhoidon aikataulu	13
4.4. Ohjaajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä	13
4.5. Matkustusohje	13
4.5.1. Korvattavat matkat	13
4.5.2. Kilometrikorvaukset	14
4.5.3. Muut matkakorvaukset	14
4.5.4. Matkalasku	14
4.6. Varainhankinta	14
5. Organisaatio ja tehtävät (pj)	15
5.1. Hallitus ja sen työskentely	15
5.1.1. Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet	15
5.1.2. Hallitustyöskentelystä tiedottaminen	16
5.2. Seuran toimihenkilöt	17
5.2.1. Puheenjohtaja	17
5.2.2. Varapuheenjohtaja	17
5.2.3. Sihteeri	17
5.2.4. Rahastonhoitaja	18
5.2.5. Toiminnanjohtaja	19
5.2.6. Viestintä ja markkinointivastaava	19
5.2.7. Webmaster	19
5.2.8. Valmennuspäällikkö	19
5.2.9. Jäsenrekisterivastaava	20
5.2.10. Lisenssivastaava	20

6. Seuraorganisaation toiminta	21
6.1. Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset	21
6.2. Vuosikello	21
6.2.1. Seuran vuosikello	21
6.2.2. Hallituksen vuosikello	21
6.3. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen	22
6.4. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet	22
6.5. Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa	23
6.6. Sidosryhmätyöskentely	23
6.7. Viestintä	23
6.7.1. Sisäinen viestintä	23
6.7.2. Ulkoinen viestintä	24
6.7.3. Kriisiviestintä	24
6.8. Koulutustoiminta	24
6.8.1. Toimihenkilökoulutus	24
6.8.2. Ohjaajakoulutus	25
6.8.3. Ensiapukoulutukset	26
6.8.4. Tuomarikoulutus	26
6.9. Toiminnan arviointi	26
6.10. Tähtiseuratoiminta ja muut seuratoiminnan laatujärjestelmät	27
7. Urheilutoiminta	28
7.1. Valmennuksen toimintaperiaatteet	28
7.2. Ryhmien toiminta	31
7.3. Harrastajan polku	31
7.4. Ohjaajan polku	32
7.5. Kilpaileminen	32
7.6. Kilpailut ja näytökset	33
8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet seurassa	34
8.1. Seuran turvallisuusohjeistus	34
8.2. Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa	34

1 JOHDANTO

Toimintakäsikirja on seuratoiminnan apuväline, jossa määritellään seuramme toiminnan suuntaviivat ja ohjeistukset niin nykyisiä kuin tuleviakin seuratoimijoita ja jäseniä varten. Seuratoimijoiden ei ole tarkoitus osata toimintakäsikirjaa ulkoa kannesta kanteen, vaan se toimii hakuteoksena. Toimintakäsikirjan tarkoitus on tehdä seuratoimintaa näkyväksi kaikille jäsenille, antaa tietoa seuratoiminnan prosesseista, luoda selkeä kuva seuran toimintatavoista, toiminta-ajatuksista ja tulevaisuuden visiosta, toimia tukena ja apuna jo seurassa toimiville toimijoille, vapaaehtoisille ja harrastajille sekä rohkaista ja kannustaa uusia toimijoita seuratoiminnan pariin.

Toimintakäsikirjan ensimmäisen version hyväksyy yhdistyksen yleiskokous, minkä jälkeen sen ylläpitämisestä ja päivittämisestä vastaa Taekwon-Do Centerin hallitus. Sitä päivitetään hallituksen kokousten yhteydessä tai hallituksen sähköisellä työskentelyalustalla aina tarpeen mukaan, kuitenkin vähintään kerran vuodessa. Päivityksiä ei hyväksytetä yhdistyksen kokouksessa, elleivät ne sisällä merkittäviä muutoksia seuran toimintaan. Toimintakäsikirja on julkinen dokumentti, joka julkaistaan seuran verkkosivuilla. Lisäksi toimintakäsikirjan keskeisimmistä osista tehdään poimintoja verkkosivuille omiksi sivuikseen tiedon saavutettavuuden parantamiseksi. Jos havaitset toimintakäsikirjassa virheitä tai puutteita tai sinulla on siihen täydennysehdotuksia, pyydämme kertomaan niistä hallitukselle sähköpostitse: hallitus@tkd-center.fi

2 Yleistä

Taekwon-Do Center on Ylöjärvellä toimiva urheiluseura, joka on Suomen ITF Taekwon-Don jäsenseura. Tarjoamme laadukasta opetusta eritasoisille Taekwon-Don harrastajille juniorista ja vasta-alkajasta lajin huippuihin. Seura järjestää myös kilpailuja, leirejä ja muuta yhteistä tekemistä harrastajilleen.

1.1. Perustiedot

Seuran nimi: Taekwon-Do Center Ylöjärvi Ry

Y-tunnus: 2357289-6

Yhteystiedot: Elotie 2, 33470 Ylöjärvi

040-830 4433 Tarja Korhonen (pj)

info@tkd-center.fi

Perustamisvuosi: 2008

Laji: Taekwon-Do

1.2. Toiminta-ajatus

“Tarjoamme jokaiselle mahdollisuuden fyysisen ja henkisen kunnon kehittämiseen hänen omista lähtökohdistaan.”

1.3. Arvot

Jäsenistön hyvä

Hallituksen työskentelyn tavoite on palvella jäsenistöä parhaalla mahdollisella tavalla. Hallituksen tulee kuunnella jäsenistön tarpeita ja toiveita. Seuran jäsenet voivat toteuttaa jäsenistön hyvää tukemalla ja kannustamalla toisiaan

Avoimuus ja rehellisyys

Jäsenistöä kannustetaan erilaisten näkemysten esiin tuomiseen avoimesti ja rehellisesti. Hallitus haluaa avoimesti tiedottaa jäsenistölle tekemisistään. Mahdolliset ongelmalliset asiat selvitetään suoraan asianomaisten kanssa hankkimalla riittävästi tietoa ennen johtopäätösten tekemistä.

Vastuullisuus ja sitoutuminen

Hallituksen jäsenet pyrkivät kaikissa toimissaan olemaan jäsenistön antaman luottamuksen arvoisia ottamalla vastuuta tekemistään päätöksistä ja niiden toteuttamisesta.

Suvaitsevaisuus

Suvaitsevaisuus perustuu toisten osaamisen ja tekemisen arvostamiseen. Erilaiset käsitykset ja näkemykset hyväksytään ja asioita tarkastellaan monesta eri näkökulmasta.

Lojaalisuus

Jokainen seuran jäsen pyrkii puhumaan myönteisesti seuran asioista ulkopuolisille. Mahdolliset hallituksen tai seuran sisäiset ristiriidat käsitellään sisäisesti.

Rohkeus ja luovuus

Yllä mainitut arvot mahdollistavat luottavaisen ja rennon ilmapiirin, joka tukee rohkeutta ja luovuutta.

Päihteettömyys ja urheilullinen elämäntapa

Seuran tapahtumat ovat päihteettömiä. Harrastajia kannustetaan urheilulliseen elämäntapaan ilman päihteitä.

1.4. Visio

Visio eli tulevaisuuden tavoitetila kertoo mihin Taekwon-Do Center Ylöjärvi pyrkii:

- Seurassa panostetaan tasapuolisesti jokaiseen harrastajaan.
- Taekwon-Don pääperiaatteet ohjaavat opetusta.
- Seuran toiminta on avointa ja siihen on helppo tulla mukaan.
- Seuran toiminnan laatua kehitetään kaiken aikaa.

