



LASTEN JA NUORTEN CHEERLEADINGIN JA CHEERTANSSIN ~~UUSI SUUNTA~~ LINJAUS

Versio 3.0 Syyskokoukselle hyväksyttävä versio 31.10.2025

Sisältö:

1. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen perusteet
 - 1.1. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoitus
 - 1.2. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen peruseriaatteen
2. Harjoittelu
 - 2.1. Turvallinen harjoittelu
 - 2.2. Harjoitusten sisältö
 - 2.3. Osallisuus
 - ~~2.4. Joukkuevalinnat~~
 - 2.5. Harjoittelun ja muun elämän yhteensovittaminen
- ~~3. Kilpaileminen~~
 - ~~3.1. Lasten kilpailemisen linjaukset~~
 - ~~3.2. Kilpailukokoonpanon valinta~~
4. Yleisesti toiminnassa huomioitavaa
 - 4.1. Kustannukset
 - ~~4.1.1. Matkustaminen tapahtumiin~~
 - 4.2. Kehorauha
 - 4.3. Ruokarauha
 - 4.4. Asut ja meikit
 - 4.5. Seuratoiminnassa huomioitavaa

Liitteet

- Liite 1. Valmennuslinjaus
- Liite 2. Ohjeistuksia kehorauhan huomioimiseksi cheerleadingissa ja cheertanssissa
- Liite 3. Jalkautussuunnitelma (syyskokousmateriaalissa erillinen dokumentti)



1. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen perusteet

1.1. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoitus

Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoituksena on ohjata lajitoimintaamme. Se tarjoaa konkreettista tukea seuroille, harrastuksen parissa toimiville, valmentajille ja huoltajille.

Dokumentin perustana ovat Suomen kansallinen lainsäädäntö sekä YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiaita henkilöitä. Kaikki alle 18-vuotiaat ovat oikeutettuja YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa määritettyihin oikeuksiin, kuten oikeuteen kehittyä, riittävään lepoon ja vapaa-aikaan ja tulla kuulluksi asioissa, jotka koskevat heitä.

Lapsen oikeudet urheilussa kuuluvat kaikille lapsille. Oikeudet eivät riipu lapsen tai hänen huoltajiensa sukupuolesta, etnisestä taustasta, vakaumuksesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, kehon rakenteesta, fyysisestä kehityksestä, tuen tarpeesta tai muusta henkilökohtaisesta tekijästä.

Dokumentin ensisijainen tavoite on vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista cheerleadingissa ja cheertanssissa.

Sen lisäksi dokumentin avulla varmistetaan cheerleadingin ja cheertanssin eettisten periaatteiden ja vastuullisuusohjelman eri osa-alueiden (turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja ympäristövuorovaikutus) toteutuminen lasten cheerleading- ja cheertanssitoiminnassa.

Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen kautta pyritään myös vaikuttamaan harrastuksen kustannustasoon, jotta mahdollisimman monella lapsella olisi mahdollisuus osallistua cheerleading- ja cheertanssitoimintaan.

Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin linjaus koostuu kolmesta tasosta:

1. **Linjaukset**, joissa Cheerleadingliitto tekee velvoittavia määräyksiä jäsenseuroille ja niiden toiminnalle.
2. **Suosituks**, joissa liitto suosittelee tietynlaista toimintaa ja käytäntöjä.
3. **Ohjeistukset**, joissa liitto neuvoo seuroja tarkastelemaan ja kehittämään omaa toimintaansa.



Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin **linjauksen** suunnan jalkauttaminen, seurojen tukeminen niiden käyttöönotossa sekä viestintä linjauksista ovat liitolle tärkeitä painopisteitä tulevinä vuosina. Tunnistamme, että osa linjauksista vaatii yhteisöltämme kulttuurin muutosta, joka vaatii aikaa. Siirtymäaikojen tavoitteena on taata seuroille mahdollisuus viedä linjaukset, suositukset ja ohjeistukset osaksi omaa toimintaansa hallitusti ja osana seuran omia kehittämissuunnitelmia.

Mikäli seura tai sen toimijat eivät toistuvasti noudata velvoittavia linjauksia, voidaan tapaus siirtää Cheerleadingliiton eettisten asioiden työryhmälle, joka arvioi mahdolliset jatkotoimenpiteet.

