



**OHJAAJAN JA
VALMENTAJAN
ABC**

Päivitetty 16.8.2020

SISÄLLYS

1	TIVOLIN TOIMINTAA OHJAAVAT PERIAATTEET.....	3
1.1	TOIMINTA-AJATUS, VISIO JA ARVOT	3
1.2	OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS.....	3
1.2.1	Hyvän ohjauksen ja valmennuksen määritelmä	3
1.2.2	Harrasteryhmien ohjauksen painopisteet/tavoitteet ja harjoitussisällöt.....	4
1.2.3	Kilpailevien joukkueiden valmennuksen painopisteet eri ikävaiheissa	4
1.2.4	Kilpailevien joukkueiden valmennustavoitteet, tärkeimmät harjoitussisällöt sekä harjoitus- ja kisamäärät ikäkausittain	5
2	YLEISET OHJEET TIVOLIN OHJAAJILLE	11
2.1	TIVOLIN TOIMIJOIDEN ROOLIT JA VASTUUT.....	11
2.2	RYHMÄKERTOJEN KULKU, KAUDEN ALOITUS JA LOPETUS	14
2.3	LIIKUNTAPAIKAT, VARASTOT JA AVAIMET.....	16
2.4	VÄLINEET JA ÄÄNENTOISTOLAITTEET	18
2.5	SIJAISTAMINEN	18
2.6	SALIVUOROPERUUTUKSET.....	18
3	ONNETTOMUUS- JA VAHINKOTILANTEET	19
3.1	TOIMINTA ESINEVAHINGOISSA	19
3.2	TOIMINTA ONNETTOMUUS- JA VAHINKOTILANTEISSA.....	19
4	HALLINNOLLISET ASIAT.....	21
4.1	OHJAAJASOPIMUS (TYÖSOPIMUS).....	21
4.2	PALKKAUS	21
4.3	TUNTIKIRJANPITO (”JUMPPATILASTO”)	23
4.4	PALKKALASKELMA.....	23
4.5	MATKALASKU	24
4.6	SEURAN JÄSENYYS.....	24
4.7	TALKOITYÖ	25
4.8	VAKUUTUKSET	25
5	KOULUTTAUTUMINEN.....	26
5.1	KOULUTUS JA KOULUTTAUTUMINEN.....	26
5.2	ILMOITTAUTUMINEN KOULUTUKSIIN.....	26
6	HYÖDYLLISIÄ INTERNETSIVUSTOJA.....	27

1 TIVOLIN TOIMINTAA OHJAAVAT PERIAATTEET

TiVoLin toimintaa ohjaavat seuran **toiminta-ajatus**, **visio** ja **arvot**. Näiden pohjalta on työstetty yhdessä ohjaajien ja valmentajien, vanhempien ja muiden seuran toimijoiden kanssa **hyvän ohjauksen/valmennuksen määritelmä** sekä **ohjaus- ja valmennuslinjaus**, jotka kuvaavat tarkemmin, millaista harrastustoimintaa seurassamme on.

1.1 TOIMINTA-AJATUS, VISIO JA ARVOT

Toiminta-ajatus

Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura TiVoLi ry tarjoaa eri-ikäisille ja -kuntoisille jäsenilleen hyvinvointia ja terveyttä edistävää, monipuolista ja laadukasta voimisteluliikuntaa eri tavoitetasoilla sekä elämyksiä iloisessa ja innostavassa seurassa.

Visio

Vuonna 2025 TiVoLi on tunnettu ja tunnustettu kaiken ikäisten liikuttaja.

Arvot

Seuramme toimintaa ohjaavat arvot

- iloa ja elämyksiä läpi koko elämänkaaren
- luotettavuus ja avoimuus
- tavoitteellisuus ja yhdessä onnistuminen

1.2 OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS

1.2.1 Hyvän ohjauksen ja valmennuksen määritelmä

Millaista on hyvä harrasteryhmien ohjaus?	Millainen on hyvä ohjaaja?
<ul style="list-style-type: none">• Liikunnan iloa korostavaa• Positiivinen ilmapiiri, innostavaa ja rentoa• Kannustavaa ja tekemään rohkaisevaa• Monipuolista• Joustavaa ja tilanteen mukaan sopeutuvaa• Suunnitelmallista ja tavoitteellista, harrastajien ikä- ja taitotasolle sopivaa	<ul style="list-style-type: none">• Kannustava• Innostava ja iloinen• Osaava, tietää mitä tekee• Luova ja idearikas• Ystävällinen, helposti lähestyttävä, ymmärtäväinen• Huomioi kaikki harrastajat

Millaista on hyvä valmennus?	Millainen on hyvä valmentaja?
<ul style="list-style-type: none">• Tavoitteellista ja suunnitelmallista• Tukee kokonaisvaltaisesti valmennettavien kasvua ja kehitystä• Monipuolista• Laadukasta, osaavaa ja tasalaatuista• Kannustavaa ja tukevaa• Innostavaa ja motivoivaa• Huomioi tasoerot ja eri joukkueiden / valmennettavien erilaiset tarpeet	<ul style="list-style-type: none">• Kannustava, positiivinen ja ystävällinen• Reilu ja tasapuolinen• Asiantunteva, osaava ja koulutettu• Läsnaoleva, kuunteleva, huomioonottava• Motivoi ja innostaa, luo myönteistä ilmapiiriä• Huomioi myös yksilöt ja yksilölliset erot• Sopivassa suhteessa napakka ja joustava

1.2.2 Harrasteryhmien ohjauksen painopisteet/tavoitteet ja harjoitussisällöt

	Harjoittelun painopisteet / tavoitteet	Tärkeimmät harjoitussisällöt
Perheliikunta n. 1-3 v 45 min 1 krt/vko	Oppii tulemaan jumppaan ja olemaan ryhmässä, oman kehon hallinta ja hahmotus (perusmotoriikkaa), aikuisen ja lapsen yhteinen aika ja vuorovaikutus, uskalluksen opettelu yhdessä vanhemman kanssa	oman kehon hallinta ja hahmotus leikkien kautta, suunnat ja tasot, musiikin, lorujen ja liikkeen yhdistäminen, perusliikuntataitojen alkeet, huomio myös omaehtoiseen liikuntaan yhdessä aikuisen kanssa
Alle kouluikäiset 3-6 v 45-60 min 1 krt/vko	Liikunnan ilon ymmärtäminen ja sytyttäminen, liikunnalliset perustaidot (hyppääminen, juokseminen jne.), itsenäistyminen ja sosiaaliset taidot (osaa olla ilman vanhempaa ryhmässä ja tulee toimeen muiden kanssa), luottamuksen syntyminen ohjaajaan, vanhempien mukaan saaminen harjoitteluun	Ryhmytymisleikit (toisten kanssa oleminen), onnistumisen kokemukset eri vaikeustasojen avulla (taitoerojen huomiointi), perusliikuntataidot leikkien kautta, luovuuden ja ilmaisutaidon kehittäminen, rytmikyvyn kehittäminen, välineiden ja telien käsittelyn alkeet, suunnat ja tasot, tasapainotaidot ja muut ominaisuustaidot, huomio myös omaehtoiseen liikuntaan
Kouluikäiset 7-12 v 60 min 1-2 krt/vko	Perusliikuntataitojen soveltaminen ja kehittäminen, pystyy tulemaan kaikkien kanssa toimeen ja hankkimaan uusia ystäviä, omien tavoitteiden miettiminen (esim. haluaako kilpajoukkueeseen), vanhempien mukaan saaminen harjoitteluun	Ryhmytymisleikit (toisten kanssa oleminen), uovuuden ja ilmaisutaidon kehittäminen, rytmikyvyn kehittäminen, lajitaidot, välineiden ja telien käsittely, riskien tunnistamisen ja arvioinnin harjoittelu, omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen
Nuoret 13-17 v 60 min 1-2 krt/vko + omatoiminen harjoittelu	Omien tavoitteiden tiedostaminen (mihin suuntaan haluaa kehittyä, esim. muut lajit), yhteistyö ohjaajan kanssa ja omaan harjoitteluun vaikuttaminen, harrastusmotivaation säilyminen, liikunnallisen elämäntavan kehittäminen ja ylläpitäminen	Perustaitojen ja lajitaitojen syventäminen ja kehittäminen omien tavoitteiden mukaan, itsensä haastaminen, kestävyys ja lihaskunto, riskien tunnistaminen ja arviointi, omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen

1.2.3 Kilpailevien joukkueiden valmennuksen painopisteet eri ikävaiheissa

Lapsuusvaihe alle 7 v – 12 v	Valintavaihe 12 v – 16 v	Huippuvaihe 16 v – 30 v
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan ilo • Urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde

<ul style="list-style-type: none"> • Riittävä kokonaisliikuntamäärä • Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen nousujohteinen harjoittelu • Kasvun ja kehityksen huomioiminen (kasvupyrähdys, murrosiän lähestyminen) • Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhteistyössä kodin kanssa • Joukkuehengen ja joukkueena tekemisen synnyttäminen <p>VALMENTAJILLE perustiedot ja -taidot lasten kehityksestä</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lajirakkauden ja urheilusta nauttimisen säilyminen • Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen murrosikä huomioiden • Laajan liikevalikoiman saavuttaminen • Kasvun ja kehityksen huomioiminen (kasvupyrähdys, murrosikä) • Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhteistyössä kodin kanssa • (Mahdollinen valmentajaura oman urheilu-uran rinnalla tai jälkeen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen • Lajista nauttiminen • (Mahdollinen valmentajaura oman urheilijauran jälkeen)
--	--	---

1.2.4 Kilpailevien joukkueiden valmennustavoitteet, tärkeimmät harjoitussisällöt sekä harjoitus- ja kisamäärät ikäkausittain

Ohessa on esitetty tiivistetty versio ikäkausien valmennustavoitteista ja harjoitussisällöistä. Valmennuksen suunnittelun tueksi tarkoitettu yksityiskohtaisempi versio löytyy seuran nettisivuilta Ohjaus- ja valmennuslinjaus -osiosta.

