# **VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOTOIMINTA (VLK)**

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK) on Sotilasurheiluliiton ja joukko-osastojen VLK -toimijoiden yhdessä toteuttamaa vapaa-ajan liikuntaa.

Varuskunnan VLK toiminnasta vastaa henkilökunnasta \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, käytännön totutuksesta vastaa varusmiestoimikunta.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan tavoitteena on aktivoida varusmiehiä liikkumaan omalla vapaa-ajallaan. Toiveena on, että liikunnasta syntyisi tapa, joka siirtyisi reserviin elinikäisenä liikuntakipinänä. Kerhotoiminta parantaa tutkitusti varusmiesten palvelusviihtyvyyttä sekä edesauttaa joukon ryhmäytymistä.

## VLK- toiminnan järjestäminen varuskunnassa

VLK-vastaava pitää alokaskaudella oppitunnin, missä informoidaan VLK-toiminnasta. Tilaisuuden tavoitteena on innostaa mahdollisimman suuri osa varusmiehistä mukaan toimintaan.  
  
VLK-toiminnasta tiedotetaan varuskunnan sotilaskodissa, yksiköissä, varusmiestuvissa ja varuskunnan sosiaalisenmedian palveluita hyödyntäen.

Tiedotteista löytyy perusteet erilaisista kerhoista, niiden vetäjistä, kokoontumisajoista ja paikoista. Tiedottaminen pyritään pitämään erittäin näkyvänä.

Liikuntakerhojen liikunnat vaihtuvat vetäjien osaamisen ja osallistujien tarpeiden mukaan. Suunnittelun tavoitteena on, että kerhotoiminta sisältäisi mahdollisimman monipuolista liikuntaa ja monia eri lajeja.

## VLK- vastuuhenkilöt

|  |  |
| --- | --- |
| Tehtävä | Vastuuhenkilö / yksikkö |
| VLK-vastaava varusmies | XXXXX XXXXX |
| Vastuussa oleva henkilökunta | XXXXX XXXXX |
| VLK-liikuntakerhojen ohjaajat | Saapumiserittäin nimettävät varusmiehet |

# Joukko-osasto päättää itsenäisesti vastuussa olevan henkilökunnan edustajan valitsemisesta. Varusmiesten VLK-vastaava rekrytoidaan aina ennen edellisen toiminnasta vastaavan varusmiehen kotiutumista. Tehtävien vaihto ja perehdyttäminen tulee tehdä ennen kotiuttamista.

# Perehdytyksessä on hyvä olla läsnä henkilökunnan edustaja. Tehtävien vaihdon tukemiseksi Sotilasurheiluliitto on toimittanut joukko-osastoon VLK-toiminnanperusteet kansion.

# VLK-kerhojen ohjaajat tulee rekrytoida ja valita ennen uuden saapumiserän astumista palvelukseen.

## VLK-pisteiden kerääminen, seuranta ja kuntoisuuslomat

Osallistuessaan varusmiesten vapaa-ajalla järjestettäviin vapaaehtoisiin liikuntatapahtumiin, kertyy varusmiehelle VLK-pisteitä. VLK-pisteiden kerääminen on rajattu vuorokaudessa yhteen pisteeseen (yksi suoritus / yksi piste). VLK-pisteet kirjataan sotilasurheiluliiton Liikkuri- verkkosivustolle. Liikkurin käytöstä varuskunnassa vastaa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Liikkuri- verkkosivuston ylläpidosta vastaa Suomen Sotilasurheiluliitto ry (0299–510 174)

Varusmiesten liikuntakerhotoimintaan osallistumisesta on mahdollisuus ansaita kuntoisuuslomia. VLK-kerhojen alaiseen toimintaan tulee osallistua 15 kertaa kutakin kuntoisuuslomaa varten.

VLK-toiminnasta annettavien kuntoisuuslomien minimi. määrät ovat,

1 kpl / 6 kk palveleva varusmies  
2 kpl / 9 kk palveleva varusmies  
3 kpl / 12 kk palveleva varusmies

Kuntoisuuslomien määrät on käsketty Pääesikunnan koulutuskäskyssä **PVHSMK-PE** (Varusmieskoulutuksen yleisjärjestelyt ja yhteisestikoulutettavat asiat) **HQ778**.

VLK-vastaava laatii kuntoisuuslomaesitykset.

VLK-organisaatio raportoi vastuussa olevalle henkilökunnalle kaikista liikuntasuorituksista vähintään 2. kertaa vuodessa.

## VLK-ohjaajien palkitseminen

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnassa oleville varusmiehille voidaan kirjoittaa tehtäviensä kiitettävästä hoidosta työtodistus. VLK-toiminnan työtodistuspohja on saatavilla Suomen Sotilasurheiluliiton verkkosivuilla ([www.sotilasurheilu.fi/vlk](http://www.sotilasurheilu.fi/vlk)). Kerhotoiminnasta saatava työtodistuksesta on hyötyä varusmiehelle reserviin siirtyessään.

Lisäksi joukko-osasto voi palkita toiminnan järjestämiseen osallistuneita mm. ylimääräisellä kuntoisuuslomalla, liikuntavarusteella tai stipendillä.

## Tilat

Kerhotoimintaa järjestetään varuskunnan sisä- ja ulkoliikuntapaikoissa, sekä tarvittaessa varuskunnan ulkopuolisissa liikuntatiloja hyödyntäen.

## Sotilasurheiluliiton järjestämä VLK-koulutus

Sotilasurheiluliitto järjestää alueellisen koulutustilaisuuden varusmiesten kerhotoiminnasta vastaaville varusmiehille ja henkilökunnalle puolivuosittain. Varuskunta komentaa toiminnasta vastaavat henkilöt koulutukseen. Sotilasurheiluliitto vastaa tapahtuman kustannuksista. Varuskunnan kerho-ohjaajille voidaan järjestää myös erillinen koulutustapahtuma saapumiserittäin.