Lisäksi Cheerleadingliitolla on prosessit ja ohjeistukset tilanteisiin, joissa epäasiallista toimintaa ilmenee. Prosessit löytyvät osoitteesta [Epäasialliseen käytökseen puuttuminen - Suomen Cheerleadingliitto ry](#). Jokaisella seuralla tulee olla myös omat käytännöt epäasiallisen toiminnan käsittelyyn. Cheerleadingliiton yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt määrittelevät rikkomukset ja seuraamukset.

Linjaukset astuvat voimaan 1.8.2026, mutta suosittelemme seuroja aloittamaan linjausten voimaantuloon valmistautumisen ja tunnistamaan mahdollisia kehitystarpeita kevään 2026 aikana.

Osa linjauksista astuu voimaan vasta kaudelle 2027-2028 ja ne ovat erikseen merkittynä dokumenttiin.

1.2. Lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin **linjauksen peruseriaatteet**

- 1. Liikunnan ilo kaiken pohjana** – Cheerleadingin ja cheertanssin harjoittelun tulee perustua liikunnan iloon, kannustaen lapsia nauttimaan liikkumisesta, oppimisesta ja yhdessä tekemisestä myönteisessä ympäristössä.
- 2. Lapsilähtöisyys ja oma valinta** – Lapsilla tulee olla mahdollisuus valita itse, haluavatko harrastaa cheerleadingia ja cheertanssia rennosti liikunnan ilosta vai tavoitella kilpailullisia tavoitteita, ilman ulkoisia paineita.
- 3. Onnistumisia tukeva toimintaympäristö** – Cheerleadingissa ja cheertanssissa on tärkeää luoda turvallinen, kannustava ja positiivinen harjoittelu ympäristö, jossa jokainen lapsi voi kokea onnistumisia ja kehittyä omassa tahdissaan.
- 4. Laadukas, kehittävä ja turvallinen harrastus** – Harjoittelun tulee olla laadukasta, kehitystason mukaista ja turvallista, jotta jokainen lapsi



voi kasvaa ja oppia ilman liiallista kuormitusta tai loukkaantumisriskiä.

5. **Joustavuus ja drop outin ehkäisy** – Cheerleadingin ja cheertanssin harrastamisen tulee olla joustavaa ja mahdollistaa erilaiset elämäntilanteet, jotta jokainen lapsi voi jatkaa lajin parissa omien voimavarojensa mukaan

2 Harjoittelu

2.1. Turvallinen harjoittelu

Lapsella on oikeus turvalliseen harrastusympäristöön ilman painostusta, hyväksikäyttöä, syrjintää, häirintää tai väkivaltaa. Lapsella on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen, kasvu- ja kehorationaan.

Aikuiset näyttävät käytöksellään ja suhtautumisellaan esimerkin, joka opettaa lapsia tuntemaan liikkumisen ja oppimisen iloa. Tämä ilo seuraa heitä toivottavasti koko elämän ajan.

Lajiharjoittelun tulee olla turvallista ja oikean tasoista. Valmentajalla on velvollisuus pitää huolta, että lajitaitojen harjoittelu on psyykkisesti turvallista ja fyysistä kehittymistä tukevaa. Ei toivottuun toimintaan tule aina puuttua siitäkin huolimatta, että lapsen huoltajien reaktio saattaa jännittää tai pelottaa. Valmentajille on tarjottava tukea asian käsittelyyn lapsen huoltajien kanssa.

Suosittellemme, että harjoituksissa on läsnä vähintään:

- yksi täysi-ikäinen vastuhenkilö (esimerkiksi valmentaja, huoltaja tai joukkuekummi)
- yksi valmentaja kymmentä lasta kohti.

2.2. Harjoitusten sisältö

Lasten kanssa tehdään yhdessä pelisäännöt, joiden mukaan harjoituksissa, tapahtumissa sekä viestintäkanavissa toimitaan.

Lasten valmennuksessa painotetaan ikätasolle sopivaa toimintaa ja kommunikointitapoja. Leikkimistä ja leikinomaisia harjoitteita suositellaan käytettäväksi kaikissa lasten harjoituksissa. Lapselle annetaan selkeät ohjeet ja näytetään liikkeitä ja/tai käytetään tarvittaessa myös liikekortteja selkeyttämään ohjeita.