	Tavoitteet	Tärkeimmät harjoitussisällöt	Harjoitus- ja kisamäärät
alle 8 v	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen perustaitojen harjoittelu • Monipuolinen kehohallinnan harjoittelu • Lajitaitojen alkeiden opettelu • Leikinomainen ominaisuusharjoittelu: nopeus, liikkuvuus, voima, kestävyys • Aikaa myös organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle <p>Kokemus esiintymisestä – esiintymisen ilo!</p>	<p>Motoristen perustaitojen harjoittelua tukeva toiminta:</p> <p>Tasapainotaidot Liikkumistaidot Käsittelytaidot</p> <p>Nopeusharjoittelu joka harkassa (osana pelejä ja leikkejä)</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu lapsilähtöisesti</p> <p>Voimaa ja kehohallintaa leikinomaisesti</p> <p>Lajitaidot:</p>	<p>Lajiharjoitusmäärä sis. laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <p>2 krt/vko 1,5 – 2 h kerrallaan</p> <p>Lisäksi voi olla satunnaisia leiripäiviä tai lisäharkkoja</p> <p>Starat n. 2x/kausi, yhteensä n. 4 x/vuosi</p> <p>Lisäksi muut esiintymiset esim. kisakatselmukset, seuran joulun- ja kevätinäytökset</p>

	<p>Ulkopuolinen tuki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valmentajien yhteistyö / valmentajavierailut väh. 1-2 x/kausi (esim. ennen kisoja) – seuran sisäisiä tai ulkopuolisista seuroista • baletti oman opettajan johdolla 1 krt/vko • fysioterapeutti (tarvittaessa) • lääkäri (tarvittaessa) 	lajiliikkeiden perusmuodot/ perusliikkeet	
8-10 v	<p>Kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi harjoituksissa ja ominaisuuksien harjoittelussa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen • Monipuolinen ja molemminpuolinen lajitaitojen opettelu • Lajiliikkeiden ydinosien oppiminen • Innostava ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • Leikinomainen ominaisuusharjoittelu ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (nopeus, liikkuvuus, voima, kestävyys) • Aikaa myös organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle <p>Panostus joukkue- ja seurahengen luomiseen</p>	<p>Motoristen perustaitojen harjoittelua tukeva toiminta yhdistäen muuhun liikkeeseen! Tasapainotaidot Liikkumistaidot Käsittelytaidot</p> <p>Lajitaitojen huolellinen opettelu</p> <p>Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (<u>Nopeus ikäkauden painopiste!</u>)</p> <p>Taito-taidoille enemmän aikaa harjoitella</p> <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • läsnäolon seuranta • loukkaantumisten ennaltaehkäisy huolehtimalla riittävästä liikuntamäärästä ja perustaitojen kehittymisestä • harjoittelu leikinomaista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja 	<p>Lajiharjoitusmäärä sis. laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <p>2-3 krt/vko 1,5 – 2 h kerrallaan</p> <p>Leiripäiviä n. 4-8 leiripäivää / vuosi; Huomioidaan, että on vapaita viikonloppuja! (esim. viikonlopun suunniteltu harjoitus pidempänä)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä sis. lajiharjoittelun + muun liikunnan (pelit, leikit, koululiikunta, muut liikuntaharrastukset, hyötyliikunta yms.)</p> <p>20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h/päivä</p> <p>Starat/kisat 2-4x/kausi, yhteensä 4-8 x/vuosi</p> <p>Lisäksi muut esiintymiset esim. kisakatselmukset, seuran joul- ja kevätnäytökset.</p> <p><u>Lisäksi</u> mahdollisuus osallistua voimistelutapahtumiin (Gymnaestrada, Voimistelupäivät yms.)</p>

	<p>Esiintymisistä ja kilpailuista nauttiminen, eläytyminen</p> <p>Ulkopuolinen tuki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valmentajien yhteistyö / valmentajavierailut väh. 1-2 x/kausi (esim. ennen kisoja) – seuran sisäisiä tai ulkopuolisista seuroista • baletti oman opettajan johdolla 1-2 krt/vko, erillisen opettajan johdolla 1 krt/kausi • fysioterapeutti 1-2 krt/vuosi • lääkäri (tarvittaessa) 	<p>lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <ul style="list-style-type: none"> • kokonaisvaltainen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi 	
10-12 v	<p>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomioiminen tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <ul style="list-style-type: none"> • monipuolinen ja molemminpuolinen lajitaitojen kehittäminen aiemmin opitun perustalle • lajiliikkeiden ydinosa-oppiminen • harjoittelemaan oppiminen taitojen oppimiseksi • havaintotaitojen kehittäminen • harjoittelun runsas vaihtelu • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • pyöriä liikkeen harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle • toistomäärien kasvu 	<p>Lajitaitojen huolellinen harjoittelu ja syventäminen</p> <p>Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Liikkuvuus-harjoittelussa yksilöllisen kasvupyrähdysten huomioiminen tyyppivammojen ehkäisemiseksi!</u> • Nopeus ikäkauden painopiste <p>Kehityksen seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmentajan antama palaute • Itsearviointi harjoittelu <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • läsnäolon seuranta • loukkaantumisten ennaltaehkäisy huomioimalla mm. 	<p>Lajiharjoitusmäärä sis. laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <p>3-4 krt/vko 2 – 2,5 h kerrallaan</p> <p>Leiripäiviä n. 4-8 leiripäivää / vuosi; Huomioidaan, että on vapaita viikonloppuja! (esim. viikonlopun suunniteltu harjoitus pidempänä)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä sis. lajiharjoittelun + muun liikunnan (pelit, leikit, koululiikunta, muut liikuntaharrastukset, hyötyliikunta yms.)</p> <p>20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h/päivä</p> <p>Starat/kisat 3-4x/kausi, yhteensä 6-8 x/vuosi</p> <p>Lisäksi muut esiintymiset esim. kisakatselmukset, seuran joulun- ja kevätnäytökset.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Fyysisten ominaisuuksien perusharjoitukset ja lajinomainen harjoittelu henkilökohtaiset kehityskohteet ja monipuolisuus huomioiden <p>A-tason liikkeiden laaja ja hyvä hallinta</p> <p>Valmistautumisrutiinien kehittyminen kilpailuihin, jännityksen hallitseminen</p> <p>Ulkopuolinen tuki:</p> <ul style="list-style-type: none"> Voimisteluliiton leireille osallistuminen (harraste-, kilpa- tai rinkileirit) valmentajien yhteistyö / valmentajavierailut väh. 1-2 x/kausi (esim. ennen kisoja) – seuran sisäisiä tai ulkopuolisista seuroista baletti oman opettajan johdolla 2-3 krt/vko, erillisen opettajan johdolla n. 2 krt/kausi fysioterapeutti 1-2 krt/vuosi lääkäri (tarvittaessa) 	<p>fysiologisesti oikeat lajitekniikat ja kehon hallinta sekä kasvupyrähdyksen alku</p> <ul style="list-style-type: none"> kokonaisvaltainen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi 	<p><u>Lisäksi</u> mahdollisuus osallistua voimistelutapahtumien (Gymnaestrada, Voimistelupäivät yms.)</p>
12-14 v	<p>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <ul style="list-style-type: none"> laajan liikevalikoiman harjoittelu aiemmin opitun perustalle lajitaitojen tekniikan syventäminen 	<p>Lajitaitojen laajentaminen ja syventäminen</p> <p>Erilaisia yksilö- ja ryhmätehtäviä (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot)</p> <p>Fyysisten ominaisuuksien lajityypillinen kehittäminen</p>	<p>Lajiharjoitusmäärä sis. laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <p>3-4 krt/vko 2 – 2,5 h kerrallaan</p> <p>Leiripäiviä n. 6-12 leiripäivää / vuosi.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä sis. lajiharjoittelun + muun liikunnan</p>

<ul style="list-style-type: none"> • oman sisäisen motivaation löytäminen ja harjoittelumotivaation kasvaminen • harjoitteiden runsas vaihtelu • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • aikaa omaehtoiselle harjoittelulle • Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen • Lajinomainen fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen yksilöllinen kasvupyrähdys ja henkilökohtaiset kehityskohteet huomioiden <p>Joukkueena toimiminen, yhteishenki ja ryhmädynamiikka</p> <p>Itsearviointitaitojen harjoittelu</p> <p>Psyykkisten taitojen ja suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen harjoittelu</p> <p>Ulkopuolinen tuki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voimisteluliiton leireille osallistuminen (harraste-, kilpa- tai rinkileirit) • valmentajien yhteistyö / valmentajavierailut väh. 1-2 x/kausi (esim. ennen kisoja) – seuran sisäisiä tai ulkopuolisista seuroista • baletti oman opettajan johdolla 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Liikkuvuus-harjoittelussa yksilöllisen kasvupyrähdysten huomioiminen tyyppivammojen ehkäisemiseksi!</u> • Koetun rasittavuuden seuranta <p>Kehityksen seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmentajan antama palaute • Itsearviointi • Kuntotestit / mittaukset <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen sekä kausi-, viikko- ja tunti-suunnitelma • loukkaantumisten ennaltaehkäisy huomioimalla kasvupyrähdys, murrosikä, lajin lisääntyneet vaatimukset ja tyyppivammat. • valmennus yksilöiden kehittymisen huomioivaa • kokonaisvaltainen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi 	<p>(koululiikunta, muut liikuntaharrastukset, pihapelit, hyötyliikunta yms.)</p> <p>20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h/päivä</p> <p>Kisat 12-14 v. kilpa- ja harrastesarjat 4-5x /kausi, yhteensä 8-10 x/vuosi</p> <p>Lisäksi muut esiintymiset tapahtumissa</p> <p><u>Lisäksi</u> mahdollisuus osallistua voimistelutapahtumiin (Gymnaestrada, Voimistelupäivät yms.)</p>
---	---	---

	<p>joka harkoissa, erillisen opettajan johdolla 2-3 krt/kausi</p> <ul style="list-style-type: none"> fysioterapeutti 1-2 krt/vuosi lääkäri (tarvittaessa) 		
14-16 v	<p>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <ul style="list-style-type: none"> vaikeampien lajiliikkeiden kehittäminen yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perustalle liikkeiden jatkuva kehittäminen ja ylläpito oman sisäisen motivaation säilyminen ja harjoittelumotivaation kasvaminen – into oppia ja kehittyä yhä paremmaksi suuri määrä toistoja Lajinomainen fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen yksilölliset kehityskohteet huomioiden hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi aikaa omaehtoiselle harjoittelulle <p>Ilmaisu ja eläytyminen</p> <p>Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallinta erilaisin keinoin</p> <p>Kilpailemaan oppiminen ja kilpailupaineiden hallinta</p> <p>Ulkopuolinen tuki:</p> <ul style="list-style-type: none"> Voimisteluliiton leireille osallistuminen (harraste-, kilpa- tai rinkileirit) 	<p>Vaikeampien lajitaitojen harjoittelu</p> <p>Erilaisia yksilö- ja ryhmätehtäviä (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot)</p> <p>Fyysisten ominaisuuksien lajityypillinen kehittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Koetun rasittavuuden seuranta <p>Kehityksen seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Valmentajan antama palaute Itsearviointi Kuntotestit / mittaukset <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> pitkäntähtäimen sekä kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen valmennuksessa yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman toteutus kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi 	<p>Lajiharjoitusmäärä sis. laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <p>4 krt/vko 2 – 2,5 h kerrallaan</p> <p>Leiripäiviä n. 6-12 leiripäivää / vuosi.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä sis. lajiharjoittelun + muun liikunnan (koululiikunta, muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit, hyötyliikunta yms.)</p> <p>20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h/päivä</p> <p>Kisat 14-16 v. kilpa- ja harrastesarjat 4-5x /kausi, yhteensä 8-10 x/vuosi</p> <p>Lisäksi muut esiintymiset tapahtumissa</p> <p><u>Lisäksi</u> mahdollisuus osallistua voimistelutapahtumiin (Gymnaestrada, Voimistelupäivät yms.)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • valmentajien yhteistyö / valmentajavierailut väh. 1-2 x/kausi (esim. ennen kisoja) – seuran sisäisiä tai ulkopuolisista seuroista • baletti oman opettajan johdolla joka harkoissa, erillisen opettajan johdolla 2-3 krt/kausi • fysioterapeutti 1-2 krt/vuosi • lääkäri (tarvittaessa) 		
--	--	--	--

Yksityiskohtaisemman kuvauksen ikäluokkien tavoitteista ja harjoitussisällöistä löydät TiVoLin nettisivuilta Ohjaus- ja valmennuslinjauksen alta.

