SVO

  Seinäjoen Voimistelijat

Ohjaajan käsikirja



Sisällys

[1. Tervetuloa ohjaajaksi 2](#_Toc17893133)

[1.1 Rekisteröityminen 2](#_Toc17893134)

[1.2 seuralle toimitettavat lomakkeet 2](#_Toc17893135)

[1.3 seinäjoen voimistelijoiden toimisto 2](#_Toc17893136)

[1.4 toimintakausi 3](#_Toc17893137)

[2. Ohjaajana toimiminen: pelisäännöt ja velvollisuudet 3](#_Toc17893138)

[2.1 ohjaajan pelisäännöt: 3](#_Toc17893139)

[2.2 ohjaajan velvollisuudet 4](#_Toc17893140)

[2.3 vahinkotapaukset ja tapaturmat 5](#_Toc17893141)

[2.4 mahdolliset muut ongelmatilanteet 6](#_Toc17893142)

[2.5 muista nämä ennen ensimmäistä ohjauskertaa!! 6](#_Toc17893143)

[3. Seuran tapahtumat 6](#_Toc17893144)

[3.1 passipäivät 7](#_Toc17893145)

[4. Kouluttautuminen Seinäjoen Voimistelijoissa 7](#_Toc17893146)

[4.1 lasten ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku: 7](#_Toc17893147)

[4.2 koulutussitoumus 7](#_Toc17893148)

[4.3 koulutukseen hakeminen 8](#_Toc17893149)

[5. Palkka 8](#_Toc17893150)

[6. Ohjaajan ja valmentajan polku Seinäjoen Voimistelijoissa 9](#_Toc17893151)

[7. Yhteystiedot 10](#_Toc17893152)

[8. Liitteet 10](#_Toc17893153)

# Tervetuloa ohjaajaksi

Tervetuloa Ohjaajaksi Seinäjoen Voimistelijoihin! Kiitos että olet lupautunut mukaan tärkeään tehtävään lasten ja nuorten liikuttajana.  
Tähän ohjaajan oppaaseen on koottu tietoja yleisimmistä ohjaajan tehtävissä vastaan tulevista kysymyksistä ja asioista.

## 1.1 Rekisteröityminen

Seinäjoen voimistelijoilla on käytössä Hoika jäsentieto -järjestelmä, johon kaikkien seurassa toimivien tulee rekisteröityä. Rekisteröidyttyäsi Hoikaan saat sieltä ajantasaisen tiedon ryhmäsi osallistujista sekä heidän yhteystiedoistaan.

Sekä ohjaajamme että valmentajamme ovat seuran jäseniä ja maksavat seuran jäsenmaksun 20€. Jäsenenä saat etuja yhteistyökumppaneiltamme (löydät listan nettisivuiltamme) sekä pääset voimisteluliiton koulutuksiin edullisempaan hintaan.

## 1.2 seuralle toimitettavat lomakkeet

Kun tulet ohjaajaksi seuraamme on tärkeää, että täytät huolellisesti ohjaajille ja valmentajille tarkoitetun perustietolomakkeen. Mikäli mahdollista niin liitä lomakkeen mukaan myös kopio voimisteluliiton koulutusrekisteristä. Näin saamme ajantasaisen tiedon koulutuksistasi. Esitietolomakkeen lisäksi sinun tulee toimittaa toimistollemme rikosrekisteriote, verokortti sekä tilitiedot palkan maksua varten

## 1.3 seinäjoen voimistelijoiden toimisto

Toimistomme SVO-hallissa, osoitteessa Jalostajankuja 4, Toimistolla sinua palvelee toimistosihteerimme Mari Korpela. P. 045 651 0224 ja sähköposti: [toimisto@svo.fi](mailto:toimisto@svo.fi). Toiminannanjohtaja Anne Tarpio on tavattavissa sovittaessa p. 050 3141432, anne.tarpio@svo.fi

Toimistolta jokainen ohjaaja saa kauden alussa mankka-avaimen, lasten jumppapassit sekä tarroja. Lopettaessasi ohjaamisen Seinäjoen Voimistelijoissa muistathan palauttaa mankka-avaimen takaisin toimistolle. Lisäksi toimiston varastosta löydät monenlaisia välineitä, joita voit hyödyntää tunneilla. Oppaan lopusta löydät listan lainattavista välineistä.

Syyskauden aikana ohjaajat ja valmentajat saavat toimistolta ohjaajapaidat. Suositus on, että ohjaajat käyttävät paitoja seuran näytöksissä ja tapahtumissa.