Valmentaja luo harjoituksiin turvallista ilmapiiriä kohtaamalla harjoituksessa aidosti ja hyväksyvästi kaikki ihmiset. Valmentaja katsoo, kuulee ja puhuu kaikille. Valmentaja myös kertoo, kenelle voi tulla kertomaan huolista ilman, että kertojalle koituu asiasta harmia.

Valmentajan vastuulla on huolehtia, että harjoituksissa on riittävästi liikettä ja vältetään turhaa paikallaan oloa ja odottelua.

Lasten harjoittelun tulee olla monipuolista. Liitto **suosittelee**, että seurat noudattavat urheilijan polun mukaisia ohjeistuksia painotuksista.

- Mikroilla (4-7v.) painotus 20% lajia, 80% yleistä liikkumista
- Mineillä (8-11v.) painotus 40% lajia, 60% yleistä liikkumista
- Youtheilla (11-14v.) painotus 50% lajia, 50% yleistä liikkumista
- Junioreille (15-19v.) painotus 50% lajia, 50% yleistä liikkumista

Linjaamme, että mini-ikäisten lasten tulee päästä harjoittelemaan useampaa stunttipaikkaa. Cheertanssissa tulee harjoitella tanssitekniikoita tasapuolisesti molemmin puolin ja molempiin suuntiin.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Suosittellemme useamman stunttipaikan ja tasapuolisen tanssitekniikan harjoittelua myös youth- ja juniori-ikäisillä.

Lapsen kasvuun ja kehitykseen kuuluu myös pettymysten sietämisen opettelu. Siinä valmentajan vastuulla on vanhempien lisäksi auttaa lasta käsittelemään pettymysten tuomia tunteita. Turvallisessa harjoitusilmapiirissä voi vaatia lapsilta myös sitä, että he kunnioittavat toinen toisiaan sekä valmentajia ja harjoittelevat hyviä käytöstapoja.

20 henkilön joukkueeseen mahtuu 20 eritasoista oppijaa, joiden fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen kehittyminen ovat eri vaiheissa. Harjoittelu pyritään organisoimaan niin, että se tukee yksilöllistä kehitystä.

2.3. Osallisuus

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että toiminnan lähtökohtana tulee aina olla lapsen ja nuoren paras. Toiminnan suunnittelu perustuu siihen, mitä lapset haluavat ja tarvitsevat. Lapsilähtöisessä toiminnassa kysytään ja kuunnellaan lapsen sekä nuoren mielipiteitä ja tarjotaan heitä kiinnostavaa ja innostavaa toimintaa. (Hämäläinen K., Lasten valmennus ja ohjaus, 2024.)



Lapsella on oikeus vaikuttaa siihen, haluaako hän kilpailla vai ei ja kuinka monta kertaa viikossa hän on valmis harjoittelemaan. Lapselle pyritään löytämään hänen toiveitaan vastaava joukkue ennen kauden alkamista.

Lapsen harrastustoiminnan tulee tukea sosiaalisten tilanteiden harjoittelua sekä vahvistaa kaverisuhteita.

Lapsia osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Harjoittelun sisällöstä ja tavoitteista kerrotaan ja keskustellaan lasten kanssa ikätasoisella tavalla.

2.4. — Joukkuevalinnat

Suosittellemme, että minien joukkueissa on maksimissaan 28 lasta. Lasten yksilöllisen kohtaamisen näkökulmasta, mikäli seuralla on resursseja, suosittellemme, että joukkuekoko on tätäkin pienempi.

Suosittellemme, että myös youth- ja junioritasolla käytetään enintään 28 henkilön joukkuekoko (enintään 4 varaurheilijaa).

