



Toimintakäsikirja

Sisällysluettelo

Yleiset asiat	3
Toiminta-ajatus	3
Arvot	4
Seuran pelisäännöt	6
Vanhemman pelisäännöt	7
Ohjaajan pelisäännöt	7
Voimistelijan pelisäännöt	7
Seuran historia	8
Seuran hallinto ja työntekijät	9
Hallinto	9
Työntekijät	10
Valmentajat	10
Ohjaajat	10
Tuomarit	11
Seuran talous	11
Jäsenmaksut	12
Kausimaksut	12
Kilparyhmät	12
Harrasteryhmät	12
Seuran yhteystiedot	13
Yhteystiedot	13
Toimipisteet	13
Seuran viestintä	14
Ohjaaminen ja valmentaminen seurassa	14
Perehdytys	14
Palkkaus	14
Sijaiset	15
Koulutus	16
Ohjaaminen	Per16
Koulutuspolku	16
Ohjaajan polku	17
Harrastajan polku	18
Ohjaajan tehtävät	19
Ryhmien liiketavoitteet	19
Lasten ja nuorten ryhmät	19
Aikuisten ryhmät	20
Tunnin rakenne	23
Turvallisuus	24
Onnettomuustilanteissa toimiminen	25
Vakuutus vahingon sattuessa	26
Kiusaamistilanteissa toimiminen	26

Yleiset asiat

Toiminta-ajatus

TEMPPUJA-TAITOA-TOIMINTAA ILOISESTI-KANNUSTAVASTI-TASAPUOLISESTI

Laadukasta ja vastuullista harrastetoimintaa telinevoimistelussa, parkourissa ja akrobatiavoimistelussa sekä huipulle tähtäävää kilpatoimintaa naisten Telinevoimistelussa ja teamgymissä.

Voimisteluseura Keski-Uusimaa tarjoaa sadoille lapsille ja nuorille mahdollisuuden vauhdikkaaseen, kehittävään ja hauskaan harrastamiseen voimistelun parissa. Voimisteluharrastus 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 850, joista tyttöjä hieman yli puolet. Tuusulassa Veskulan ja Miksulän salilla harjoittelee n. 750 voimistelijaa ja loput n. 100 harrastajaa harjoittelevat Pirosen Liikuntakeskuksessa Järvenpäässä. Telinevoimistelun ja parkourin harrasteryhmiä on eri ikäisille ja tasoisille voimistelijoille voimistelukoulusta alkeis-, kehitys- ja taitoryhmiin. Seurassa on yksi akrobatiaryhmä.

Kilpailevia voimistelijoita naisten telinevoimistelussa ja teamgym-voimistelussa on yhteensä noin 100. Telinevoimistelun kilpa- ja esikilparyhmiä on yhteensä 8. Teamgym -joukkueita on kolme. 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 on hyvä työnantaja

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 seuraa ja sen toimintaa kohtaa. 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 laadukkaan toiminnan järjestämiselle 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.


Valmennustoiminnan arvot näkyvät seuran logon väreissä



ILO-AVOIMUUS

Keltainen väri kuvastaa iloa!

- Avoin vuorovaikutus luo turvallisen ilmapiirin harjoitella ja iloita
- Ilo näkyy jokaisella harjoituskerralla kaikissa ryhmissä.
- Ilo välittyy jokaiselle pienimmistä harrastajaista huippu-urheiljaan saakka



TASAPUOLISUUS

Sininen väri kuvastaa tasapuolisuutta!

- Tasapuolisuus on koko seuran toimintaa ohjaava arvo.
- Jokaista harrastajaa kohdellaan tasavertaisesti ja tasapuolisesti.
- Jokaiselle harrastajalle löytyy seurasta omien
- Tavoitteiden ja tasoon sopiva ryhmä.
- Jokainen harrastaja on yhtä tärkeä.

