



Toimintakäsikirja

Sisällysluettelo

Yleiset asiat	3
Toiminta-ajatus	3
Arvot	4
Seuran pelisäännöt	5
Vanhemman pelisäännöt	5
Ohjaajan pelisäännöt	5
Voimistelijan pelisäännöt	5
Seuran historia	6
Seuran hallinto ja työntekijät	9
Hallinto	9
Työntekijät	9
Valmentajat	9
Ohjaajat	10
Tuomarit	10
Seuran talous	11
Jäsenmaksut	11
Kausimaksut	11
Kilparyhmät	12
Harrasteryhmät	12
Seuran yhteystiedot	14
Yhteystiedot	14
Toimipisteet	14
Seuran viestintä	14
Ohjaaminen	15
Palkkaus	15
Sijaiset	16
Ohjaaminen	16
Ohjaajan tehtävät	17
Ryhmien liiketavoitteet	17
Lasten ja nuorten ryhmät	17
Aikuisten ryhmät	18
Tunnin rakenne	21
Turvallisuus	22
Onnettomuustilanteissa toimiminen	22
Kiusaamistilanteissa toimiminen	23
Vakuutukset	24

Yleiset asiat

Toiminta-ajatus

Laadukasta harrastetoimintaa ja huipulle tähtäävää kilpatoimintaa naisten- ja miesten telinevoimistelussa, teamgymmissä sekä parkour-freerunissa sitoutuneiden ja osaavien ohjaajien ja valmentajien ohjauksella Keski-Uudellamaalla vuodesta 1998.

Voimisteluseura Keski-Uusimaa tarjoaa sadoille lapsille ja nuorille mahdollisuuden vauhdikkaaseen, kehittävään ja hauskaan harrastamiseen voimistelun parissa. Voimistelu harrastus tuo uusia kavereita lajin parista, kehittää sosiaalisia taitoja sekä ohjaa terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. VSK-U:ssa jokaisella harrastajalla on mahdollisuus joko voimistella harrastusryhmissä tai edetä vaativiin valmennusryhmiin asti. Lajirakkaus luodaan lapsiin jo urheilu- ja liikuntauran alussa, siksi jokainen seuran harrastaja on yhtä arvokas.

Seurassa harrastajia on noin 1000, joista tyttöjä hieman yli puolet. Tuusulassa Veskulan ja Miksulän salilla harjoittelee n. 850 voimistelijaa ja loput n. 150 harrastajaa harjoittelevat Pirosen Liikuntakeskuksessa Järvenpäässä. Telinevoimistelun harrasteryhmiä on eri ikäisille ja tasoille voimistelijoille alkeisryhmistä kehitys- ja taitoryhmiin lähes 50. Uutena lajina seurassa on suosiotaan kasvattava Parkour-Freerun.

Kilpailevia voimistelijoita telinevoimistelussa ja teamgym-voimistelussa on yhteensä lähes 90. Telinevoimistelun kilpa- ja esikilparyhmiä on yhteensä 8. Teamgym -joukkueita on neljä. Kilparyhmissä jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus edetä omaa tahtiaan ammattitaitoisten valmentajien valmennuksessa.

Seuran voimistelijat ovat vuosien varrella voittaneet SM- mitaleita niin teline- kuin trampoliinivoimistelussa. Samoin näissä lajeissa voimistelijamme ovat olleet edustamassa maatamme maaotteluissa ja arvokisoissa.

SEURAN VISIO

- VSK-U on menestyvä ja näkyvä voimisteluseura
- VSK-U säilyttää omavaraisuuden ja riippumattomuuden
- VSK-U tunnetaan laadukkaasta toiminnasta
- VSK-U:ssa on kansainvälisen tason telinevoimistelijoita
- VSK-U:lla on käytössä hyvin varustellut, turvalliset ja toimivat salit
- VSK-U kouluttaa aktiivisesti henkilökuntaansa

Arvot

Avoimuus

Avoimuus seurassa tarkoittaa avoimuutta kaikkien seuran toimijoiden välillä. Seura näkee erityisen tärkeänä avoimuuden ohjaajien ja vanhempien välillä. Seuran johtokunnan ja henkilökunnan tavoitteena on luoda keskustelulle avoin ilmapiiri, jossa jokaisen harrastavan lapsen sekä toiminnassa mukana olevan aikuisen mielipiteet tulisi huomioitua ja käsiteltyä. Avoimuus on myös osa tiedottamista. Seuran tiedotuskanavat ovat www-sivut sekä sähköpostikirjeet. Tavoitteena on tiedottaa asioista avoimesti ja selkeästi, jotta tieto tavoittaisi kaikki seuran jäsenet.

Luottamus

Toiminnan pohjana on luottamus seuraan ja sen toimintaa kohtaan. Luottamukselliset suhteet ohjaajien, lasten sekä vanhempien välillä on tärkeä asia toiminnan laadun ja kehittymisen kannalta. Hyvä vuorovaikutus pohjautuu luottamukseen. Seuran kehittymisen kannalta on tärkeää, että luomme kaikin tavoin mahdolliseen avoimeen, rehelliseen ja jatkuvaan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutusta seurassa on lasten, ohjaajien, vanhempien, työntekijöiden ja johdon välillä ja myös keskenään.

Osaaminen

Yksi todella tärkeä tae laadukkaaseen toiminnan järjestämiseen on ohjaajien ja seuran toimihenkilöiden sekä johdon osaaminen. Osaamisen kehittäminen on seuran tärkeimpiä ja pysyviä tavoitteita. Erilaisten osaajien hyödyntäminen koko seuran hyväksi lisää harrastavien lasten vanhempien sitoutumista seuratoimintaan. Oppiminen kaikissa ohjaustilanteissa on tärkeää.

Tasapuolisuus

Seuran kaikkien toimijoiden tulee kohdella toisiaan tasapuolisesti ja toisiaan arvostaen. Jokaisella seurassa on samat velvoitteet ja etuisuudet. Työntekijöitä kohdellaan tasavertaisesti. Harrastajia ryhmissä ohjataan ja valmennetaan tasavertaisesti ja jokaisen oman kehitystason mukaisesti.

Seuran pelisäännöt

Seuran tavoitteena on jatkuvasti kehittää toimintaansa, joten vanhempien mielipide ja palaute on tärkeää. Avoimella vuorovaikutuksella luomme hyvän pohjan yhteistyölle. Olemme vuosien varrella pitäneet useita pelisääntökeskusteluja, joiden pohjalta laadittuihin yhteisiin pelisääntöihin on kerätty tärkeimmiksi koettuja asioita.

Vanhemman pelisäännöt

- Annan ohjaajille, valmentajille, tuomareille sekä toimitsijoille työrauhan. Ohjaajan tavoitteena on ohjata voimistelijaa luovaan itsenäiseen toimintaan. Työrauhan säilyttämiseksi on tärkeää, että ohjaajan työskentelyyn ei puututa kesken tunnin. Ohjaajan kanssa voi keskustella tunnin jälkeen, tai mieluiten sopia keskusteluajasta.
- En arvostele ohjaajaa, tuomaria tai toimitsijaa lapseni kuullen.
- Sovin tuntien seuraamisesta erikseen ryhmän ohjaajan kanssa
- Kannustan lastani ja annan hänelle työrauhan.
 - En vertaa lastani toisiin lapsiin, vaan annan lapseni kehittyä omaa tahtiaan.
 - Tuen lastani hänen kehityksessään.
 - Iloitsen hänen kanssaan jo pienistäkin onnistumisista.
- Ohjaan lastani hyviin elämäntapoihin ja käytöstapoihin.
- Kerron ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja kehittymiseen. Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus.

Ohjaajan pelisäännöt

- Huolehdin turvallisuudesta
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava
- Annan oikeudenmukaista palautetta rohkaisevasti
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.

