



GRANKULLA GYMNASTIKFÖRENING | GGF Gymnastics
GGF Gymnastics

Grankulla Gymnastikförening
Vanhempainopas



1. Tervetuloa mukaan!

Lämpimästi tervetuloa Grankulla Gymnastikföreningiin! Tässä oppaassa kerrotaan, mitä sinun ja lapsesi on hyvä tietää voimisteluharrastuksen arjesta: käytännön asioista, seuran pelisäännöistä sekä siitä, miten voit parhaalla mahdollisella tavalla tukea lapsesi harrastusta.

2. Lyhyesti seurasta

- GGF on perustettu vuonna 1919 ja on yksi Suomen vanhimmista voimisteluseuroista. Seuran virallinen kieli on ruotsi, ja toimintaa järjestetään sekä ruotsiksi että suomeksi.
- Toimintamme perustuu voimisteluun, iloon ja yhteisöllisyyteen. Haluamme tarjota monipuolista ja laadukasta voimistelua turvallisessa ympäristössä sekä antaa kaikille mahdollisuuden osallistua iästä, taidoista tai tavoitetasosta riippumatta.
- GGF on Tähtiseura. Laatu työ tukee lasten ja nuorten turvallista, yhdenvertaista ja hyvin organisoitua toimintaa.
- Ajantasaiset tiedot harjoituspaikoista, ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät osoitteesta ggf.fi.
- GGF tarjoaa harraste-, kilpa- ja kuntovoimistelua eri ikäisille ja eri tasoille voimistelijaille. Ajantasainen tarjonta löytyy osoitteesta ggf.fi.

3. Ennen harjoituksia — käytännön valmistautuminen

Varusteet

- Urheilulliset, vartalonmyötäiset vaatteet tai voimistelupuku. Löysät vaatteet voivat vaarantaa turvallisuuden avustettavissa liikkeissä.
- Harjoituksissa ollaan paljain jaloin tai voimistelutossuissa – ei sukissa.
- Pitkät hiukset sidotaan kiinni ja korut sekä rannekorut otetaan pois.
- Ota mukaan oma vesipullo ja täytä vesipullo ennen treenejä.
- Käy WC:ssä ja pese kädet ennen harjoitusten alkua.
- Joukkuevoimistelu: Nouda oman valmentajan ohjeita sopivasta harjoitusasusta ja mahdollisista lajikohtaisista varusteista.
- Telinevoimistelu: Nouda oman valmentajan ohjeita sopivasta harjoitusasusta ja mahdollisista lajikohtaisista varusteista.

Saavu ajoissa

- Tule mielellään paikalle 5–10 minuuttia ennen harjoitusten alkua.
- Odota käytävällä tai salin ulkopuolella, kunnes ohjaaja hakee ryhmän.
- Hae lapsi sovitusti harjoitusten päätyttyä.
- Harjoitusajoja ja ryhmäkohtaista tietoa seurataan ryhmän omissa viestintäkanavissa. Muista ilmoittaa mahdollisesta poissaolosta valmentajan ohjeiden mukaisesti.

Kilparyhmät käyttävät Nimenhuutoa harjoituksiin ilmoittautumiseen. Muista ilmoittaa voimistelija harjoituksiin ja merkitä mahdollinen poissaolo Nimenhuutoon.

4. Harjoitusten aikana



Lasten ryhmien rakenne ja käytännöt voivat vaihdella ryhmän ja iän mukaan. Oman ryhmän ohjaaja kertoo tarkemmin ryhmän toimintatavoista ja siitä, miten lapset toivotaan tuotavan voimisteluun.

Vanhemmat salin ulkopuolella

Useimmissa ryhmissä vanhemmat eivät jää seuraamaan harjoituksia saliin. Tarkoituksena ei ole sulkea vanhempia toiminnan ulkopuolelle, vaan tukea ryhmän keskittymistä ja turvallisuutta sekä antaa harrastuksen olla lapsen oma juttu.

- Jos voimistelija saapuu myöhässä, vanhempi voi saattaa lapsen oman ryhmän luo.
- Jos haluat keskustella ohjaajan kanssa, tee se ennen harjoitusta tai sen jälkeen – ei harjoituksen aikana.

Harjoitusten jälkeen

Vanhempana tai huoltajana vastaat siitä, että lapsi haetaan harjoitusten jälkeen ryhmän ohjeiden mukaisesti. Jos lapsi lopettaa ryhmässä, ilmoita asiasta omalle ohjaajalle sekä seuralle osoitteeseen info@ggf.fi.

Terveys ja hyvinvointi

- Älä tule sairaana harjoituksiin – muistuta lasta hyvästä käsihygieniasta ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
- Ilmoita ohjaajalle etukäteen lapsen mahdollisista vammoista, allergioista tai muista erityistarpeista, jotta valmentaja voi tukea voimistelijaa parhaalla mahdollisella tavalla.
- Huolehdi, että lapsi on syönyt ja levännyt riittävästi ennen harjoituksia.