VÄLITTÄMINEN - LUOTTAMUS

Punainen väri kertoo meillä välittämisestä!

- Jokainen harrastaja kohdataan yksilöinä ja he voivat
- Luottaa siihen, että heistä välitetään.
- Meille tärkeää on, että jokainen harrastaja
- tuntee itsensä kuuluvansa Veskulan "perheeseen", jossa jokainen on arvokas



VASTUULLISUUS - OSAAMINEN

Vihreä väri kertoo vastuullisuudesta

- Olemme vastuullinen toimija ja kasvattaja
- Ohjaajat toimivat vastuullisesti ja kehittävät aktiivisesti osaamistaan.
- Harrastaja saa laadukasta ja osaavaa valmennusta ja ohjausta.



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 kehitymisessään.
 - 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
- Huomioin jokaisen harrastajan jokaisella harjoituskerralla, juttelemalla jokaisen kanssa
- 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 parhaani
- Olen ystävällinen kaikille ryhmässä, en kiusaa ketään
- 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 McDonald-ravintolassa 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 salibandyhallissa 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 vanhempiansa 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 maaotteluissa ja arvokisoissa.

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

Iida Haapala edustanut Suomea nuorten ja naisten EM-kilpailuissa ja PEM-kilpailuissa. Ilona Kossila kuului nuorten EYOF-joukkueeseen vuonna 2019 ja nuorten MM-kisajoukkueeseen.

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. Tällä hetkellä seuralla ei ole kilpatoimintaa pojissa

Voimisteluseura Keski-Uusimaa nyt ja tulevaisuudessa

Maailmanlaajuinen COVID-19 pandemia on tuonut paljon haasteita seuratoimintaa mm. erilaiset toiminnanrajoitusten muodossa.

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 urheilu- liikuntauran 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.

Pitkäaikainen haave saada uusi toimiva tila toiminnalle on toteutumassa syksyllä 2022, kun uusi seuran tarpeita vastaava halli avataan Hyrylän Urheilukeskukseen.

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?

Seuran hallinto ja työntekijät

Hallinto

Toiminnanjohtaja

Pirkko Haapala

Seuran hallitus

- Jaakko Sylvén (puheenjohtaja)
- Kaisa Rautio (vanhempain toimikunta talkoot, tapahtumat)
- Sirkku Palmuaro (siivous ja talkoot)
- Jaakko Haapala (talkoot)
- Esa Viitanen (olosuhteet)
- Satu Haapala (tietotekniikka ja kampanjat)

Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja:

Gallant Oy

Tilintarkastus Neon Audit Oy

Työntekijät

Toiminnanjohtaja-päävalmentaja

Pirkko Haapala 0505678662

Harrastevoimistelu

Hannele Ylärinta, harrastekoordinaattori, voimistelukoulut, tyttöjen ja poikien alkeis-
jatkoryhmät ja tyttöjen harrastevoimistelu

Samu Gråsten, harrastekoordinaattori, pojat ja parkour

Naisten telinevoimistelu

Pirkko Haapala

Vilma Matinen tyttöjen kilparyhmien vastuvalmentaja

Jessica Honkanen

Tessa Tammilehto

Kira Griguich

Janita Karhu

Emilia Saviluoto

Petra Tervonen

Emilia Turunen

Hulda Korhonen

Tea Rantamäki

TeamGym

Fanny Hopia

Anni Rantala

Aino Toivanen

Lotta Koistinen

Parkour-freerun

Samu Gråsten

Akrobatiavoimistelu

Essi Jäntti

Ohjaajat ja tuntivalmentajat

Seurassa on ammattivalmentajien lisäksi lähes 40 ohjaajaa. Ohjaajat käyvät Suomen Voimisteluliiton 1. tason ja 2. tason telinevoimisteluohjaajan koulutukset. Etelä-Suomen 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

NTV

I taso

II taso Nelli Peltonen

III taso Emilia Immonen

IIII taso Jessica Honkanen

kansainvälinen taso Janita Karhu ja Pirkko Haapala

TG tuomarit

II taso Anni Rantala ja Lotta Koistinen

III taso Hanna-Katariina Mustonen

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.