2 YLEISET OHJEET TIVOLIN OHJAAJILLE

2.1 TIVOLIN TOIMIJOIDEN ROOLIT JA VASTUUT

TiVoLin toimijoiden yhteiset vastuut:

- Kaikki toimijat luovat aktiivisesti positiivista kuvaa seurasta.
- Kaikki toimijat osallistuvat omassa roolissaan aktiivisesti seuran toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä yhteisen toiminnan/tapahtumien järjestämiseen.
- Toimijat tukevat ja auttavat toisiaan.
- Epäselytydet ja ongelmat selvitetään avoimesti ja nopeasti.

Seuraavassa on kuvattu tarkemmin eri rooleissa toimivien henkilöiden tehtäviä ja vastuuta.

Vastuuohjaaja (lasten ja nuorten harrasteliikunta, aikuisten liikunta):

- Suunnittelee ja toteuttaa turvallisia, laadukkaita ja monipuolisia tunteja, noudattaen TiVoLin yhteisiä arvoja ja päämääriä.
- Huolehtii TiVoLin tiedotteiden ja viestien lukemisesta ja viestinnästä omalle ryhmälleen.
- On ennen kauden alkua yhteydessä TiVoLin toimistoon ja sopii avainten hausta ryhmiensä toimipaikkoihin. Vastaa avaimista henkilökohtaisesti kauden ajan. Huolehtii avainten palautuksesta kauden jälkeen.
- Laatii ennen kauden alkua omalle ryhmälleen tuntiselosteen ja kausisuunnitelman sekä itselleen ohjaajaesittelyn, jotka toimittaa TiVoLin nettisivuille toimialavastaavien (Lanu /Aili) kautta.
- Laatii ryhmän pelisäännöt yhdessä harrastajien kanssa (lasten ja nuorten ryhmät).

- Pitää mukanaan tunneilla hänelle toimitettua ryhmän osallistujalistaa ja vanhempien yhteystietoja mahdollisia hätätilanteita varten (lasten ja nuorten ryhmät).
- Tarkistaa joka tunti ryhmässä kävijät osallistujalistasta. On yhteydessä lasten vanhempiin ja ilmoittaa lasten ja nuorten vastaaville sekä TiVoLin toimistolle, mikäli osallistujalistalla on henkilöitä, jotka eivät käy ryhmässä tai jotka eivät ole ilmoittautuneet (lasten ja nuorten ryhmät).
- Tekee yhteistyötä muiden ohjaajien sekä työryhmän kanssa ja osallistuu työryhmän sekä seuratoimijoiden kokoontumisiin.
- Osallistuu koulutuksiin ja jakaa niistä saamaansa tietoa muille ohjaajille, sekä pitää yllä omaa cv:tä.
- On yhteydessä sekä toimialavastaavaan että TiVoLin toimistoon, jos ei pääse pitämään tuntia. Ensisijaisesti etsii itselleen sijaisen (ohjaajien yhteystietolista ja WhatsApp-ryhmät). On valmis mahdollisuuksien mukaan sijaistamaan muita ohjaajia.
- Tekee yhteistyötä ryhmän apuohjaajan kanssa, vastaa työnjaosta, yhteisestä suunnittelusta ja tukee apuohjaajaa ohjaajaksi kasvamisessa (lasten ja nuorten ryhmät).
- Täyttää ja toimittaa pyydetyt tiedot ja paperit (esim. ryhmän tuntikirjanpidon ja palkkalaskelmat) sovittuun päivään mennessä.
- Huolehtii, että välineet ja tilat jäävät hyvään järjestykseen tunnin jälkeen. Sekä ilmoittaa heti toimialavastaavalle, jos huomaa puutteita välineissä tai tiloissa.

Vastuuvallmentaja (kilpailu- ja valmennusryhmät):

- Suunnittelee ja toteuttaa turvallista, laadukasta ja monipuolista valmennusta, noudattaen TiVoLin yhteisiä arvoja ja päämääriä.
- Huolehtii TiVoLin tiedotteiden ja viestien lukemisesta ja viestinnästä omalle joukkueelleen ja huoltajille. Osallistuu joukkueen ja TiVoLin vanhempainiltoihin. Päivittää joukkueen omia nettisivuja mm. tapahtuma- ja harjoituskalenterin sekä joukkueen kuulumisten osalta.
- Tekee yhteistyötä toisten valmentajien, joukkueenjohtajien sekä työryhmän kanssa. Osallistuu työryhmän sekä seuratoimijoiden kokoontumisiin ja osallistuu leirien, näytösten ja kisakatselmusten järjestämiseen.
- Pitää mukanaan tunneilla hänelle toimitettua ryhmän osallistujalistaa ja vanhempien yhteystietoja mahdollisia hätätilanteita varten.
- Osallistuu koulutuksiin ja jakaa niistä saamaansa tietoa muille valmentajille sekä pitää yllä omaa cv:tä.
- Laatii kausi- ja toimintasuunnitelmaa sekä tekee ehdotuksen joukkueen tulevan kauden valmennus- ja kilpailumääristä kilpailevien joukkueiden budjettia varten.
- On ennen kauden alkua yhteydessä TiVoLin toimistoon ja sopii avainten hausta ryhmiensä toimipaikkoihin. Vastaa avaimista henkilökohtaisesti kauden ajan. Huolehtii avainten palautuksesta kauden jälkeen.
- Laatii joukkueen pelisäännöt yhdessä osallistujien kanssa.
- Vastaa pukujen suunnittelusta ja hankinnasta, kisaohjelman laadinnasta sekä musiikin valinnasta ja miksauksesta.
- On yhteydessä sekä toimialavastaavaan että TiVoLin toimistoon, jos ei pääse pitämään tuntia. Ensisijaisesti etsii itselleen sijaisen (valmentajien

yhteystietolista ja WhatsApp-ryhmät). On valmis mahdollisuuksien mukaan sijaistamaan muita valmentajia.

- Täyttää ja toimittaa pyydetty tiedot ja paperit (esim. joukkueen harjoituskirjanpidon ja palkkalaskelmat) sovittuun päivään mennessä.
- Huolehtii, että välineet ja tilat jäävät hyvään järjestykseen tunnin jälkeen. Sekä ilmoittaa heti toimialavastaavalle, jos huomaa puutteita välineissä tai tiloissa.

Apuohjaaja/ -valmentaja:

- Tekee yhteistyötä vastuuhjaajan/-valmentajan kanssa.
- Osallistuu aktiivisesti kaikkeen toimintaan tunnin aikana (esim. näyttää esimerkkiä, ohjaa ja kannustaa lapsia vastuuhjaajan/-valmentajan ohjaaman harjoituksen mukaisesti, huolehtii ryhmän järjestyksen säilymisestä, valmistelee harjoituksia ja salin välineitä)
- Pitää yllä positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä.
- Suunnittelee tunnille vastuuhjaajan/-valmentajan kanssa sovittuja pieniä kokonaisuuksia.
- On yhteydessä sekä toimialavastaavaan että TiVoLin toimistoon, jos ei pääse pitämään tuntia. Ensisijaisesti etsii itselleen sijaisen (ohjaajien/valmentajien yhteystietolista ja WhatsApp-ryhmät).
- Osallistuu koulutuksiin, seuratoimijoiden tapaamisiin ja seuran yhteisten tapahtumien järjestämiseen.
- Seuraa sähköistä viestintää.
- Täyttää ja toimittaa pyydetty tiedot ja paperit (esim. palkkalaskelmat) sovittuun päivään mennessä.

Joukkueenjohtaja (kilpailu- ja valmennusryhmät):

- Toimii aktiivisena linkkinä huoltajien ja valmentajien välillä.
- Kutsuu koolle joukkueensa vanhempainiltoja yhteistyössä valmentajan kanssa ja huolehtii vanhempien pelisääntöjen laatimisesta.
- Huolehtii käytännön asioista (esim. tiedottaminen, hankinnat, ilmoittautumiset, lisenssit, kisajärjestelyt jne.), jotta valmentaja voi keskittyä valmentamiseen ja harjoitusten/ohjelmien suunnitteluun.
- Osallistuu kilpailu- ja valmennustoimialan kokonaisbudjetin sekä joukkueen budjetin laadintaan.
- Vastaa joukkueen hankintojen suunnittelusta ja niistä tiedottamisesta muille joukkueen vanhemmille.
- Osallistuu joukkueen varainhankinnan suunnitteluun ja toteutukseen.
- On turvallisenä aikuisena läsnä mm. ongelmatilanteissa ja kisareissuilla.
- Osallistuu työryhmän ja seuratoimijoiden kokouksiin sekä seuran yhteisten tapahtumien järjestämiseen ja muuhun seuratoimintaan.

TiVoLin johtokunta:

- Suunnittelee, johtaa ja kehittää yhdistyksen toimintaa sen lainmukaisena hallituksena.
- Vastaa yhdistyksen taloudesta.
- Edustaa seuraa työnantajana ja toimii seuraan työsuhteessa olevien henkilöiden esimiehenä (ohjaajat/valmentajat, apuohjaajat/apuvalmentajat, seuratyöntekijät).