1.5. Seuran eettiset linjaukset

Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet ohjaavat seuran eettisiä linjauksia:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- Vastuu kasvatuksesta
- Terveiden turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen

Lisäksi eettistä linjausta ohjaa sitoutuminen SITF:n antidoping-ohjelmaan.

1.6. Seuran ydintoiminta

Seuran ydintoimintaa on ohjattujen harjoitusten järjestäminen harrastajille sekä erilaisten teemaharjoitusten järjestäminen.

2. Seuran strategia

Seuran tavoitteena on tarjota monipuolinen harrastus ja liikumisen muoto kaikille. Strategia on jaettu neljään osa-alueeseen: harrastaminen, kilpaileminen, osaaminen ja hallinto.

Strategian edistymissuunnitelmat (linkki) esittävät tarkemmat askeleet tavoitteita kohti.

Strategiaa ja etenemissuunnitelmia päivitetään joka toinen vuosi sekä tarvittaessa useammin.



Harrastaminen



Kilpaileminen



Osaaminen



Hallinto

3. Säännöt

Seuran hallinnollista toimintaa määrittelee ensisijaisesti yhdistyslain mukaiset säännöt. Yhdistyksen sääntöjen julkaisupaikka on seuran verkkosivuilla. Tästä syystä sääntöjä ei liitetä osaksi toimintakäsikirjaa. Yhdistyksen säännöistä päättää kaikista sen jäsenistä koostuva yleiskokous. Seuran toimintaa ohjaavat ajantasaiset säännöt, jotka löytyvät seuran verkkosivuilta osoitteesta: <http://www.tkd-center.fi/saannot/>

4. Seuran talous

4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen

Seuran tulot kertyvät pääasiallisesti harjoitusmaksuista ja jäsenmaksuista. Lisäksi tuloja kertyy kilpailujen ja tapahtumien järjestämisestä. Seura hakee vuosittain Ylöjärven kaupungilta toiminta-avustusta sekä aika-ajoin lajiliiton investointiavustuksia. Lisäksi seuralla on alivuokralaisena Ylöjärven Shotokan Karate ry ja Combat Hapkido. Isoin menoerä seuralle on toimitilavuokra ja siihen liittyvät muut kulut kuten sähkö, vesi ja puhtaanapito.

4.2. Toiminnan hinnoittelu

Harjoitusmaksuilla ja jäsenmaksuilla katetaan toiminnan kulut. Maksuihin sisältyy ohjatut harjoitukset kauden aikana. Lisäksi aika ajoin on muita maksullisia ja maksuttomia tapahtumia.

Joka kevät järjestetään kevätkuuhla ja palkitsemistilaisuus, jossa palkitaan harrastajia, seura-aktiiveja ja ohjaajia. Tilaisuus on maksuton ja sinne on kutsuttuna harrastajat ja seuratoimijat perheineen.

4.3. Talousohjesääntö

4.3.1. Talousohjesäännön tarkoitus ja päivitysvastuu

Talousohjesäännön tarkoituksena on kuvata seuran maksujen määräytyminen, mitä kuluja korvataan toimihenkilöille ja keillä on oikeus kulukorvauksiin. Lisäksi sääntö määrittelee myös keillä tulisi olla seuran tileihin käyttöoikeudet - tilinkäyttöoikeuksista päättää kuitenkin hallitus erikseen.

4.3.2. Seuran maksut ja toiminnan hinnoittelu

Voimassa olevat maksut ja niiden suuruudet näkyvät seuran verkkosivulla <https://www.tkd-center.fi/maksut/>. **Seuran jäsenmaksu** laskutetaan jokaiselta jäseneltä (poikkeuksena kunniajäsenet) kevätkaudella koko vuoden osalta. **Harjoitusmaksun** suuruus on ryhmäkohtainen, ja se laskutetaan kausittain (syys- ja kevätkausi erikseen). Perheet, joista on useampi harrastaja, saavat harjoitusmaksuun perhealennuksen. Kulloinkin voimassa olevat perhealennukset näkyvät seuran verkkosivuilta.

Perhealennus koskee kaikkia harjoitusryhmiä. Ohjaajina toimivat on vapautettu omasta harjoitusmaksustaan.

Lisäksi vähävaraisille myönnetään tukea anomusten perusteella. Tähän varataan vuosittain talousarviossa tietty summa joka jaetaan hakijoiden kesken kuitenkin huomioiden hallituksen päättämä maksimi tukisumma hakijaa kohden.

Omatoimisen harjoittelun salimaksu peritään sellaiselta harrastajalta joka haluaa harjoitella salilla ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Alaikäinen harrastaja voi saada myös luvan salin käyttöön kun siihen on hallituksen lupa. Salimaksua ei peritä ohjaajana toimivilta eikä hallituksen jäseniltä. Salimaksu sisältää kulkuavaimen, jonka käytöstä tehdään erillinen avainsopimus.

Vyökoemaksu peritään vyökokeeseen osallistuvilta.

4.3.3. Kulukorvaukset, palkat ja palkkiot

Kulukorvauksiin oikeutettuja ovat seuran hallituksen nimeämät henkilöt. Korvauksen maksamisen edellytys on, että kulut liittyvät hyväksytyyn talousarvioon ja toimintasuunnitelmaan. Lisäksi hallitus voi myöntää oikeuden kulukorvauksiin erillisellä päätöksellä. Laskut tulee toimittaa välittömästi matkan tai tapahtuman jälkeen, kuitenkin viimeistään kuukauden kuluessa. Joulukuun laskujen ehdoton takaraja on joulukuun 31. päivä.

Matka- ja kululaskut syötetään suoraan kulloinkin käytössä olevaan taloushallinnon järjestelmään. Järjestelmään liitetään kuvat alkuperäisistä matkalipuista ja muut tositteet kustannuksista, joita on veloitettu. Matkakustannusten korvauskäytännöt on kuvattu matkustusohjeessa kappaleessa 4.5. Muut kulut korvataan kuittien mukaan. Kuittien kuvat on liitettävä kululaskulle. Matka/kululaskuun on merkittävä mihin korvattavat kulut liittyvät.

4.3.4. Kustannuspaikat ja tilikartta, maksuliikenne

Seura kehittää taloushallintoaan jatkuvasti. Seura on tehnyt sopimuksen kirjanpidon ja muiden taloushallinnon palveluiden ostamisesta Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:ltä. Tämän myötä kirjanpidon ohjelmistona on netvisor. MyClubia käytetään edelleen seuran jäsenten laskuttamisessa. Kuluja ja tuloja kohdennetaan tapahtumille ja harjoitusryhmille jotta yksittäisen tapahtuman budjetti vs toteutumaa on helpompi seurata.

4.3.5. Lisenssit ja vakuutukset

Lisenssi

Jokaisen harrastajan (poislukien kuntokamppailu) tulee hankkia Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lisenssi. Lisenssi hankitaan liiton verkkosivun kautta <https://taekwon-do.fi/liitto/lisenssit/>. Lisenssikausi on kalenterivuoden mittainen. Syksyn alkeiskursseilla aloittavat voivat ostaa puolivuotislisenssin koko vuoden lisenssin sijaan.

Lisenssien voimassaolo tarkistetaan aika ajoin, ja aina ennen vyökokeita, kilpailuja ja leirejä. Lisätietoja lisenssiasioista saat ottamalla yhteyttä seuran lisenssivastaavaan.