## 1.4 toimintakausi

Syyskausi alkaa syyskuun ensimmäisellä viikolla ja päättyy talvinäytökseen 23.1. Syyslomalla tai arkipyhinä ei ole harrasteryhmillä jumppia.

Kevät kausi alkaa tammikuun toisella viikolla ja päättyy kevätnäytökseen 29.4. Talvilomalla tai arkipyhinä ei ole harrasteryhmillä jumppia.

Seinäjoen Voimistelijat järjestävät kerran kaudessa passipäivän alle 12v harrastajille. Näistä tarkemmin tietoa tapahtumien kohdalla.

# Ohjaajana toimiminen: pelisäännöt ja velvollisuudet

## 2.1 ohjaajan pelisäännöt:

* Elämyksellisyys ja ilo
  + Ohjaaja luo ympärilleen positiivisen, kannustavan ja innostavan ilmapiirin
  + Ohjaaja sitoutuu suunnittelemaan tuntiensa sisällöt etukäteen ja niin, että jokaisella jumppaajalla on mahdollisuus kokea tunnin aikana iloa ja onnistumisen tunteita.
* Suvaitsevaisuus ja keskinäinen kunnioitus
  + Ohjaaja huomioi kaikki ryhmäläiset tasapuolisesti
  + Ohjaaja huomioi myös muut seurassa toimivat ohjaajat sekä seuratoimijat.
* Tasavertaisuus
  + Ohjaaja luo kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan taitotasosta ja fyysisestä olemuksesta tai tasosta riippumatta
* Terveet elämäntavat ja hyvät käytöstavat
  + Ohjaaja sitoutuu noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja tunneilla, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden käyttö ja kiroilu eivät kuulu seuran toimintaan), ohjaaja myös kannustaa jumppaajia terveisiin elämäntapoihin ja hyviin käytöstapoihin. Tapahtumissa noudatetaan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita.
  + Ohjaaja huomioi turvallisuusnäkökulmat tunneilla esim. hätäpoistumistiet, harjoituspaikan osoitteen, ryhmäläisten tai heidän huoltajiensa yhteystiedot, hätäensiavun hallinta, ulko-oven lukitseminen tunnin ajaksi,
* Tiedottaminen
  + Ohjaaja informoi ja tiedottaa ryhmäläisiä tai heidän huoltajiaan ajankohtaisista asioista ja huolehtii siitä, että hänen yhteystietonsa ovat ryhmäläisten tai heidän huoltajiensa tiedossa.
  + Mitä avoimemmin ja ajoissa tiedottaa sen parempi.
  + Koskaan ei voi tiedottaa liika

## 2.2 ohjaajan velvollisuudet

* Lasten kohtaaminen:
  + Tervehdi kaikkia lapsia tullessasi paikalle
  + Ota jokainen lapsi vastaan iloisesti ja positiivisesti
  + Jos joku lapsista meinaa jäädä reunalle tai sivuun yritä kevyesti suostutella hänet mukaan.
  + Älä jätä ketään lasta yksin tai huomiotta!
* Vanhempien kohtaaminen
  + Muista tervehtiä lapsiaan jumppaan tuovia aikuisia
  + Kerro mikäli tunnilla on sattunut jotain, josta vanhempien olisi hyvä tietää
  + Vanhemmille voi myös kertoa positiivisesti lasten kehittymisestä kauden aikana
* Esimerkkinä toimiminen
  + Myös ohjaajilla tulee olla asianmukaiset varusteet tunnilla! Liikuntaan soveltuvat vaatteet ja hiukset kiinni. Tunnilla ei myöskään räplätä puhelinta.
  + Ole ensimmäisenä paikalla ja lähde viimeisenä. Varmista että kaikkia on tultu hakemaan.
* Seuraa ryhmän osallistujia
  + Jokaisen ryhmässä käyvän nimi pitää löytyä jäsenrekisteristä ja ryhmän ilmoittautumisista
  + Tunneilla saa käydä kokeilemassa 2 kertaa maksutta. Tämän jälkeen tulee viimeistään rekisteröityä mukaan ryhmään.
  + 3 peräkkäistä poissaoloa vapauttaa paikan seuraavalle. Ilmoita tästä aina toimistolle, mikäli joku ryhmäläinen jää pois kesken kauden!
* Tuuraajien etsiminen
  + Mikäli sairastut etkä pääse pitämään tuntiasi pyri etsimään tuuraajaa ensisijaisesti itse.
  + Ole myös yhteydessä harrastevastaavaan sekä Seinäjoen Voimistelijoiden toimistolle. Heiltä saat apuja tuuraajan etsimisessä.
* Kausisuunnitelman tekeminen
  + Kausisuunnitelma pohja löytyy seuran nettisivuilta materiaalisalkusta. Kausisuunnitelman laatiminen helpottaa ryhmän harjoittelun suunnittelua ja mikäli vakituinen ohjaaja ei pääse paikalle myös tuuraaja tietää mitä ryhmän kanssa pitäisi tehdä. Kausisuunnitelmaa tehdessäsi tarkista aina ensin ryhmäsi kuvaus! Muista ottaa huomioon osallistujien ikä ja mahdollinen taso. Myös turvallisuustekijät on hyvä ottaa huomioon ja kausisuunnitelmaa tehdessä. Esim. välineiden käytössä
  + Kausisuunnitelmat palautetaan toiminnanjohtajalle ennen kauden alkua