- Johtokunnan jäsenillä on omat vastuualueensa: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja, sihteeri, toimialavastaavat (lasten ja nuorten harrastetoiminta Lanu, aikuisten liikunta Aili, kilpailu- ja valmennustoiminta Kiva).
 - Toimialavastaavat toimivat oman alansa (Lanu, Aili, Kiva) ohjaajien/valmentajien ja apuohjaajien/apuvalmentajien tukihenkilöinä ja työnohjaajina ja vastaavat oman alansa toiminnasta sekä sen suunnittelusta, johtamisesta ja kehittämisestä.
 - Toimialavastaavat päivittävät oman toimialansa nettisivuja. Nettisivujen yhteisiä osia päivittävät puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja seuratyöntekijä.
- Hoitaa seuran sähköpostia ja sosiaalisen median kanavia yhteistyössä seuratyöntekijän kanssa.
- Hankkii ja kouluttaa uusia seuratoimijoita (esim. ohjaajat/valmentajat ja apuohjaajat/apuvalmentajat, uudet johtokunnan jäsenet, joukkueenjohtajat) yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Seuratyöntekijä/TiVoLin toimisto:

- Hoitaa seuran päivittäistä rahaliikennettä (laskut, laskutus, palkanmaksu yms.) ja seurarekisteriä.
- Vastaa toimiston aukioloajoista ja asiakaspalvelusta.
- Hoitaa seuran sähköpostia ja sosiaalisen median kanavia yhteistyössä johtokunnan kanssa.
- Johtokunnan pyynnöstä auttaa toiminnan käytännön asioissa (esim. viestintä toimijoille ja harrastajille, tilat ja välineet, sijaisten hankinta yms.)
- Osallistuu ohjaajien ja toimijoiden perehdyttämiseen yhdessä toimialavastaavien kanssa sekä ohjeistaa toimijoita omaan vastuualueeseensa liittyvien asioiden hoidossa (esim. tuntitilastot, palkanmaksu, laskutus, seurarekisteri ja ilmoittautumiset).

2.2 RYHMÄKERTOJEN KULKU, KAUDEN ALOITUS JA LOPETUS

Ohjaajan on hyvä saapua ajoissa liikuntapaikalle avaamaan ovia ja ottamaan osallistujia vastaan. Usein saliin pääsee vasta samaan kellonaikaan kuin ryhmäkerta alkaa. Pidäthän huolta ryhmäkertojen kestosta – tunti aloitetaan ja lopetetaan tarkasti merkittyihin aikoihin. Ainakin kauden alkukertoina on hyvä esitellä itsensä ja kerrata vielä osallistujille, millaista liikuntaa tunnilla on tiedossa. Muista myös, että olet velvollinen tiedottamaan osallistujille asioista, joista seuramme johtokunta pyytää ilmoittamaan (esim. erilaiset tapahtumat, vakuutusasiat jne.).

Ryhmäkerran loputtua olet viimeinen lähtijä ja huolehdi, että varastot, sali ja pukutilat ovat asianmukaisessa kunnossa ja valot sammutettuina. Muista pitää tunneillasi matkapuhelin mukana mm. mahdollisia sairaus- tai tapaturmatilanteita varten. Ilmoita vahingoista tai ilkeistä vahtimestarille ja toimialavastaavalle.

Lasten ja nuorten harrasteryhmät – lisätietoa:

Kunkin kauden (syksy, kevät) alussa vanhemmat ilmoittavat lapsensa lasten ja nuorten harrasteryhmiin TiVoLin nettisivujen kautta. Ryhmän toimintaan voi liittyä mukaan myös kesken kauden, mikäli ryhmässä on tilaa. Ohjaajalle ei voi ilmoittautua, vaan vanhempia

tulee ohjeistaa ilmoittautumaan nettisivujen tai toimiston kautta (mahdollisesti jo paikan päälle tulleen kokeilijan voi ottaa mukaan tunnille, jos ryhmässä on tilaa).

Osallistumismaksu on ryhmä- ja kausikohtainen – samalla maksulla **ei** voi osallistua useamman ryhmän toimintaan ja seuraavalle kaudelle tulee ilmoittautua erikseen. Ryhmämäärää ei ole kuitenkaan rajattu, vaan lapsen voi halutessaan ilmoittaa useampaankin harrastusryhmään. Lapsi ei saa erillistä jumppakorttia, vaan ohjaaja tarkistaa lapsen ilmoittautumisen seurarekisteristä saamastaan osallistujalistasta. Olethan yhteydessä osallistujan huoltajaan, toimialavastaaviin ja TiVoLin toimistoon, mikäli ryhmässäsi ei käy joku ilmoittautunut osallistuja.

Muistathan kirjoittaa ennen kauden alkua ryhmällesi tuntiselosteen ja kausisuunnitelman sekä itsellesi ohjaajaesittelyn TiVoLin nettisivuille lisättäväksi ja toimittaa ne toimialavastaaville. Kausisuunnitelmat, tuntiselosteet ja ohjaajaesittelyt julkaistaan TiVoLin nettisivuilla.

Ennen kauden ensimmäistä tuntia ohjaajan on hyvä lähettää omalle ryhmälleen kaudenaloituskirje, jossa kerrotaan ryhmän aika ja paikka, ohjaajat, kausisuunnitelma sekä tunnille mukaan tarvittavat varusteet. Omalle ryhmälle voi lähettää sähköpostia tai kiireellisten asioiden tapauksessa tekstiviestejä seurarekisterin kautta. Tätä varten tarvitset seurarekisteriin tunnukset, jotka voit luoda itse nettisivujen ”Ilmoittautuminen & Omat tiedot” -osion kautta (johtokunta tai toimisto lisää tunnuksiisi oikeuden tarkastella ohjaamiasi ryhmiä). Seurarekisteristä saat myös ryhmäsi osallistujalistan ja vanhempien yhteystiedot hätätilanteiden varalta.

Ensimmäisillä ryhmäkerroilla ohjaaja luo ryhmän osallistujien kanssa ryhmän pelisäännöt, joiden tarkoituksena on selkeyttää ryhmän toimintaa ja ehkäistä ristiriitoja. Mallipelisäännöt löydät TiVoLin nettisivuilta. Luodut ryhmän pelisäännöt ohjaajan tulee toimittaa TiVoLin toimialavastaaville sekä tiedottaa ryhmän osallistujien vanhemmille. Alle 18-vuotiaiden ryhmissä käytössä ovat myös vanhempien pelisäännöt, jotka löytyvät TiVoLin nettisivuilta. Ohjaajan kannattaa laittaa ryhmän osallistujien vanhemmille myös vanhempien pelisäännöt ryhmän omien pelisääntöjen mukana.

Ryhmän toimintaa voi lapsi käydä kokeilemassa yhden kerran ilmaiseksi. **Vanhemman tulee perua ilmoittautuminen ryhmään olemalla yhteydessä TiVoLin toimistoon. Ohjaajalle ilmoittaminen ei riitä.** Jumppamaksun lisäksi kerran kalenterivuodessa maksetaan TiVoLin jäsenmaksu, joka on alle 19-vuotiailta 10 €. Se ei sisälly jumppamaksuun, vaan siitä toimitetaan erillinen lasku.

Lasten ryhmien ohjaajien tulee huolehtia, että kaikki lapset pääsevät turvallisesti lähtemään kotiin tunnin jälkeen. Ongelmatapauksissa ota yhteyttä toimialavastaavaan tai johtokunnan muihin jäseniin.

Aikuisten liikunta – lisätietoa:

Aikuiset voivat hankkia TiVoLin nettisivujen ”Ilmoittautuminen & Omat tiedot” –välilehden kautta joko rajattoman jumppakortin, 15 kerran sarjakortin tai 5 kerran sarjakortin aikuisten liikuntaan. Rajaton jumppakortti on kausikohtainen (syksy/kevät/kesä) ja sillä voi osallistua kaikkiin TiVoLin aikuisten liikunnan ryhmiin kauden aikana, pois lukien mahdolliset lisämaksulliset ryhmät/kurssit. 15 kerran sarjakortti on voimassa yhden vuoden ja 5 kerran sarjakortti puoli vuotta kortin myöntöpäivästä lähtien (viimeinen voimassaolopäivä on merkitty korttiin) ja niillä voi osallistua kaikkiin TiVoLin aikuisten liikunnan ryhmiin kauden aikana, pois lukien mahdolliset lisämaksulliset ryhmät/kurssit.

Myös 13-17-vuotiaat nuoret voivat osallistua aikuisten ryhmäliikuntatunneille nuorten rajattomalla kausikortilla (syksy/kevät/kesä), joka on vastaava kuin aikuisten rajaton kausikortti. Korttimaksun lisäksi kerran kalenterivuodessa maksetaan TiVoLin jäsenmaksu, joka on alle 19-vuotiailta 10 € ja sitä vanhemmilta 15 €.

Jumppari lunastaa korttinsa tai kausitarransa kauden alussa ilmoittautumisen jälkeen TiVoLin toimistolta. Kortteja ja tarroja on jaossa myös kauden ensimmäisen viikon tunneilla (aikuisten liikunnan vastaavat tai muut johtokunnan jäsenet).

Aikuisten ryhmien ohjaaja kirjoittaa ennen kauden alkua omista ryhmistään tuntiselosteen ja kausisuunnitelman sekä itsestään ohjaajaesittelyn lisättäväksi TiVoLin nettisivuille ja toimittaa ne toimialavastaaville.

Ohjaaja tarkistaa jokaisen jumppakerran alussa jumppakortit. Kausikortissa tulee olla takana oikean kauden tarra tai tarrayhdistelmä (esim. yksi sininen tarra tai kaksi keltaista tarraa vierekkäin). Tarran väri ilmoitetaan ohjaajille ennen kauden alkua. 15 ja 5 kerran kortteihin ohjaaja merkitsee rastin kortin kääntöpuolelle joka jumppakerralla ja tarkastaa kortin voimassaoloajan kortin etupuolelta. Mikäli jumpparilla ei ole korttia mukanaan, tulee henkilön nimi ja puhelinnumero ilmoittaa toimistolle tarkistusta varten. Myös johtokunnan jäsenet voivat käydä tarkistamassa kortteja ennen jumppia.