Voimistelijan pelisäännöt

- Kuuntelen ohjaajaa
- Noudatan ohjeita
- Käyttäydyn hyvin
- Kannustan kavereita
- Annan toiselle harjoitusrauhan
- Yritän aina parhaani
- Siivoan jälkeni

Jos voimistelija ei toistuvista pyynnöistä huolimatta noudata pelisääntöjä ja hänen käyttöksensä on joko vaaraksi tai häiriöksi muille ryhmän jäsenille tai hän vaarantaa käyttöksellään oman turvallisuutensa, ohjaajalla on oikeus poistaa voimistelijan ryhmästä.

Seuran historia

VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA 20 V

Eräänä tammikuun viikonloppuna telinevoimistelun valmentajakoulutuksen tauolla Hakunilan mäcissä syntyi ajatus kuntien rajat ylittävästä telinevoimisteluseurasta. 15.3.1998 pidettiin Voimisteluseura Keski-Uusimaan perustamiskokous Järvenpää-talolla, johon osallistui noin 15 telinevoimistelusta innostunutta henkilöä. Samana keväänä 1998 ensimmäiset seuran voimistelijat osallistuivat kansalliseen kilpailutoimintaan.

Voimisteluseura Keski-Uusimaan ensimmäinen varsinainen toimintakausi alkoi syksyllä 1998. Seuran ryhmät harjoittelivat seitsemällä eri koululla Keravalla ja Järvenpäässä, Harrastajia oli ensimmäisenä kokonaisena toimintakautena noin 150.

Keväällä 1999 seura vuokrasi oman tilan telinevoimistelulle ja kiipeilylle alueen kiipeilyharrastajien kanssa Keravan Klondyke- talolta.

Talkoovoimin noin 550 neliön tilaan rakennettiin toimiva telinesali. Alue saatiin kalustettua muutamalla seuran hankkimalla telineellä, kaupungilta saadulla matolla ja alueen kouluista hylätyillä telineillä

Syksyllä 2004 Klondyke-talossa toimintaa ei voitu jatkaa, koska emme päässeet neuvottelutulokseen silloisen vuokranantajan Kapiteelin kanssa. Löysimme onneksi vanhan peltihallikiinteistön Tuusulan ja Keravan rajalta Kirkonkylän koulun vierestä. Sieltä saimme vuokrattua 600 m2 hallitilaa. Syksyllä 2007 vuokrasimme lisää 200 m2. Kaikista rakentamissuunnitelmista on vastannut pitkäaikainen trampoliinivoimisteluväestömme Esa Viitanen. Elokuussa 2017 seura vuokrasi lisätilaa Tuusulasta Sulan-teollisuusalueelta. Heti perustamisen jälkeen seura on ollut aktiivinen kilpailujen järjestäjä teline- ja trampoliinivoimistelussa. Vuodesta 2001 alkaen seura on järjestänyt vuosittain molempien lajien luokkakilpailuja. Kilpailujärjestämisen huippuvuosia ovat olleet 2002 ja 2005, jolloin seura toimi trampoliinivoimistelun PM-kilpailujen isäntänä. Vuonna 2009 seura järjesti nyt jo lumen alla romahtaneessa salibandy-hallissa Järvenpäässä telinevoimistelun SM- kilpailut. Seuran ensimmäisen omien salien rakentaminen ja uuteen saliin muutto ovat olleet loistavia esimerkkejä hyvästä talkoohengestä ja monenlaisen osaamisen yhdistämisestä. Kaikkien kisojen, näyttösten ja tapahtumien järjestämiseen on tarvittu monien ihmisten vapaaehtoista työpanosta.

Jokaisen jäsenen ja hänen vanhempien panosta on tarvittu, kun seura on kerännyt varoja välinehankintoihin. Menestyksekkäin kampanja oli Pilkkosten kanssa toteutettu Kanveesi-kampanja, jolla seura keräsi varat uuteen kilpakanveesiin. Kanveesi-kampanja on saanut jatketta pienemmillä kampanjoilla, joilla on kerätty varat uusiin monttupaloihin ja viimeisin alastulomattojen hankkimiseen. 2010 hankittu kanveesi jouduttiin päivittämään uuteen nykyaikaisempaan kanveesiin 2016

Seuran voimistelijat ovat vuosien varrella voittaneet SM- mitaleita niin teline- kuin trampoliinivoimistelussa. Samoin näissä lajeissa voimistelijamme ovat olleet edustamassa maatamme maotteluissa ja arvokisoissa.

Telinevoimistelussa parhaiten naisten ja tyttöjen sarjoissa on menestynyt Paula Tiitta. Paulan jälkeen maajoukkueeseen on tytöissä nousseet Iida Haapala ja Ilona Kossila.

Poikien ja miesten puolella Jarkko Pekkanen on osallistunut useasti SM kisoihin ja menestystä hän on saavuttanut erityisesti nuorten sarjoissa. Muutama vuosi sitten Voimisteluseura Helsinkiin siirtynyt hypyn EM 4 Petrus Laulumaa, on seuran kasvatteja, ja saavutti seuraa edustaessaan useita SM mitaleja. Petruksen jälkeen nuorten sarjoissa menestyi Rasmus Säämänen.

VSK-U vuonna 2018

Seurassa harrastajia on hieman yli 900, joista tyttöjä on vähän yli 500 ja poikia loput 400. Lisenssivoimistelijoita eli kilpailutoimintaan osallistuvia voimistelijoita telinevoimistelussa, trampoliinivoimistelussa ja Teamgym-voimistelussa on yhteensä lähes 80. Tuusulan Veskulan salia viikoittain käyttää 300 harrastajaa, Miksulan salia n 500 ja loput 150 harjoittelevat Pirosen Liikuntakeskuksessa Järvenpäässä. Telinevoimistelun harrasteryhmiä on alkeisryhmistä kehitys- ja taitoryhmiin lähes 60. Telinevoimistelun kilpa- ja esikilparyhmiä on yhteensä 8. Teamgym -joukkueita on kolme. Uutena lajina seurassa on Parkou-freerun, jonka suosio kasvaa koko ajan.

Seurassa on viisi kokopäiväistä työntekijää, toiminnanjohtaja ja päävalmentaja Pirkko Haapala, valmentajat Miika Kataja, Vilma Luoma-aho, Pekka Haapala ja harrastevastaava Samu Gråsten. Tuntityöntekijöitä on 73, joista suurin osa on seuran vanhoja voimistelijoita eli seuran omia kasvatteja. Seuran talousasioita hoitaa Tilitoimisto Minea

Vuonna 2018 seura voi hyvin. Harrastajia on riittävästi ja uusia on tulossa. Telinevoimistelun harrasteryhmissä löytyy jokaiselle harrastajalle omantasoinen ryhmä. Kilparyhmissä jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus edetä omaa tahtiaan taitavien valmentajien valmennuksessa. Seuran vakituiset työntekijät ja tuntiohjaajat ovat sitoutuneita ja motivoituneita työssään. Seurassa on jo useita pitkään tuntiohjaajina toimineita nuoria aikuisia, joiden ohjaustaidot, aktiivisuus ja innostus on ihailtavaa

Kaikkiin tapahtumiin löytyy edelleen innokkaita talkoohmisiä tekemään töitä lasten ja nuorten harrastuksen eteen.

Tulevaisuuden Voimisteluseura Keski-Uusimaa

Tulevaisuus on valoisa, kun teemme yhdessä töitä seuran eteen. Urheiluvalmennus ja urheiluseuratoiminta tarvitsee innokkaita, lähes intohimoisia, sitoutuneita ja lajia rakastavia ihmisiä tekemään yhdessä töitä seuran ja lajin eteen. Voimisteluseura Keski-Uusimaassa niitä on. Lajirakkaus luodaan lapsiin jo urheiluliikuntauran alussa, siksi jokainen seuran harrastaja on yhtä arvokas ajattellessamme tulevaisuuden toimijoita. Monesta seurassa harrastaneesta nuoresta on jo nyt kasvanut loistava seuratoimija ja ohjaaja. Näiden nuorten varassa on seuran tulevaisuus jatkossa.

