Jäsenopas 2026

CHEER STARS RY

Sisällys

Jäsenopas 2026....3
Urheilutoiminta....3
Cheer Stars-joukkueet kaudelle 2026-2027....3
Kilpajoukkueisiin pääseminen....5
Joukkueen sisäiset valinnat....5
Maksut....5
Lisenssit....7
Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?....7
Tapaturman sattuessa....7
Varusteet....7
Tiedotus....8
Tietoa huoltajalle....8

Cheerleading urheilulajina..... 8
Turvallisuus.....8
Keneen otan yhteyttä?..... 9
Lisätietoa seurastamme.....9
Tähtiseura-merkki.....9
Arvot ja visio.....9
Vaikutuskanavat: Tähtiraati & Tähtivanhemmat..... 10
Tähtirinki..... 10
Valmentajat.....10
Kuka pääsee valmentajaksi? Montako valmentajaa ryhmällä on?..... 10
Valmennuksen arviointi ja palautteet.....11
Hallitus ja seuratoimijat..... 11
Työntekijät.....12
Valmennuspäälliköt.....12
Tapahtumasihteeri..... 12
Toiminnanjohtaja.....12
Joukkueiden toimihenkilöt..... 12
Valmentajat.....12
Apuvalmentaja.....12
Joukkueen kapteenit.....12
Joukkueenjohtajat eli jojot.....12
Huippu-urheilun tukitoimet..... 13
Urheiluakatemian toiminta.....14
Urheilukoulu.....14
Palkitsemiset ym. huomioinnit..... 15
Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto.....15
Vuoden valmentaja.....15
Vuoden urheilija..... 15
Vuoden joukkuekaveri..... 15
Valmentajan valinta.....15
Muut maininnat ja vapaaehtoisten kiittäminen..... 15
Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli..... 15
Stunttiryhmien ja tanssituplien harjoittelu ja kilpaileminen..... 18
Harjoittelu…….....18
Valmennus…….....18
Kilpaileminen…….....19
Muuta huomioitavaa…….....19

CHEER STARS RY

Jäsenopas 2025-2026

Tervetuloa mukaan Cheer Starsin toimintaan! Hienoa, että olet löytänyt näin mahtavan lajin. Tässä oppaassa kerrotaan seuramme toiminnasta, harjoitusten säännöistä, maksuista ja muista tärkeistä asioista, joita sekä harrastajan että huoltajien on hyvä tietää. Ohjeet kannattaa lukea heti mukaan tullessa. Kysy rohkeasti lisää valmentajilta tai seuran työntekijöiltä, jos jokin vielä arveluttaa!

Urheilutoiminta

Cheer Stars tarjoaa harrastusmahdollisuuksia monen ikäisille ja -tasoisille urheilijoille. Seuramme nuorimmat harrastajat ovat mikrot, joissa harrastavat 3–6-vuotiaat. Mineissä harrastajat ovat 7–10-vuotiaita. Youth-harrastajat ovat 11-14-vuotiaita. Junioreissa harrastajat ovat 15–19-vuotiaita. Aikuisissa harrastajat ovat yli 16-vuotiaita. Tasoja on alkeista aina SM-tason edustusjoukkueisiin asti. Joukkueita on tällä hetkellä toiminnassa 20. Kauden aikana voidaan tarvittaessa perustaa uusia joukkueita, mikäli kysyntää on riittävästi.

Mikroissa harjoitellaan liikunnan sekä motoriikan perustaitoja lajinomaisin harjoittein. Alkeisjoukkueissa opetellaan lajien alkeita ja nautitaan liikunnasta ilman kilpailullisia tavoitteita. Harrastekilpajoukkueissa lajitaidoissa edetään perustasolle ja voidaan jo osallistua yksittäisiin kilpailuihin. Kilpailevat joukkueet harjoittelevat kilpaurheilun vaatimuksia sekä valmistavat edustusjoukkueisiin. Edustusjoukkueet harjoittelevat vaativampia lajitaitoja sekä keskittyvät kokonaisvaltaiseen harjoitteluun sekä urheilijan arjen hallintaan. Edustusjoukkueet kilpailevat kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla.

Cheer Stars-joukkueet kaudelle 2026-2027

Joukkueen nimi	**Ikäluokka**	**Syntymävuosi**	**Taitotaso/level**
Cheerjoukkueet			
Wild	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	level 5
Powerful	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	level 2-3
Elegant	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	level 1-2 alkeet
Fierce	juniorit	2008-2012 syntyneet	level 5 SM-edustusjoukkue
Sassy	juniorit	2008-2012 syntyneet	level 3
Dazzling	juniorit	2008-2012 syntyneet	level 1-2
Darling	youth	2012-2015 syntyneet	level 3
Adorable	youth	2012-2015 syntyneet	level 2
Bold	youth	2012-2015 syntyneet	level 1-2
Amazing	minit	2015-2017 syntyneet	level 2

Stunning	minit	2015-2017 syntyneet	level 1
Shining	minit	2015-2019 syntyneet	level 1 (palautekaavake)
Brilliant	minit	2015-2019 syntyneet	Cheer alkeet

Wonderful	youth	2012-2015 syntyneet	Cheer alkeet
Cute	mikrot	2020 syntyneet	Cheer ja tanssi alkeet
Cuddly	mikrot	2021 syntyneet	Cheer ja tanssi alkeet
Bubbly	mikrot	2022-2023 syntyneet	Cheer ja tanssi alkeet
Tanssijoukkueet			
Royal	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	SM-edustusjoukkue
Magnificent	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	Tanssi edistyneet
Divine	aikuiset	2010 tai aiemmin syntyneet	Tanssi alkeet
Fabulous	juniorit	2008-2012 syntyneet	SM-edustusjoukkue
Dreamy	youth	2012-2015 syntyneet	Tanssi edustusjoukkue
Sparkles	youth/juniorit	2011-2015 syntyneet	Tanssi alkeet
Fantastic	minit	2015-2017 syntyneet	Tanssi edustusjoukkue
Lovely	minit	2015-2019 syntyneet	Tanssi alkeet

Kilpajoukkueisiin pääseminen

Kaikilta kilpailevilta joukkueilta (Fantastic, Shining, Stunning, Amazing, Bold, Adorable, Dreamy, Darling, Dazzling, Sassy, Fabulous, Fierce, Powerful, Magnificent, Royal ja Wild) peritään heinäkuulta 65€ omatoimiharjoittelumaksu, jolla joukkueen jäsenet saavat harjoitella vapaasti Tähtihallin tiloissa koko seuraavan kauden (1.7.2026-30.6.2027) ajan. Muiden harjoittelukuukausien osalta maksetaan joukkueen harjoittelumäärän mukainen kuukausimaksu.

Tähtihallin ovet ovat avoinna omatoimiharjoittelulle ma-pe klo 12-21 ja la-su klo 11-17 vakiovuorojen ja leirien ulkopuolella. Alle 18-vuotiaiden omatoimiharjoittelu on huoltajan vastuulla, omatoimiharjoitteluun saa tulla osallistumaan myös huoltajat ja perheen muut jäsenet Cheer Starsin tiloihin.

Kilpajoukkueiden harrastajat valitaan joukkuevalinnoissa, jotka järjestetään kerran vuodessa. Joukkuevalintoihin tulee ilmoittautua etukäteen myClubissa, josta löytyy lisätietoa joukkueiden toiminnasta. Joukkuevalintoja varten tulee olla etukäteen täytetty joukkuevalintalomake, jonka löydät myClubin ilmoittautumisen yhteydestä. **Ilmoittautuessasi joukkuevalintoihin, sitoudut osallistumaan joukkueen toimintaan tulevalle kaudelle, mikäli sinut/huolettavasi joukkueeseen valitaan.**

Minien level 1-3 joukkueille ei järjestetä erillisiä joukkuevalintoja (kaudesta 2026-2027 alkaen), joukkueiden valmentajat yhdessä valmennuskoordinaattorin kanssa keskustelevat harrastajille sopivista joukkueista, jonka myötä harrastajille ehdotetaan joukkuetta harrastajan taidot ja motivaatio huomioon ottaen.
Edustusjoukkueet saattavat myös kutsua harrastajia joukkueeseen ilman erillisiä valintoja. Valinnoista tulee aina tiedote ennen uusien joukkueiden valintaa.