Talousohjesääntö

Jäsenmaksut

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 keskeyttäminen, 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 yhtäjaksoisista 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)
Trappoliinivoimistelu
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](#)

Seuran yhteystiedot

Yhteystiedot

Puhelinnumerot

SEURAN PUHELINNUMERO

- **ma-to klo 10–13:** 050 366 1233 Samu Gråsten

TOIMINNANJOHTAJA PIRKKO HAAPALA

- **arkisin parhaiten tavattavissa 10.00–14.00:** 050 567 8662
- soittopyynnöt 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)

Laskutusosoitteet verkkolaskutus:

OpusCapita
Solutions Oy 003715037877
(E204503)

- Sähköpostiosoite

OpusCapita VoimisteluseuraKeski-Uusimaary.FI.P.127287-1@docinbound.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

LIIKUNTAKESKUS 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 tiedottamisesta. 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/ valmentaminen seurassa

Perehdytys

Perehdytyksestä ohjaustoimintaa tekee sovitusti seuran toiminnanjohtaja tai harrastekoordinaattori. Perehdytys sisältää:

- ohjaajan huolellinen tutustuminen toimintakäsikirjaan
- ohjaajan tutustuminen toimintaympäristöön: telineet, välineet, ensiaputarvikkeet, hätäuloskäynnit
- omien tehtävien läpikäyminen harrastekoordinaattorin/toiminnanjohtajan kanssa

Palkkaus

Palkka maksetaan tehtyjen tuntien mukaan. Lähtöpalkka on 7 € / tunti. Palkka nousee kokemuksen karttuessa, kouluttautumisesta ja työpanoksesi mukaan. Tuntipalkkaan lisätään aina loma-ajan palkka, jonka suuruus riippuu kuukausittaisen tuntimääräsi mukaan ja on 9–11,5 % tuntipalkkastasi. Tuntipalkoista voit kysyä Pirkolta. Työsopimukset tekee Pirkko Haapala.

Tehdyt työtunnit lähetetään sähköisesti sähköpostilla osoitteeseen haapala.pirkko@gmail.com viimeistään kuun 23 päivä. Palkka maksetaan kuun viimeisenä pankkipäivänä. Tuntilistasta tulee löytyä koko nimesi, tilinumerosi (vain jos tilinumerosi muuttuu ensimmäisen ilmoittamasi jälkeen), yhteensä tehtyjen tuntien määrä sekä tehdyt tunnit. Alla esimerkki kuva lomakkeesta.

Voit ottaa palkan kerran kuussa tai kerätä useamman kuukauden ajalta tunteja. Toivon, että minimissään maksettavia tuntejasi olisi kertynyt vähintään 20.

Voit ottaa palkan myös vain 2 kertaa vuodessa, jolloin tuntalista ja verokortti (vain uudet ohjaajat) tulee täyttää ja palauttaa toukokuun 23. päivä ja joulukuun 23. päivä mennessä sähköpostitse haapala.pirkko@gmail.com VAIN TEHDYISTÄ TUNNEISTA MAKSETAAN PALKKAA, joten olethan tarkka, että huomioit pitämäsi vapaat ja koulujen lomaviikot syksyllä ja keväällä. Kaikki palkkoihin liittyvät tiedustelut Pirkolta.

Päivitetyt tuntilistamallit ja matkustussäännöt löydät seuran [nettisivuilta](#).