Lähitulevaisuudessa haasteena meille tulevat varmasti seuran salin toimivuus ja sen kehittäminen. Talouden tasapaino ja jatkuva kulujen kasvu on suurin jatkuva kehittämiskohde. Miten takaamme kilpailukykyisen palkan liikunnan ammattilaisille ja

ohjaajille? Miten jatkossa pystymme kehittämään toimintaympäristöä? Mistä tähän kaikkeen vaadittavat rahat saadaan?

Tärkein tavoite on säilyttää seuran toiminta-ajatus:

Laadukasta harrastetoimintaa ja huipulle tähtäävää kilpatoimintaa naisten- ja miesten telinevoimistelussa, teamgymissä sekä parkour-freerunissa sitoutuneiden ja osaavien ohjaajien ja valmentajien ohjauksella Keski-Uudellamaalla vuodesta 1998.

Kiitos kaikille niille lapsille, nuorille, aikuisille, yrityksille, yhteisöille, järjestöille ja alueen kunnille ja kaupungeille, jotka olette osa seuran historiaa. Te olette omalla panoksellanne olleet rakentamassa Voimisteluseura Keski-Uusimaata. Toivottavasti yhteistyö jatkuu hyvässä hengessä edelleen. Onneksi olkoon meidän Voimisteluseura Keski-Uusimaa. Onnea ja menestystä meille työssä lasten ja nuorten hyväksi!

Pirkko Haapala
toiminnanjohtaja

Seuran hallinto ja työntekijät

Hallinto

Toiminnanjohtaja

Pirkko Haapala

Seuran hallitus

- Jaakko Sylvén (puheenjohtaja)
- Ari Pekkanen (olosuhteet)
- Sirkku Palmuaro (siivous ja talkoot)
- Jaakko Haapala (talkoot)
- Esa Viitanen (olosuhteet)
- Satu Nieminen (tietotekniikka ja kampanjat)

Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja:

Minea OY

Harrastekoordinaattori

Hannele Ylärinta

Työntekijät

Valmentajat

Seuran valmennuksesta vastaa vankalla ammattitaidolla ja vuosien kokemuksella **päävalmentaja Pirkko Haapala** toimien myös mm. Voimisteluseura Keski-Uusimaan toiminnanjohtajana, Suomen Voimisteluliiton avainkouluttajana, Suomen Ammattivalmentajien hallituksen jäsen ja YTY:n hallituksen jäsen
Koulutukset: ammattivalmentaja (VEAT) 2003, urheilujohtamisen erikoisammattitutkinto (JET) 2005, FIG Academy II taso. 2016 FIG III taso Alan koulutukset: fysioterapeutti 1988, lymfaterapia 1996, Bobat-tutkinto 1997, kinesioteippaus 2011.

Harrastevoimistelu

Hannele Ylärinta , harrastekoordinaattori

Samu Gråsten, harrastevastaava pojat ja parkour

Sanni Piisinen, Pirosen harrasteryhmien vastuunjohtaja

Poikien harrastetoiminnan vastuunjohtaja on **Miika Kataja**, joka on erityisesti paneutunut poikien toiminnan ja parkourtoiminnan kehittämiseen

Naisten telinevoimistelu

Pirkko Haapala

Vilma Luoma-aho tyttöjen kilparyhmien vastuunjohtaja

Pekka Haapala

Laura Kokkonen

Jessica Honkanen vastaa perusvoimistelusta

Charlotte Tiainen

Annika Välimaa

Sesilia Musakka

Erika Ala-Tuori

Peppi Tiainen

Miesten telinevoimistelun harrasteryhmät

Miika Kataja

TeamGym

Fanny Hopia

Riina Mustonen

Anni Rantala

Aino Toivanen

Lotta Koistinen

Trampoliinivoimistelu

Jussi Tahvanainen

Parkour-freerun

Samu Gråsten

Valtteri Luoma-aho

Ohjaajat

Seurassa on ammattivalmentajien lisäksi lähes 70 ohjaajaa. Ohjaajat käyvät Suomen Voimisteluliiton 1. tason ja 2. tason telinevoimisteluohjaajan koulutukset. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu järjestää tasojen vaatimuksiin kuuluvia koulutuksia. Tämän lisäksi seura itse kouluttaa apuohjaajia, joista osa seuran pidemmälle edistyneitä voimistelijoita ja osa harrastajien vanhempia. Seuran koulutetut valmentajat ja ohjaajat kokoontuvat säännöllisesti seuran omiin koulutuksiin. Kaikki seuran vakituiset työntekijät ja tuntiohjaajat ovat osaavia, sitoutuneita ja motivoituneita työssään.

Tuomarit

Seuran Suomen Voimisteluliiton kouluttamat tuomarit:

Naisten telinevoimistelu:

4. tason tuomari, Pirkko Haapala ja Vilma Luoma-aho ja Jessica Honkanen

2. tason tuomari, Pia Bamford, Emilia Immonen, Erika Ala-Tuori, Charlotte Tiainen

1 tason tuomarit: Saaga Vanhamäki

Miesten telinevoimistelu:

2. tason tuomari, Miika Kataja

TeamGym

3. tason tuomarit, Tiia Alakotila, Riina Mustonen ja Fanny Hopia

Seuran talous

Seura rahoittaa toimintansa pääasiallisesti harjoitusmaksuilla. Lisärahoitusta saamme tapahtumatuloista, niihin liittyvästä varainhankinnasta sekä pienehköistä avustuksista eri järjestöiltä ja instituutioilta. Mittavia ulkopuolisia tulolähteitä ei ole.

Suurimmat kuluerät ovat salien vuokrat sekä valmentajien palkat. Myös kalustoa joudutaan kovassa käytössä uusimaan turvallisuuden ja laadun ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

Johtokunnan jäsenet tai muut aktiivivanhemmat eivät saa toiminnastaan korvausta.

Tuusulan salit Veskula ja Miksula ovat omarahoitteisia vuokratiloja, joten seura vastaa sen toiminnasta täysin itsenäisesti. Järvenpään voimistelusalit sijaitsee Pirosen liikuntakeskuksessa, joista seura maksaa käyttövuorista vuokraa Järvenpään kaupungille.

Jäsenmaksut

Seura perii toiminnastaan jäsenmaksuja harrastajat maksavat jäsenmaksun kerran kaudessa syksyllä ja keväällä. Jäsenmaksu sisällytetään kausimaksuun. Ilmoittautuminen ja laskutus tapahtuvat Hoika jäsenrekisterin kautta. Jäseneksi ilmoittaudutaan jäsenrekisteriin kirjautumalla ja ilmoittautumalla.

HARRASTAJAJÄSEN **toimintakausi)**

| 5 euroa / kausi (yht. 10 euroa /

Seuran harrastajien jäsenmaksu peritään sekä harrasteryhmien, että kilparyhmien omilla sivuilla erikseen ilmoitetun harrastemaksun yhteydessä 2 kertaa toimintakaudessa. (Puhe- ja äänioikeus rekisteröityneelle jäsenelle seuran kokouksissa edellyttää 18 vuoden ikää.)

AIKUISJÄSEN

| 10 euroa / toimintakausi

Rekisteröitynyt aikuisjäsen, joka ei ole harrastaja seuran ryhmissä. Rekisteröityneenä jäsenenä olet puhe- ja äänioikeutettu seuran sääntömääräisissä kevät- ja syyskokouksissa. Näin voit olla mukana kehittämässä seuran toimintaa!

