
LIITE 2:

Sisältöalue 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

Teema 1: Terveyden edistäminen ja hyvinvointi valmennuksessa ja ohjauksessa

Käsitteiden määrittelyä:

• Terveyttä Edistävä Seura

o Terveyttä Edistävä Seura (TES) on sellainen, joka huomioi terveysnäkökulman kaikessa toiminnassaan, kuten toimintaperiaatteissaan. Toisin sanoen toteuttaa useita TES-kriteerien määrittämiä toimia. Terveyttä Edistävä Valmennus/ohjaus on tärkeä osa seuran käytännön terveyden edistämistoimintaa.

• Terveyttä edistävä valmennus/ohjaus ja hyvinvointi

o Terveyttä edistävällä valmennuksella/ohjauksella tarkoitetaan tässä valmentajan /ohjaajan tietoista ja aktiivista toimintaa, jolla hän pyrkii parantamaan valmennettavien/ohjattavien kokonaisvaltaista hyvinvointia liikuntatilanteissa.

• Liikunnallinen/urheilullinen elämäntapa

o Liikunnallinen/urheilullinen elämäntapa tarkoittaa tässä valmennettavan/ohjattavan käyttäytymiseen liittyviä tottumuksia eri terveyden aihealueiden, kuten ravinnon, unen, päihteiden jne. suhteen.

• Kymppiympyrä

o Kymppiympyrään on koottu tietoa ja käytännön taitoja terveyttä edistävän ja vammoja ehkäisevän valmennuksen ja ohjauksen tueksi. Kymmenen osa-aluetta jakaantuvat kolmen aihealueen alle: kehon rakenne ja toiminta, harjoittelun tukitoimet sekä olosuhteet ja etiikka. Kymppiympyrään voi tutustua www.terveliikkuja.fi
→ *terve urheilija*.