Pääperiaate siirtymisessä on, että jokainen harrastaja pääsee harjoittelemaan oman tasonsa mukaisessa joukkueessa. Liian vaativalla tasolla harjoitteleminen on aina turvallisuusriski, jota pyritään ehkäisemään joukkuevalintojen tuella.

Valintakriteereinä ovat urheilijan taitotaso, treeniaktiivisuus ja joukkueen tarpeet (nostajien, nousijoiden ja takanostajien määrät). **Sitoutuminen joukkueeseen ja urheilemiseen on edustusjoukkueissa ensiarvoisen tärkeää**. Parhaimmillaan edustusjoukkueet saattavat urheilla 4-5 kertaa viikossa, minkä lisäksi heillä voi olla omatoimista oheisharjoittelua. Jos urheilija tai perhe ei ole valmis sitoutumaan vielä edustusjoukkuetason harjoitteluun, löytyy seurasta myös joukkueita, joissa harjoituksia on vähemmän. Valmennuskoordinaattorilta lumi@cheerstars.fi voi aina pyytää lisätietoa joukkuevalinnoista.

Edustusjoukkueiden (3-4krt/vko treenaavat) kausi on 1.7.-30.6. Harraste- ja harrastekilpajoukkueiden (2krt/vko treenaavat) kausi on 1.7.-31.5. (kaudesta 2026/2027 alkaen).

Harrastekilpajoukkueiden kausi on 1.8.-31.5. Kilpajoukkuepaikan vastaanottanut harrastaja sitoutuu joukkueeseen koko kauden ajaksi. Mikäli harrastaja lopettaa kilpajoukkueessa kesken kauden voi hallitus määrätä urheilijalle karenssin, jolloin kilpaileminen toisessa Cheer Stars ry:n joukkueessa voidaan evätä. Tällä toimenpiteellä pyritään rauhoittamaan joukkueiden väliset siirtymiset vain joukkuevalintoihin ja turvaamaan joukkueille treenirauhan koko kauden ajalle.

Mikäli urheilija lopettaa edustus- tai harrastekilpajoukkueessa kesken kauden, on hän velvollinen maksamaan loppukauden harjoitusmaksut sekä leiri- ja kilpailumaksut sekä kilpailumatkamaksut täysimääräisinä, vaikka urheilija ei näihin tapahtumiin osallistuisi. Urheilijaa ei ilmoiteta kilpailumatkalle, mikäli kilpailumatkamaksua ei ole maksettu ennen kilpailuihin ilmoittautumista. Kilpailumatkamaksu laskutetaan noin 3 kk ennen kilpailutapahtumaa.

Joukkueen sisäiset valinnat

Joukkueesta ja kilpailusarjasta riippuen joukkueessa kilpailee cheerjoukkueissa 12–24 urheilijaa. Tanssijoukkueessa kisaajia on 5–24 kilpailutason mukaan. Joukkueissa on harrastajia usein enemmän kuin kisaavia henkilöitä, joten osa joukkueen jäsenistä ovat kilpailukokoonpanon varaurheilijoita. Varaurheilija on joukkueen jäsen siinä missä kisoissa kilpailevatkin henkilöt, mutta varaurheilija ei ole mukana kisasuorituksessa. Harjoituksiin varaurheilijat osallistuvat samalla tavoin kuin joukkueen muutkin jäsenet. Hyvin usein käy niin, että varaurheilijoita lopulta tarvitaan kilpailuohjelmassa joko loukkaantumisten tai

sairastumisten takia, ja siksi on erityisen tärkeää, että varalle jääneet harrastajat ovat aktiivinen osa joukkuetta ja sen harjoituksia. Tarve varaurheilijalle saattaa tulla jopa kilpailupäivänä, jonka vuoksi varaurheilija lähtee aina myös kilpailumatkalle. Mikäli kilpailujen määrä kauden aikana mahdollistaa, tavoitteena on, että jokainen kilpailevaan joukkueeseen valittu pääsee kilpailemaan kerran kauden aikana. *Huomioithan, että edustustasolla kilpailevissa joukkueissa tämä ei välttämättä toteudu.*

Maksut

Seuran jäsenet maksavat Cheer Stars ry:n jäsenmaksun kaksi kertaa vuodessa tammi- ja elokuussa tai heti harrastuksen aloittaessa, sekä kevät- ja syyskausien kuukausimaksut. Maksujen suuruudet päätetään seuran syyskokouksessa vuodeksi kerrallaan. Summat löytyvät nettisivujen Maksut-osiosta (www.cheerstars.fi/maksut). Maksu tapahtuu viitenumerollisen laskun mukaan. Lasku lähetetään laskutusosoitteeksi määritettyyn sähköpostiin myClub-jäsenrekisterin kautta. Laskut sisältävät toimistokulun, millä katetaan laskutuksesta aiheutuvia kuluja. Mikäli et ole saanut laskua, tarkista roskapostisi ja kysy asiasta tarvittaessa tiinamari@cheerstars.fi.

Seuramme käytäntö on, että lajia ja/tai joukkuetta saa käydä kokeilemassa kerran ilman veloitusta. Tämän yhden kokeilun jälkeen tulee maksaa jäsenmaksu. Jäsenmaksun lisäksi harrastamisesta maksetaan kuukausimaksua. **Mikäli aloitat harrastamisen myöhemmin kauden aikana tai kesken kuukauden, tulee kuukausimaksu ja jäsenmaksu maksaa heti liittymiskuukauden aikana täysimääräisinä.** Jäsenmaksu maksetaan heti kevätkauden alussa tammikuussa sekä syyskauden alussa elokuussa. Kaikilla joukkueilla harrastemaksut toteutetaan kuukausimaksuina. **Jäsen- ja kuukausimaksuja ei palauteta kesken kauden lopetuksen.**

Mikäli Cheer Stars ry:n jäsen harrastaa samanaikaisesti seuramme kahdessa eri joukkueessa, tulee hänen maksaa molempien joukkueiden maksut täysimääräisenä.

Kuukausimaksu on koko kauden kattava maksu ja se on jaettu tasaeriin harjoituskuukausille. Kuukausimaksu ei siis takaa, että kuukaudessa järjestetään tietty määrä harjoituksia. Juhlapyhien sekä koulujen loma-aikojen aikana pidettävistä harjoituksista päättää joukkueen valmentajat sekä seuran valmennuskoordinaattori. Mikäli harjoituksen peruuntuminen tapahtuu seuran puolelta, esim. valmentaja sairastuu, pyritään kauden aikana pitämään korvaava harjoituskerta.