Linjaamme, että mini-ikäisille lapsille ei järjestetä erillisiä joukkuevalintatilaisuuksia. Mini-ikäiset harrastajat sijoitetaan joukkueisiin esimerkiksi valmentajien suositusten avulla, hyödyntäen urheilijanpolkua tai ennakoon määriteltäviä taitokriteerejä. Lisäksi **suosittellemme**, että joukkuevalintatilaisuuksia järjestetään vain perustellun tarpeen mukaan youth- ja juniori-ikäisille.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Joukkuejaoissa on huomioitava lapsen etu: jokaiselle lapselle on tavoitteena löytää hänen taidoilleen ja kehitykselleen sopiva joukkue harjoittelulle. Lapsella tulisi olla myös mahdollisuuksia löytää oman tasoinen joukkue oman mielenkiinnon ja motivaation mukaisesti. Myös kaverisuhteet ovat tärkeä huomioida joukkuejakoa tehtäessä. Joukkuejakoja voi tehdä esimerkiksi lapsen ja perheen sitoutumisen ja tavoitteellisuuden mukaan (haluaako harjoitella 1, 2 vai 3 krt viikossa).

Joukkuetta muodostettaessa tarvittavat vähimmäistaidot joukkueeseen pääsyyllä tulee olla kaikille avoimia. Lapsille ja huoltajille tulee ilmoittaa etukäteen tarvittavat vähimmäistaidot sekä valinnoista vastaavat henkilöt. Mikäli joukkueella on etukäteen määriteltäviä tavoitteita, on niistä tiedotettava avoimesti ennen kauden alkua lapsille ja huoltajille.

Siirtyminen tasolta toiselle on oltava aina lapsen edun mukaista. Lapsen tulee voida vaihtaa joukkuetta kesken kauden alemmalle tasolle esimerkiksi, jos lapsi kokee, ettei pysty sitoutumaan vaativammalle tasolle tai taitojen tekeminen pelottaa. Ylemmälle tasolle siirtämistä kesken kauden tulee harkita lapsen edun näkökulmasta, esimerkiksi



pääseekö lapsi kehittymään enemmän ylemmällä tasolla varaurheilijana vai alemmalla tasolla kilpailukokoonpanossa.

Vain äärimmäisessä poikkeustapauksessa lapsi voidaan ohjata alemman tason joukkueeseen. Jos lapsi siirretään toiseen joukkueeseen, jossa hän on jo ollut, niin asiasta tulee kertoa kasvotusten tai puhelimitse niin, että lapsen huoltaja on mukana.

Lapsi voidaan siirtää joukkueesta toiseen perusteellisen harkinnan jälkeen. Harkintaprosessissa ja asiaa edistäessä tulee huomioida lapsen etu. Jos lapsi siirretään pois joukkueesta, jossa hän edelleen haluaa harrastaa, asiasta tulee kertoa kasvotusten tai puhelimitse niin, että lapsen huoltaja on mukana.

Joukkuevalintapäätöksistä ilmoitetaan myös lapsen huoltajalle. Kielteisen päätöksen yhteydessä lapselle tulee tarjota muuta soveltuvaa joukkuetta, tai ohjeistaa sekä lasta että lapsen huoltajaa seuraavaan joukkueeseen hakemisesta. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus saada kirjallinen palaute päätöksestä perusteluineen. Päätösten perusteluita käydään tarpeen mukaan läpi harrastamisen jatkon ja siinä kehittymisen tueksi. Seuran tulee tarjota näihin tilanteisiin tukea valmentajille sekä kiinnittää erityistä huomiota alle 18-vuotiaiden valmentajien tukemiseen.

2.5. Harjoittelun ja muun elämän yhteensovittaminen

Liikunnan, levon ja muun vapaa-ajantoiminnan välinen tasapaino on tärkeää kasvavalle lapselle. Koulun loma-aikoja ei voi täyttää täysin lajin leiritoiminnalla, vaan lapsen oikeus lepoon on huomioitava.

Lapsella on oikeus vapaa-aikaan ja sosiaaliseen elämään. Elämän tärkeiden hetkien vuoksi tulee olla hyväksyttävää olla poissa harjoituksista, joukkueen ikä- ja taitotaso huomioiden.

Suositus: Mini-ikäisten harjoittelu tulee suunnitella niin, että harjoitukset eivät kärsi yhden lapsen poissaolosta.

Suositus: Youth- ja juniiori-ikäisten kanssa tulee tehdä yhdessä poissaolokäytännöt huomioiden lapsen oikeus perhesuhteisiin ja sosiaaliseen elämään.