## 2.3 vahinkotapaukset ja tapaturmat

Mikäli tunnilla sattuu jokin isompi tapaturma, ole siitä välittömästi yhteydessä lapsen vanhempiin. Tee ilmoitus myös seuran toimistolle viimeistään seuraavana arkipäivänä. Vakavimmissa tapaturmissa soita 112. Tapaturmien varalta ohjaajan tulee tietää harjoituspaikan tarkka osoite!

Pienemmissä tapaturmissa muista kertoa asiasta lapsen vanhemmille tunnin jälkeen ja anna tarvittava ensiapu paikan päällä. Hyvänä nyrkkisääntönä voi pitää, että kylmää voi laittaa melkein mihin tahansa nyrjähdykseen tai vammaan  
Kaikki ohjaajat ovat vakuutettuja seuran puolesta.

## 2.4 mahdolliset muut ongelmatilanteet

Hyvästä ryhmähengestä ja positiivisuudesta huolimatta saattaa kauden aikana tulla esiin myös ongelmia ja vaikeuksia. Toiveena on, ettei kukaan jää yksin huolia murehtimaan vaan kääntyy ajoissa harrastevastaavan, nuorisovalmennuspäällikön tai johtokunnan jäsenen puoleen. Yhdessä saadaan ongelmat paremmin ratkaistua. Johtokunnalla on vastuu seuran ja ryhmien sisäisten ongelmien käsittelemisestä ja tätä kautta koko seuran hyvän hengen ylläpitämisestä.

## 2.5 muista nämä ennen ensimmäistä ohjauskertaa!!

* Tulosta itsellesi ryhmän nimilista ja vanhempien yhteystiedot Hoikasta. Mikäli joltain osallistujalta puuttuu yhteystiedot muista kysyä ne itsellesi ensimmäisellä kerralla.
* Täydennä valmis infokirjepohja ja lähetä se ryhmäläisille
* Selvitä missä ryhmäsi tunnit pidetään ja kuinka sinne päästään sisälle. Varmista että sinulla on tarvittavat avaimet/avainlätkä ja että sinulla on tiedossa paikan osoite
* Hae ensiaputarvikkeet joko toimistolta tai 8€ arvoisesti apteekista, jumppapassit ja tarrat

MUISTA ETTÄ OHJAAJANA JA VALMENTAJANA EDUSTAT SEINÄJOEN VOIMISTELIJOITA!

Annathan itsestäsi ja seurastamme positiivisen kuvan. 😊

# Seuran tapahtumat

Seinäjoen Voimistelijat järjestävät aina kauden päätteeksi näytöksen. Jokaiselle seuran jäsenelle olisi hyvä tarjota mahdollisuus positiiviseen esiintymiskokemukseen, joten suosittelemme että ryhmät osallistuisivat näytöksiimme.

## passipäivät

Passipäivän tarkoituksena on, että lapset pääsevät suorittamaan jumppapassissa olevia liikkeitä erilliseen tapahtumaan. Passipäivä on mahtava tilaisuus varsinkin niille lapsille, jotka eivät käy kilpailuissa, sillä passipäivässä pääsee testaamaan kauden aikana oppimiaan taitoja. Liikkeiden suorituksia ottaa vastaan seuramme valmentajat ja lisäksi mukana vanhempien ryhmien voimistelijoita näyttämässä esimerkkiä. Jokaisesta ryhmästä tulisi vähintään yhden ohjaajan olla mukana passipäivässä oman ryhmänsä kanssa. Passipäivästä jaetaan erillinen info ryhmille.