✕ tuntilistapohja 2022.xlsx

täyttölomake		ESIMERKKI OHJE			Taulukko3	
VOIMISTELUSEURA KESKI-UUSIMAA RY						
2020						
Tuntilista ajalla:		25.8- 31.8.2020				
Nimi:		Ville Valmentaja				
Tilinumero		FI34 2000 3000 4000 56				
TUNNIT Yht.		10 h 30 r			(laske oikein taulukolla)	
Viikonpäivä	äivämäärä	Aika klo	ohjaus-/valmennus-tunnit	ryhmä	muut tunnit	aihe:suunnitelu,palaverisiivous
sunnuntai	23/8/20	19-20				1 palaveri
tiistai	25/8/20	17-18.30	1,5	kehitys 1		
tiistai	25/8/20	18.30-20		1,5 taito 2		
lauantai	29/8/20	9.30-11.0		1,5 parkour		
sunnuntai	30/8/20	9.30-14.3				5 kilpailut tuomarointi
Tunnit		yhteensä	4,5		6	
KAIKKI		yhteensä:	10,5			

Muista aina, että sinä olet osaava ohjaaja ja arvosta omaa osaamistasi!

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 WhatsApp ryhmään tieto sijaistarpeesta. Jos olet pois ohjauksesta niin, ettet ole hankkinut sijaista siitä tulee ehdottomasti ilmoittaa muille tuntien ohjaajille ja Pirkolle.

PALKKATAULUKKO syksy 2022 alkaen

peruspalkka	6,00 €
harrasteura yli 3 vuotta	1,00 €
startti	0,25 €
voimistelukoulu	0,50 €
laatua lasten voim. / monipuolinen	0,50 €
avusta oikein	0,25 €
lajitaitokoulutus 1 taso	0,75 €
fyysinen	0,25 €
1 ohjaus/valmennusvuosi	0,20 €
18- vuotias	0,50 €
vastuvalmentaja, jos kaksi jaetaan	1,00 €
lajitaitokoulutus 2 taso tai vastaava	1,00 €
aktiivisuuslisä	0,25 €-2 €

yli 16 € jälkeen palkan nousu sopimuksen mukaan palkkaneuvottelun toiminnanjohtaja kanssa

6. Koulutus

Seura kouluttaa I tason koulutuksia seurassa Voimisteluliiton koulutuslisenssin valtuuttamana. Kaikki seuran sisäinen koulutus ja liiton koulutuslisenssin alla olevat koulutukset ovat ilmaisia. Seura ei maksa matka- eikä ruokailukuluja, ei palkkaa eikä päivärahaa koulutuksien ajalta.

Kokopäiväiset saavat koulutuksen ajalta palkan ja matkakulut halvimman matkustusvälineen mukaan. Seura ei maksa päivärahaa koulutuksen ajalta.

Seura maksaa myös muita koulutuksia kuten tuomarikoulutuksia sopimuksen mukaan myös tuntiohjaajille. Yli 300 € maksavasta koulutuksesta ohjaaja-/valmentaja sitoutuu työskentelemään seurassa yhden kokonaisen kauden. (seuraava kokonainen toimintakausi)

yli 600 € maksavasta 2 kautta. Yli 900 maksavasta 3 kautta jne. Jos ohjaaja/valmentaja lähtee kesken sovitun kauden hän hyvittää seuralle koulutuksen kurssimaksusta 50 %.

Kaikista muista paitsi seurassa tapahtuvista koulutuksista on sovittava toiminnanjohtajan kanssa

Ohjaaminen

Sinun tulee suorittaa verkkokoulutuksina seuraavat koulutukset:

[VASTUULLINEN VALMENTAJA](#)



Lisäksi tutustu seuraaviin materiaaleihin:

[LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU](#)

[LASTEN OIKEUDET](#)