Lapsi ei päätä perheen lomia tai muita aikatauluja. Lasta on turha moittia näiden takia väliin jääneistä harjoituksista tai myöhästymisistä. Poissaoloista lomien tai muiden syiden vuoksi on hyvä keskustella lapsen huoltajan kanssa, jotta lapsi voi keskittyä turvallisesti harrastukseensa. Joukkueen loma-ajat on hyvä tiedottaa perheille jo kauden alussa, jotta perheet voivat huomioida ne aikataulujensa suunnittelussa.



Kaikissa ikäryhmissä tulisi kannustaa lasta myös monipuoliseen ja monilajiseen liikkumiseen ja ulkoiluun urheiluseuratoiminnan ulkopuolella ja muissa urheiluseuroissa ja -lajeissa.

3. Kilpaileminen

Cheerleadingiin ja cheertanssiin kuuluu lapset huomioiva kilpailutoiminta, se motivoi monia lapsia oppimaan taitoja, harjoittelemaan, liikkumaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja. Kilpailu on osa lasten harrastamista, mutta sen on tapahduttava lasten ehdoilla.

Lasten kilpailutoiminnan keskiössä tulee olla liikunnan riemu, elämykset, sekä kilpailuun oppiminen ja tunteiden hallinta. Kilpailutulos ei itsessään voi olla harrastamista määrittävä tekijä. Kilpailuissa tavoitteeksi on hyvä asettaa onnistumiset omalle taitotasolle sopivien liikkeiden suorittamisessa ja omassa kehittämisessä.

3.1. Lasten kilpailemisen linjaukset

Minien kilpailutoiminnan järjestämisestä linjataan lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin uuden suunnan tavoitteiden mukaisesti kilpailujärjestelmän uudistuksen yhteydessä ja sen muutokset astuvat voimaan aikaisintaan kilpailukaudella 2027-2028.

Youth:

Linjaamme, että Youth-ikäluokka ei kilpaile kansallisesta mestaruudesta tai kansainvälisissä arvokilpailuissa (MM- ja EM-kilpailut).

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Ulkomailla kilpailemisesta linjataan kohdassa 4.1.1.

3.2. Kilpailukokoonpanon valinta

Linjaamme, että minien sarjoissa kaikkien joukkueeseen kuuluvien lasten tulee päästä halutessaan esiintymään / kilpailemaan joka tapahtumassa, jossa joukkue esiintyy (pois lukien pitkät / toistuvat loukkaantumiset / poissaolot). Ohjelma tulee rakentaa siten, että jokaisella joukkueen lapsella on rooli ohjelmassa, eikä varaurheilijoita käytetä minijoukkueissa. Minien osalta kilpailusääntöjen sarjamääräyksissä joukkueen koko on enintään 30 henkilöä (suositusjoukkuekoko 28 + 2 hlö



joustovara), jotta jokainen joukkueen lapsi mahtuu esiintyvään kokoonpanoon. Mikäli joukkueessa on yli 30 lasta, joukkue jaetaan kilpailuihin kahteen kokoonpanoon, jotka voivat esittää saman ohjelman.

Youth- ja juniorien kilpajoukkueissa kaikkien tulee päästä halutessaan esiintymään / kilpailemaan kauden aikana (pois lukien pitkät / toistuvat loukkaantumiset / poissaolot). Suositellaan kilpailumahdollisuuksien jakamista urheilijoiden kesken mahdollisimman tasaisesti.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Yksittäisen kilpailutapahtuman kilpailukokoonpanoa muodostettaessa kriteerit kokoonpanoon pääsyyllä tulee olla kaikille avoimia. Lapsille ja huoltajille tulee ilmoittaa etukäteen kriteerit sekä valinnoista vastaavat henkilöt.

Kilpailukokoonpanon ulkopuolelle jäämisestä tulee viestiä lapselle ja lapsen huoltajille henkilökohtaisesti, ei koko joukkueen edessä.

Kilpailukokoonpanosta voi pyytää palautetta oman kehittymisen tueksi. Perustelut kokoonpanon valinnoista tulee antaa lapselle ikätasolle sopivalla ja ymmärrettävällä tavalla ja tarkkuudella.