KANNATTAJAJÄSEN (yksityishenkilö) | vapaavalintainen summa (min. 20 euroa) / vuosi

Kannattajajäsenmaksu on täysin vapaaehtoinen tapa tukea pienellä summalla seuraa jos et muuten pysty aktiivisesti osallistumaan seuran toimintaan. Seuran kannattajajäsenyys EI anna puhe- ja äänioikeutta seuran sääntömääräisissä kokouksissa.

Kausimaksut

LASKUTUS TAPAHTUU SÄHKÖPOSTITSE JÄSENREKISTERISSÄ ILMOITETTUUN S-POSTIOSOITTEESEEN. Jäsenrekisterissä on aina oltava voimassa oleva huoltajan s-postiosoite ja puhelinnumero. On tärkeää, että laskut maksetaan eräpäivään mennessä viitenumeroa käyttäen. Seura siirtää maksamattomat laskut perintätoimiston perittäväksi. Kausimaksuihin sisältyy jäsenmaksu. Maksujen viivästymisistä seuraa lapsen harrastuksen keskeytyminen kunnes maksut on hoidettu.

Kilparyhmät

Laskutuskaudet:

SYYSLUKUKAUSI: viikot 31-51 (yht. 20 viikkoa)

KEVÄTLUKUKAUSI: viikot 1-22 (yht. 21 viikkoa)

KESÄHARJOITTELUSTA LASKUTETAAN ERIKSEEN

Harrastemaksut on porrastettu harjoitusmäärien ja -tuntien perusteella. Poikkeuksista sovittava erikseen. Lukukausimaksut laskutetaan kolmessa (2-3) erässä lukukauden aikana. Viimeisessä erässä huomioidaan mahdolliset poissaolot lääkärintodistuksella ja muut ennakkoon sovitut yksilölliset poikkeukset. YLI 2 VK:n yhtäjaksoisesta sairaspöissaoloista voidaan lukukausimaksusta hyvittää osaa lääkärintodistusta vastaan

Lukukausimaksut ei sisällä kilpailujen ilmoittautumismaksuja, vaan ne laskutetaan erikseen kilpailukohtaisesti. Kaikkiin ilmoittautumismaksuihin lisätään 10 €/ voimistelija, jolla katetaan osa kisoista aiheutuvista tuomari- ja valmentajakuluista.

Kaikki leirimaksut laskutetaan ennakkoon ja ne on suoritettava ennen leiriä. Tyttöjen telinevoimistelun kilpailumaksut laskutetaan ennakkoon ja ne on maksettava ennen kilpailuja.

KESÄTREENIT laskutetaan kesäharjoittelu ryhmän aikataulun mukaan

Ajantasainen hinnasto on luettavissa:

Naisten telinevoimistelu (NTV)
Miesten telinevoimistelu (MTV)
TeamGym (TG)
Trampoliinivoimistelu
Siivousohjeet ja siivouslista
Vakuutukset ja kilpailulisenssit
Hyödyllistä tietoa kilpailemisesta (NTV)
Harjoitusmaksut

Harjoitusmaksut

Kilparyhmät

Syyslukukausi: viikot 31-51 (yht. 20 viikkoa)

Kevätlukukausi: viikot 1-22 (yht. 21 viikkoa)

KESÄHARJOITTELUSTA vk 23- 30 LASKUTETAAN ERIKSEEN RYHMÄN HARJOITUSMÄÄRIEN ja VIIKKOJEN MUKAAN! Ei kertakäyntien perusteella.

Harrasteryhmät

Laskutuskaudet:

SYYSLUKUKAUSI: vkot 35-50, yht. 15 harjoitusviikkoa (vko 42 syysloma)

KEVÄTLUKUKAUSI: vkot 2-19 , yht. 16 harjoitusviikkoa (vko 8 hiihtoloma)

KESÄHARJOITTELUSTA LASKUTETAAN ERIKSEEN

Harrastemaksut on porrastettu harjoitusmäärien ja -tuntien perusteella. Harjoitusmaksuun sisältyy molempina lukukausina 5 euron jäsenmaksu.

UUSIEN HARRASTAJIEN ilmoittautumismaksu on 20€. Maksamalla Ilmoittautumismaksun vahvistetaan paikka ryhmässä! Ilmoittautumismaksu hyvitetään lukukauden harrastemaksussa. Harjoituskauden alkaessa uudet harrastajat voivat käydä tutustumassa kaksi ensimmäistä kertaa 20 € ilmoittautumismaksulla!! Jos lopettaa kahden tutustumiskerran jälkeen 20 € ilmoittautumis-/varausmaksua ei hyvitetä.

Lopettamisesta tulee tehdä ilmoitus rekisteriohjelman kautta ja sähköpostilla harraste.vsku@gmail.com ja vsku.laskutus@gmail.com. Ohjaajalle ilmoittaminen ei riitä. Tiedot eivät siirry jäsenrekisteriin ja laskutukseen ohjaajan kautta. Mikäli voimistelija lopettaa harjoittelun kesken lukukauden, lukukausimaksua ei hyvitetä. Peruuttamattomasta paikasta laskutetaan koko kausimaksu. Lukukausimaksuja voidaan hyvittää ainoastaan loukkaantumis-/sairastapauksissa lääkärintodistusta vastaan. Koko kauden ajan poissaoloja omasta ryhmästä voi käydä korvaamassa vastaavassa toisessa ryhmässä tai lähes vastaavassa. Harrastemaksujen maksujärjestelyistä voi sopia vsku.laskutus@gmail.com

Ajantasainen hinnasto on luettavissa:

Aikataulut syksy 2019-kevät 2020
Uusille harrastajille
Harjoitushinnasto
Seuran pelisäännöt
Vakuutukset vahingon sattuessa
Voimistelukoulu
Tyttöjen ryhmät

Harjoitushinnasto

SYYSLUKUKAUSI: vkot 35-50, yht. 15 harjoitusviikkoa (vko 42 syysloma)

KEVÄTLUKUKAUSI: vkot 2-19, yht. 16 harjoitusviikkoa (vko 8 hiihtoloma)

Seuran yhteystiedot

Yhteystiedot

Puhelinnumerot

SEURAN PUHELINNUMERO

- ma, ke ja to klo 14.00-16.00 : 050 366 1233 Samu Gråsten

TOIMINNANJOHTAJA PIRKKO HAAPALA

- **arkisin parhaiten tavattavissa 10.00-14.00:** 050 567 8662
 - soittopyynnot tekstiviestillä
 - sähköposti: vsku.laskutus@gmail.com
-

Sähköpostiosoitteet

HARRASTERYHMIÄ JA ILMOITTAUTUMISIA KOSKEVAT SÄHKÖPOSTIT

- [harraste.vsku\(at\)gmail.com](mailto:harraste.vsku(at)gmail.com)

TIEDOTTEET, MAINOKSET YM..