Vakuutus

Seura ei vakuuta harrastajia. Jokaisella harrastajalla tulee olla voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa Taekwon-Dossa mahdollisesti sattuvat vahingot. Vakuutuksen voi hankkia lisenssin oston yhteydessä tai olemalla yhteydessä omaan vakuutusyhtiöön.

4.3.6. Taloudenhoitoa koskevat kysymykset ja ratkaisuvälit

Taloudenhoidosta vastaa rahastonhoitaja yhdessä hallituksen kanssa. Taloutta koskevissa kysymyksissä tulee olla yhteydessä rahastonhoitajaan joka tarvittaessa ottaa asian käsittelyyn hallituksen kanssa.

4.3.7. Taloudenhoidon aikataulu

Taloudenhoidon aikataulun määrittelee seuran säännöt. Seuran tilikausi on kalenterivuosi. Budjetti ja toimintasuunnitelma laaditaan syyskokoukseen hyväksyttäväksi. Tilinpäätös ja toimintakertomus laaditaan kevätkokoukselle. Tilinpäätös ja siihen liittyvät asiakirjat tulee olla riittävän ajoissa valmisteltuna jotta toiminnantarkastajalle jää riittävästi aikaa toiminnantarkastukselle.

Rahastonhoitaja vastaa budjetin ja tilinpäätöksen valmistelusta hallituksen käsiteltäväksi ennen vuosikokoukselle hyväksyttäväksi vientiä.

4.4. Ohjaajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

Ohjaajille ohjaamastaan treenistä maksetaan kilometrikorvaus edestakaisesta matkasta kotoa salille ja takaisin (yhdele ohjaajalle per treeni, pääsääntöisesti yksi matka per päivä).

Vapaaehtoisina toimiville toimihenkilöille ei makseta palkkaa tai palkkiota.

Seuralla on palkattu toiminnanjohtaja jolle maksetaan palkkaa tehtyjen tuntien perusteella.

Vyökokeiden graduoijalle ja muille kokeen arvioijille sekä kokeessa käskyttäjänä toimivalle maksetaan kilometrikorvaus edestakaisesta matkasta kotoa salille ja takaisin.

4.5. Matkustusohje

Matkustusohje koskee matkoja, joiden kustannuksia seura korvaa osittain tai kokonaan. Matkakorvauksia maksetaan vain tämän ohjeen mukaisesti.

4.5.1. Korvattavat matkat

Korvattavia matkoja ovat:

- Ohjaajan matkat kodin ja harjoitussalin välillä (vain harjoituksen vetävälle ohjaajalle)
- Hallituksen hyväksymät muut matkat

Seura kannustaa aina kuin mahdollista käyttämään edullisinta matkustustapaa, ja mieluiten liikkumaan lihasvoimin tai käyttämään kimppekyytejä.

4.5.2. Kilometrikorvaukset

Ohjaajien kodin ja harjoitussalin välisiin matkoihin hyväksytään oman auton käyttö, ja siitä korvataan kulukorvauksena verohallinnon määrittämä ylin verovapaa kilometrikorvaus.

Oman auton käyttö hyväksytään muilla matkoilla silloin, kun se on edullisin ja tarkoituksenmukaisin tapa. Mikäli useampi henkilö seurasta osallistuu samaan tapahtumaan, ovat he velvollisia kulkemaan kimppekyydillä mikäli se on mahdollista.

Muista matkoista maksetaan kilometrikorvauksia vain poikkeuksellisesti. Korvaus edellyttää sitä, että hallitus on hyväksynyt kilometrikorvauksen maksamisen.

4.5.3. Muut matkakorvaukset

Seura korvaa muita matkakuluja vain kuitteja vastaan.

Päivärahoja ja majoituskuluja voidaan korvata hallituksen ennakkopäätöksellä.

4.5.4. Matkalasku

Matkakorvauksen saamisen edellytyksenä on matkalaskun tekeminen käyttäen seuran kulloinkin käytössä olevaa taloushallinnon järjestelmää. Huolellisesti täytetyt matkalaskut liitteineen syötetään netvisorin mobiilisovelluksen kautta viimeistään 2 viikkoa matkan jälkeen. Myöhässä toimitettuja matkalaskuja ei huomioida.

4.6. Varainhankinta

Jäsenmaksujen ja harjoitusmaksujen lisäksi seura tekee varainhankintaa aika ajoin erilaisilla myyntikampanjoilla. Myös sponsoreita seuran toiminnan tukemiseksi etsitään.

5. Organisaatio ja tehtävät

5.1. Hallitus ja sen työskentely

Seuran toimintaa johtaa hallitus, johon kuuluu kahdeksi kalenterivuodeksi valittu puheenjohtaja sekä yhdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan valitut 4-6 muuta varsinaista jäsentä sekä 1-2 varajäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan sekä muut tarvittavat toimihenkilöt. Toimihenkilöitä voidaan valita myös hallituksen ulkopuolelta (lukuunottamatta varapuheenjohtajaa).

5.1.1. Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet

Hallitus kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa. Kokoukset sovitaan ennakkoon kevät- ja syyskaudelle kauden alussa. Kokouksen valmisteluista pääsääntöisesti vastaa puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja sihteeri. Pöytäkirjat pyritään kirjoittamaan ja hyväksymään heti kokouksen päätyttyä. Sihteeri vastaa pöytäkirjojen allekirjoituksista ja arkistoinnista google driveen. Kokoukset pidetään yleensä etäkokouksina.

Hallituksen tehtävät:

- Toteuttaa seuran kokouksen (yleiskokouksen) päätöksiä
- Johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- Valita tarvittavat valiokunnat, jaokset ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat (muun muassa pääopettaja ja valmennuspäällikkö)
- Vastata seuran taloudesta
- Pitää jäsenrekisteriä
- Tehdä yleiskokoukselle esitys toimintakertomukseksi ja tilinpäätökseksi
- Tehdä yleiskokoukselle esitys toiminta- ja taloussuunnitelmaksi seuraavaa toimintavuotta varten
- Hoitaa seuran sisäistä ja ulkoista tiedottamista sekä markkinointia
- Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan
- Päättää seuran ansiomitalien myöntämisestä ja kunniajäsenyyksien ja -puheenjohtajuuksien esittämisestä yhdistyksen kokoukselle

- Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita seuran etu vaatii
- Luovuttaa tilinpäätös ja kirjanpito toiminnantarkastajan tarkastettavaksi vähintään kolme viikkoa ennen kevätkokousta
- Valmistella ja toimittaa avustushakemukset Ylöjärven kaupungille
- Kartoittaa kansallisia avustushaku- ja hankeavustusmahdollisuuksia sekä valmistella ja toimittaa mahdolliset avustushakemukset
- Toimia esimiehenä yhdistyksen työntekijöille

5.1.2. Hallitustyöskentelystä tiedottaminen

Pöytäkirjat pyritään tarkastamaan heti kokouksen loputtua kaikkien läsnäolevien vielä ollessa paikalla.

Hallituksen tekemistä päätöksistä jotka koskevat koko seuraa tiedotetaan myClubin kautta. Ohjaajille suunnattuja tiedotteita lähetetään myös sähköpostitse ja whatsapp kanavalla.

Tiedottamisesta vastaa puheenjohtaja yhdessä tiedotusvastaavan/sihteerin kanssa jollei toisin sovita.

