



Aikuisten liikunnan laatutekijät





Johtamiseen ja hyvään hallintoon liittyvät aikuisten liikunnan kysymykset

- Seura kerää säännöllisesti palautetta toiminnastaan ja kehittää seuran toimintaa niiden pohjalta.
- Seura noudattaa maltillisuutta osallistujien kustannuksissa.



Aikuisliikunnan toiminnan periaatteita (1)

- + Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa.
- + Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen.
- + Seuralla on aikuisliikunnan vastuuhenkilö(t) ja hänellä tukea/resursseja toimintaan.
- + Aikuisliikunta on sisällytetty osaksi/kokonaan seuran toimintalinjaan (toimintakäsikirja).
- + Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan (esim. kokeilumahdollisuus kaikilla, erilaiset maksutavat).



Aikuisliikunnan toiminnan periaatteita (2)

- + Seura tarjoaa uusille harrastajille ”alkeisryhmiä” tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii tarjonnan jatkuvuudesta alkeisryhmän jälkeen (henkilökohtainen neuvonta, lainattavat/kevyemmät välineet jne).
- + Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan.
- + Seuran toiminta on liikkujien saavutettavissa. (viestintä?)
- + Seuralla on toimintatapa, miten uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan.
- + Seuran toiminta on turvallista.



Aikuisliikunnan toiminnan sisältö

- + Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti.
- + Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan.
- + Harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä.
- + Toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin.
- + Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä.



Yhteisöllisyys aikuisliikunnassa

- + Seura panostaa yhteisöllisyyteen, tekee seuraa tutuksi jäsenilleen ja varmistaa ryhmän vastuuhenkilöiden tietämyksen seuran toiminnasta.
- + Seurassa on hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri.
- + Seura järjestää yhteisiä kohtaamisen paikkoja harjoitustoiminnan lisäksi.
- + Seura tarjoaa harrastajille mahdollisuutta osallistua muuhun toimintaan tekijänä, kannustajana, vaikuttajana sekä antaa mahdollisuuden jakaa ja kehittää omaa osaamistaan.
- + Osallistetaan liikkujia ryhmässä ja seurassa tuomaan toiveitaan esiin ja osallistumaan mahdollisuuksien mukaan päätöksien tekemiseen (esim. turnauksiin osallistuminen).