5. Pelisäännöt

GGF:n toiminta perustuu turvallisuuteen, yhdenvertaisuuteen, myönteiseen kannustamiseen ja yhteisöllisyyteen. Kannustamme toisiamme, kunnioitamme valmentajia ja muita voimistelijoita sekä rakennamme yhdessä turvallista ja myönteistä harjoitteluympäristöä.

Voimistelijan pelisäännöt

1. Kuuntelen valmentajia ja noudatan heidän ohjeitaan.
2. Tulen harjoituksiin ajoissa ja odotan salin ulkopuolella oman ryhmäni harjoitusten alkamista.
3. Teen aina parhaani ja keskityn harjoitteluun.
4. Käyttäydyn harjoituksissa kohteliaasti ja annan muille harjoittelurauhan.
5. Olen kaikkien kaveri ja kannustan muita.
6. Pidän huolta seuran ja omista välineistäni – en jätä niitä lojumaan enkä vahingoita niitä tahallisesti.

Vanhempien pelisäännöt

7. Huolehdin siitä, ettei lapseni tule sairaana harjoituksiin, ja ohjaan lastani hyvään käsihygieniaan ennen harjoitusta ja sen jälkeen.
8. Tuon lapseni voimisteluun ja haen hänet sieltä ajoissa.
9. Jos odotan lastani harjoitusten aikana, odotan voimistelusalin ulkopuolella (ellei ohjaaja ole antanut lupaa odottaa salissa). Jos minun tarvitsee keskustella ohjaajan kanssa, teen sen ennen harjoitusta tai sen jälkeen.
10. Huolehdin siitä, että lapseni tuntee voimistelijan pelisäännöt ja ymmärtää niiden merkityksen.
11. Annan ohjaajalle tarvittavat tiedot lapseni mahdollisista fyysisistä vammoista tai muista erityistarpeista.
12. Ongelmatilanteissa keskustelen ensisijaisesti lapseni voimisteluohjaajan kanssa ja toissijaisesti lajivastaavan kanssa.
13. Kannustan ja tuen lapseni voimisteluharrastusta ja osoitan aitoa kiinnostusta hänen edistymiseensä.



-
14. Huolehdi siitä, että lapseni saa riittävästi ravintoa ja lepoa.
 15. Maksan kausimaksun ajoissa ja ilmoitan lapseni tapahtumiin annettujen aikataulujen mukaisesti.
 16. Käyttäydyn kunnioittavasti seuran sosiaalisessa mediassa ja viestin asiallisesti muiden vanhempien ja seuran jäsenten kanssa.

6. Maksut ja ilmoittautuminen

- Kausimaksu laskutetaan kerran kaudessa. Kilparyhmillä on lisäksi erillinen kesäkausi. Maksuaika on 14 päivää. Toimintavuoden 1.8.2026–30.6.2027 jäsenmaksu on 25 euroa.
- Ryhmiin ilmoittaudutaan Hoika-jäsenrekisterin kautta. Kirjaudu suoraan Hoikaan tästä.
- Ajantasaiset maksu- ja peruutusehdot löytyvät osoitteesta ggf.fi.
- Harjoituksia voi kokeilla kaksi kertaa ennen kuin päättää jatkamisesta.

7. Talkootyö

Grankulla Gymnastikföreningin toiminta perustuu suurelta osin vapaaehtoistyöhön. Talkootyö on palkatonta työtä koko seuran toiminnan hyväksi – se auttaa pitämään kustannuksia kurissa ja vahvistaa samalla perheiden yhteisöllisyyttä. Kilparyhmien perheet osallistuvat talkootyöhön ja voivat saada erilaisia vastuutehtäviä esimerkiksi kotikilpailuissa. Jos omaan talkoovuoroon ei itse pääse, perhe vastaa sijaisen järjestämisestä. Talkoovastuu kiertää ryhmien välillä kauden aikana.

Esimerkkejä voimisteluseuran talkootehtävistä

- Kahvinmyynti / kahvio näytöksissä ja kilpailuissa
- Lippujen ja ohjelmien myynti
- Välineiden ja koristeiden rakentaminen ja purkaminen tapahtumia varten
- Toimitsijatehtävät kilpailuissa (ajanotto, sihteeristö, yleisöpalvelu)
- Hallitus-, toimikunta- ja projektityö

Hyvä tietää

- Tietoa talkoovuoroista ja tehtävistä lähetetään sähköpostitse ja ryhmän viestintäkanavissa. Huolehdi, että perheen yhteystiedot ovat ajan tasalla, jotta tieto tavoittaa teidät.
- Kilparyhmien perheet osallistuvat seuran talkootyöhön kaudelle annettujen ohjeiden mukaisesti. Lisäksi apua voidaan tarvita välineiden rakentamisessa ja purkamisessa sekä seuran tapahtumissa.
- Jos et pääse sinulle osoitettuun talkoovuoroon, pyri ensisijaisesti vaihtamaan vuoroa tai järjestämään sijainen.