Aikuisten liikunnan ryhmissä on yleensä kauden ensimmäisellä viikolla ilmainen kokeiluviikko, jolloin tunnit ovat avoimia kaikille eikä korttia tarvitse olla. Myös muulloin kauden aikana voi olla erilaisia kokeilukertoja tai -viikkoja, joista tiedotetaan ohjaajia erikseen. Jumppari voi myös sopia johtokunnan tai toimiston kanssa omasta kokeilukerrasta, jolloin ohjaajaa tiedotetaan tunnille ilman korttia tulevasta kokeilijasta.

Kertamaksua jumppiin ei ole laajasti käytössä, mutta toimiston tai johtokunnan kanssa etukäteen sopien jumppiin voi osallistua myös kertamaksulla.

Kilpailu- ja valmennusryhmät - lisätieto:

Kilpailu- ja valmennusryhmien ilmoittautumiskäytäntö vaihtelee. Pääasiassa ryhmiin ei ole avointa ilmoittautumista, vaan kiinnostus ryhmiin liittymiseen ilmoitetaan joko suoraan valmentajalle tai TiVoLin toimistolle/toimialavastaavalle, joka keskustelee asiasta valmentajan kanssa. Jos ryhmään liittyminen sovitaan suoraan vastuvalmentajan kanssa, tulee vastuvalmentajan ohjeistaa lapsen huoltajaa olemaan yhteydessä TiVoLin toimistolle ilmoittautumista varten. Nuorimpien kilpa- ja valmennusryhmiin voi olla avoin ilmoittautuminen, jolloin ilmoittautuminen tapahtuu seuran nettisivujen ilmoittautumisjärjestelmän kautta samalla tavoin kuin lasten ja nuorten harrasteryhmiin ilmoittautuminen.

2.3 LIIKUNTAPAIKAT, VARASTOT JA AVAIMET

Seura pyytää kulkuavaimia liikuntapaikoille Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluista tiedossa olevien avaintarpeiden mukaan. Ennen kauden alkua vastuuhajaajat ja -valmentajat ovat yhteydessä TiVoLin toimistoon ja sopivat avainten hausta. Pääasiassa liikuntapaikkojen avaimet jaetaan toimijoiden kaudenaloitusinfon yhteydessä (syksy), mutta muulloin avainten noutaika tulee sopia erikseen. Ohjaaja/valmentaja on henkilökohtaisesti vastuussa saamistaan avaimista koko kauden ajan (myös silloin, jos hän on lainannut avainta esim. sijaiselle) ja on vastuussa sen palauttamisesta kauden jälkeen. Huomaathan, että kulkulupa on voimassa vain liikuntasaliin ja sen yhteydessä oleviin pukuhuone- ja varastotiloihin liikuntakerran yhteydessä, ja tiloihin tulee kulkea

siihen tarkoitettuun iltakäytön ovesta. **Muissa koulujen osissa liikkuminen on kielletty ja voi joillain kouluilla aiheuttaa hälytyksen.**

Muuttuneista tai uusista avaintarpeista tulee olla yhteydessä oman alan toimialavastaavaan tai TiVoLin toimistolle. Ohjaajan/valmentajan tulee palauttaa TiVoLin toimistolle sellaiset avaimet, joita hän ei enää tarvitse esimerkiksi harjoituspaikan muuttumisen takia. Sijaistamistapauksissa ohjaaja/valmentaja voi lainata oman avaimensa sijaiselle, mutta hän on silloinkin vastuussa avaimen takaisin saamisesta. Mikäli lainaat saamaasi avainta pidempiaikaisesti toiselle ohjaajalle/valmentajalle tai vaihdatte avaimen hänen haltuunsa, muutoksesta tulee ilmoittaa toimistolle, jotta avaimen uusi haltija saadaan merkittyä avainkirjanpitoon.

TiVoLin toimistolla on 1 kpl vara-avaimia kullekin koululle. Vara-avaimia voi käyttää esimerkiksi sijaisuuksien yhteydessä, jos avaimen lainaaminen vakituiselta ohjaajalta/valmentajalta tuottaa kohtuuttomia haasteita eikä oven avaamista saada järjestettyä muuten. Jos avaimen lainaaminen vakituiselta ohjaajalta/valmentajalta ei sijaistapauksissa onnistu, tulee olla yhteydessä oman toimialan toimialavastaavaan oven avaamisesta tai vara-avaimen lainaamisesta sopimiseksi.

TiVoLilla on omia säilytystiloja liikuntapaikkojen yhteyksissä. Näihin tiloihin saat avaimet kulkulätkän noudon yhteydessä tai TiVoLin toimistolta:

- Liikuntahallissa liikuntavälinevaraston yhteydessä on TiVoLin oma varastokoppi, josta löytyy esimerkiksi ensiapulaukku ja pienempiä välineitä. Myös salin yläkatsomon takana on varasto, jossa säilytetään suurempia TiVoLin välineitä.
- Kulttuurisalissa salin takaosassa on TiVoLin kaappi ja välinearkku, joista löytyy pienempiä välineitä ja ensiapulaukku. Suurempia välineitä (esim. permantomatto, trampoliini) säilytetään salin sivun tuolivarastossa. Kaapin avainta ja sivuvaraston avainta säilytetään välinearkussa.
- Luonetjärven koululla salin yhteydessä olevassa varastossa on TiVoLin oma kaappi, josta löytyy ensiapulaukku. TiVoLin kaapissa on myös avain, jolla pääsee koulun varaston puolelle ja tuolivarastoon, joissa on joitain seuran välineitä. Varmista lähtiessäsi, että TiVoLin kaapin molemmat ovet lukittuvat. Vasemmanpuoleisessa ovesta on salpa, joka pitää myös muistaa lukita.
- Liinalammilla koululla taaimmaisessa pukuhuoneessa on TiVoLin kaappi, josta löytyy pienempiä välineitä ja ensiapulaatikko. TiVoLin kaapissa on myös avain, jolla pääsee liikuntasalin varastoon.

Omalla ohjausvuorollaan ohjaaja/valmentaja vastaa tiloissa tapahtuvista asioista. Tiloihin ei siis tule päästää sisään ulkopuolisia henkilöitä. Ulko-ovia ei saa jättää auki valvomatta eikä oven väliin saa jättää mitään, sillä ovissa on sähkölukot ja auki jäänyt ovi voi aiheuttaa hälytyksen. Mahdollisista tiloissa tapahtuvista vahingoista on välittömästi ilmoitettava vahtimestarille ja oman toimialan toimialavastaaville. Ohjaajan/valmentajan tulee huolehtia, että hän on ryhmänsä viimeinen lähtijä. Tarkista siis, ettei jumppareita jää saliin, pukuhuoneisiin tai vessaan. Jos unohdat kuitata itsesi ulos ja muistat asian esim. vasta kotona, tulee sinun ilmoittaa asiasta vartiointipalveluun. Jos jostakin syystä jumppapaikan hälytysjärjestelmä alkaa soida mennessäsi tai pois tullessasi jumppapaikalle/paikalta, soita välittömästi vartiointipalveluun (yhteystiedot koulun toimipaikan ulko-ovessa) ja selitä heille tilanne.

Kevään (tai sopimuksen mukaisen) viimeisen ohjauskerran jälkeen ohjaajan/valmentajan tulee pikaisesti palauttaa kuittamansa avaimet TiVoLin toimistolle tai sopia avaimen uusimisesta liikuntapalveluiden kanssa (pääasiassa seuraavalla

kaudella jatkavat valmentajat). **Palauttamattomista avaimista aiheutuvat sakkomaksut peritään suoraan ohjaajalta.**

Toimipaikkojen osoitteet löydät TiVoLin nettisivuilta jumppakalentereiden yhteydestä.

2.4 VÄLINEET JA ÄÄNENTOISTOLAITTEET

Seuran nettisivujen materiaalipankista löydät seuran välineluettelon, josta näet mitä välineitä on ja missä ne sijaitsevat. Jos lainaat jotain välinettä tai viet sen väliaikaisesti jonnekin muualle, tee siitä merkintä kaapeissa oleviin lainausvihkoihin – muista merkitä myös välineiden palautus!

Pääsääntöisesti koulujen välineitä ei saa käyttää. Liinalammin koululla lukollisten varastojen välineistä saa käyttää telinevoimisteluun liittyviä välineitä, patjoja sekä penkkejä. Luonetjärven koululla saa käyttää kaikkia varaston välineitä ja liikuntahallilla telinevoimisteluun liittyviä välineitä, patjoja ja penkkejä.

Jos jokin väline menee ryhmäkerran aikana rikki, ilmoita siitä välittömästi koulun vahtimestarille, TiVoLin toimistolle ja toimialavastaavalle. **Muista palauttaa koulun välineet koulun varastoon ja pidä huoli, etteivät ne päädy TiVoLin lukolliseen kaappiin/varastoon.**

Jokaisella jumppapaikalla on käytettävissä kännykkään yhdistettävä Bluetooth-kaiutin ja perinteisempi CD-soitin. Liikuntahallilla ja kulttuurisalissa on käytössä myös pantamikrofoni.

2.5 SJAISTAMINEN

Jokaisen ohjaajan/valmentajan toivotaan hoitavan tunnilleen sijaisen, mikäli itse on estynyt ohjaamasta. Tässä apuna ovat ohjaajille/valmentajille jaettava yhteystietolista ja toimialojen WhatsApp-ryhmät. Yleensä tehokkainta on laittaa suoraan viesti mahdolliselle sijaiselle. Pääsääntö on, että ohjaajat sijaistavat toisia ohjaajia, valmentajat toisia valmentajia ja apuohjaajat/-valmentajat toisiaan, mutta myös muunlaiset ratkaisut ovat mahdollisia. Lasten ja nuorten ryhmissä sekä kilpailevissa joukkueissa tulisi kuitenkin aina olla täysi-ikäinen henkilö paikalla.

Jos olet pahasti sairastunut tai et onnistu löytämään itsellesi sijaista, olethan yhteydessä oman alasi toimialavastaaviin. Heiltä voi kysyä apua myös siinä, ketä kysyä sijaiseksi.

Jos tunti joudutaan perumaan sijaisen puutteen vuoksi tai muun syyn takia, ohjaaja/valmentaja (lasten ja nuorten harrasteryhmät, kilpailevat joukkueet) tai toimialavastaavat (aikuisten tunnit) ilmoittavat asiasta ryhmälle ja toimittavat tarvittaessa asiasta ilmoituksen jumppapaikan oveen.