Kilpailevat joukkueet, edustusjoukkueet ja SM-edustusjoukkueet (3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kilpailevat joukkueet)

Joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden kaikki kuukausimaksut täysimääräisinä, vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan. Joukkuevalintoihin ei voi osallistua, mikäli järjestelmässä on erääntyneitä tai perintään siirtyneitä maksuja, joista ei ole maksusuunnitelmaa. Kilpailujoukkueen kaudeksi luetaan elokuu-kesäkuu, heinäkuu on maksuton kuukausi. **Ilmoittautuessa joukkueeseen sitoudut kauden maksuihin koko kaudeksi (11kk). Kauden maksut maksetaan täysimääräisinä, vaikka kauden lopettaisi ennen kauden päätöstä. Kesken kauden aloittaessa kuukausimaksu ja liittymismaksu maksetaan välittömästi liittymiskuukauden aikana täysimääräisinä.**

Harrastekilpajoukkueet (2 kertaa viikossa harjoittelevat kilpailevat joukkueet)

Joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden kaikki kuukausi- ja jäsenmaksut, vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan. Joukkuevalintoihin ei voi osallistua, mikäli järjestelmässä on erääntyneitä tai perintään siirtyneitä maksuja, joista ei ole maksusuunnitelmaa. Harrastekilpajoukkueen kaudeksi luetaan elokuu-toukokuu. Kesäkuu ja heinäkuu ovat maksuttomia kuukausia.

Ilmoittautuessa joukkueen joukkuevalintoihin sitoudut kauden maksuihin koko kaudeksi (10-11kk). Kaikki kauden maksut ja jäsenmaksut maksetaan täysimääräisinä, vaikka harrastaja lopettaisi kesken kauden. Aloittaessa harrastamisen kesken kauden kuukausimaksu ja jäsenmaksu maksetaan välittömästi

liittymiskuukauden aikana täysimääräisinä.

Harrastekilpa- ja kilpajoukkueiden kuukausimaksut elokuusta 2026 alkaen:

- 2krt/vko treenaavat joukkueet 65 €/kk
- 3krt/vko treenaavat joukkueet 75 €/kk (pl. Wild, Sassy, Darling 80€)
- 4krt/vko treenaavat joukkueet 85 €/kk (pl. Sassy 90€, Fabulous)

Jäsenmaksu 40 € maksetaan kaksi kertaa vuodessa. Kevätkausi on tammikuusta kesäkuun loppuun ja syyskausi heinäkuusta joulukuun loppuun. Kummastakin kaudesta maksetaan 40 € jäsenmaksua.

Kilpailumatkamaksut kaudella 2026-2026

- Kilpailumatkan hinta 125€/kilpailija, kilpailumatkalla ei yövytä
- Kilpailumatkan hinta 205€/kilpailija, kilpailu vaatii **yhden** yön yöpymisen
- Kilpailumatkan hinta 280€/kilpailija, kilpailu vaatii **kahden** yön yöpymisen

Jokainen kilpaileva joukkue kilpailee 1-4 kertaa kauden aikana. Kilpailumatkamaksuun sisältyy kyydit toiselle paikkakunnalle, majoitus, ruokailut sekä kilpailuun osallistumismaksu. Kilpailumaksu laskutetaan noin 3 kk ennen kilpailua. Sairastumistapauksissa, jos kilpailuihin lähtö estyy, seura palauttaa kilpailumatkamaksun seuraavasti:

- **Yli 1kk lähtöpäivään:** koko summa hyvitettävissä lääkärintodistusta vastaan, ilman lääkärintodistusta hyvitettävissä 50%
- **Yli 14vrk lähtöpäivään:** hyvitetään 50% kisamatkamaksusta
- **Yli 7vrk lähtöpäivään:** hyvitetään 25% kisamatkamaksusta
- **Alle 7vrk lähtöpäivään:** äkillisten sairastumisien ja loukkaantumisien kohdalla voimme korvata 20% kisamatkamaksusta lääkärintodistusta vastaan. Muissa tapauksissa kisamatkakuluja ei korvata.

Huomioithan, että kilpailumatka maksetaan täysimääräisenä, vaikka harrastaja ei osallistuisi seuran varaamaan majoitukseen, kuljetukseen tai ruokailuihin. Kaikista leiri- tai kilpailumatkoihin liittyvistä poikkeuksista tulee ilmoittaa hyvissä ajoin etukäteen seuran tapahtumakoordinaattorille nea@cheerstars.fi.

Kaikkiin laskuihin lisätään 3,5€ toimistomaksu

Kaikki kysymykset laskutukseen liittyen voi laittaa sähköpostilla tiinamari@cheerstars.fi.

Alkeis- ja harrastejoukkueet (1-2 kertaa viikossa harjoittelevat joukkueet, jotka eivät kilpaile)

Ilmoittautuessa myClubissa kaudelle (5kk), jäsen sitoutuu maksamaan kahden kuukauden kuukausimaksut sekä jäsenmaksun täysimääräisinä, vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan tai

lopettaisi harrastamisen kesken kauden tai keskellä kuukautta. **Lopetuskuukausi sekä seuraava kuukausi maksetaan täysimääräisinä.** Kesken kauden aloittaessa, kuukausimaksu ja jäsenmaksu maksetaan välittömästi liittymiskuukauden aikana täysimääräisinä. Alkeis- ja harrastejoukkueiden kaudeksi luetaan keväällä tammi-toukokuu ja syksyllä elo-joulukuu. Kesäkuu ja heinäkuu ovat maksuttomia kuukausia. Paikka alkeis- ja harrastejoukkueissa ei siirry automaattisesti uudelle kaudelle, jäsenen tulee ilmoittautua mukaan joukkueeseen myClubissa aina ennen uuden kauden alkua**.** Joukkueiden paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Uudelle kaudelle ilmoittautuminen evätään, mikäli järjestelmässä on erääntyneitä tai perintään siirtyneitä maksuja.

Mikäli harrastaja joutuu olemaan poissa harjoituksista tai kilpailumatkalta loukkaantumisen takia, ole yhteydessä toiminnanjohtajaan. Varaudu esittämään lääkärintodistus.

Seura ei korvaa force majeure-tilanteista aiheutuvia maksuja, johtuen mahdollisista kauden keskeytyksistä. Seura perii hallituksen välttämättömäksi katsomat perustoiminnan kulut kauden ajalta. Jäsenmaksuun sisältyvät seuran hallinnon palvelut sekä osallistumisoikeus seuran järjestämiin tapahtumiin, kokouksiin ja näytöksiin. Kuukausimaksun suuruus määräytyy joukkueen viikoittaisten harjoituskertojen mukaan. Kuukausimaksuun sisältyvät harjoitukset, harjoitustilat, valmennus, esiintymisasu (saa käyttöön tarvittaessa, ei omaksi) ja kuvat kilpailuista ja tapahtumista. Joukkueen omista tapahtumista ja leireistä voidaan periä lisämaksuja tarpeen mukaan. Kauden aikana muita maksuja joukkueelle saattaa tulla treeni- ja edustusvarusteista (katso kohta varusteet), joukkueen leireistä, mahdollisista kisamatkoista sekä joukkueen omista tapahtumista. Vanhempia tiedotetaan muista maksuista joukkueen kauden ensimmäisessä vanhempainillassa tai muussa vastaavassa.

Sisar- ja muita huojennuksia myönnetään, mikäli seura on saanut avustuksia, tukia tai muita lahjoituksia, jotka voidaan kohdentaa huojennuksiin. Huojennukset ja sisarhuojennukset myöntää yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja. Huojennukset tulee hakea yhdistykseltä aina uuden kauden alussa, kevätkaudella 25.1. mennessä ja syyskaudella 25.8. mennessä. Huojennuksen myöntämisen yhteydessä sovitaan, minkä aikaa huojennus on voimassa. Huojennuksia ei makseta takautuvasti. **Huojennus tulee voimaan aina seuraavasta laskutuskuukaudesta eli keväällä helmikuussa ja syksyllä syyskuussa.** Kannustamme tutustumaan Kuopion seudun vähävaraisia tukeviin järjestöihin. Huojennuksia myönnetään yhdistyksen puolelta, mikäli tukea ei myönnetä vähävaraisia tukevilta yhdistyksiltä. Seuran kannatusjäsenmaksujen tuotto käytetään urheilijoiden huojennuksiin.