# Kouluttautuminen Seinäjoen Voimistelijoissa

Seinäjoen Voimistelijat on lasten ja nuorten liikunnan tähtiseura. Tunnustus velvoittaa meiltä, että ohjaajamme ovat koulutettuja ja päteviä toimimaan ohjaajina. Koulutamme ohjaajiamme jatkuvasti ja pyrimme siihen, että jokaiselle ohjaajalle tehtäisiin henkilökohtainen koulutussuunnitelma ensimmäisen vuoden aikana kun, on tullut mukaan seuran toimintaan. Kaikki uudet apuohjaajat/-valmentajat (alle 18v) koulutetaan ensimmäisen vuoden aikana.

## 4.1 lasten ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku:

* Voimisteluohjaajan startti, 1pv, kaikille pakollinen
* Voimistelukoulu, 2pv,
* Monipuolista harjoittelua, 1pv
* Lajitaidon peruskoulutus (JV, KA, Akro, NTV, TanVo)
* Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, 1pv
* Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus (nettikoulutuksena)

## 4.2 koulutussitoumus

* Kun ohjaaja/valmentaja käy koulutuksen, jonka Seinäjoen Voimistelijat maksaa kokonaan tai osittain, sitoutuu hän ohjaamaan seurassa vähintään kaksi seuraavaa voimistelukautta koulutuksen loppumisen jälkeen (syys- ja kevätkausi tai kevät- ja syyskausi).
* Muussa tapauksessa koulutettava maksaa seuran maksaman koulutusmaksun Seinäjoen voimistelijoille takaisin.
* Jos ohjaaja/valmentaja on lopettaessaan SVO:ssa ohjaamisen, täyttänyt ohjaamisvelvoitteensa osittain, koulutusmaksun palautuksesta sovitaan erikseen.
* Koulutettava maksaa itse ilman lääkärintodistusta keskeytetyn koulutuksen.
* Mikäli ko. tuntien pitäminen loppuu ennen määräaikaa, Seinäjoen Voimistelijoiden toimesta, ei takaisinmaksuvelvoitetta ole.

## 4.3 koulutukseen hakeminen

Seuran nettisivuilta löytyy koulutushakemuslomake, joka tulee täyttää ja palauttaa johtokunnan koulutusvastaavalle viimeistään 2viikkoa ennen seuraavaa johtokunnan kokousta.

# Palkka

Ohjaajiemme palkka määräytyy koulutuksen ja ohjauskokemuksen mukaan. Tämän vuoksi onkin tärkeää että, perustietolomake on täytetty huolellisesti ja palautettu toimistolle. Ohjaustuntien lisäksi jokaiselle ohjaajalle maksetaan suunnittelutunteja 1h/kk/ryhmä.

Palkka maksetaan tuntilistojen mukaan. Jokainen ohjaaja huolehtii että, tuntilista on täytetty ja palautettu toimistolle kuun 5.päivään mennessä. Palkanmaksupäivä on kuun 15.päivä

Mikäli ohjaajalla ei ole vielä koulutusta tullessaan seuraan, koulutetaan hänet ensimmäisen vuoden aikana. Lasten- ja nuorten ryhmiä ohjaavat käyvät voimisteluohjaajan startti koulutuksen. Tämä koulutuspaketti korvaa osan ohjaajan palkasta ensimmäisen vuoden ajalta. Aikuisten ryhmiä ohjaavat sopivat koulutuksistaan erikseen johtokunnan koulutusvastaavan kanssa.

# Ohjaajan ja valmentajan polku Seinäjoen Voimistelijoissa

Liitetään myöhemmin…

# Yhteystiedot

Harrastevastaava: Outi Salonen, 050 431 3958, outi.salonen@svo.fi

Harrastevastaava: Sanna Pehtonen, 040 6818 114, sanna.pehtonen@svo.fi

Harrastevastaava: Jenna Jalonen, 040 056 6552, jenna.jalonen@svo.fi

Harrastevastaava: Tero Piirto, 040 512 6516, tero.piirto@svo.fi

Toiminnanjohtaja: Anne Tarpio, 050 314 1432, anne.tarpio@svo.fi

Koulutusasiat: Anne Tarpio, 050 3141432, anne.tarpio@svo.fi

Puheenjohtaja: Sirkku Tuomi, 050 546 5826, sirkku.tuomi@svo.fi

Varapuheenjohtaja: Johanna Keski-Jyrä, 040 0635673 johanna.keski-jyra@svo.fi

# Liitteet

Seuraavat liitteet löytyvät Seinäjoen Voimistelijoiden nettisivuilta materiaalisalkusta.

Liite 1: Toimistolta löytyvät välineet

Liite 2: Infokirjeen pohja

Liite 3: Kausisuunnitelman pohja

Liite 4. Läsnäololista pohja