2.6 SALIVUOROPERUUTUKSET

Toisinaan kauden aikana voi sattua salivuoroperuutuksia, sillä esimerkiksi koulujen oma toiminta ja isommat yksittäiset tapahtumat ajavat ohi vakiosalivuoroista. Liikuntapalvelut ilmoittaa peruutuksista sähköpostitse TiVoLin toimistolle, josta seuratyöntekijä tai johtokunta välittävät tiedon sen toimialan toimialavastaaville (Lanu, Kiva, Aili), jonka vuoroa peruutus koskee. Toimialavastaavat sopivat kyseisen tunnin ohjaajan/valmentajan kanssa,

miten peruutuksen suhteen tehdään. Joko ohjaaja/valmentaja (Lanu- ja Kiva-ryhmät) tai toimialavastaavat (Aili-tunnit) viestivät harrastajille muutoksista tai peruutuksesta.

Peruutustapauksessa voidaan esimerkiksi:

- pitää tunti ulkona
- etsiä tunnille korvaava salivuoro (vapaat salivuorot näkee Jyväskylän kaupungin eTimmi -nettipalvelusta)
- pitää korvaava tunti esim. syys- tai talvilomalla, jolloin ei muuten olisi tunteja
- perua tunti

Yksittäisiä peruuntuneita tunteja ei lasten ja nuorten harrasteryhmissä tai aikuisten ryhmäliikunnassa välttämättä korvata. Jos peruuntuneita tunteja on useita saman kauden aikana, ohjaaja voi sopia toimialavastaavien kanssa korvaavan kerran järjestämisestä.

3 ONNETTOMUUS- JA VAHINKOTILANTEET

3.1 TOIMINTA ESINEVAHINGOISSA

Jos TiVoLin omistama esine tai tavara rikkoutuu tai vahingoittuu, tulee asiasta ilmoittaa toimialavastaavalle ja TiVoLin toimistolle mahdollisimman nopeasti. Jos taas kyse on koulun omistamasta tavarasta, tulee asiasta ilmoittaa heti tunnin jälkeen vahtimestarille. Koulujen/liikuntahallin vahtimestarin puhelinnumero löytyy usein paikan ovesta, ilmoitustaululta tai koulun nettisivuilta. Rikkoutunut esine tai tavara tulee merkitä ja siirtää sellaiseen paikkaan, ettei sitä vahingossa oteta uudestaan käyttöön. Toimialavastaaville ja TiVoLin toimistolle tulee ilmoittaa myös rikkoutuneista koulun omistamista tavaroista.

3.2 TOIMINTA ONNETTOMUUS- JA VAHINKOTILANTEISSA

On ehdottoman tärkeää pitää toimiva matkapuhelin mukana jumpilla! Tarkasta myös ohjauspaikkasi osoite, jotta osaat tarvittaessa hälyttää sinne apua. Ohjauspaikkojen osoitteet on merkitty myös ensiapulaukkujen/-laatikoiden kylkeen. Selvitä ensimmäisen ohjauskerran yhteydessä myös poistumistiet salista ja pukuhuoneista.

Ryhmäkerroilla sattuvista tapaturmista, sairauskohtauksista ja onnettomuuksista on aina ilmoitettava myös johtokunnalle (oman alan toimialavastaavat) ja lasten pienistäkin tapaturmista täytyy aina ilmoittaa lapsen vanhemmille. Tämä luo luottamusta ja avoimuutta toimintaamme.

TiVoLin jokaisesta liikuntapaikasta löytyy ensiapulaukku/-laatikko/-pussi. Muista tarkastaa sen paikka ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, jotta löydät sen nopeasti tarvittaessa. **Kun käytät ensiapulaukusta toiseksi viimeisen tarvikkeen tai huomaat, että jokin alkaa olla vähissä, ilmoita siitä välittömästi toimialavastaaville!** (esim. oman toimialan WhatsApp-ryhmässä) Älä odota, että jokin loppuu, vaan ilmoita ennakoivasti jo silloin, kun se jokin alkaa olla vähissä. Kurkista ensiapulaatikkoon silloin tällöin kauden aikana, vaikka et tarvitsisikaan ea-tarvikkeita juuri sillä hetkellä, ja ilmoita mahdollisista puutteista toimialavastaaville. On meidän kaikkien yhteinen vastuu pitää huolta, että ensiaputarvikkeita on aina saatavilla laatikossa! Et voi tietää, milloin juuri sinun jumpparisi tai jopa sinä itse tarvitset ensiapua.

Ensiapulaukusta pitäisi löytyä ainakin:

- Kylmäpusseja ja pakastepusseja (talvella lumen kanssa käytettäväksi)
- Leikattavaa laastaria ja sakset, ja/tai valmiita laastareita
- Haavalappuja ja sideharsoa isompien haavojen varalta
- Sokeripaloja Minigrip-pussissa (diabeetikoiden matalan verensokerin varalta)

Tapauskohtaisesti ensiapulaukussa voi olla myös esim. puhdistusainetta, kolmioliina tai ideaalisidettä. Paras puhdistus haavoille on kuitenkin runsaalla vedellä huuhtominen!

1. Jumpissa sattuvat vammat:

Toimi seuraavasti:

1. Selvitä vammamekanismi eli onko kyseessä esim. nyrjähdys, venähdys, haavat, murtumat, sijoiltaan meno tms.
2. Rauhoita potilasta.
3. Anna vamman vaatima ensiapu, esimerkiksi KKK (=kompensio, koho, kylmä).
 - o Ilmoita heti tunnin jälkeen toimialavastaavalle, jos ensiapulaukusta puuttuu tuotteita tai jokin on vähissä! Ilmoita joka tapauksessa sattuneesta tapaturmasta ja siihen annetusta ensiavusta.
4. Selvitä, tarvitseeko potilas lääkintähenkilöstön apua vai voiko hän mennä omin avuin tai jonkun kanssa kotiin/lääkəriin.
5. Kehota potilasta tekemään vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiönsä.

2. Jumpissa sattuvat sairaskohtaukset:

Valmistaudu ennalta mahdollisiin sairaskohtauksiin ja tapaturmiin:

Käy lukemassa Suomen Punaisen Ristin nettisivuilta ensiapu- ja elvytysohjeet osoitteessa www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet

Myös syksyn kaudenaloitusinfon yhteydessä järjestetään pientä ensiapuperehdytystä.

Sairauskohtauksen (esimerkiksi tajuttomuus, kouristelu, rintakipu, diabeetikon heikotus) sattuessa varmista, että potilaan hengitystiet ovat auki, tee heti hätäilmoitus numeroon 112 ja noudata hätäkeskuksen antamia ohjeita.

3. Jumpissa sattuvat muut onnettomuudet:

Jos ryhmäkerran aikana sattuu sähkökatko, joka kestää niin kauan, että tuntia ei voi jatkaa, ohjaa osallistujat lähtemään kotiin. Ilmoita toimipaikan vahtimestarille / vartiointipalvelulle välittömästi.

Jos jumpan aikana sattuu tulipalo, joka saa alkunsa esim. viallisista sähkölaitteista, toimi näin:

1. Pelasta ensin välittömässä vaarassa olevat.
2. Varoita muita rakennuksessa olevia ja käske heitä poistumaan.
3. Sulje ovet ja ikkunat poistuessasi.
4. Soita 112 turvallisesta paikasta.
5. Jos voit, sammuta palo alkusammutusvälineillä – kuitenkin omaa terveystäsi vaarantamatta.
6. Rajoita palon leviämistä sulkemalla ovet, ikkunat ja tuuletusaukot ja pysäyttämällä ilmastointi.
7. Opasta pelastuslaitos paikalle ja kerro, ovatko kaikki päässeet rakennuksesta ulos.

4 HALLINNOLLISET ASIAT

4.1 OHJAAJASOPIMUS (TYÖSOPIMUS)

Jokaisen ohjaajan/-valmentajan ja apuohjaajan/-valmentajan kanssa laaditaan työsopimus. Ohjaaja merkitsee siihen nimensä, yhteystietonsa ja henkilötunnuksensa. Sopimukseen merkitään, koskeeko sopimus syyskautta, kevätkautta vai molempia. Sopimukseen merkitään myös, mitä ryhmää/ryhmiä ohjaus koskee (esim. jumppakoulu), minä viikonpäivänä ryhmä kokoontuu, kuinka kauan ohjauskerta kestää (min) sekä mikä on ohjaajan palkkataso. Ohjaajasopimuksessa määriteltujen ohjausmäärien ja ohjauskertojen keston ylittämiseen on saatava ennakkoon johtokunnan lupa.

Ohjaajasopimukseen on kirjattu ohjaajan velvollisuudet työntekijänä ja seuran velvollisuudet työnantajana, joten ohjaajasopimus on syytä lukea huolella ennen allekirjoittamista.

Sopimuksen allekirjoittavat ohjaaja sekä TiVoLin valtuuttama henkilö. Alle 18-vuotiaalta ohjaajalta vaaditaan sopimukseen myös huoltajan allekirjoitus ja alle 14-vuotiaita ei palkata työhön. Ohjaajasopimuksen allekirjoituksesta tulee sopia TiVoLin toimiston kanssa mahdollisimman pian kauden alussa. Ohjaajasopimuksia kirjoitetaan tyypillisesti syksyn kaudenaloitusinfon yhteydessä, mutta muuna aikana sopimuksen allekirjoittamisesta on syytä sopia erikseen.

Ohjaaja sitoutuu allekirjoittaessaan ohjaamaan koko sovitun kauden. Ohjaajasopimus voidaan purkaa seuran aloitteesta, jos esim. ryhmän osallistujamäärä on jäänyt toistuvasti alle seitsemään, ja ohjaajan aloitteesta yhteisesti sopien niin, ettei sopimuksen purkamisen aiheuta kohtuuttomia vaikeuksia kummallekaan osapuolelle. Ohjaajasopimuksen purkamisesta seuran aloitteesta päättää TiVoLin johtokunta.

4.2 PALKKAUS

Ohjaajan käymät koulutukset sekä kokemus alalla vaikuttavat palkan suuruuteen. Ohjaaja on itse velvollinen pitämään oman koulutusrekisterinsä ajan tasalla ja esittämään sen ohjaajasopimusta tehtäessä. Ohjaajan on itse pyydettävä palkkatasonsa nostamista TiVoLin johtokunnalta, kun edellytykset ylemmälle palkkatasolle täyttyvät. Päätöksen palkkatason nostamisesta tekee johtokunta kokouksessaan.

Huom! 2- palkkaluokkaan siirtymiseen vaaditaan Voimisteluliiton I-tason tasotodistus, jonka voi tilata Voimisteluliiton koulutusrekisteristä: www.voimistelu.fi/koulutus (Kirjaudu sisään omilla tunnuksillasi, jotka ovat samat kuin TiVoLin seurarekisteriin.)