Lisenssit

Jokaisella Suomen Cheerleadingliiton (SCL) jäsenseurassa harrastavalla (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat harrastajat) tulee olla joko harraste- tai kilpailulisenssi.

Lisenssit ovat ostettavissa Suomisportista 1.8. alkaen. **Lisenssi tulee olla hankittuna 31.10. mennessä. Mikäli henkilö aloittaa harrastamisen (tai muun toiminnan seurassa) 1.10. jälkeen, tulee lisenssi olla hankittuna yhden kuukauden kuluessa ensimmäisistä harjoituksista. Huomioi, että ostat lisenssin aina oikealle kaudelle.**

Osta lisenssi Olympiakomitean Suomisport-palvelussa: www.suomisport.fi

Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?

Jos harrastajalla on valmiiksi vakuutus, joka kattaa cheerleadingin kilpaurheiluna, lisenssistä voi maksaa pelkän lisenssiosuuden. Urheilijan tulee varmistaa vakuutusyhtiöstä, että vakuutus korvaa nimenomaan cheerleadingin ja että lajista puhutaan vakuutuksessa kilpaurheiluna, sillä cheerleading on luokiteltukorkean loukkaantumisriskin urheilulajiksi, minkä takia tavallinen tapaturmavakuutus ei välttämättä korvaa lajin parissa aiheutuneita vahinkoja.

Tapaturman sattuessa

Mikäli sinulla on lisenssin yhteydessä ostettu vakuutus, saat apua OP:n verkkopalvelun kautta: https://vahinkoapu.pohjola.fi/henkiloasiakkaat/tapaturma/loukkasin-itseni-urheillessa. Muussa tapauksessa ole yhteydessä oman vakuutusyhtiösi vahinko- ja korvauspalveluun.

Varusteet

Kaikissa cheer-joukkueissa harjoiteltaessa on hyvä olla cheerleadingiin tarkoitetut kengät (Infinity, No limit, Zeph, Kaepa). Kilpailuissa kenkien tulee olla valkoiset, jotta kisamatolla kaikki näyttäisivät mahdollisimman yhtenäisiltä. Kengät on hyvä vaihtaa harjoittelumäärästä ja intensiteetistä riippuen vuoden tai puolentoista vuoden välein. Jokainen urheilija vastaa itse kenkien hankinnasta. Kenkiä voi tilata esim. www.sportiro.fi, www.cheer.fi tai www.ballerinajaliikunta.fi. Alkeisjoukkueissa tavalliset sisäkengät riittävät. Mikroissa treenataan paljain jaloin tai sisätossuilla, jotka eivät luista.

Tanssijoukkueet käyttävät ihonvärisiä puolitossuja, jotka jokaisen harrastajan tulee hankkia itse. Treeneissä käytettävät huiskat on hygieniasyistä hyvä olla jokaisella omat. Seuralla on myynnissä muutamia huiskia. Huiskat tulevat myyntiin myClubin kautta seuran jäsenille.

Joukkueille saattaa tulla pieniä hankintoja joukkueen tarpeen mukaan esim. hiusdonitsit tai muut koristeet. Valmentajat tiedottavat hankinnoista etukäteen. Esiintymisasut sekä muu rekvisiitta kuuluvat kilpailijoilla kuukausimaksujen hintaan. Pukuja ei saa omaksi, vaan lainaan esiintymisiä tai kilpailuja varten. Pukuja ei myöskään käytetä tai lainata naamiaisiin tai vastaaviin. Puvut ovat urheilijoiden edustusasuja.

Kaikille harrastajille hankitaan kauden alussa yhtenäinen seuran t-paita, jonka lisäksi edustusjoukkueiden urheilijoiden tulee hankkia seurasvetari. Tarkoituksena on yhtenäistää joukkueiden vaatetusta kausittain ja hankkia esimerkiksi kilpailumatkoilla sekä muissa tapahtumissa käytettäviä yhteisiä asuja koko seuralle. Näissä hankinnoissa hyödynnetään seuratuotevalikoimaa ja toivotaan, että ensisijaisesti jokainen hankkii nämä tuotteet.

Tiedotus

Viikkotiedote lähetetään myClubin kautta jäsenistölle. Tarkasta itse MyClubin asetuksista, että tiedote tulee oikealle henkilölle sähköpostiin. Joukkueen valmentajilta voi tulla joukkuekohtaisia jäseninfoja sähköpostitse tai WhatsApp-viestillä. Joukkueiden sisäinen viestintä tapahtuu pääosin WhatsApp-ryhmien kautta.

Urheilijan huoltajille tarkoitetut vanhempainhetket järjestetään joukkueissa 1–2 kertaa vuodessa ja lisäksi aina tarvittaessa. Vanhempainhetkiin osallistuminen on erittäin tärkeää. Vanhempainhetkissä kerrotaan urheilijan oman joukkueen toiminnasta, aikatauluista, maksuista ja muista kauden tärkeistä asioista. Lisäksi oman lapsen valmentajaan on hyvä tutustua vanhempainhetkessä. Vanhempainhetkessä on samalla mahdollisuus kysyä seuran ja joukkueen toiminnasta. Vanhempainhetkissä ei pakoteta ketään osallistumaan seuran toimintaan, joten siksi ei kannata arastella osallistumista.

Cheer Stars löytyy myös sosiaalisesta mediasta. Facebookista löydät seuran osoitteesta www.facebook.com/cheerstarsfinland. Facebookissa on myös seuran kirppis (Cheer Starsin cheer-kirppis), jossa ryhmän jäsenet voivat myydä, ostaa ja vaihtaa cheerleading-varusteita. Cheer Starsin sekä usean meidän joukkueen löydät myös Instagramista ja Tiktokista. Joukkueet löytyvät yleensä joukkueen nimellä (cheerstars.joukkue).

CHEER STARS RY

Tietoa huoltajalle

Cheerleading urheilulajina

Cheerleading on mukaansatempaava ja monipuolinen joukkueurheilulaji, joka sopii jokaiselle. Laji kehittää monipuolisesti kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja reaktiokykyä. **Cheerleadingissä on kaksi alalajia: cheerleading ja cheertanssi.**

Cheerleadingiin kuuluu stuntit eli nostot, sekä useiden stunttien yhdistelmät eli pyramidit, basket-heitot, permantoakrobatia, kannustushuudot, hypyt sekä tanssi. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaiselle ikä- ja leveltasolle rajat, millaisia taitoja levelillä saa tehdä. Laji on esteettinen laji, jossa tuomariston arvosteluperusteina ovat teknisten elementtien lisäksi vaikeus, koreografian monipuolisuus, suorituspuhtaus sekä esiintyminen. Alle kouluikäisten joukkueissa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja ja keskitytään iloiseen tekemiseen.

Cheertanssi sisältää monipuolista tanssitekniikkaa, kuten piruetit, cheer- ja tanssihypyt, pom-tekniikkaa ja erilaisia notkeuselementtejä. Pienet nostot ovat tanssisarjoissakin sallittuja. Kilpailusäännöt on määritelty jokaisen sarjan ja ikätason mukaisesti. Esityksessä käytetään lajille ominaisia huiskia eli pomeja. Tuomaristo arvostelee esityksissä teknistä vaikeutta, koreografian monipuolisuutta, vauhdikkuutta sekä suorituspuhtautta.