- [voimisteluseurakeskiuusimaa\(at\)gmail.com](mailto:voimisteluseurakeskiuusimaa(at)gmail.com)

KILPARYHMÄT TELINEVOIMISTELU JA TRAMPOLIINIVOIMISTELU

- [kilpa.vsku\(at\)gmail.com](mailto:kilpa.vsku(at)gmail.com)

TEAMGYM

- [vskuteamgym\(at\)gmail.com](mailto:vskuteamgym(at)gmail.com)

LASKUTUS ja ULKOPUOLISET RYHMÄT

- [vsku.laskutus\(at\)gmail.com](mailto:vsku.laskutus(at)gmail.com)

KAMPANJAT JA VARAINKERUU

- [kampanja.vsku\(at\)gmail.com](mailto:kampanja.vsku(at)gmail.com)

Toimipisteet

VESKULA

[Mahlamäentie 66](#), 04310 Tuusula

- NTV valmennusryhmät
- Poikien telinevoimistelun harrasteryhmät
- Tyttöjen telinevoimistelun harrasteryhmät
- Teamgym valmennusryhmät

MIKSULA

[Huoltotie 4](#), 04300 Tuusula

- Poikien telinevoimistelun harrasteryhmät
- Tyttöjen telinevoimistelun harrasteryhmät
- Teamgym valmennusryhmät
- Parkour ryhmät
- Voimistelukoulu

LIKUNTAKESKUS PIIRONEN

[Lukionkatu 3](#), 04410 Järvenpää

- Tyttöjen telinevoimistelun harrasteryhmät
- Voimistelukoulu

Seuran viestintä ja markkinointi

Seurassa viestitään yleisistä asioista sähköpostitse, nettisivuilla ja facebookissa. Harrasteryhmät saavat infoa sähköpostitse ja soittamalla seuran puhelinnumeroon. Kilparyhmille ja ohjaajille viestitään whatsappissa ja sähköpostitse. Seura viestii n. kerran kuukaudessa seurassa tapahtuvista tapahtumista, kampanjoista ja muista tärkeistä asioista. Kaikki tieto mitä viestitään on nähtävissä nettisivuilla ja seuran seinillä paperisessa muodossa.

Seurassa toiminnanjohtaja viestii seuran yleisistä asioista. Toiminnanjohtaja päivittää yhdessä harraste koordinaattorin ja kilparyhmistä vastaavan kanssa seuran sivujen yleiset osuudet. Valmennusvastaavat viestivät omille ryhmilleen kilparyhmistä vastaavan antaman linjan mukaan. Kilparyhmistä vastaava päivittää nettisivujen kilparyhmiä koskevat osuudet. TeamGym huolehtii omien sivujen ja asioiden tiedttamisesta. Harrasteryhmien asioista viestimisestä ja nettisivujen päivittämisestä vastaavat harrastekoordinaattorit. Sosiaalisessa mediassa käytävästä viestinnästä löytyy seurassa vastaavat sekä Instagramissa, että Facebookissa.

Seura markkinoi toimintaansa lähikuntien viestintäkanavissa lähikuntien sivuilla ja lehdissä, omassa Facebookissa, omilla sivuillaan ja tarvittaessa osallistumalla kuntien järjestämiin seuraesittely tapahtumiin. Seurassa pidetään avoimia ovia toiminnan markkinoinnin edistämiseksi.

Ohjaaminen

Palkkaus

VSK-U:n lähtöpalkka on 7€/ tunti. Palkka maksetaan tehtyjen tuntien mukaan. Palkka nousee iän ja kokemuksen karttuessa, kouluttautumisesta ja työpanoksesi mukaan. Tehdyt työtunnit lähetetään sähköisesti sähköpostilla osoitteeseen haapala.pirkko@gmail.com tai paperiversiona viimeistään kuun 23 päivä. Palkka maksetaan kuun lopussa. Tuntilistasta tulee löytyä koko nimesi, sosiaaliturvatunnukseksi, tilinumerosi, yhteensä tehtyjen tuntien määrä sekä tehdyt tunnit. Alla kuva lomakkeesta. Tuntilista ja verokortti tulee täyttää ja palauttaa toukokuussa 23.5 mennessä salille tai toimittaa vastaavassa (kaikki samat tiedot oltava samassa muodossa) sähköpostissa haapala.pirkko@gmail.com VAIN TEHDYISTÄ TUNNEISTA MAKSETAAN PALKKAA. Myöhästyneiden tuntilistojen palkka maksetaan seuraavan kuun lopussa. 5.2. 2019 alkaen voit käydä verottajan sivuilta omilla pankkitunnuksillasi katsomassa palkanmaksutiedot ja palkkakertymän. Kaikki palkkoihin liittyvät tiedustelut Pirkolta. Jos haluat kirjallisen työsopimuksen saat sen Pirkolta.

VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA RY					
TUNTILISTA	<u>ajalla:</u>	30.8.2017-20.9.2017			
<u>ohjaajan nimi:</u>	Matti Meikäläinen				
<u>ohjaajan henkilötunnus:</u>	111201-012H				
<u>ohjaajan tilinumero:</u>	FI28 6023 1001 0099 68				
<u>viikontähti</u>	<u>päivämäärä</u>	<u>tunnit</u>	<u>viikontähti</u>	<u>päivämäärä</u>	<u>tunnit</u>
ti	30.8.	4			
su	4.9.	2			
ti	6.9.	3,5			
su	11.9.	2			
ti	13.9.	2,5			
su	18.9.	4			
ti	20.9.	2,5			
<u>tunnit yhteensä:</u>	20,5h				
<u>palauta lista</u>	<u>kerran kuussa, kahden kuukauden välein kuun 24.päivä</u>				
<u>tai 2 kertaa</u>	<u>vuodessa joulukuun 18. päivä ja toukokuun 23.päivä</u>				

Työtunteja maksetaan kuukausittain, kahden kuukauden välein tai kerran kuussa riippuen viikon aikana tehtyjen tuntien määrästä. Jos ohjaat viikossa 0-4 tuntia, palkka maksetaan kerran kaudessa. Jos ohjaat 5-8 palkka maksetaan kahden kuukauden välein. Jos ohjaat yli kahdeksan tuntia viikossa palkka maksetaan kuukausittain. Sinun tulee tehdä vähintään 20 tuntia, jotta voit nostaa palkan.

Jotta palkka voidaan maksaa tarvitset verokortin, ohjeet verokortin hankkimiseen löytyvät osoitteesta: <https://www.vero.fi/fi-FI/Henkiloasiakkaat/Verokortti> .

Muista aina, että sinä olet osaava ohjaaja ja arvosta omaa osaamistasi! HYVIN TEHTY TYÖ VAIKUTTAA SINUN PALKKAASI! Seurassa Nähdään ja seurataan kuinka toimit, jos haluat hyvän työtodistuksen työstäsi tee se hyvin!

Sijaiset

Olet sitoutunut ohjaukseen, joten älä ole turhaan pois, jos joudut olemaan poissa, hanki itsellesi aina itse sijainen ohjaajalistalta. WhatsApp-ryhmässä on helppo hakea sijaisia. Äärihädässä jos, et saa ketään ilmoita Pirkolle. Aina kun sairastut soita siitä Pirkolle. Sairastuttuasi laita heti Whats Up ryhmään tieto sijaistarpeesta. Jos olet pois ohjauksesta niin, ettet ole hankkinut sijaista siitä tulee ehdottomasti ilmoittaa muille tuntien ohjaajille ja Pirkolle.

Ohjaaminen

Voimisteluseura Keski-Uusimaa on linjannut, että jokaisen harrasteohjaajan tulee käydä:

1. Voimisteluohjaajan startti
2. Voimistelukoulu
3. Monipuolista harjoittelua

Kilpapuolen valmentajien tulee käydä:

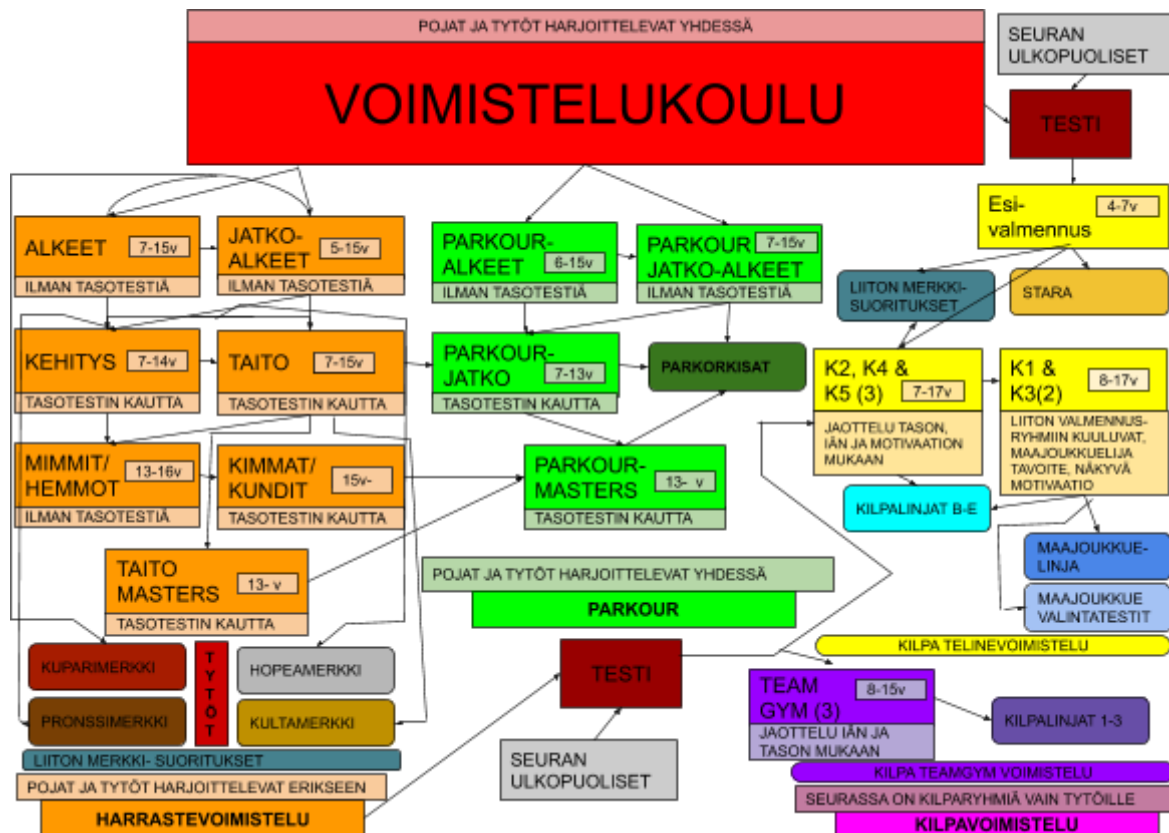
1. Voimisteluohjaajan startti
2. Voimistelukoulu
3. Monipuolista harjoittelua
4. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus
5. Lajitaidon peruskoulutus

Muista ohjatessasi, että jokaisella tunnilla on merkitystä jokaiselle lapselle. Jokainen tunti on tärkeä. Sinä olet ohjaajana avainasemassa! Sinun työsi on tärkeää!!! Tee jokaisesta tunnista voimistelijalla ainutkertainen kokemus.

Jokainen tunti toimii mainoksena ulospäin!! Vanhemmat seuraavat tunteja ja maksavat ohjauksesta. Sinä saat palkkaa tunneista, joten sinun kuuluu ohjata ja opettaa harrastajia. KEHU, KANNUSTA JA KORJAA!

Ohjaaminen aloitetaan kokeneemman ohjaajan kanssa yhdessä. Kokenut ohjaaja on vastuuhjaajana ryhmässä ja häneltä voi kysyä ohjaamiseen liittyviä kysymyksiä. Viime kädessä vastuu on vastuuhjaajalla. Ohjaaja suunnittelee, järjestää ja arvioi toimintaa.

VSK-U:n liikkujan polusta näet miten seurassa edetään ryhmästä toiseen liikkujan polku löytyy [nettisivuilta](#). Jos olet kiinnostunut ja tähtää kilpavalmennukseen tutustu Kihun urheilijan [polkuihin](#).



Ohjaajille ja valmentajille löytyy lisätietoa ja työkaluja arkeen olympiakomitean [sivustolta](#). Voit käydä tutustumassa myös valmentajalla on väliä [materiaaleihin](#).

ENSIMMÄISELLÄ OHJAUSKERRALLA

1. toivota tervetulleeksi
2. esittele itsesi
3. nimenhuuto (joka kerta), jos jonkun nimi ei ole listassa ota koko nimi (etu- ja sukunimi) ylös ja harjoituksen lopussa etsi vanhempi käsiisi ja pyydä puhelinnumero
4. [pelisääntöjen läpikäyminen](#)

Ohjaajan tehtävät

- Olen aktiivinen eli leikin ja teen lasten mukana
- Näytän aina esimerkkiä, jos osaat itse tehdä liikkeen
- Huolehdin turvallisuudesta
- Pidä tunneilla järjestys muistutan tarvittaessa pelisäännöistä
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti
- Kannustan jokaista lasta, jokaisella kerralla. Sano jokaiselle lapselle joka kerta jotain hyvää. Eriytän toimintaa edistyneemmille lapsille
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava
- Autan ja ohjaan lasta tunnilla. Lapsi ei pysty tekemään pelkästään sanallisten ohjeiden mukaan
- Puutun häiriökäyttäytymiseen ja kiusaamiseen (ohjeet myöhemmin oppaassa)
- Annan oikeudenmukaista palautetta rohkaisevasti
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.
- Olen aina urheiluasussa ohjaamassa, purkan syönti ei ole suotavaa.
- Kännykän käyttö tunneilla on sallittu vain hätätapauksissa
- OHJAAN VOIMISTELIJOITA PISTÄMÄÄN TAVARAT PAIKOILLEEN JA LAITAN AINA RYHMÄNI KÄYTTÄMÄT TAVARAT PAIKOILLEEN.
- PIDÄN HUOLTA ETTÄ OMAN RYHMÄNI LAPSET EIVÄT SOTKE PAIKKOJA (esim mangesiumilla) TAI RIKO / REVI MATTOJA tai sotke pukuhuoneissa

Ryhmien liiketavoitteet

Ohjaajana sinun tulee olla tietoinen, mitä liikkeitä missäkin ryhmässä harjoitellaan. Tavoiteliikkeet on hyvä muistaa, koska kauden lopussa tehdään taitotesti jossa testataan liiketavoitteita. Tyttöjen ryhmät suorittavat myös merkkisuorituksia: Voimistelukoulu stramerkki, Alkeet ja jatko-alkeet kuparimerkki, Kehitys pronssi tai hopeamerkki, Taito hopea tai kultamerkki.

Lasten ja nuorten ryhmät

Alkeet tai Voimistelukoulu ryhmä liiketavoitteet:

- kuperkeikka eteen
- kuperkeikka taakse
- käsilläseisonta seinää vasten
- kärrynpyörät molempiin suuntiin
- puomilla kukkokävely eteen
- neulansilmä ja kieppi
- taitto- ja turmariipunta renkailla
- matkustus eteen ja taakse tasanojapuilla
- jännehyppy ponnahduslaudalta
- kuppi- ja kaariasennot

Kehitys ryhmä liiketavoitteet:

- käsinseisontakuperkeikka
- käsilläseisonta kapuloilla
- kuperkeikka tai fritti kuppiin tai käsinsesontaan
- arabialainen hyppyaskeleesta
- puolivoltti j voltti pehmeille matoille
- kärrynpyörä puomilla
- nojapuilla tai rekillä voimakieppi, kiintopyörähdys ja heilunta
- leuka ja leukapito
- jalannostoja 10 yli vaakatason
- pikkutrampoliinilla puolivolttia ja voltti eteen
- renkailla heilunta, oikonoja
- tasanojapuilla heilunta ja kulmanojapito

Taito ryhmässä harjoitellaan esimerkiksi:

- arabialainen
- puolivoltti
- voltti
- flikki
- heilunta
- (kiintopyörähdys)
- kippi
- siltakaato
- yhdistelmäliikkeet puolivoltti voltti, arabi flikki

Aikuisten ryhmät

Aikuisryhmien vuositavoitteet

Aikuisten alkeet

Voimistelun perusliikkeet hallintaan;