Joukkueenjohtaja kilparyhmissä

Jokaisella kilparyhmillä tulisi olla vähintään yksi joukkueenjohtaja. Joukkueenjohtaja tukee valmentajia ja toimii yhteyshenkilönä valmentajien, voimistelijoiden ja vanhempien välillä. Hän auttaa muun muassa käytännön tiedottamisessa, kilpailujärjestelyissä, ilmoittautumisissa, aikatauluissa ja muissa ryhmän yhteisissä asioissa.

8. Kausirakenne ja tärkeät päivämäärät

- Harrasteryhmien syyskausi 2026: 24.8.–13.12.2026. Kilparyhmien syyskausi 2026: 24.8.–21.12.2026.
- Syyslomaviikolla 42 ei järjestetä harrastetoimintaa. Harrastetoimintaa ei järjestetä myöskään itsenäisyyspäivänä 6.12.2026. Kilparyhmillä on omat kausikohtaiset ohjeensa.



- Ajantasaiset tiedot kausista, lomista, näytöksistä, kilpailuista ja muista seuran tapahtumista päivitetään jatkuvasti GGF:n verkkosivuille. Uusimmat tiedot löytyvät osoitteesta www.ggf.fi.
- GGF järjestää perinteisesti vuosittaisen kevätnäytöksen, jossa voimistelijat pääsevät esittelemään vuoden aikana oppimiaan taitoja.
- Kilpailuista ja testitilaisuuksista tiedotetaan ryhmäkohtaisesti. Ajantasaiset päivämäärät löytyvät myös seuran verkkosivuilta.

Tarkista aina ajantasaiset päivämäärät ja uutiset osoitteesta ggf.fi.

9. Taidot, tasoryhmät ja eteneminen

Telinevoimistelussa edetään usein Suomen Voimisteluliiton merkkijärjestelmän sekä seuran omien tasoryhmien mukaisesti: aloittelijat → jatkoryhmä → edistyneet → mahdollisesti kilparyhmät. GGF:ssä voimistelija etenee vaiheittain iän, taitojen ja valmentajan arvion perusteella. Esikilpa- ja kilparyhmiin voimistelijat valitaan tasotestin tai testiharjoituksen kautta. Lisätietoja vapaista paikoista ja testitilaisuuksista antavat lajivastaavat ja valmentajat.

Valmennusryhmä päättää, miten voimistelija etenee ja mikä ryhmä tai taso on hänelle sopiva voimistelijan kehityksen ja taitojen perusteella.

- Miten ja milloin ryhmää vaihdetaan (taitotesti, valmentajan arvio)
- Mistä lapsen suorittamat merkit voi nähdä
- Hakeminen kilparyhmiin ja testitilaisuuksiin, jos seuralla on kilpailutoimintaa

10. Turvallisuus

- Varmista, että voimistelijalla on voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa voimistelutoiminnan. Kilpavoimistelijoille Jumpaturva-vakuutuksen voi ottaa kilpailulisenssin yhteydessä.
- "Et ole yksin" -palvelu (Suomen Voimisteluliitto): matalan kynnyksen tukea ja neuvontaa epäasiallista kohtelua, häirintää tai väkivaltaa urheilussa kokeneille – palveluun voi ottaa yhteyttä nimettömästi.

11. Viestintä

- Ajankohtaista tietoa jaetaan sähköpostitse, ryhmän omissa viestintäkanavissa, sosiaalisessa mediassa ja seuran verkkosivuilla. Tarkista säännöllisesti, että yhteystietosi ovat ajan tasalla.
- Keneen otetaan yhteyttä missäkin asiassa: oma ohjaaja → lajivastaava → toiminnanjohtaja/hallitus
- Palautekanavat (esim. vuosittainen vanhempainkysely)
- Ryhmien omat WhatsApp-ryhmät
- Voimistelijat voivat antaa palautetta myös salissa olevan palautelaatikon kautta. Vanhemmat voivat antaa palautetta valmentajille, lajivastaaville tai seuralla verkkosivuilla ilmoitettujen yhteydenottokeinojen kautta.
- On tärkeää, että perheen sähköpostiosoite ja muut yhteystiedot ovat ajan tasalla, sillä tietoa muun muassa talkootyöstä, harjoituksista ja tapahtumista lähetetään sähköisesti.

12. Yhteystiedot

Laskutus- ja ilmoittautumisasiat	ggf.fi
Lajivastaavat	ggf.fi
Talkooasiat	Tietoa annetaan ryhmän/seuran kanavissa
Ilmoittautumisjärjestelmä	GGF:n ilmoittautumissivu