5.2. Seuran toimihenkilöt

Seurassa toimii useissa tehtävissä eri henkilöitä. Toimihenkilöt voivat olla hallituksen jäseniä tai muita seuran jäseniä pois lukien puheenjohtaja. Puheenjohtaja on aina yleiskokouksen valitsema ja hallituksen jäsen. Muut toimihenkilöt valitsee seuran hallitus. Eri tehtäviä voi hoitaa yksi tai useampi henkilö.

5.2.1. Puheenjohtaja

Puheenjohtaja on seuran tärkein toimihenkilö. Hän edustaa ensisijaisesti seuraa ja toimii seuran nimenkirjoittajana (kts. seuran säännöt). Hänen tehtävänsä on huolehtia kokonaisuudesta. Hän johtaa ja valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista ja toteutumista. Hän huolehtii työnjaosta ja tukee seuran toimihenkilöiden työtä. Puheenjohtaja kutsuu seuran kokoukset koolle. Hän valmistelee esityslistan yhdessä muun hallituksen kanssa sekä johtaa puhetta hallituksen kokouksissa sekä avaa seuran yleiskokoukset. Hän vastaa siitä, että pöytäkirja laaditaan sekä allekirjoittaa seuran asiakirjat. Puheenjohtajan toimikausi on kaksi kalenterivuotta.

5.2.2. Varapuheenjohtaja

Varapuheenjohtajan tehtävänä on toimia puheenjohtajan tehtävissä puheenjohtajan ollessa estynyt. Lisäksi varapuheenjohtajalle voidaan antaa muita tehtäviä tai erityisvastuita.

5.2.3. Sihteeri

Sihteeri työskentelee tiiviisti yhdessä puheenjohtajan kanssa. Sihteerin tehtävä on yleiskokouskutsujen lähettäminen, pöytäkirjojen kirjoittaminen (ellei kokouksen sihteeriksi valita toista henkilöä) ja tarvittaessa dokumenttien toimittaminen allekirjoitettavaksi. Lisäksi sihteeri vastaa yhdessä hallituksen kanssa seuran dokumenttien huolellisesta säilyttämisestä.

Sihteerin tehtävät:

- Osallistuu kokousten valmisteluun puheenjohtajan kanssa: laatii kokouskutsut sekä hoitaa kokousjärjestelyt.
- Huolehtii kokousten osanottajalistaista.
- Kirjoittaa kokousten pöytäkirjat (ellei kokous valitse toista henkilöä kokouksen sihteeriksi).
- Kirjoittaa yhdessä puheenjohtajan kanssa hallituksen laatimat toimintasuunnitelma- ja toimintakertomusluonnokset ja viimeistelee ne lopulliseen muotoon hyväksymisen jälkeen.
- Laatii pöytäkirjan otteet ja jäljennökset.
- Laatii hakemukset, anomukset ja muut asiakirjat yhdessä hallituksen kanssa sekä toimittaa ne asianosaisille.
- Hoitaa yhdistyksen kirjeenvaihdon yhdessä puheenjohtajan kanssa.
- Tiedottaa jäsenille ja ulkopuolisille yhdessä muun hallituksen kanssa, ellei erillistä tiedotus- ja viestintävastaavaa ole valittu.
- Hoitaa yhdistyksen sähköistä ja fyysistä dokumenttiarkistoa, ellei erillistä arkistovastaavaa ole valittu

5.2.4. Rahastonhoitaja

Rahastonhoitaja hoitaa seuran raha-asioita. Hän huolehtii muun muassa kuiteista ja muista tositteista, pankkiasioista ja laskujen maksamisesta.

Rahastonhoitaja hoitaa kirjanpidon yhteistyössä tilitoimiston kanssa. Rahastonhoitaja on yleensä hallituksen jäsen, mutta hän voi olla myös hallituksen tai seuran ulkopuolinen henkilö.

Rahastonhoitajan tehtävät:

Hoitaa seuran taloutta ja varainhankintaa tehtyjen päätösten mukaisesti.

- Esitellä talouteen liittyvät asiat (tilinpäätös, talousarvio, laskelmat jne.) yhdistyksen kokoukselle.
- Hyväksyttää hallituksella laskut talousohjesäännön mukaisesti.
- Huolehtii maksujen suorittamisesta sääntöjen ja päätösten mukaisesti.
- Seuraa jäsenmaksujen ja muiden tulojen kertymistä.
- Vastaa seuran kirjanpidosta yhteistyössä tilitoimiston kanssa.
- Vastaa kirjanpito- ja tositemateriaalin säilyttämisestä ja arkistoinnista. Kirjanpitolain mukaan kirjanpitomateriaali (päivä- ja pääkirja, tuloslaskelma ja tase liitteineen) sekä tililuettelo on säilytettävä vähintään 10 vuotta tilikauden päättymisestä. Tositemateriaalin säilytysaika on kuusi vuotta.
- Valmistele yhdessä hallituksen kanssa talousarvioesityksen syyskokoukselle.
- Huolehtii muista hallituksen hänelle antamista tehtävistä.
- Myyntilaskujen luominen seuran jäsenille ja sidosryhmille (esim. tapahtumamaksut).
- Esittelee talousasioita hallitukselle, esim. ehdotukset tilikartan muutoksista, taloustilanteen raportointi.

5.2.5. Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajan tehtävistä sovitaan erikseen seuran puheenjohtajan ja valmennuspäällikön kanssa.

Tehtäviin kuuluu mm.

- Vanhempainiltojen järjestäminen
- MyClubin ylläpito, tapahtumien ja tiedotteiden luominen
- Juoksevien asioiden hoitaminen
- Ryhmäjaon suunnittelu yhdessä valmennustiimin kanssa
- Tapahtumien järjestäminen

5.2.6. Viestintä- ja markkinointivastaava

Viestintä- ja markkinointivastaava hallinnoi ja tuottaa sisältöä seuran käyttämiin sosiaalisen median kanaviin (Facebook, Instagram). Tapahtumista tiedottaminen ja markkinointi tapahtuu yhteistyössä puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan kanssa.

5.2.7. Webmaster

Webmasterin tehtävä on ylläpitää seuran verkkosivuja ja vastata verkkosivujen toiminnasta. Webmaster on vastuussa verkkosivujen ajantasaisuudesta yhdessä seuran hallituksen kanssa.

5.2.8. Valmennuspäällikkö

Valmennuspäällikkö vastaa seuran valmennuksellisista linjauksista. Valmennuspäällikkö huolehtii kausisuunnitelmien laadinnasta yhdessä vastuuhjaajien kanssa. Valmennuspäällikön tehtävänä on myös kutsua koolle ohjaajapalavereita sovitun mukaisesti.

5.2.9. Jäsenrekisterivastaava

Jäsenrekisterivastaavan tehtäviin kuuluu jäsenrekisterin päivittäminen ja ylläpitäminen sekä seuran jäsenten opastaminen ja auttaminen seura-asioihin ja jäsenyyksiin liittyvissä ongelmatilanteissa.

Jäsenrekisterivastaavan tehtävät:

- Vyökoetulosten vastaanotto arvostelijoilta ja käsittely: vyöarvojen kirjaaminen myClubiin ja liiton TKDMAN-järjestelmään
- Jäsenrekisterin ajantasaisuuden ylläpitäminen
- Jäsenten opastaminen seura-asioissa ja jäsenyyksiin liittyvissä kysymyksissä.
- Opettajien opastaminen jäsen- ja lisenssiasioden käsittelystä harjoitusryhmissä yhdessä lisenssivastaavan kanssa

5.2.10. Lisenssivastaava

Lisenssivastaavan tehtäviin kuuluu seuran harrastajien lisenssien tarkistaminen, uuden lisenssikauden alkamisesta tiedottaminen, sekä lisenssiasioissa opastaminen. Seuran lisenssivastaava tekee tarvittaessa yhteistyötä Suomen ITF Taekwon-Don lisenssivastaavan kanssa.