Cheer ja tanssi ovat joukkuelajeja. Harjoituksissa treenataan niin yksilö- kuin joukkuetaitoja, siksi on tärkeää, että **joukkueen kaikki urheilijat osallistuvat aktiivisesti harjoituksiin, sillä yhden henkilön poissaolo vaikuttaa koko muun joukkueen harjoitteluun**. Perheen kesken kannattaa keskustella harrastusta aloitettaessa ja kauden vaihtuessa siitä, kuinka paljon perhe on valmis panostamaan lapsen harrastukseen, sillä harjoituksiin osallistuminen on kehittymisen ja etenemisen yksi kulmakivistä. Myös sopiva harrastetaso on tärkeä valinta, sillä kilpailujoukkueissa läsnäolon tärkeys kasvaa entisestään.

Turvallisuus

Kiinnitämme treeneissä huomiota oikeiden tekniikoiden harjoittelemiseen sekä treeniturvallisuuteen. Koulutamme valmentajiamme aktiivisesti lajikoulutuksilla. Joukkueiden fysiikkaharjoittelua on kehitetty jo usean vuoden ajan. **Harrastajan ja vanhemman on kuitenkin hyvä olla tietoisia siitä, että cheerleading on laji, jossa varovaisuudesta huolimatta saattaa sattua loukkaantumisia.** Yleisimmät vammat cheerleadingin parissa ovat rasitusvammoja, kontaktivammoja (kuten iskuja) tai alaraajojen nivelvammoja.

Urheiluvakuutukset eivät useimmiten korvaa rasitusvammoja. Urheilijoiden on hyvä kiinnittää huomiota palautumiseen, riittävään unen määrään, terveelliseen ja riittävään ja monipuoliseen ruokaan. Urheilijan ja huoltajan on hyvä tutustua Terve urheilija-sivustoon: www.terveurheilija.fi . Terve urheilija -ohjelma on Tampereen urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin tutkitun tiedon jalkautusohjelma. Ohjelma on osa Liikuntavammojen Valtakunnallista Ehkäisyohjelmaa (LiVE). Sivulta löytyy monipuolista tietoa urheilijan terveyden edistämisen tueksi.

Keneen otan yhteyttä?

Joukkueiden valmentajat ovat ensisijaisia yhteyshenkilöitä kotien ja seuran välillä. Jos kysymyksiä joukkueen harjoittelusta tai muista joukkueen asioista ilmenee, kannattaa ensisijaisesti ottaa yhteyttä valmentajiin. Heillä on paras tieto joukkueen asioista. Jos asia koskee valmentajien toimintaa, tulee olla yhteydessä valmennuspäällikköön.

Tanssivalmentajat: Tiina-Mari Asikainen tiinamari@cheerstars.fi

Cheervalmentajat: Lumi Ranta lumi@cheerstars.fi

CHEER STARS RY

Seurassamme on palkattuja työntekijöitä neljä, 2 kokoaikaista ja 2 osa-aikaista. Muuten seuramme toimii luottamustoimisten ja vapaaehtoisten työpanoksella. Jotta seuran toiminta on tehokasta ja vapaaehtoisten

on tulevaisuudessakin helppo toimia, on jäsenten ja huoltajien huolehdittava, että lähetetyt tiedotteet luetaan, annettuja ohjeita noudatetaan ja ilmoitettuja määräaikoja erityisesti ilmoittautumisissa ja laskutuksessa noudatetaan. Vain yhteistyöllä seuran toiminta voi toimia kitkattomasti.

Lisätietoa seurastamme

Cheer Stars ry on vuonna 2002 perustettu kilpacheerleadingin erikoisseura, jonka lajeja ovat cheertanssi ja cheerleading. Vuonna 2025 seuraan kuuluu 20 joukkuetta. Joukkueissa urheilee yhteensä reilu 400 harrastajaa. Suurin osa seuran urheilijoista on lapsia ja nuoria. Yhdistyksen kotipaikka on Kuopio, mutta toimintaa järjestetään myös lähikunnissa. Cheer Stars ry on valittu Pohjois-Savon liikunta ry:n Urheilugaalassa Vuoden nuorisourheiluseuraksi 2019. Seuratoiminnan kehittämiseen olemme saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea vuosille 2017–2018, 2022-2024 sekä 2005. Cheer Stars ry on Suomen Cheerleadingliiton vuoden seura 2022.

Tähtiseura-merkki

Olympiakomitea ja Suomen Cheerleadingliitto ovat lokakuussa 2020 myöntäneet Cheer Starsille Lasten ja nuorten Tähtiseura -merkin, sekä vuonna 2024 Aikuisten Tähtiseura -merkin. Seura tavoittelee Huippu-urheilun Tähtiseura -merkkiä vuoden 2026 aikana. Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja perheilleen.

Arvot, visio ja missio

Cheer Stars ry:n arvot ovat seuraavat:

Turvallinen, laadukas ja osaava seuratoiminta

- Koulutus
- Valmentajien osaaminen
- Kehittyvä seura
- Tähtiseura
- Urheilija polut, valmentaja polut

Yhteisöllisyys

- Kaikille sopiva
- Kaikki otetaan mukaan toimintaan

Avoimuus

- Toimiva viestintä läpi seuran
- Seuratoimijat helposti lähestyttävissä
- Viestintäkanavat, yhteystiedot ja vastuualueet helposti löydettävissä

Visio

Cheer Stars ry on tunnettu urheiluseura, joka liikuttaa kuopiolaisia lapsia, nuoria ja aikuisia laadukkaasti, turvallisesti ja monipuolisesti. Seurassa urheilee harrastajia ja kilpaurheilijoita, joiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on huomioitu. Seuran työntekijöillä, vapaaehtoisilla, valmentajille ja urheilijoilla on urapolku, jossa he voivat edetä omien tavoitteiden mukaisesti.

Missio

Cheer Stars on cheerleading-seura, joka tarjoaa lapsille, nuorille ja aikuisille harrastusmahdollisuuden ja lajille sopivat treeniolosuhteet Kuopiossa. Seurassa on mahdollisuus edetä urapolulla omien tavoitteiden

mukaisesti.

Cheer Stars on päihteetön seura. Päihteettömyys koskee kaikkia seuran jäseniä ja muita seuraa edustavia henkilöitä seuran omien ja valtakunnallisten cheerleading-tapahtumien ja -toiminnan yhteydessä. Seuran varusteissa ei saa käyttää päihteitä eikä esiintyä päihteiden vaikutuksen alaisena.

Vaikutuskanavat: Tähtiraati & Tähtivanhemmat

Päivitetään keväällä 2026

Valmentajat

Osaavat, innokkaat ja taitavat valmentajat ovat osa laadukasta toimintaa, mihin Cheer Stars pyrkii. Cheer Stars kouluttaa kaikki valmentajansa Suomen Cheerleadingliiton valmentajakoulutuksissa. Muiden toimijoiden, kuten esim. Pohjois-Savon Liikunta, koulutuksia hyödynnetään lisä- ja jatkokoulutuksina valmentajan koulutustarpeen ja myös oman kiinnostuksen mukaan. Valmentajan vähimmäiskoulutus Cheer Starsissa on Suomen Cheerleadingliiton ohjauksen perusteet. Olemme saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahan, jolla olemme kehittäneet valmentajien koulutuspolkua. Hankerahan avulla olemme pystyneet kouluttamaan valmentajiamme eteenpäin. Haluamme nostaa valmentajien minimikoulutustavoitteen Valmentajakoulutus 1-tasolle.

Lisäksi valmennuskoordinaattori järjestää kauden aikana valmentajapalavereita, joihin kuuluu myös koulutusosuus. Aiheita ovat olleet mm. ensiapu, harjoituskauden suunnittelu ja treeniturvallisuus. Lisätietoa valmentajien koulutuksista saa valmennuskoordinaattorilta Lumi Ranta (cheer) ja tanssin valmennuspäällikkö Tiina-Mari Asikaiselta (tanssi).

Kuka pääsee valmentajaksi? Montako valmentajaa ryhmällä on?