Kuperkeikka eteen

Kuperkeikka taakse

Kärrynpyörä molemmin puolin

Käsilläseisonta

Vartalon hallinnan perusteet;

Kuppi ja kaari

Kylkiasento

Päälläseisonta

Etunoja

Takanoja

Lankku (etunojassa, takanojassa sekä sivuttain)

Voimatason saavuttaminen perustasolle;

Köyden kiipeämisen aloittaminen (köysileuat, köysipito)

Jalannostot puolapuilla vaakatasoon

Käsilläseisonta seinää vasten

Liikkuvuusharjoittelu;

Silta

Eteentaivutus

Eteentaivutus jalat auki

Spagaatiharjoitteen kehittäminen (lonkankoukistajat, takareisi)

Aikuisten kehitys

Voimistelun perusliikkeiden jatko-kehittelyt;

PERMANTO

Kuperkeikka eteen → käsilläseisontakuperkeikka vuoroponnistuksella

Kuperkeikka taakse → kuperkeikka taakse kuppiin (fritti)

Kärrynpyörä molemmin puolin → kärrynpyörä etuperin lähtö & takaperin alas → arabialainen

Käsilläseisonta → käsilläkävely

Puolivoltin ja voltin kehittelyt eteenpäin (avustetaan tarvittaessa)

HYPPY

Urhonkaato mattokasalle selälteen → seisomaan

Arabialainen mattokasalle seisomaan → selälteen

Ponnistuslaudalta voltti eteenpäin patjalle

PUOMI

puomilla kävelyt ja päkiäasennon hallitseminen

puomilla perustasapaino-osien harjoittelu ja kehittäminen kukkotasapaino → puolivaaka → vaaka

piruettien kehittäminen maapuomilla → siirtyminen yläpuomille

kärrynpyörä maapuomilla

NOJAPUUT/REKKI/RENKAAT/ERITASONOJAPUUT (roikuntatelineet);

Perusasennot telineellä → peruheilunta

Kipin liikekehittelyt (eritasanojapuut ja rekki)

Noja-asennot kaikilla telineillä

Vartalon hallinnan perusteiden kehittäminen;

Kuppi ja kaari → keinunnat ja pidot kädet alhaalla

Kylkiasento → keinunnat ja pidot

Päälläseisonta

Etunoja → etunojassa kylkiläpsy

Takanoja → takanojassa kylkiläpsy

Lankku (etunojassa, takanojassa sekä sivuttain) → lankku kädet suorana

Voimatason saavuttaminen perustasolle;

Köyden kiipeämisen kehittäminen (köysileuat, köysipito) → köyden kiipeäminen

Jalannostot puolapuilla vaakatasoon

Käsilläseisonta seinää vasten → käsilläseisonta permannolla/kapuloilla harjoitteet

Liikkuvuusharjoittelu;

Silta

Eteentaivutus

Eteentaivutus jalat auki

Spagaatiharjoitteen kehittäminen (lonkankoukistajat, takareisi)

Aikuisten jatko

Voimistelun perusliikkeiden jatko-kehittelyt;

PERMANTO

Kuperkeikka eteen → käsilläseisontakuperkeikka vuoroponnistus → tasaponnistus

Kuperkeikka taakse → kuperkeikka taakse kuppiin (fritti) → käsille

Kärrynpyörä molemmin puolin → kärrynpyörä etuperin lähtö & takaperin alas → arabialainen

Käsilläseisonta → hartiatyöntö → käsilläkävely

Flikin ja voltin kehittelyt taaksepäin ja harjoitteet (valmentajat avustaa)

Puolivoltin ja voltin kehittelyt eteenpäin (avustetaan tarvittaessa)

HYPPY

Urhonkaato mattokasalle selälteen → seisomaan

Urhonkaato arkun yli mattokasalle selälteen → seisomaan

Arabialainen mattokasalle seisomaan → selälteen

Arabialainen arkun yli mattokasalle seisomaan → selälteen

Ponnistuslaudalta voltti eteenpäin patjalle

PUOMI

puomilla kävelyt ja päkiäasennon hallitseminen

puomilla perustasapaino-osien harjoittelu ja kehittäminen kukkotasapaino → puolivaaka → vaaka

piruettien kehittäminen maapuomilla → siirtyminen yläpuomille

kärrynpyörä maapuomilla → korkealla puomilla

jännehyppy ylöstulona matalalle puomille → korkealle puomille

NOJAPUUT/REKKI/RENKAAT/ERITASONOJAPUUT (roikuntatelineet);

Perusasennot telineellä → peruheilunta → heiluntakäännösten kehittäminen (niillä telineillä, joilla mahdollinen)

Kipin liikekehittelyt (nojapuut ja eritasanojapuut sekä rekki)

Noja-asennot kaikilla telineillä

Vartalon hallinnan perusteiden kehittäminen;

Kuppi ja kaari → keinunnat ja pidot kädet ylhäällä

Kylkiasento → keinunnat ja pidot

Päälläseisonta → päälläseisonnassa jalannostoja

Etunoja → etunojassa kylkiläpsy

Takanoja → takanojassa kylkiläpsy

Lankku (etunojassa, takanojassa sekä sivuttain) → lankku kädet suorana

Voimatason saavuttaminen perustasolle;

Köyden kiipeämisen aloittaminen (köysileuat, köysipito) → köyden kiipeäminen

Jalannostot puolapuilla vaakatasoon → jalannostot ylös kerässä → ylös jalat suorana
Käsilläseisonta seinää vasten → käsilläseisonta permannolla/kapuloilla

Liikkuvuusharjoittelu;

Silta

Eteentaivutus

Eteentaivutus jalat auki

Spagaatiharjoitteen kehittäminen (lonkankoukistajat, takareisi)

Tunnin rakenne

NÄYTÄ, KORJAA, OHJAA, AVUSTA JA OLE MUKANA !!

(seisokselusta, istumisesta ja kaverin kanssa juttelusta ei saa palkkaa)

Ohjaus on teille palkkatyötä ja se edellyttää sitä että tunneilla tehdään töitä!!

Onnistunut ohjaaminen vaatii suunnittelua. Suunnittelussa on hyvä miettiä kenelle suunnitellaan ja mitä. Suunnittelu voidaan toteuttaa keskustellen tai kirjaamalla asioita yhdessä tai itsenäisesti ylös. Jo alussa tulet olemaan vastuussa yhden telineillä tehtävän harjoituksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Tehtävät liikkeet päätät itse. Huomioi vain, että alkeet, kehitys ja taito ryhmien voimistelijoilla on erilaiset taidot, joten älä tee liian vaikeita harjoituksia.

Tunnin rakenne alkeet tai jatko-alkeet (1h/1,5h)

- Alkuleikki 5-10min
- Alkuverkka 15-25min
- Venyttely (voima) 5-10min
- Telineet (2) 15minx2 /20minx2
- (loppuleikki) 5min

Tunnin rakenne kehitys ja taitoryhmät

- Alkuleikki/ juoksua/ viesti ym. 5-10 min
- Alkuverkka 15-25min
- Venyttely ja alkuvoima 10min
- Telineet (2) 15minx2/ 20minx2
- Loppuvoima (telinevoima) 10-15min
- (loppuleikki) 5min

Kun rakennat tuntiasi mieti:

- Kenelle? (ryhmä, taitotaso, ikä)
- Miksi? (tavoite esim. mitä opittavaa)
- Mitä? (Mitä harjoitellaan)
- Miten? (Missä pisteessä nyt mitä taitoja/harjoituksia tarvitsee, että pääsee tavoitteeseen (miksi))

HUOM älä tee liian monimutkaisia suunnitelmia huomioi suunnitelmissasi vara joustamiseen!

Käytä oheisharjoitteita, niin että lapset eivät seiso jonoissa minutteja (harjoituksen tulisi nostaa myös kuntoa) Yritä etukäteen miettiä mitä voit tehdä milläkin telineellä.