Lisenssivastaavan tehtävät:

- Tiedottaa seuran jäseniä uuden lisenssikauden alkamisesta yhteistyössä jäsenrekisterivastaavan sekä tiedotus- ja viestintävastaavan kanssa.
- Tarkistaa säännöllisesti uudet lisenssit Suomisportista ja kirjata ne myClubiin.
- Opettajien opastaminen jäsen- ja lisenssiasioden käsittelystä harjoitusryhmissä yhdessä jäsenrekisterivastaavan kanssa.

6. Seuraorganisaation toiminta

6.1. Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset

- Yhdistyslaki
- Työsopimuslaki (palkatut työntekijät)
- Tasa-arvo ja yhdenvertaisuuslaki
- Kokoontumislaki (esim kilpailut, leirit)
- Vakuutukset

6.2. Vuosikello

Vuosikellot tullaan päivittämään toimintakäsikirjan osaksi kun ne on työstetty sopivaan taulukkomuotoon.

Alla lueteltuna vuosikellosta ilmenevät asiat.

6.2.1. Seuran vuosikello

- kauden alkaminen ja loppuminen
- kausi ja jäsenmaksut
- vuosikokoukset
- ilmoittautumiset
- tapahtumat ja leirit
- vanhempainillat
- palautekyselyt
- vyökokeet
- varustetilaukset

6.2.2. Hallituksen vuosikello

- Tapahtumiin liittyvät ennakoinnit (valmisteluajat, markkinoinnit)
- Markkinointi (alkeiskurssit)
- Toimijoiden rekrytointi
- Viestintä
- Avustukset (milloin haku, mitä vaaditaan)
- Toimintakertomus, suunnitelma, talousarvio ja tilinpäätös milloin valmiina

6.3. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Yleiskokous kokoontuu sääntömääräisesti kaksi kertaa vuodessa: tammi-huhtikuussa kevätkokoukseen ja loka-joulukuussa syyskokoukseen. Yleiskokouksissa äänioikeutettuja ovat kaikki 15 vuotta täyttäneet varsinaiset jäsenet. Alle 15-vuotiaan jäsenen äänioikeutta voi käyttää jäsenen laillinen huoltaja.

Seuran sääntöjen mukaan kevätkokouksessa käsitellään edellisen vuoden tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnantarkastajan lausunto, päätetään vastuuvapauden myöntämisestä edellisen vuoden hallitukselle sekä vahvistetaan liittymis- ja jäsenmaksun suuruus. Syyskokouksessa valitaan puheenjohtaja (kaksivuotiskausi) ja muu hallitus (yksivuotiskausi) sekä käsitellään tulevan vuoden talousarvio ja toimintasuunnitelma. Yleiskokouksista säädetään tarkemmin seuran säännöissä.

6.4. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Seuran jäseniä ovat kaikki seuran harrastustoiminnassa mukana olevat harrastajat ja ohjaajat. Seurassa on myös mahdollista olla kannatusjäsenenä. Lisäksi seurassa on kunniajäseniä. Jäsenyydestä on kerrottu seuran säännöissä.

Yleisimmin seuran jäseneksi liitytään ilmoittautumalla alkeiskurssille tai kuntokamppailuun. Seurasta eroaminen tapahtuu säännöissä kuvatulla tavalla.

Seuran jäsenellä on oikeus osallistua seuran toimintaan, kuten harjoituksiin, kilpailuihin ja tapahtumiin suoritettuaan seuran määräämät maksut. Jäsenillä on oikeus saada tietoa seuran toiminnasta ja päätöksistä.

Jäsenistöltä edellytetään jäsenmaksun ja harjoitusmaksujen maksamista joilla katetaan seuran toiminnan kustannuksia. Jäsenten tulee noudattaa seuran sääntöjä. Jäsenistöltä odotetaan Taekwon-Do:n pääperiaatteiden noudattamista. Jäsenistöltä toivotaan aktiivista osallistumista seuran kehittämiseen ja hyvän ilmapiirin ylläpitämiseen.

6.5. Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa

Kiitoskulttuurin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen on tärkeä osa meidän toimintaa. Jäsenistöä kannustetaan osoittamaan arvostusta toisiaan kohtaan avoimen kiittämisen ja positiivisen palautteen avulla, mikä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Talkoisiin osallistuminen sekä yhteistyö seuran hyväksi tarjoavat loistavia mahdollisuuksia luoda yhteistä henkeä ja tukea seuran arvoja. Seuran tapahtumien ja tilaisuuksien järjestäminen tuo jäseniä yhteen ja tarjoaa tilaisuuksia jakaa kokemuksia sekä vahvistaa yhteistä kiitoskulttuuria.

Vuosittain järjestettävä kevätjuhla tuo yhteen seuran harrastajat ja heidän vanhempansa. Kevätjuhlan yhteydessä palkitaan ohjaajia, apuohjaajia sekä ryhmittäin ryhmän sisällä tapahtuvien äänestysten perusteella henkilöitä jotka noudattavat Taekwon-Don pääperiaatteita esimerkillisesti.

Palautekyselyt ovat tärkeä työkalu yhteisöllisyyden kehittämisessä, sillä niiden avulla kerätään jäsenten näkemyksiä toiminnasta ja mahdollisuuksista parantaa. Kyselyitä tehdään 1-2 kertaa vuodessa. Näiden kyselyiden avulla voi tunnistaa onnistumiset sekä kohdat, jotka kaipaavat kehittämistä.

6.5.1. Maajoukkueurheilijoiden tuki

Seura tukee vuosittain sovittavalla summalla maajoukkueurheilijoita. Tuen saadakseen urheilijan on laadittava laskelma maajoukkuekauden kuluista ja esitettävä se hallitukselle kuukauden kuluessa maajoukkuepaikan varmistumisesta, sekä esitettävä toteutuneet kulut tositteiden avulla. Hallitus voi asettaa tuen saamiselle ehtoja.

6.5.2. Mitalipalkinnot

Arvokisamitaleista palkitaan urheilijoita kolmella tasolla: kansallinen, EM- ja MM-taso. EM-tasolle rinnastetaan myös Euro Cup ja MM-tasolle World Cup. World Cupissa ja Euro Cupissa on osallistuttava kilpailuun seuran nimissä saadakseen palkkion voitosta, ellei maajoukkue erikseen vaadi osallistumaan joukkueena kilpailuihin. Palkkion edellytyksenä on, että sarjassa on vähintään kolme kilpailijaa.

Palkkiot määräytyvät seuraavasti:

SM-kulta	100€
SM-hopea	75€
SM-pronssi	50€
EM-kulta	200€
EM-hopea	150€
EM-pronssi	100€
MM-kulta	300€
MM-hopea	200€
MM-pronssi	150€

Joukkuelajeissa summa jaetaan seuramme joukkueen jäsenten kesken.

6.5.3. Vuoden junioriohjaaja –palkinto

Vuoden junioriohjaaja –palkinto jaetaan kevätkauden lopussa. Palkittava valitaan seuran hallituksen päättämällä tavalla.