PALKAT 1.7.2020 LÄHTIEN

Ohjaaja/valmentaja on päävastuussa kauden ja tuntien suunnittelusta ja ohjaamisesta sekä ryhmänsä tiedottamisesta. Apuohjaaja/-valmentaja toimii tunneilla varsinaisen ohjaajan/valmentajan apuna ja voi ohjata valvottuna jonkin osan tunnista.

Apuohjaajien palkkaluokat	60 min ma-la	60 min su	Palkkaluokan kuvaus / perusteet
Apuohjaaja, aloitteleva	6,00	3,00	Ei ohjauksen peruskoulutusta (tai vastaavia tietoja esim. ammatin kautta) ja ohjauskokemusta alle 1 vuosi.

Apuohjaaja, kokenut	8,00	4,00	Ohjauksen peruskoulutus käyty tai vastaavat tiedot esim. ammatin kautta sekä ohjauskokemusta vähintään 1 vuosi. Osallistuu merkittävästi tunnin suunnitteluun ja ohjaukseen (enemmän kuin esim. pelkkä lämmittelyleikki).
---------------------	------	------	--

Ohjaajien palkkaluokat	60 min ma-la	60 min su	Palkkaluokan kuvaus / perusteet
Aloitteleva ohjaaja	10,00	5,00	Ei ohjauksen peruskoulutusta (tai vastaavia tietoja esim. ammatin kautta) ja ohjauskokemusta alle 1 vuosi.
1-luokka	11,00	5,50	Ohjauksen peruskoulutus käyty tai vastaavat tiedot esim. ammatin kautta, sekä ohjauskokemusta vähintään 1 vuosi.
2-luokka	13,00	6,50	Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän I-taso suoritettu kokonaisuudessaan tai vastaavat tiedot esim. ammatin kautta, sekä ohjauskokemusta vähintään 3 vuotta. <i>(Tasotodistus Voimisteluliitosta tai</i>
3-luokka	15,00	7,50	Vähintään 20 h lisäkoulutusta, joka syventää Voimisteluliiton I-tason osaamista tai vastaavat tiedot esim. ammatin kautta, sekä ohjauskokemusta vähintään 5 vuotta.
Ammattilainen	17,00	8,50	Liikuntaa ammatikseen ohjaava, jolla on ammattilaistason koulutus ja kokemus alalta.

Sunnuntaityöstä maksetaan palkka 100 % korotettuna.

Palkkaa saavien ohjaajien määrä ryhmässä:

Alle 12 v ryhmissä palkka maksetaan vastuuhjaajalle sekä ryhmän koosta ja iästä riippuen 1-2 apuohjaajalle /-valmentajalle / ohjauskerta

Yli 12 v ryhmissä palkka maksetaan vain yhdelle ohjaajalle / ohjauskerta
- mikäli 12-14 v ryhmässä osallistujia on 15 tai enemmän, voidaan palkka maksaa vastuuhjaajan lisäksi myös yhdelle apuohjaajalle.

Ohjauksen peruskoulutus

- Voimisteluohjaajan Startti (8 h) ja Voimistelukoulu (16 h)
- Perheliikunnan perusteet (10 h) ja valinnainen lisäkoulutus
- Aikuisten Ryhmäliikunnan ohjaajan startti (8 h) ja valinnainen lisäkoulutus (esim. tanssitreeni, tehotreeni, ikiliike)

Ohjauksen peruskoulutuksen vastaavat tiedot ammattitutkinnoista, esim.

- Liikuntaneuvoja
- Liikunnan ohjaaja
- Fysioterapeutti
- Liikuntaan erikoistunut luokanopettaja

- Liikunnan opettaja
- tms.

Palkanmaksussa TiVoLi ry noudattaa työsopimuslakia, ts. palkasta pidätetään verokortin mukainen ennakonpidätys ja lakisääteiset sosiaaliturvamaksut. Palkka maksetaan pidetyistä tunneista ohjaajan/valmentajan tekemän tuntikirjanpidon ja palkkalaskelman mukaisesti. Palkka maksetaan pääsääntöisesti kahdesti kauden aikana (alkukauden tunneista kauden puolivälissä ja lopuista tunneista kauden päättyessä), mutta perustellusta syystä voidaan sopia myös muunlaisesta palkanmaksurytmistä. Työsuhteen päättyessä ja kauden vaihtuessa on viimeinen palkkalaskelma toimitettava TiVoLin toimistolle kuukauden kuluessa viimeisestä työpäivästä.

4.3 TUNTIKIRJANPITO ("JUMPPATILASTO")

Tuntikirjanpitolomake eli jumppatilastolomake löytyy TiVoLin internet-sivujen "Materiaalit" –osiosta.

Ryhmän vastuuhjaaja/-valmentaja täyttää ryhmän tai joukkueen tuntikirjanpitoa ja palauttaa sen toimistolle koko ryhmän/joukkueen puolesta kauden puolivälissä ja kauden päättyessä palkkalaskelmien tarkastusta varten. **Tuntikirjanpitoja on siis vain 1 kpl / ryhmä tai joukkue, ja samaan kirjanpitoon merkitään kaikkien ryhmän ohjaajien/valmentajien ja apuohjaajien/-valmentajien tunnit.** Syksyn tunnit merkitään yhteen tuntikirjanpitoon ja kevään tunnit toiseen tuntikirjanpitoon.

Tuntikirjanpito tehdään jokaisesta lasten ja nuorten harrasteryhmästä, jokaisesta kilpailevasta joukkueesta ja jokaisesta aikuisten ryhmäliikuntatunnista. Jos olet toiminut toisen ohjaajan sijaisena, sinun kannattaa lisäksi tehdä oma tuntikirjanpito sijaistamistasi tunneista. Tämä helpottaa palkkalaskelmasi täyttämistä ja tarkastamista. Sijaisten itselleen pitämä kirjanpito ei kuitenkaan korvaa ryhmän/joukkueen alkuperäistä tuntikirjanpitoa eli myös sijaisen pitämät tunnit tulee olla merkittynä ryhmän/joukkueen omaan tuntikirjanpitoon.

Kirjanpitoon merkitään kunkin pidetyn harjoituksen päivämäärä, kesto minuutteina, osallistujien lukumäärä ja kaikki paikalla olleet ohjaajat/valmentajat ja apuohjaajat/-valmentajat rooleineen. Jos ohjaamassa on ollut sijainen, merkitään myös hänen tietonsa kirjanpitoon vakio-ohjaajien tapaan ja Lisätietoja-kohtaan kirjoitetaan, kenen sijaisena hän on ollut. Perutuista tunneista merkitään päivämäärä ja peruutuksen syy (esim. syysloma tai salivuoroperuutus). Myös muut olennaiset huomiot voi kirjoittaa Lisätietoja-kohtaan.

4.4 PALKKALASKELMA

Palkkalaskelma löytyy TiVoLin internet-sivujen "Materiaalit" –osiosta.

Ohjaaja täyttää palkkalaskelmakaavakkeen, johon merkitään omat yhteys- ja tilitiedot sekä tiedot ohjatuista tunneista ja palkasta (alle 18-vuotiaiden ohjaajien on hyvä täyttää palkkalaskelma esim. vanhemman kanssa). Kauden puolivälissä ja kauden lopussa ohjaaja kokoaa palkkalaskelmaan pitämänsä tunnit. Palkkalaskelmaa varten tarvitaan siis tiedot pidettyjen tuntien lukumäärästä, kestosta, palkkatasosta sekä hieman laskutaitoa.

Esimerkki 1:

Maija on pitänyt syyskaudella neljätoista 60 minuutin mittaista jumppaa ja hänen palkkansa on kymmenen euroa tunnilta. Palkkalaskelmaan merkitään rivi 60 min x 14 a' 10 = 140 e.

Esimerkki 2:

Teemu on pitänyt kevätkauden puoliväliin mennessä seitsemän 45 minuutin mittaista jumppaa ja hänen palkkansa on yksitoista euroa tunnilta. Palkkalaskelmaan merkitään rivi $45 \text{ min} \times 7 \text{ a} \times 11 = 57,75 \text{ e}$.

Loppukevään aikana Teemu pitää vielä kahdeksan 45 minuutin mittaista jumppaa samalla palkalla. Tällöin kauden päättyessä palkkalaskelmaan merkitään loppukauden tunneista rivi $45 \text{ min} \times 8 \text{ a} \times 11 = 66 \text{ e}$.

Laske huolella kokonaistunnit, jotka olet ollut vastuuhjaajana/-valmentajana, apuohjaajana/-valmentajana ja sijaisena kaikissa eri ryhmissä kokonaisuudessaan. Huomaathan, että 45 minuutin tunti on palkkalaskelmassa 0,75 tuntia!

Palkkalaskelma liitteineen tulee toimittaa TiVoLin toimistolle kauden puolivälissä ja kauden päättyessä välittömästi. Palkkalaskelman lisäksi tulee toimittaa verokortti tai kopio verokortista.

Tarvittaessa saat apua palkkalaskelman ja sen liitteiden täyttämiseen toimistosta seuratyöntekijältä tai oman toimialasi toimialavastaavalta. Apuohjaajat/-valmentajat voivat kysyä apua myös oman ryhmänsä vastuuhjaajalta/-valmentajalta, joilla on yleensä vähän enemmän kokemusta palkkalaskelman täyttämisestä.

4.5 MATKALASKU

Ohjaajalle korvataan matkat kotoa jumpan pitopaikkaan joko linja-autolla tai omalla autolla. Seuratoimijoille ja ohjaajille korvataan myös matkat toimialavastaavan tai johtokunnan koolle kutsumiin palavereihin (ei seuran sääntömääräisiin vuosikokouksiin). Matkalasku toimitetaan TiVoLin toimistolle tarkastettavaksi palkkalaskelman toimittamisen yhteydessä.

Voimassa olevassa matkustussäännössä on tarkemmat korvausehdot ja summat. Matkustussääntö löytyy seuran www-sivujen Materiaalit-osiosta.

4.6 SEURAN JÄSENYYS

Toivomme, että jokainen ohjaajamme ja seuratoimijamme olisi myös seuran jäsen.

TiVoLin jäsenyyden saat ilmoittautumalla seurarekisterin kautta (tivoli.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen-omat-tiedot/) ryhmään (iästäsi riippuen):

D Ohjaajien jäsenmaksu alle 18-vuotiaat

D Ohjaajien, johtokunnan ja muiden toimijoiden jäsenmaksu yli 18-vuotiaat

ja maksamalla seuran jäsenmaksun, joka on alle 18-vuotiailta 10 euroa ja yli 18-vuotiailta 15 euroa kalenterivuodessa. TiVoLin jäsenet ovat samalla Voimisteluliiton jäseniä.