Valmentajat valitaan joukkueille kaudeksi kerrallaan. Valmentaja sitoutuu valmennustyöhön koko kauden ajaksi eli elokuusta touko-kesäkuulle. Valmennuskoordinaattori kartoittaa keväisin seuraavan kauden joukkueita ja valmentajatarvetta. Valmentajia saatetaan hakea joukkueista avoimella haulla tai sopivaksi katsotulta henkilöltä saatetaan kysyä suoraan, onko hän kiinnostunut valmentajan työstä. Valmentajan työ perustuu vapaaehtoisuuteen ja valmennuskerroista maksetaan työkorvaus.

Yhdellä joukkueella on aina 1 valmentaja 10 harrastajaa kohti. Harjoituksissa on aina vähintään yksi täysi-ikäinen paikalla. Joidenkin joukkueiden kaikki valmentajat ovat alle 18-vuotiaita ja näiden joukkueiden kohdalla hyödynnetään joko vanhempien turvarinkiä (valmentaja ilmoittaa, jos tämä on käytössä joukkueella) tai samaan aikaa harjoittelevien muiden valmennusryhmien yli 18v valmentajaa. Nämä tilanteet ovat etukäteen huomioituja ja vastuut ovat kyseisten valmentajien kesken sovittu niin, ettei kummankaan harjoittelevan joukkueen turvallisuus harjoituksissa kärsi. Alle 14-vuotias ei voi valmentaa Cheer Starsissa.

Valmennuksen arviointi ja palautteet

Valmennustyötä arvioidaan jatkuvasti. Valmennuskoordinaattori vierailee harjoituksissa ja antaa palautetta sekä vinkkejä valmennukseen. Valmentajien kanssa käydään henkilökohtaisia kehityskeskusteluja ja keskustelun pohjalta kartoitetaan mm. valmentajan koulutustarvetta, tarvitseeko joukkue lisää valmentajia tai ovatko tilat ja välineet sopivat joukkueen harjoitteluun. Vanhemmilta ja harrastajilta saatu palaute otetaan aina käsittelyyn ja varmistetaan, että palautteen mahdolliset epäkohdat, esimerkiksi turvallisuuden osalta, korjataan välittömästi. Palautteen pohjalta voidaan tarvittaessa järjestää myös yhteisiä keskusteluja, jolloin asian käsittely on avointa kaikille osapuolille eikä väärinkäsityksiä synny. Palautetta voi antaa suoraan joukkueen valmentajalle tai valmennuskoordinaattorille, nimettömänäkin. Kuitenkin toivomme, että palautteesta tulisi ilmi joukkue tai henkilö, jota palaute koskee. Palautteet käsitellään luottamuksellisesti.

Hallitus ja seuratoimijat

Seuran organisaatiossa ylimpänä toimii hallitus, joka vastaa seuran taloudesta ja päätöksistä. Seuran hallituksen ja puheenjohtajan valitsee jäsenistö vuosittaisessa syyskokouksessa. Hallitus toteuttaa toimintaa toimintasuunnitelman ja talousarvion mukaisesti.

Hallituksen alla toimii vastuualueittain jaettuja työryhmiä tarpeen mukaan. Cheer Starsin hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään neljä tai enintään kahdeksan muuta jäsentä. Keskuudestaan hallitus valitsee varapuheenjohtajan, sihteerin, talousvastaavan sekä muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä on läsnä. Päätökset tehdään äänienemmistön mukaan. Äänten jakautuessa tasan puheenjohtajan ääni ratkaisee. Hallitus kutsuu koolle vuotuiset kevät- ja syyskokoukset.

Hallituksen puheenjohtaja Janita Sikanen (puheenjohtaja@cheerstars.fi) edustaa seuraa ja valvoo seuran sääntöjen, arvojen, toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista. Puheenjohtaja järjestää ja kutsuu koolle seuran hallituksen kokoukset. Puheenjohtaja tekee kokouksiin esityslistat. Puheenjohtaja allekirjoittaa avustushakemukset ja toimii yhteyshenkilönä patentti- ja rekisterihallituksen Yhdistysrekisteriin (nimenkirjoittajat, osoitetiedot, mahdolliset sääntömuutokset) sekä on yhteyshenkilönä lajiliittoon.

Muut hallituksen jäsenet: Johanna Kaunisto, Hilkka Lappeteläinen, Marjukka Vaahterasaari, Sanni Siikarla, Iitu Kuusela, Noora Pihlajamaa, Anu Komulainen

Antidoping-yhdyshenkilö

Seuran antidopingyhdyshenkilönä toimii Tiina-Mari Asikainen. Hän toimii yhteyshenkilönä seuran ja Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n välillä sekä neuvoo urheilijoita tarvittaessa antidopingiin liittyvissä kysymyksissä. Kaikki urheilijat ovat itse vastuussa käyttämistään lääkkeistä. Mikäli urheilijalla on jokin pitkäaikaissairaus, kannattaa käydä tutustumassa www.suek.fi ja selvittää, mahdolliset rajoitukset lääkityksen suhteen.

Työntekijät

Seurassamme työskentelee tällä hetkellä neljä työntekijää: toiminnanjohtaja, tapahtumakoordinaattori, toimistokoordinaattori sekä valmennuskoordinaattori.

Valmennuskoordinaattori kantava yleisen vastuun seuran valmennustyöstä. Koordinaattorin tehtävänä on toimia valmentajien esimiehenä, tukena ja vastata valmennuksen kokonaisuudesta ja laadukkuudesta sekä valmentajapalaverien järjestämisestä. Valmennuskoordinaattorit suunnittelevat valmennustoimintaa yhdessä valmentajien kanssa, ja huolehtivat sen toteutumisesta ja seurannasta. He välittävät kilpailusäännöt valmentajille ja huolehtivat niiden noudattamisesta. He myös edustavat valmentajia seuran hallituksen kokouksissa. Lumi Ranta toimii seuran valmennuskoordinaattorina ja Tiina-Mari Asikainen hoitaa tanssin valmennuspäällikön tehtäviä toiminnanjohtajan työn ohella.

Tapahtumakoordinaattori ja toimistokoordinaattori

Tapahtumakoordinaattori Nea Mikkonen sekä toimistokoordinaattori Marjut Karjalainen järjestävät tapahtumia ja toimintaa Cheer Stars ry:ssä. Tapahtumakoordinaattori organisoi leirejä, koulutuksia ja kilpailuja. Työnkuvaan kuuluu järjestää kaikki kilpailumatkat ja täyttää kilpailuilmoittautumiset. Toimistokoordinaattori on vastuussa seuran varainkeruusta, sosiaalisesta mediasta, sekä joukkue- ja seuravaatetilauksista.

Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajan tehtävänä on johtaa ja hallinnoida yhdistyksen toimintaa, jotta se saavuttaa tavoitteensa ja päämääränsä. Toiminnanjohtaja vastaa yhdistyksen budjetin laatimisesta ja seurannasta, on henkilöstön esimies ja kehittää seuraa ja sen toimintaa. Cheer Starsin toiminnanjohtajana aloitti Tiina-Mari Asikainen heinäkuussa 2023.

Joukkueiden toimihenkilöt

Yksittäisen joukkueen toimihenkilöihin kuuluvat valmentajat, apuvalmentajat sekä joukkueen tai valmentajien valitsemat kapteenit. Joukkueen johtajia pyritään saamaan varsinkin kilpailujoukkueisiin.

Valmentajat

Joukkueen valmentajilla on kokonaisvastuu joukkueen valmennuksesta ja harjoitusten sekä kilpailuohjelmien suunnittelusta ja toteutuksesta. Vaikka vastuu toiminnasta on hallituksella ja valmennuskoordinaattorilla, jokainen valmentaja on velvollinen huolehtimaan oman joukkueensa turvallisuudesta ja kausisuunnitelman toteutumisesta.