Toisen lajin harjoittelu ei saa estää lasta pääsemästä mukaan kilpailutoimintaan.

Valmentajan vastuulla on huolehtia kaikille aktiivisesta treenistä läpi kauden. Lasta ei tule jättää itse vastuuseen omasta harjoittelustaan ja kehitymisestään.

4. Yleisesti toiminnassa huomioitavaa

4.1. Kustannukset

Kausi tulisi suunnitella kustannuksiltaan mahdollisimman edulliseksi. Kustannusarviot tulee olla tiedossa ennen joukkueeseen hakeutumista. Kustannusarviota tehdessä on hyvä huomioida, että kaikki pienetkin kulut kasvattavat kokonaisuutta huomaamatta ja on hyvä pohtia mikä on oikeasti tarpeellista ja mikä ei.

Suosittelimme, että mikroilla ja mineillä järjestetään lähtökohtaisesti vain päiväleirejä. Leirin yhteydessä voi yöpyä, jos se ei lisää kustannuksia.

Suosittelimme, että mikroille ja mineille leirejä järjestetään vain omissa harjoitustiloissa omien valmentajien toimesta. Ulkopuolista valmentajaa (leirit, akrobatia, fysiikka, psyykkinen) käytetään harkitusti kustannukset huomioiden.



Suosittellemme kierrättämään kilpailumusiikkeja erityisesti alemmalla tasolla.

Linjaamme, että kilpailuasujen tulee olla kierrätettäviä joukkueen/seuran sisällä.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2027-2028

Suosittellemme, että mineille ei hankita pakollisia joukkuekohtaisia varusteita. Harkitaan tarkkaan seuran edustusasun ja muiden varustehankintojen tarpeellisuus lasten joukkueissa. Suosittelemme joukkuevarusteiden sijaan yleisiä seuravarusteita. Seura- ja joukkuevaatteiden olisi hyvä olla kierrätettäviä (ei nimikoituja tai vuosilukuja).

4.1.1 Matkustaminen tapahtumiin

Minit:

Minien kilpailutoiminnan järjestämisestä linjataan lasten ja nuorten cheerleadingin ja cheertanssin uuden suunnan tavoitteiden mukaisesti kilpailujärjestelmän uudistuksen yhteydessä ja sen muutokset astuvat voimaan aikaisintaan kilpailukaudella 2027-2028. Kilpailujärjestelmän uudistuksessa tullaan tarkastelemaan minien valtakunnallisten tapahtumien järjestämistä.

Linjaamme, että ulkomaan kilpailut, tapahtumat ja leirit eivät kuulu minien harrastukseen. Poikkeus: Jos naapurimaassa omalla lähialueella järjestetään kilpailut, seura voi hakea lupaa liitolta osallistua tällaiseen tapahtumaan.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Suosittellemme, että matkustaminen tapahtumiin minimoidaan maantieteelliset erot huomioiden. Kustannusten hillitsemiseksi suositaan lähialueen tapahtumia ja pyritään välttämään yöpymistä vaativia matkoja tapahtumiin, jos se on järkevästi mahdollista lasten riittävä lepo huomioiden.

Youth:

Suositaan lähialueen tapahtumia ja harkitaan yöpymistä vaativien matkojen tarve tarkkaan.

Linjaamme, että Youth-joukkueet voivat osallistua kilpailutoimintaan ja leireille Pohjoismaissa ja Baltiassa.



Ulkomaan kilpailumatkoja **suositellaan** aikaisintaan levelillä 3 cheerleadingissa tai Pom Premier –sarjassa cheertanssissa kilpaileville Youth-joukkueille.

Ulkomaan matkoja **suositellaan** Youth-ikäisille korkeintaan yksi kaudessa.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Juniorit:

Juniorijoukkueet voivat osallistua kilpailutoimintaan ja leireille ulkomailla. Ulkomaan kilpailumatkoja **suositellaan** aikaisintaan levelillä 3 cheerleadingissa tai Pom Premier –sarjassa cheertanssissa kilpaileville juniorijoukkueille.

4.2. Kehorauha

Nuoren urheilijan kasvulle ja kehittymiselle pitää antaa rauha. Kehon ja ulkonäön arviointi tai arvostelu ei kuulu cheerleadingiin tai cheertanssiin, oli sitten kyseessä valmentaja, lapsi, tuomari, katsoja tai tukijoukko.