6.5.4. Vuoden seuratoimija –palkinto

Vuoden seuratoimija –palkinto jaetaan kevätkauden lopussa. Palkittavan valitsee seuran hallitus.

6.5.5. DO-palkinnot

Jokaisessa harjoitusryhmässä järjestetään kevätkaudella äänestys parhaiten jotakin Taekwon-Don pääperiaatetta edustavasta harrastajasta. Äänestyksen perusteella palkitaan tavarapalkinnolla jokaisesta ryhmästä yksi harrastaja DO-palkinnolla, joka voi olla nimetty jollain pääperiaatteella:

- kohteliaisuus
- rehellisyys
- itsehillintä
- periksiantamattomuus
- lannistumaton henki

6.6. Sidosryhmätyöskentely

Seura kehittää aktiivisesti sidosryhmätyöskentelyään. Yhteistyötahoja tällä hetkellä ovat Suomen ITF Taekwon-Don ry, Ylöjärven Shotokan Karate, Combat Hapkido, Ylöjärven kaupunki sekä muut lähialueilla toimivat Taekwon-Do seurat.

Lisäksi koulujen kanssa tehdään yhteistyötä lajiesittelyjä tarjoamalla.

6.7. Viestintä

6.7.1. Sisäinen viestintä

Sisäinen viestintä on seuran jäsenistölle tiedottamista.

- Sisäisen viestinnän kanavia ovat myclub, sähköposti, internet sivut, facebook sekä instagram.
- myClubista/sähköpostista vastaa yhteistyössä puheenjohtajan kanssa toiminnanjohtaja. Sähköpostiviestintää lähettävät myös ryhmien vastuunjohtajat ryhmilleen. Facebook- ja Instagram-viestinnästä vastaa viestintä- ja markkinointivastaava. WWW-sivujen sisällöstä vastaa hallitus yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Sivuja ylläpitää webmaster.

6.7.2. Ulkoinen viestintä

Seuran ulkopuolinen viestintä hoituu www-sivujen, sähköpostin, instagramin, facebookin kautta.

6.7.3. Kriisiviestintä

Kriisiviestinnästä vastaa seuran puheenjohtaja yhdessä hallituksen kanssa. Kriisitilanteissa ensisijaisesti tulee olla yhteydessä seuran puheenjohtajaan.

6.8. Koulutustoiminta

Seura kannustaa toimihenkilöitä, ohjaajia ja harrastajia kouluttautumaan. Seura osallistuu koulutuksen kustannuksiin vuosittain sovittavalla tavalla. Periaatteena on, että vuosittain tunnistetaan sopivat koulutustapahtumat, joista tiedotetaan sähköpostilla ja seuran nettisivuilla tapahtumakalenterissa. Hallitus päättää ne tapahtumat, joihin osallistumisen kustannuksia korvataan, ja kuinka paljon, sekä henkilöt joiden osallistumista korvataan.

Pääasiassa suositellaan Suomen ITF Taekwon-Do ry:n (SITF) ja Hämeen Liikunta ja Urheilun (HLU) järjestämää koulutusta.

6.8.1. Toimihenkilökoulutus

Toimihenkilöiden koulutuksella tarkoitetaan seuratoiminnan kehittämiseen tähtäävää koulutusta, esimerkkinä taloushallinnon koulutus. Tietoa tarjolla olevasta HLU:n koulutuksesta löytyy osoitteesta <http://www.hlu.fi/koulutus/koulutussisallot/seuratoimijat/seurojen-toimihenkilot-ja-tyonte/>.

Toimihenkilökoulutuksen kurssimaksu korvataan seuran hallituksen jäsenelle kokonaan.

6.8.2. Ohjaajakoulutus

Ohjaajakoulutuksella tarkoitetaan ohjaajina ja apuohjaajina jo toimivien sekä tulevien ohjaajien koulutusta. SITF:n koulutuksista tarkemmat tiedot löytyvät liiton nettisivulta <http://www.taekwon-do.fi/koulutus/>.

Seuran suosittama ohjaajan koulutuspolku on SITF:n koulutusjärjestelmän mukainen.

0-tason ohjaajakoulutukset

- aloitteleville ohjaajille ja ohjaamisesta kiinnostuneille
- Kurssimaksu korvataan kokonaan ohjaajana tai apuohjaajana toimivalle tai ohjaamisesta kiinnostuneelle.

E-toimitsijakoulutus

- Huoltajille, valmentajille ja kilpailijoille
- Kurssimaksu korvataan kokonaan huoltajina ja valmentajina toimiville.

1-tason ohjaajakoulutukset (TOK, VOK)

- Kaikille ohjaajina ja apuohjaajina toimiville ja ohjaamisesta kiinnostuneille
- 4 gup ylöspäin
- Kurssimaksu korvataan kokonaan ohjaajina ja apuohjaajina toimiville ja ohjaamisesta kiinnostuneille, jotka kurssin jälkeen aloittavat ohjaajana tai apuohjaajana.

2-tason ohjaajakoulutukset (TOK, VOK)

- Vaatimuksena I-tason kurssin suoritus tai vastaavat tiedot
- Kurssimaksu korvataan hyväksytyin talousarvion mukaisesti vastuuhjaajana toimiville ja niille, jotka aloittavat kurssin jälkeen vastuuhjaajana toimimisen.

3-tason ohjaajakoulutukset

- Vaatimuksena 2-tason ohjaajakoulutus
- Kurssimaksu korvataan hyväksytyin talousarvion mukaisesti vastuuhjaajana toimiville.

International Instructor Course (IIC)

- Vastuuhjaajina toimiville erityisesti, myös muille 1. Dan vyöarvosta alkaen
- IIC:lle osallistumista tuetaan 1.-3. Dan vyöarvoille enintään kerran vuodessa ja vähintään 4. Dan vyöarvoille enintään kaksi kertaa vuodessa siten, että seura maksaa osallistumismaksun seurassa ohjaajana toimiville mustille vöille ja lisäksi korvataan enintään kerran vuodessa matkakustannuksista 200€.
- Hallitus voi asettaa ehtoja korvauksen saamiselle.

6.8.3. Ensiapukoulutukset

Ensiapukoulutuksia suositellaan kaikille harrastajille. Hallitus päättää kustannusten korvaamisesta.

6.8.4. Tuomarikoulutus

Seura suosittelee kaikille harrastajille tuomarikurssien suorittamista heti, kun se on liiton vaatimusten mukaan mahdollista. Tietoja tuomarikoulutuksesta liiton sivulta <https://taekwon-do.fi/liitto/koulutukset/tuomarikoulutus/>.

- Seura korvaa D-, C- ja B-tuomarikoulutusten osallistumismaksun kokonaan
- A-tuomarikoulutus: seura korvaa vastuuhjaajana toimiville kansainvälisen tuomarikurssin osallistumismaksun ja enintään 200€ matkakustannuksia.
- Kertauskoulutukset: Seura korvaa SITF:n järjestämän kertauskoulutuksen kurssimaksun kokonaan.

6.9. Toiminnan arviointi

Toimintaa arvioidaan keräämällä palautetta toimihenkilöiltä sekä harrastajilta. Palautetta kerätään suoraan palaverissa sekä säännöllisesti kyselyiden avulla.

6.10. Tähtiseuratoiminta ja muut seuratoiminnan laatujärjestelmät

Taekwon-Do Center on saanut lasten ja nuorten sekä aikuisten Tähtiseura-laatumerkin.