Apuvalmentaja

Apuvalmentaja auttaa joukkueen valmentajia käytännön organisoinnissa ja valmennuksissa. Apuvalmentaja ei saa kuitenkaan pitää harjoituksia yksin.

Joukkueen kapteenit

Joukkueet voivat valita joukostaan joko äänestämällä tai valmentajien päätöksellä kapteenit. Kapteenien on toimittava esimerkkinä muulle joukkueelle. Kapteenit edustavat joukkuetta mahdollisissa haastatteluissa sekä kisoissa hakevat kunniakirjat. Kapteeneilla saattaa olla näiden tehtävien lisäksi erillisiä vastuutehtäviä joukkueesta ja joukkueen ikätasosta riippuen. Mini-joukkueessa kapteenilla ei ole varsinaisia vastuutehtäviä, vaan jos kapteenit päätetään äänestää, on se enemmänkin kiva juttu harrastajille. Junioreissa ja aikuisten joukkueissa kapteenien tulee olla luotettavia, helposti lähestyttäviä viestinviejiä joukkueen ja valmentajien välillä. Kapteenit luovat joukkuehenkeä ja auttavat valmentajia esim. joukkueiltojen suunnittelussa. Kapteenit eivät valmenna joukkuetta eivätkä saa pitää joukkueen harjoituksia.

Joukkueenjohtajat eli jojot

Jojot ovat valmentajien apukäsiä lähinnä huoltotehtävissä. Jojona toimimiseen voi liittyä niin pukujen jakamista, leirin järjestelytehtäviä tai valvojan töitä leirillä tai kilpailumatkalla. Jojo ja valmentajat sopivat kauden alussa keskenään, minkälaisia tehtäviä jojo voisi ottaa ja kuinka paljon hän on joukkueen käytettävissä. Jojoksi toivotaan joukkueen urheilijoiden vanhempia, mutta myös joukkueen urheilijoiden sisarukset tai lajin entiset harrastajat voivat ilmoittaa kiinnostuksensa tehtävää kohtaan. Jojon tehtävästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä suoraan valmentajiin. Mikäli kilpailevalle joukkueelle ei löydetä joukkueen johtajaa, joudutaan joukkueen perustamista harkitsemaan.

Huippu-urheilun tukitoimet

Urheiluakatemia

Kuopion alueen urheiluakatemia on alueellinen huippu-urheiluverkosto, joka sitoo yhteen urheilijoiden opintopolut, valmennuksen ja tukijärjestelmät.
Yhteistyössä alueen oppilaitosten, urheiluseurojen sekä muiden asiantuntijatahojen kanssa urheiluakatemia mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen aina yläkoulusta korkeakouluihin saakka ja tukee nuorten urheilijoiden menestymistä urheilussa, opinnoissa ja muilla elämän osa-alueilla.

Oppilaitoksissa huomioidaan huipulle tähtäävien urheilijoiden harjoittelun ja kilpailumatkojen mukanaan tuomat haasteet mm. järjestämällä joustavia opiskelujärjestelyjä- ja polkuja. Urheiluakatemia koordinoi urheilijoiden päivittäisvalmennusta yhteistyössä urheiluseurojen kanssa, sekä tarjoamme urheilijan arjen ja uran kannalta muuta merkittävää asiantuntijatoimintaa (kuopionalueenurheiluakatemia.fi).

Urheiluakatemia tukee urheilijoita, ketkä suorittavat opintoja liikunta- tai urheiluluokalla Kuopion tai Siilinjärven peruskouluissa, urheilulukiossa tai toisen asteen liikuntapainotteisissa ammattiopinnoissa. Korkeakouluopiskelijat pystyvät hakemaan mukaan Urheiluakatemian toimintaan, mikäli opiskelija tähtää kansainväliselle tasolle kilpacheerleadingissä. Tukitoimia ovat mm. aamuharjoitukset osana opintoja, pääsy kaupungin harjoittelutiloihin- ja välineistöön, valmennuksen tukitoimet ja asiantuntijapalvelut, kuten ravintovalmennus, fysioterapia- ja hierontapalvelut.

Puolustusvoimien urheilukoulu

Puolustusvoimien urheilukoulun tehtävä on kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin. Sotilaskoulutuksen lisäksi Urheilukoulu mahdollistaa lahjakkaiden urheilijoiden valmentautumisen varusmiespalveluksen aikana. Puolustusvoimien urheilukoulu sijaitsee Kaartin jääkärirykmentissä Helsingissä.

Urheilijat palvelevat Urheilukoulussa joko 347 vrk tai 165 vrk. Heidät koulutetaan aliupseereiksi ja miehistöön tiedustelutehtäviin. Parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti.

Valmennukseen Urheilukoulussa on varattu aikaa kasarmipäivinä 2–8 tuntia (yhteensä noin 12–30 h/vko). Lisäksi harjoitteluun on käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput (pl. sotaharjoitukset). Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa tai urheiluopistoilla. Valmennustoiminta toteutetaan koulutettujen sotilasvalmentajien koordinoimana. Päivittäisvalmennus toteutetaan yhdessä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian kanssa. Urheilukoulu tekee yhteistyötä myös Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa parhaiden yksilöllisten ratkaisuiden löytämiseksi.

Urheilukoulu vastaa varusmiespalvelusta suorittavien urheilijoiden kokonaisrasituksen seurannasta. Lisäksi urheilijoilla on käytössään monipuoliset testaus- ja fysioterapiapalvelut. (intti.fi)

Pääsyvaatimukset

- Urheilijan tulee edustaa urheilulajissaan ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua.
- Urheilijan lajiliiton tulee olla Suomen Olympiakomitean varsinainen jäsen.
- Lajissa järjestetään kansainvälistä virallista kilpailutoimintaa nuorten ja/tai yleisen sarjan tasolla ja lajiliitolla on maajoukkuetoimintaa

Valinnat suoritetaan eri lajien asiantuntijalausuntojen sekä pääsykokeissa saatujen tietojen perusteella (haastattelu, psykologiset- ja fyysiset testit).

Palkitsemiset ym. huomioinnit

Cheer Stars ry palkitsee kerran vuodessa seuran harrastajia, valmentajia ja seuratoimijoita. Palkitseminen on ollut käytössä seuran perustamisesta alkaen ja palkitseminen tapahtuu kevätkauden päättävässä näytöksessä tai muussa vastaavassa tilaisuudessa.

Palkittavien valinnan tekee kunkin palkinnon kohdalla nimetyt toimihenkilöt. Ehdotuksia palkittavista voi antaa ko. toimihenkilöille. Valinnan ja päätöksen palkinnon saajasta tekee kuitenkin lopulta toimihenkilöt alla olevien kriteereiden mukaan.

Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto

Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto jaetaan vuosittain seuratoimijalle, joka on edistänyt, tukenut, kehittänyt, kasvattanut tai muulla tavalla parantanut yhdistyksen toimintaa. Palkinnon saajan valitsee vuosittain hallitus. Palkinnon saajan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

Vuoden valmentaja

Vuoden valmentaja-palkinto jaetaan yhdelle cheervalmentajalle ja yhdelle tanssivalmentajalle. Palkinnon saajan päättävät valmennuspäälliköt. Palkinto jaetaan hyvästä valmennustyöstä. Vuoden valmentajalta odotetaan intohimoa valmennustyöhön, innokkuutta osallistua koulutuksiin ja valmennustaitojen

kehittämiseen.