Vanhempien ja lapsen parissa toimivien valmentajien vastuulla on kiinnittää huomiota kasvavien lasten hyvinvointiin. Kehon kasvaminen ja yksipuolinen lajiharjoittelu lisäävät riskiä rasitusvammoille.

Painon seuranta ei tehdä.

Lapsen kehon suorituskyvystä ja pystyvyydestä voi puhua osana valmentamista. Esimerkiksi taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehuminen on luonteva tapa puhua kehon pystyvyydestä kannustavasti.

Valmentaja voi vaikuttaa omalla esimerkillään positiivisesti siihen, millainen kehosuhde lapselle kehittyy. Lapsen kuullen on tärkeää puhua kunnioittavasti myös omasta kehostaan.

Mikäli huoli lapsen hyvinvoinnista, ravitsemuksesta tai syömiskäyttäytymisen häiriintymisestä herää, valmentajan tulee olla yhteydessä alaikäisen lapsen huoltajiin.

Lajien harjoitteluun kuuluu lapsen koskettaminen oikeaa liikerataa opetettaessa. Koskettamisen tulee tapahtua kuitenkin etukäteen kommunikoidusti ja lapsen suostumuksella pois lukien vaaratilanteet, joissa turvallisuutta edistään otetaan lapsi kiinni ennen tipahtamista nostosta/pyramidista/akrobatiasta. Koskettamisen tulee olla aina perusteltua ja sanoitettua.



Lapsille ja heidän vanhemmilleen annetaan tietoa siitä, että lajeissa avustaminen on oppimisen ja turvallisuuden kannalta välttämätöntä. Lapsen on hyvä tietää, että jos kosketus tuntuu sopimattomalta tai ikävältä, tulee hänen sanoa asiasta heti joko valmentajalle tai muulle aikuiselle.

Valmentajille on tärkeää opettaa/linjata, millainen koskettaminen on soveliaista ja millaisesta pitää erikseen keskustella lapsen kanssa.

Kehorauhaan liittyvistä aiheista on hyvä keskustella joukkueen kesken, esimerkiksi siitä, miten lapset puhuvat toisistaan ja toistensa kehoista.

4.3. Ruokarauha

Ravintokasvatuksessa tulee olla sensitiivinen.

Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on tärkeää sekä kasvun että kehittymisen näkökulmasta.

Yhtä oikeaa liikkuvan lapsen lautasmallia ei ole. Joustava ja salliva syöminen tukee riittävää energiansaantia ja tukee normaalin ruokasuhteen syntymistä.

Lasten kohdalla tulee muistaa, että kodeilla on merkittävä rooli monipuolisen ravinnon varmistamisessa ja siksi vuoropuhelu kodin kanssa on tärkeää. Jos huoli lapsen ravitsemuksesta tai hyvinvoinnista herää, nostamme huolen esille lapsen huoltajille. Ravinnosta ja ruokavaliosta keskustelu tulee tapahtua luottamuksen ilmapiirissä ja keskustelulle on luotava turvallinen tila. Ongelmien ratkomiseen voi tarvittaessa hakea ulkopuolista asiantuntija-apua.

Turvaamme cheerleadingissa ja cheertanssissa ruokarauhan. Tämä tarkoittaa sitä, että annamme jokaiselle mahdollisuuden tehdä omat valintansa ruokailutilanteessa harkintansa mukaan. Ruokailutilanne ei ole paras hetki kommentoida, mikäli huoli herää liian niukasta tai yksipuolisesta ravinnosta. Muistamme myös, että yksittäiset ruokavalinnat eivät aina anna koko kuvaa yksilön ruokailutottumuksista.

Ravitsemuksesta ja ruuasta voi puhua myös lapsuusvaiheessa. Ohjaamme ja kannustamme urheilijoita syömään ja juomaan riittävästi ja monipuolisesti. Huomioimme vastuullisen ja turvallisen keho- ja ruokapuheen periaatteet: varaamme aikaa syödä riittävästi esimerkiksi leireillä ja toimimme kannustavasti sekä rohkaisevasti.