Huom! Jos harrastat tai olet harrastanut itse jossain TiVoLin ryhmässä/joukkueessa tämän kalenterivuoden aikana, kuluvan vuoden jäsenmaksusi on jo maksettu aiemman harrastusmaksun yhteydessä. Jos et ole varma, onko jäsenyytesi voimassa, voit pyytää toimistoa tai johtokuntaa tarkastamaan asian.

Jäsenyyden edut

Voimisteluliiton koulutuksiin osallistuva jäsen saa kurssimaksusta alennuksen. Mikäli TiVoLi maksaa seuraan kuulumattoman ohjaajan kurssimaksun, maksaa ohjaaja itse kurssihinnasta ja jäsenhinnasta muodostuvan erotuksen. Katso lisää kohdasta "Koulutus".

Seuran jäsenenä ohjaajat ja apuohjaajat saavat myös käydä rajattomasti aikuisten ryhmäliikuntatunneilla. Jäsenmaksun maksanut ohjaaja voi hakea kausikorttinsa sekä tarrat siihen TiVoLin toimistolta.

15 vuotta täyttäneet seuran jäsenet ovat äänioikeutettuja TiVoLin vuosikokouksissa (kevätkokous ja syyskokous), joka ovat seuran ylin päätöksentekopaikka. Vuosikokouksissa mm. valitaan jäsenet johtokuntaan ja päätetään seuraavan vuoden toimintasuunnitelmasta ja budjetista sekä myönnetään tai ollaan myöntämättä vastuuvapaus edellisen vuoden johtokunnalle.

4.7 TALKOOTYÖ

Seurassamme tehdään paljon arvokasta talkootyötä. Esimerkiksi johtokunnan jäsenet ja työryhmäläiset eivät saa korvausta TiVoLin hyväksi tekemästään työstä. Toivomme myös ohjaajien osallistuvan talkoilla järjestettäviin seuran tapahtumiin, varainhankintaan ja muuhun talkootoimintaan.

TiVoLi kaipaa lisää aktiivisia ja ahkeria toimijoita eri tehtäviin. Tekijöitä tarvitaan sekä pidempiaikaisiin tehtäviin (esim. johtokunnan jäsenet, joukkueenjohtajat) että yksittäisiin täsmätehtäviin (esim. kevät- tai joulunäytöksen suunnittelu ja järjestelyt, tapahtumien näytetunnit, syystiedotteen jakelu). Jos olet kiinnostunut jostakin tehtävästä, sinulla on idea tai haluat tarjota osaamistasi TiVoLin käyttöön, ota reippaasti yhteyttä puheenjohtajaan tai suoraan kiinnostavan toimialueen yhteyshenkilöön johtokunnassa. Kuulemme ja toteutamme mielellämme uusia ideoita! Johtokunnan yhteystiedot löydät nettisivuilta tai seuran yhteystietolomakkeesta.

Erytisesti jos olet kiinnostunut johtokunnassa työskentelystä ja seuramme toiminnan suunnittelusta, johtamisesta ja kehittämisestä sitä kautta, puheenjohtaja ja toimialavastaavat kertovat mielellään lisää johtokunnan toiminnasta. Johtokunnan työ mahdollistaa koko seuran toiminnan ja sitä kautta satojen lasten, nuorten ja aikuisten hauskan liikuntaharrastuksen omalla kotikylällä – aika hieno juttu! Seuran jäsenet valitsevat johtokunnan uudet jäsenet vuosittain syyskokouksessa, joka pidetään loka-joulukuussa, useimmiten joulukuun alkupuolella.

4.8 VAKUUTUKSET

Seuran ohjaajat on vakuutettu

- lakisääteisellä tapaturmavakuutuksella
- työntekijäin ryhmähenkivakuutuksella
- työttömyysvakuutuksella

Seuratoimijat (ohjaajat ja talkootyötä tekevät) kuuluvat myös Pohjolan tuplaturvan piiriin, joka sisältää vapaaehtoistyön tapaturmavakuutuksen sekä toiminnanvastuuvakuutuksen. Tapaturmavakuutus korvaa liittojen, alueiden, piirien ja seurojen toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia. Myös matkalla työhön ja matkalla työstä sattuneet tapaturmat kuuluvat vakuutukseen. Toiminnanvastuuvakuutus korvaa

vakuutetun (=liiton tai seuran) kolmannelle osapuolella aiheuttaman henkilö- ja esinevahingon, josta vakuutettu on voimassa olevan oikeuden mukaan korvausvastuussa.

Jumppareita ei ole vakuutettu seuran toimesta. Suosittelemme harrastajille omaa tapaturmavakuutusta, joka kattaa kyseisen harrastuksen (harrasteliikunta tai kilpaurheilu).

Kilpailuihin tai tapahtumiin osallistuvat joukkuevoimistelun- ja tanssiryhmäläiset hankkivat Stara- tai kilpailulisenssit, joihin halutessaan voi sisällyttää urheilutapaturmavakuutuksen.

Lisätietoa vakuutuksista saat tarvittaessa johtokuntamme jäseniltä.

5 KOULUTTAUTUMINEN

5.1 KOULUTUS JA KOULUTTAUTUMINEN

Haluamme tarjota harrastajillemme mahdollisimman laadukasta ja asiantuntevaa ohjausta, siksi kannustamme ohjaajiamme säännölliseen itsensä kouluttamiseen. Edellytämme ohjaajiltamme, että vähintään voimistelun ohjauksen peruskurssi on suoritettu TAI ohjaaja suorittaa sen ensimmäisen lukukauden aikana. Tiettyjen ammattien kautta saa myös ohjauksen perustaidot (esim liikuntaneuvoja, fysioterapeutti, liikuntaan erikoistunut opettaja).

Jokaiselle ohjaajalle pyritään tekemään henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS) yhteistyössä seuran koulutusvastaavan, toimialavastaavan ja ko. ohjaajan kanssa huomioiden sekä ohjaajan että seuran koulutustarpeet ja ohjaajan mielenkiinnon kohteet.

Ellei peruskurssia ole suoritettu ja ohjaaja kouluttautuu ensimmäisen lukukauden aikana, seura maksaa ohjaajan koulutuksen edellyttäen, että ohjaaja sitoutuu ohjamaan vähintään vuoden seurassamme.

Jokaiselle ohjaajalle pyritään maksamaan yksi ideapäivä (n. 5 h) / vuosi. Laajemmista koulutuksista sovitaan tapauskohtaisesti seuran koulutusvastaavan ja toimialavastaavien kanssa ohjaajan ja seuran tarpeen mukaan. Ohjaaja maksaa itse kurssille menosta aiheutuvat matka- ja majoituskustannukset, elleivät ne kuulu kurssin hintaan. Mikäli Voimisteluliiton koulutuksissa on eri hinta jäsenille ja ei-jäsenille, hintojen erotus laskutetaan ohjaajalta, jollei hän ole TiVoLin jäsen.

Voimisteluliitossa on käytössä koulutusrekisteri, joka pohjautuu Hoikan jäsentietoon. Koulutusrekisteriin pääset kirjautumaan samoilla tunnuksilla kuin TiVoLin seurarekisteriin osoitteessa www.voimistelu.fi/koulutus

Hoikan koulutusrekisterin avulla voit

- tutustua Voimisteluliiton koulutustarjontaan
- ilmoittautua koulutuksiin
- tarkastella omia koulutusilmoittautumisasiasi ja laskujasi
- pitää yllä omaa opintorekisteriäsi (Voimisteluliiton koulutukset päivittyvät sinne automaattisesti)
- pitää oppimispäiväkirjaa

5.2 ILMOITTAUTUMINEN KOULUTUKSIIN

Kun olet löytänyt itsellesi sopivan koulutuksen, ota yhteyttä toimialavastaavaan tai koulutusvastaavaan ja kerro, mihin koulutukseen haluaisit mennä. Luvan saatuaasi

ilmoittaudut itse koulutukseen (Voimisteluliiton kursseille em. koulutusrekisterin kautta). Laskutusosoitteeksi annetaan seuran yhteystiedot eli lasku lähetetään suoraan toimistolle (mieluiten sähköpostitse): Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry, tivoli.toimisto@gmail.com, Kirkkokatu 1, 41160 Tikkakoski. Puh. 040 530 7032, yhdistysrekisteritunnus 1011400-1.

Ohjaaja/valmentaja on itse velvollinen perumaan kurssin, jos ei pääsekään osallistumaan kurssille. **HUOM.** Lue tarkasti kurssin peruutusehdot. Jos ohjaaja ei pääse osallistumaan ilmoittautumalleen kurssille, eikä ole peruuttanut sitä ohjeiden mukaisesti ja seuralle aiheutuu siitä kuluja, on seuralla oikeus periä kulut ohjaajalta/valmentajalta.

6 HYÖDYLLISIÄ INTERNETSIVUSTOJA

Seuran omat sivut

Tikkakosken Voimistelu ja Liikuntaseura: www.tivoli.sporttisaitti.com

TiVoLi Facebookissa: <https://www.facebook.com/tivoliry/>

TiVoLi ohjaajat ja toimijat Facebookissa:
<https://www.facebook.com/groups/406739769425637/>

TiVoLi Instagramissa: https://www.instagram.com/tivoli_ry/

Voimisteluliiton ja Keski-Suomen Liikunnan sivut

Suomen voimisteluliitto: www.voimistelu.fi

Voimisteluliiton Voimisteluklubi – materiaalia ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille:
<https://www.voimisteluklubi.fi/>

Voimisteluliiton koulutushaku: <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehittaminen/Koulutushaku>

Kisanet – Voimistelun ilmoittautumis- ja tulospalvelu: <https://kisanet.fi/#/>

Keski-Suomen liikunta: www.kesli.fi

Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden sivut

Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut: <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta>

eTimmi – Kaupungin liikuntatilojen käytössä olevat ja vapaat vuorot (vuoroja voi katsoa myös ilman tunnuksia kirjautumatta): <https://etimmi.jyvaskyla.fi/WebTimmi/#/>

Muita sivuja (tietoa, vinkkejä ja työkaluja)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus: <https://kihu.fi/>

Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus Likes: <https://www.likes.fi/>

Terve Urheilija -palvelu: <https://terveurheilija.fi/>

UKK-instituutti: www.ukkinstituutti.fi

Ikäinstituutti: www.ikainstituutti.fi