7. Urheilutoiminta

7.1. Valmennuksen toimintaperiaatteet

Taekwon-Do vaatii paljon erilaisia fyysisiä ominaisuuksia joita lajissa kehitetään ja painotetaan harrastusryhmissä ikäryhmän herkkyyskausien mukaisesti.

Lapset 4-6-vuotiaat

Harjoittelussa painotetaan perusliikuntataitoja ja motorisia taitoja monipuolisesti. Lajin perustekniikoita harjoitellaan rivitekniikkana, mutta myös erilaisten ratojen ja muuten soveltuvien keinoin, Leikit ja pelit ovat suuressa osassa harjoittelua. Taekwon-Don pääperiaatteita käydään läpi käytännön esimerkkien avulla, ja hyviä käytöstapoja opetellen.

Lapset 6-7-vuotiaat:

Harjoittelussa painotetaan monipuolisia perusliikuntataitoja. Lajitekniikoitakin harjoitellaan, mutta peleillä ja leikeillä on iso rooli. Taekwon-Don pääperiaatteet opetetaan käytännön esimerkkien avulla, ja hyvää käytöstä korostetaan.

Lapset 8-9-vuotiaat:

Harjoituksissa pelien ja leikkien osuus hieman vähenee, ja lajitaitojen osuus vastaavasti lisääntyy. Liikkuvuus-, nopeus- ja kehonhallintaharjoitteita tehdään paljon.

Lapset 10-12 vuotiaat:

Tässä ikäryhmässä harjoitellaan vielä monipuolisesti perustaitoja ja eri ominaisuuksia. Lajiharjoittelun lisäksi tehdään koordinaatio- ja tasapaino- sekä ketteryys/nopeus harjoitteita ja valmistellaan lihaskestävyyttä. Liikkuvuusharjoitteet ovat myös olennainen osa harjoittelua. Murskausharjoituksia tehdään sanomalehteen sekä lasten harjoituslautaan.

Juniorit 13-17-vuotiaat:

Lajitaitojen lisäksi otetaan mukaan erilaiset voima- ja räjähtävän nopeuden harjoitteet. Tässä ryhmässä tehdään paljon lihaskestävyys- ja kimmoisuus- harjoituksia sekä kimmoisuus- harjoitteita. Kaikenlaiset koordinaatioharjoitteet ovat myös

tärkeässä roolissa. Juniorien lihakset ja nivelet vaativat tehokkaan alkulämmittelyn, kun kasvuiässä loukkaantumisriski kasvaa. Treeneistä tulee fyysisesti rankempia ja haastavampia. Junioreita motivoidaan omatoimiseen harjoitteluun ohjattujen lajitreenien lisäksi. Junioriryhmän treenien määrä on suurempi ja yksittäinen treeni on pidempi kuin lasten ryhmissä. 15-vuotias saa opettajan luvalla murskata puulautaa.

Sovellettu Taekwon-Do:

Ryhmän treenit ovat sisällöltään sekä toiminnaltaan kuin aivan tavalliset Taekwon-Do-treenit. Tavoitteet ja harjoitteet sovelletaan jokaiselle harrastajalle erikseen sopiviksi heidän omat tarpeet huomioiden. Harjoitteiden eteneminen on tavallisesta ryhmästä poiketen hitaampaa. Pyritään löytämään keinoja harrastajan keskittymiskyvyn parantamiseksi.

Aikuiset:

Aikuisten ryhmän ikähaarukka saattaa olla laaja ja myös vyöarvojen skaala suuri, jotka asettavat siten haasteita ohjaamiselle. Ryhmässä pyritään huomioimaan harrastajien erilaiset taito- ja fyysikkatasot antamalla tarvittaessa erilaisia vaihtoehtoja harjoitteiden tekemiseen. Jokainen voi harjoitella itselleen sopivalla intensiteetillä.

Ryhmän painopiste on lajiharjoitteissa, mutta myös eri ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita on paljon mm. nopeus-, liikkuvuus- koordinaatio-, voima- ja tasapaino- sekä kestävyysharjoitteita. Kehonhuoltoon kannustetaan ja yleensä omatoimiseen liikkumiseen. Aikuisilla on mahdollisuus käyttää salia omatoimiseen treenaamiseen ohjattujen treenien ulkopuolella.

Sosiaalisuuden merkitys korostuu ja hyvä ryhmän ilmapiiri on tärkeä. Jokaiselle on tärkeää tuntee kuuluvansa ryhmään ja jokainen hyväksytään myös sellaisenaan.

Harmonia-ryhmä, iäkkäämmät aikuiset:

Varttuneemmalla iällä aloittavat harrastajat tavoittelevat ensisijaisesti terveyshyötyjä ja sosiaalista kanssakäymistä. Harjoittelu etenee yksilöllisesti kunkin harrastajan lähtötilanne huomioiden. Ikäsuositus tässä ryhmässä on yli 50-vuotiaana lajin aloittavat.

Fyysisen terveyden (lihasvoima, sydän- ja verisuonielimistö, luusto ja nivelet, liikkuvuus) lisäksi kehitetään tasapainoa ja koordinaatiota.

Muistia ja keskittymiskykyä kehitetään sopivilla harjoituksilla.

Elämänlaatua ylläpitää ja parantaa yhdessäolo ja yhteenkuuluvuus sekä turvallisuuden tunne, joihin harjoituksissa pyritään.

Mielen joustavuutta harjoitetaan uudella tekemisellä ja luomalla osaamisen ja onnistumisen kokemuksia. Taekwon-Do-harjoittelu tuo iloa ja vähentää yksinäisyyttä.

Harjoitukset noudattavat ITF:n Harmony-ohjelman linjauksia.