Tunnin rakenteen pohjana voi käyttää myös ohjaajan kelloa.



Turvallisuus

Ohjatessasi olet vastuussa, että liikkeet joita tunnilla harjoitellaan toteutetaan turvallisesti. Huolehdi, että telineiden alla on matot ja että tehtävät liikkeet toteutetaan turvallisesti. Älä tee liian hankalia liikkeitä. Jos liike on liian hankala on suurempi riski, että loukkaantumisia tapahtuu. On sinun tehtäväsi kertoa mistä kylmäpakkaukset ja ensiapukaappi löytyvät. Pienemmän tapaturman sattuessa ensiapua ja ilmoitus vanhemmalle. Isomman tapaturman sattuessa soitto hätänumeroon 112. Muistakaa ottaa selvää mikä on salin osoite.

Onnettomuustilanteissa toimiminen

1. Arvioi tilanne ja vamman vakavuus, Ryhmän toinen ohjaaja pitää huolen muun ryhmän toiminnasta ja toinen menee loukkaantuneen luokse. Jos tilanne näyttää vakavalta tai et tiedä itse kuinka toimia pyydä salissa olevaa vastuuhjaajaa apuun välittömästi (lähinnä luunmurtumat, niska- ja päävammat). VESKULASSA Pirkko, Miika, Pekka, Vilma MIKSULASSA: Samu, Hannele, Pia, Lauri PIIRONEN : Sanni
2. Tilanteiden arviointi voi olla joskus vaikeaa, mutta on tärkeää, että toimit! Pysy rauhallisena ja toimi ohjeiden mukaan.
 - Lievät venähdykset: hae kylmä laita kylmä vamma-alueelle. Jos on kyseessä jokin vamma raajassa laita raaja kohoasentoon ja lait kylmä siteellä kiinni niin, että se myös puristaa: 3 K = **kompressio, kohoasento ja kylmä**

- Haavat: laita laastari ja tarvittaessa laita laastari urheiluteipillä kiinni niin , että se pysyy. Nojapuiden käden aukeamissa: pyydä voimistelijaa pesemään ja kuivaamaan alue huolella, teippaa käsi ja tarvittaessa laita avautuneen kohdan päälle ennen teippausta laastari
 - Putoaminen telineeltä niin, että ”ilmat menee pihalle” . Rauhoita voimistelijaa ja laita hänet pitkälle kylkiasentoon. Paina mieleesi mikä on kylkiasento. Lähes kaikissa tilanteissa kylkiasento on paras asento, jossa hengitys kulkee hyvin.
 - Luunmurtumat: Yleisin murtuma on sormet ja käsivarret. Sormien ja varpaiden murtumissa 3K, ja soitto välittömästi vanhemmille, jotta voivat itse toimittaa hoitoon. Sormien ja varpaiden sijoiltaan menot tarvittaessa 112 ambulanssi. Olkapäät, kyynärnivelet, polvet AINA SIJOILTAANMENOISSA 112 ambulanssi. Käsivarren luiden murtumissa 112 ambulanssi.
 - Pään vammat: kolhuissa pidä hetken kylmää ja sitten vain kompressiota, puoli-istuva asento. Pienet naarmut tarvittaessa laastaria. Isot haavat, jotka vaativat mahdollisen ompelun, soitto haavan koosta riippuen vanhempien lisäksi 112 ambulanssi.
 - Niskavammat: Jos epäilet yhtään vakavampaa niskavammaa ÄLÄ LIIKUTA VOIMISTELIJAA, mene lähelle häntä pyri rauhoitteluun, PYYDÄ VASTUOJAAJA HETI PAIKALLE: soitto 112.
 - Verenvuoto nenästä: istuva asento etukenossa purista nenän luun päältä ja voit laittaa kylmäpakkauksen nenän päälle
3. Jos joudut tilaamaan ambulanssin:
- 112
 - Kerro selkeästi nimesi
 - Kerro mistä soitat: paikan tarkka osoite: VESKULA , Mahlamäentie 66, 04310 Tuusula MIKSULA: Huoltotie 4 B 04300 Tuusula , B rappu (ambulanssi kannattaa ohjeistaa tulemaan sieltä missä sisäänkäynti oli aiemmin) LIIKUNTAKESKUS PIIRONEN. Lukionkatu 3, 04410 Järvenpää.
 - Kerro mitä on tapahtunut mahdollisimman selkeästi
 - Hätäkeskuksen henkilö kysyy tarvittavia lisäkysymyksiä ja antaa ohjeet. Pysy loukkaantuneen vieressä koko ajan
 - joku muista ohjaajista yrittää saada huoltajan kiinni, kun ambulanssi on ensi soitettu tai samaan aikaan kun ambulanssia soitetaan
 - joku paikalla olevista muista ohjaajista menee ambulanssia vastaan ulos VESKULASSA ulos tien varteen MIKSULASSA portille tien varteen ja ohjaa ambulanssin oikeaan paikkaan PIIROSELLA tien varteen
 - loukkaantunutta ei saa jättää yksin

Kiusaamistilanteissa toimiminen

KIUSAAMISTILANTEET: jos koet ettet itse selviä asia selvittämisessä / puutumisessa pyydä apua: Pirkko, Hannele, Samu, Miika, Pia
 Kun huomaat kiusaamista tai siitä tulee palautetta esim. vanhemmilta puutu kiusaamiseen heti.

1. Puhu koko ryhmälle: kiusaaminen on seurassa kiellettyä ja seurassa kiusaaja poistetaan ryhmästä, jos huomaat, että kiusaaminen jatkuu.
2. keskustele kiusatun kanssa ja kysy millaista kiusaaminen on ollut
3. keskustele kiusaajan kanssa ja kysy: miksi hän kiusaa? Sano kiusaamisen on loputtava , jos kiusaaminen ei lopu keskustelemme vanhempien kanssa
4. jos kiusaaminen edelleen jatkuu pyydämme vanhemmat ja lapsi keskustelemaan aiheesta apuna keskustelussa joku vastuuhjaaja. Jatkosta sovitaan keskustelun perusteella

RYHMÄN LEVOTTOMUUS JA KÄYTÖSHÄIRIÖT:

1. Kertaa pelisäännöt
2. Ilmoita Pirkolle/ Samulle laitamme viestin koko ryhmälle / vanhemmalle, jos käytös koskee yksittäistä voimistelijaa
3. Jos tilanne ei parane- Pirkko / Miika/ Samu paikalle pitämään tuntia katsomaan tilanne
4. Jatkotoimenpiteet riippuu tilanteesta

Vakuutukset

Seuran vakuutus on Pohjolan [Jumpputurva](#) seuran vakuutustunnus on 8627097-3

- Mahdollisen vahingon sattuessa seuran ohjaaja antaa paikalla ensiavun ja ohjaa lapsen tarvittaessa jatkohoitoon.
- Vahinkotapahtumista ilmoitetaan aina vanhemmille! Jos on sattunut, jokin onnettomuus harjoitusten aikana, josta ei ole tarvinnut pyytää vanhempia akuutisti paikalle, pyri etsimään vanhempi käsiisi harjoituksen päätyttyä ja ilmoita asiasta. Kaikista tapaturmista, joissa on epäily tarvittavalle jatkohoidolle, on ilmoitettava Pirkolle.
- Jos lääkärin hoidolle on tarvetta ja lapsi hoidetaan yksityisessä hoitolaitoksessa, huoltaja maksaa kulut ensin itse, YKSITYINEN LÄÄKÄRI ON VALITTAVA POHJOLAN JUMPPATURVAN TUOTESELOSTEEN OHJEEN MUKAAN POHJOLAN OMISTA LÄÄKÄREISTÄ Pohjolan hoitolaitosyhteistyökumppanit yhteystietoineen löydät [TÄSTÄ](#)