Vältetään ravintoa arvottavaa puhetta, esim. terveellisen evään sijaan puhutaan monipuolisesta evästä.



4.4. Asut ja meikit

Toiminnassamme pidämme tärkeänä lapsen oikeutta näyttää lapselta. Meikkaaminen on sallittua, mutta siihen ei missään nimessä saa velvoittaa ketään. Kenenkään ei tarvitse meikata, jos ei itse halua.

~~Glittereiden käyttö on mahdollista koko joukkueelle, mutta sitä ei tule käyttää meikin tavoin esimerkiksi silmämeikkinä.~~ Glitterin käytön osalta huolehditaan turvallisesta tilasta ja annetaan jokaiselle oikeus kieltäytyä.

Linjaamme, että Mini -ikäluokka ei käytä yhtenäistä meikkiä lainkaan. Youth-ikäluokalla meikin tulee olla ikätasolle sopiva. Kenenkään ei ole pakollista osallistua yhtenäiseen meikkiin tai ostaa meikkejä.

Linjauksen voimaantulo: kaudelle 2026-2027

Kilpailuasujen ja treenivarusteiden tulee olla ikätasolle sopivia, eivät liian paljastavia. On tärkeää, että asut ovat oikean kokoisia ja mukavia lapsille. Kilpailusäännöt eivät vaadi täysin yhtenäistä asua, joten lapselle olisi hyvä tarjota vaihtoehtoja pukeutua esimerkiksi hameen sijasta shortseihin tai housuihin. Näissä tilanteissa ei oleteta, vaan kysytään lapselta hänen toiveitaan.

Huomioimme toiminnassamme myös eri uskontokuntiin ja erityisryhmiin kuuluvat lapset. Esimerkiksi huivin käyttö harjoituksissa ja kilpailuissa on täysin sallittua. Tavoitteenamme on tarjota kaikille lapsille turvallinen, hyväksyvä ja yhdenvertainen harrastusympäristö.

4.5. Seuratoiminnassa huomioitavaa

Seura tarkastaa jokaiselta lasten kanssa työskentelevältä rikosrekisteriotteen.

Lapselta ja lapsen huoltajilta on aina kysyttävä kuvauslupa, mikäli seura käyttää lapsen kuvia/videoita viestinnässä (etenkin kuvat, joista voi tunnistaa lapsen). Lapselta (pieneltäkin) on kysyttävä, haluaako hän näkyä kuvissa (vielä vuosienkin päästä). Suositetaan lasten some-esittelyissä tunnistetietoina vain lasten etunimiä ja/tai lempinimiä.

Jokainen valmentaja suorittaa maksuttomat Vastuullinen valmentaja (Olympiakomitea), Et ole yksin (Väestöliitto) sekä Nuori mieli urheilussa (Mieli ry) -verkkokoulutukset.

Jokaisessa ryhmässä tai joukkueessa tulee olla vähintään yksi valmentaja, joka on ensiaputaitoinen.

Kausittain pidetään vanhempien palaveri, jossa käydään läpi



- kausisuunnitelma
- hallin/olosuhteen turvallisuussuunnitelma
- ryhmän pelisäännöt
- vanhempien kanssa lasten kanssa tehdyt pelisäännöt
- keskeiset kauden asiat (kuten esiintymisasut, esiintymiset ja kilpailut ja kustannukset)
- kokonaisliikuntamäärän, unen ja ravinnon merkitys osana lapsen kasvua ja kehitystä.
- harrastuksen kustannukset, sekä mistä harrastamisen maksut muodostuvat.

Asioiden selkeyttäminen ja kertominen (niin hyvät kuin rohkeasti myös “huonot” uutiset ja asiat) vanhemmille vähentävät epäselvyyksiä, antavat vastauksia kysymyksiin ja mahdollisesti ennaltaehkäisevät konflikteja.

5. Liitteet

Liite 1. [SCL Valmennuslinjaus 2025](#)

Liite 2. [Ohjeistuksia-kehorauhan-huomioimiseksi-cheerleadingissa-ja-cheertanssissa](#)

Liite 3. Jalkautussuunnitelma (syyskokousmateriaalissa erillinen dokumentti, lisätään nettisivuille syyskokouksen jälkeen ja lisätään linkki tähän)