DO eli henkiset ominaisuudet

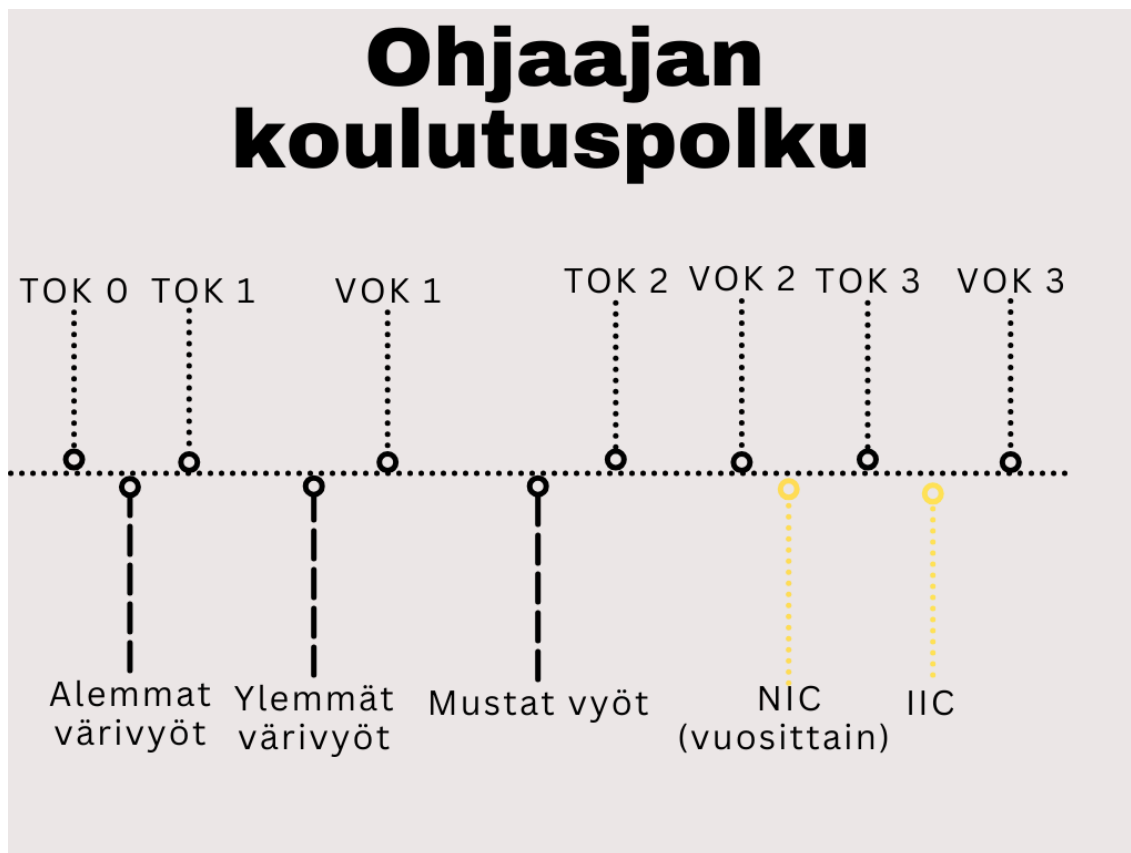
Vaikka Taekwon-Do kehittää fyysisiä ominaisuuksia, se kehittää myös paljon ihmisen henkistä puolta. Taekwon-Don pääperiaatteita noudatetaan ja opetetaan harjoittelun alusta asti. Pääperiaatteita ovat: kohteliaisuus, rehellisyys, itsehillintä, periksiantamattomuus ja lannistumaton henki. Pääperiaatteet näkyvät kaikessa toiminnassa harjoitussalissa ja erityisesti lapsille niitä painotetaan noudattamaan myös salin ulkopuolella, kotona ja koulussa. Harjoitukset aloitetaan aina opettajalle kumartamalla. Myös pariharjoittelun alussa ja lopussa kumarretaan toiselle harrastajalle eli näin opetellaan toisen kunnioittamista. Taekwon-Do kehittää myös itsekuria eli itsehillintää ja opettaa itsekunnioitusta sekä positiivista asennetta, joka luonnollisesti heijastuu elämänlaatuun. Periksiantamattomuutta vaaditaan koko harjoittelun ajan sillä uuden oppiminen voi välillä viedä aikaa, mutta silloin ei kannata lannistua.

Henkisen kehityksen on todettu parantavan seuraavia ominaisuuksia:

- suorituskykyä ja keskittymiskykyä
- johtamiskykyä
- itseluottamusta
- itsehillintää
- itsensä ja toisten kunnioittamista
- sosiaalisia taitoja

7.2. Ohjaajan polku

Seuran ohjaajia kannustetaan osallistumaan koulutuksiin ja leireille.



7.3. Kilpaileminen

Kilpailukokemus voi motivoida harrastajaa harjoittelemaan säännöllisesti ja tavoitteellisesti. Kilpailemista suositellaan, koska kilpailut antavat hyvän kuvan harrastajan edistymisestä omaan vyöarvoon ja ikätasoon nähden. Seuran tavoitteena on, että jokainen harrastaja kävisi kilpailemassa ainakin kerran ennen mustan vyön saamista saadakseen kokemuksen kilpailemisesta, sillä Taekwon-Do opettajan tulee pystyä opettamaan kilpailemisen perusteita.

Valmentajan ja ohjaajien tavoitteena on opettaa harrastajille Do:n mukaista käyttäytymistä myös kilpailutilanteita varten. Kilpakumppaneihin, tuomareihin ja muihin kilpailuissa oleviin henkilöihin suhtaudutaan kunnioittaen riippumatta

kilpailun lopputuloksesta. Vastustajaa käydään kiittämässä heti erän jälkeen joko kättelemällä tai halaamalla. Tuomareita kohtaan ollaan kunnioittavia ja heidän ohjeitaan kuunnellaan. Pääkoutsin tehtävänä on informoida kilpailijoita ennen kilpailupäivää lähettämällä kisainfo MyClubissa kilpailuun osallistuville ja heidän huoltajilleen. Kisainfo pitää sisällään mitä kisapäivänä tarvitaan, mistä kilpailujen aikataulu löytyy ja mihin aikaan tulee olla paikalla esimerkiksi ilmoittautumisessa. Kilpailupäivänä koutsien rooli on ohjata kilpailijat lämmittelemään ajoissa ennen heidän kilpailusarjoja ja tiedottamaan kilpailijoille kuka koutsi on vastuussa mistäkin kehästä/kilpailijasta. Lisäksi koutsien tehtävänä on rohkaista ja ohjata kilpailijoita parhaaseen mahdolliseen kilpailusuoritukseen. Koutsien tehtävänä on antaa palautetta kilpailutilanteessa kilpailijalle ja tarvittaessa käsitellä kilpailussa tapahtuneita asioita myöhemmin harjoituksissa.

7.4. Kilpailut ja näytökset

Seura järjestää vuosittain loka-marraskuussa juniori-ikäisille tarkoitetun Tiikeri Cup kilpailun, joka on suurin yksittäinen lasten kilpailu Suomessa. Lisäksi seura järjestää vuosittain Timantti Cup kilpailun, joka on tarkoitettu yli 36-vuotiaille Taekwon-Don harrastajille. Lisäksi seuralla on tavoitteena järjestää vuosittain salikilpailut oman seuran harrastajille.

Seura pitää Taekwon-Do näytöksiä useita kertoja vuodessa läheisessä Kauppakeskus Elossa. Näytöksissä esitellään monipuolisesti seuran toimintaa ja seuran eri-ikäiset harrastajat pääsevät näyttämään parasta osaamistaan. Kevätkauden päätösjuhlissa pidetään myös näytös, jossa seuran eri ryhmät esittelevät Taekwon-Do osaamistaan muille harrastajille ja perheenjäsenille.

8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet seurassa

Toiminnan kannalta oleelliset turvallisuusmääräykset ja selkeät turvallisuusohjeet seuran toiminnassa mukana oleville.

8.1. Seuran turvallisuusohjeistus

Turvallisuusohjeistus

9. Harjoitustilat pidetään siistinä, tavarat käytön jälkeen paikoilleen
10. Harjoitustiloista löytyy alkusammutusvälineistö (vuokranantaja huolehtii vaahtosammuttimet)
11. Loukaantumisten varalta tiloista löytyy perus ensiaputarvikkeet.
12. Tilasta löytyy myös ohjeistus mihin otetaan yhteyttä jos tarvitaan ulkopuolista apua
13. Harrastusryhmissä noudatetaan yhdessä sovittuja sääntöjä turvallisuuden takaamiseksi harjoituksissa

13.1. Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa

Sisäisissä ongelmatilanteissa tulisi olla yhteydessä hallitukseen tai hallituksen jäseneseen, ensisijaisesti puheenjohtajaan. Häirintätilanteissa seuralle on määriteltä häirintäyhdyshenkilöt ja heidän yhteystiedot löytyvät seuran www sivuilta.

<https://www.tkd-center.fi/seuran-hairintayhdyshenkilot/>

Lisäksi liitolla on omat häirintäyhdyshenkilöt joihin voi olla myös yhteydessä.

Liiton häirintäyhdyshenkilöiden tiedot löytyvät

<https://taekwon-do.fi/liitto/yhdenvertaisuus/>