Vuoden urheilija

Vuoden urheilija-palkinto jaetaan vuosittain urheilullisesti menestyneelle yhdistyksen urheilijalle. Kriteereitä ovat mm. lahjakkuus, halu kehittyä, hyvä treenimoraali sekä urheilulliset elämäntavat. Vuoden urheilijan valitse yhdistyksen hallitus. Hallitukselle ehdotuksia urheilijapalkinnon saajista voivat esittää yhdistyksen valmennuspäälliköt ja valmentajat.

Vuoden joukkuekaveri

Vuoden joukkuekaverin valitsee joko joukkueen valmentaja tai joukkuelaiset voivat äänestää hänet keskuudestaan.

Valmentajan valinta

Joukkueen valmentaja valitsee joukkueesta yhden harrastajan, joka nousee jollakin tavalla positiivisesti esille vuoden aikana. Palkinnon nimen voi päättää valmentaja itse. Se voi olla esim. vuoden treenaaja tai vuoden kehittyjä.

Muut maininnat ja vapaaehtoisten kiittäminen

Edellä mainittujen palkitsemisten lisäksi seura voi vuosittain palkita myös muuten kauden aikana merkityksellisiksi nousseita henkilöitä. Näitä voivat olla mm. kilpailumatkoilla avustaneet huoltajat, seuran varainkeruuseen aktiivisesti osallistuneet tai muu seuran toimintaa positiivisesti vaikuttaneet henkilöt. Seura palkitsee myös kauden aikana talkoolaiset pienellä muistamisella.

Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli

Cheer Stars ry:n toiminnassa emme suvaitse epäasiallista käytöstä, kuten kiusaamista, syrjimistä, sääntöjen tahallista rikkomista, muiden turvallisuuden vaarantamista, henkilön fyysisen ja/tai psyykkisen koskemattomuuden loukkaamista tai muuta yksilöä tai ryhmää kohtaan aiheutettua negatiivista tai loukkaavaa käyttäytymistä.

Mikäli havaitset epäasiallista käytöstä seuran harrastajien, huoltajien, valmentajien tai muun jäsenistön keskuudessa, olethan yhteydessä seuran puheenjohtajaan puheenjohtaja@cheerstars.fi tai seuran työntekijöihin. Seuran nettisivuilta www.cheerstars.fi *Yhteystiedot*-välilehdeltä löydät avoimen palautelaatikon, johon on mahdollista kertoa epäasiallisesta käytöksestä nimellisesti tai anonyyminä.

Cheer Stars ry:n tapahtumissa on nimetty häirintäyhdyshenkilö, kehen kuka tahansa tapahtumaan osallistuva henkilö voi olla yhteydessä puhelimitse tai kasvokkain tapahtuman aikana. Häirintäyhdyshenkilö on ilmoitettu erikseen ennen tapahtumapäivämäärää.

Seuran virallisena häirintäyhdyshenkilönä toimii Marjut Karjalainen. Marjutin tavoitat parhaiten sähköpostilla marjut@cheerstars.fi.

Mikäli havaitset epäasiallista käytöstä seuran ulkopuolella tai et tiedä mitä tehdä, voit olla yhteydessä Suomen Cheerleadingliittoon EKI-lomakkeen kautta. Linkin ja lisätietoa lomakkeesta löydät osoitteesta: https://www.scl.fi/liitto/epaasialliseen-kaytokseen-puuttuminen/.

TOIMI NÄIN JOS HAVAITSET EPÄASIALLISTA KÄYTÖSTÄ

1. **Epäasiallisen käytöksen havaitseminen**: Tilanne voi koskea häirintää, kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä seuran sisällä tai liiton tasolla.
2. **Toimintavaihtoehdot**:
   - **Seuran sisällä tapahtunut epäasiallinen käytös, häirintä ja kiusaaminen**: Ensisijainen käsittely tapahtuu seuran sisällä, joten tuothan tapahtuneen seurasi tietoon.
   - **Ilmoitus poliisille/lastensuojelulle**: Jos epäillään rikosta tai lapsen suojelun tarvetta.
   - **SUEK-ilmoitus**: Vakavat tapaukset, kuten doping-rikkomukset tai kilpailumanipulaatio, ohjataan Suomen urheilun eettiselle keskukselle (SUEK).
   - **Täytä EKI-lomake**: Nimettömän ilmoituksen voi tehdä SCL:n kautta epäasiallisesta käytöksestä.
3. **Seuraavat toimet EKI-lomakkeen täyttämisen jälkeen**:
   - **Seurakehitystoimet**: Käsitellään tapahtunutta seuran kanssa ja tuetaan seuraa asian ratkaisemisessa
   - **Kurinpitovaliokunta**: Tarvittaessa käsittelee kurinpidolliset toimet.
4. **Valvova elin**: Kaikkia tapauksia seuraa SCL: eettisten asioiden ryhmä.
5. **Tuki**: Lisätukea voi saada Väestöliiton *Et ole yksin* -palvelusta.

Jos et tiedä, miten toimia, täytä aina EKI-lomake.



www.scl.fi

Stunttiryhmien ja tanssituplien harjoittelu sekä kilpaileminen

Harjoittelu

Stunttiryhmät ja tanssituplat saavat omatoimisesti käydä harjoittelemassa seuran tiloissa Tähtihallilla 5€/krt/henkilö maksulla. Jos harjoitteluun haluaa varata oman vakiovuoron sen hinta on 35 €/tunti. Vuoro laskutetaan kuukausittain. Vakiovuoron perumisia ei hyvitetä, koska hinta on kiinteä sen mukaan montako tuntia kuukaudessa vuoroa on tarkoitus käyttää. Vuoron varaamisesta ole yhteydessä valmennuskoordinaattoriin lumi@cheerstars.fi.

Stunttiryhmä/ tanssitupla harjoittelee omalla vastuulla. Huoltaja on vastuussa alaikäisen harjoittelusta hallilla.

Valmennus

Stunttiryhmä/tanssitupla voi harjoitella valmentajan opastuksella tai ilman valmentajaa.

Stunttiryhmä/tanssitupla sopii valmentajan kanssa valmentajalle maksettavasta palkkiosta tai muusta korvauksesta ja huolehtii keskenään, miten palkkio maksetaan valmentajalle. Seura ei automaattisesti järjestä valmennusta, eikä seura maksa valmennuspalkkiota. Seura voi toimia apuna valmennuksen etsimisessä.

Kilpaileminen

Stunttiryhmä/tanssitupla saa osallistua kilpailuihin Cheer Stars ry:n joukkueena. Mikäli kilpailuun

osallistutaan seuran kautta ja seura hoitaa kilpailuun ilmoittautumisen, varaukset ym. järjestelyt, laskutetaan kilpailumatkan kustannukset seuran kautta. Kilpailumatkan perumiseen pätee samat peruutusehdot kuin muihinkin seuran kilpailumatkoihin. Ole yhteydessä tapahtumakoordinaattoriin, jos ryhmä haluaa kilpailla ja tutustu kilpailumatkan sääntöihin etukäteen seuran jäsenoppaassa.

Mikäli kilpailuun voi ilmoittautua itse ja ilmoittautumista ei hoideta seuran kautta, niin stunttiryhmä/ tanssitupla huolehtii itse kaikki tapahtuman järjestelyt ja ilmoittautumiset.

Muut huomioitavat asiat

Stunttiryhmä/tanssitupla voi käyttää seuran vanhoja kilpailumusiikkeja omissa esityksissään. Sovi tapahtumakoordinaattorin kanssa käytettävästä musiikista.

Jos ryhmä haluaa tilata oman kilpailumusiikin, vastaa ryhmä sen tilaamisesta ja kustannuksista.

Seuran pukuja saa lainata kilpailutapahtumiin tai muihin esiintymisiin. Näistä sovitaan tapahtumakoordinaattorin kanssa.