

# Mikrovillus ry:n liikkaringin toimintaperiaatteet

Mikrovillus ry:n alla toimivaan Liikkarinkiin osallistuvat jäsenet sitoutuvat toimimaan alla lueteltavien periaatteiden mukaisesti. Periaatteita noudattamalla toimintamme on asiallista ja jokaiselle osallistujalle turvallista sekä mielekästä. Yhteisiin toimintaperiaatteisiin vedoten yhteisö voi huomauttaa jäseniään epäasiallisesta käytöksestä ja selvittää mahdollisia konflikteja.

Toimintaperiaatteet on kirjattu 30.8.2020 toiminnan käynnistäjän toimesta ja ne ovat muokattavissa sekä täydennettävissä ajankohtaisiksi nousevien teemojen myötä.

1. **Liikkarinkitoiminnan tarkoitus on innostaa Mikrovilluksen jäseniä liikkumaan osana opiskelukyvyyn, terveyden ja sosiaalisten suhteiden tukemista.**

Tämä tarkoittaa, että liikkarinkitoimintaan ei sisälly kilpailua, pakottamista, painostamista tai tavoitteellisuutta. Esimerkiksi tavoitteita voi jokaisella jäsenellä luonnollisesti olla, mutta liikkarinkitoiminnassa näiden tavoitteiden esiintuominen on tarpeetonta.

2. **Liikkarinkitoiminta on matalan kynnyksen toimintaa, johon jokaisella periaatteita noudattavalla Villuksella on oikeus osallistua omasta liikunnan harrastuneisuuden tasostaan riippumatta.**

Toimintaan ei siis kuulu muiden ihmisten arvottamista sen perusteella, kuinka paljon henkilö osallistuu toimintaan tai kuinka tämä ”suoriutuu” jostain liikuntamuodosta. Jokaisella on myös oikeus olla mukana järjestämässä erilaisia liikuntamuotoja, kuten vaikkapa treenejä, vaikka henkilöllä ei olisi ohjauskokemusta.

3. **Liikkarinkitoimintaan osallistutaan oman harkinnan mukaan ja omalla vastuulla.**

Mikrovillus ry ei ole vastuussa liikkarinkitoimintaan osallistuvista jäsenistä (esim. tapaturman sattuessa). Liikkaringin tapaamisia vetävät jäsenet eivät ole aina koulututtuneita, joten jokainen on lopulta itse vastuussa suoritustekniikastaan ja siitä, onko jokin liike itselle turvallinen. Toiminta ei siis ole virallista liikuntatarjontaa, vaan enemmän verrattavissa kaverin kanssa yhdessä vedettyyn treeniin, peliin tai lenkkiin.

4. **Liikkarinkitoiminnassa noudatetaan kehoneutraaliuden ja –rauhan periaatteita.**

Jokaisella liikkarinkitoimintaan osallistuvalla on oikeus saada rauha oman kehonsa kanssa. Mihinkään toimintaan ei liity vaatimuksia tietyntyyppisestä kehosta, ja kenelläkään toimintaan osallistuvalla ei ole oikeutta kommentoida toisen henkilön kehoa. Huom! Positiiviseksikin tarkoitettut kommentit voivat joskus aiheuttaa negatiivisia tunteita.

5. **Liikkarinkitoiminnassa ei hyväksytä minkään asteista syrjintää, kiusaamista tai rasismia.**

Jokaisella liikkarinkitoimintaan osallistuvalla on oikeus olla mukana omana itsenään. Tämä kuitenkin edellyttää, että henkilö toimii ja toteuttaa itseään toiminnan periaatteiden mukaisesti.

**6. Aktiviteetin järjestäjäjäs en pidättää oikeuden muutoksiin, mutta muutoksista on ilmoitettava muille jäsenille, mikäli aktiviteetista oli ilmoitettu julkisesti.**

Liikkaringin aktiviteetteja järjestävillä jäsenillä on oikeus perua, muuttaa tai siirtää järjestämiään liikuntatapahtumia esim. sairastumisen, kelin tai yllättävän kiireen vuoksi. Tästä tulee kuitenkin ilmoittaa muille jäsenille, mikäli liikunta-aktiviteettia on mainostettu. Tällä vältetään turhat paikalle saapumiset.

30.8.2020