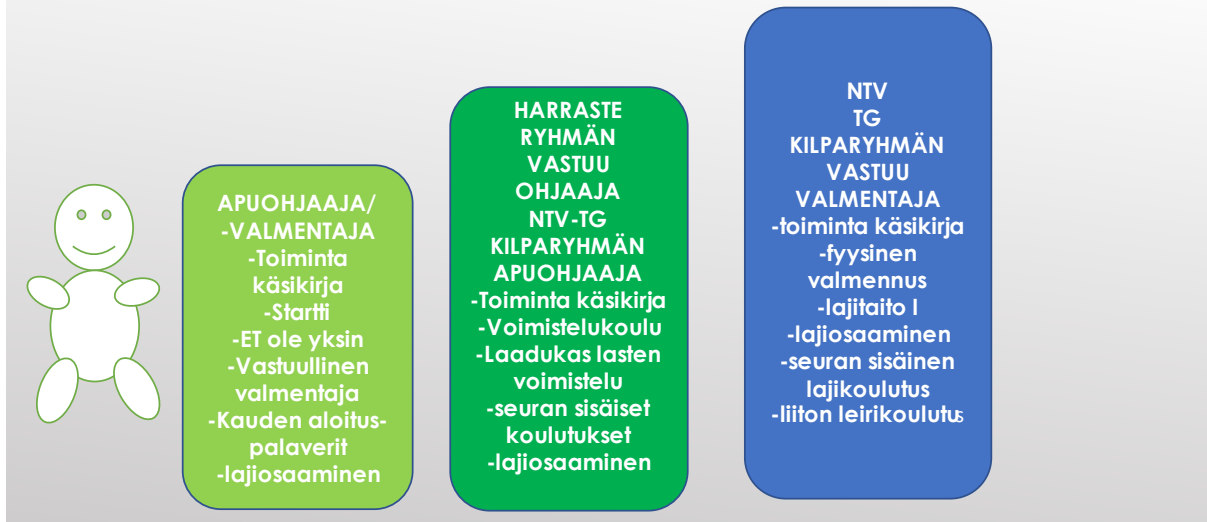
[VALMENTAJAN VALTA JA VASTUU](#)

Ohjaajan/valmentajan koulutuspolku seurassa:



Ohjaajan ja valmentajan polku seurassa:

OHJAAJAN -VALMENTAJAN URAPOLKU

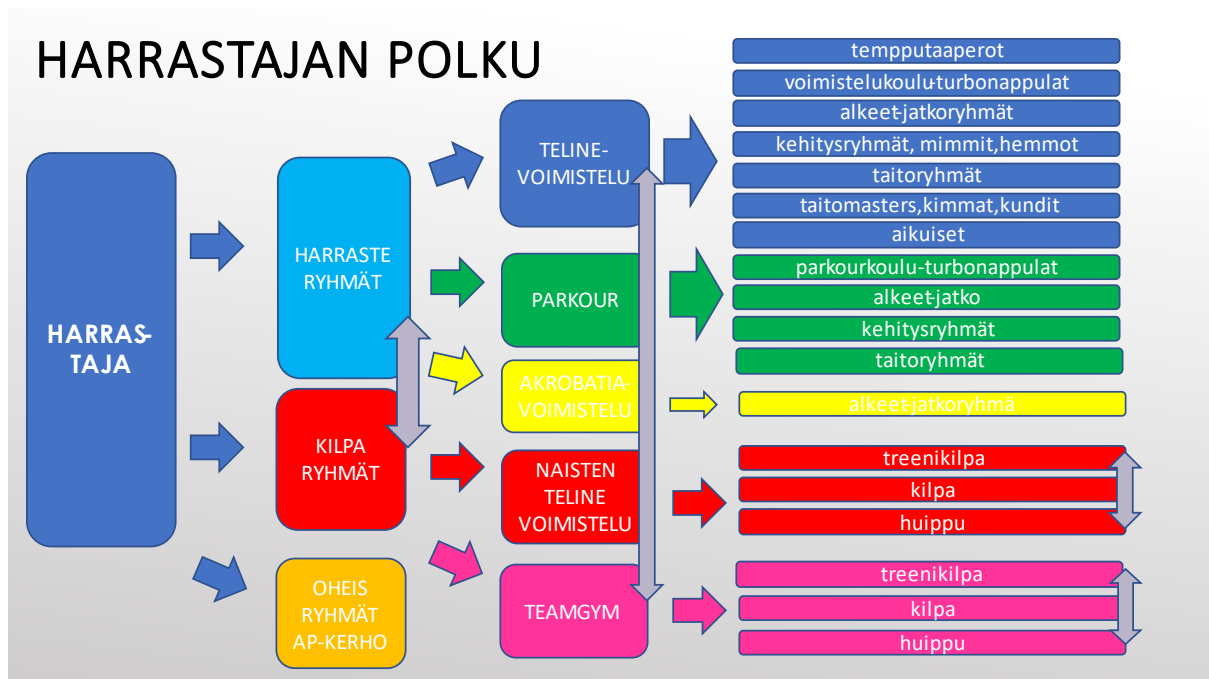


Muista ohjatessasi, että jokaisella tunnilla on merkitystä jokaiselle lapselle. Jokainen tunti on tärkeä. Sinä olet ohjaajana avainasemassa! Sinun työsi on tärkeää!!! Tee jokaisesta tunnista voimistelijalla ainutkertainen kokemus.

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.

Harrastajan-polku seurassa



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 ryhmälistassa hoikassa, ota koko nimi (etu- ja sukunimi) ylös kirjaa Hoikaan ja harjoituksen lopussa etsi vanhempi käsiisi ja pyydä puhelinnumero
4. [pelisääntöjen läpikäyminen](#)

Ohjaajan ja valmentajan tehtävät

- Olen aktiivinen eli leikin ja teen lasten mukana
- Näytän aina esimerkkiä, jos osaat itse tehdä liikkeen
- Huolehdin turvallisuudesta. Katson, että alastulomatot ovat paikoillaan, telineiden alla on turvalliset matot.
- Pidä tunneilla järjestys muistutan tarvittaessa pelisäännöistä
- Juttelen jokaisen ryhmän jäsenen kanssa jokaisella kerralla
- 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 sivulla 24)
- Annan oikeudenmukaista palautetta rohkaisevasti
- Minulla on vaihtoehtoisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.
- Olen aina urheiluasussa ohjaamassa, purkan syönti ei ole suotavaa.
- Käytän kännykkää vain tarvittaessa esim. merkitsen osallistujat ryhmään
- Ohjaan voimistelijoita pistämään tavarat paikoilleen ja laitan aina ryhmäni käyttämät tavarat paikoilleen.
- Pidän huolta, että oman ryhmäni lapset eivät sotke paikkoja (esim. magnesiumilla) tai riko / revii 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 staramerkki, Alkeet ja jatkoalkeet 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
- jännehypy ponnahduslaudalta
- kuppi- ja kaariasennot

Kehitys ryhmä liiketavoitteet:

- käsinseisontakuperkeikka
- käsilläseisonta kapuloilla
- kuperkeikka tai fritti kuppiin tai käsinseisontaan
- arabialainen hyppyaskeleesta
- puolivoltti j voltti pehmeille matoille
- kärrynpyörä puomilla
- nojapuilla tai rekillä voimakieppi, kiintopyörähdys ja heilunta
- leuka ja leukapito
- jalannostoja 10 yli vaakatason

- pikkutrampoliinilla puolivoltti 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

Spagaatiharjoituksen kehittäminen (lonkankoukistajat, takareisi)

Aikuisten kehitys

Voimistelun perusliikkeiden jatkokehittelyt;

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 kehittely eteenpäin (avustetaan tarvittaessa)

HYPPY

Urhonkaato mattokasalle selälleen → seisomaan

Arabialainen mattokasalle seisomaan → selälleen

Ponnistuslaudalta voltti eteenpäin patjalle

PUOMI

puomilla kävelyt ja päkiäasennon hallitseminen

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

piruettien kehittely maapuomilla → siirtyminen yläpuomille

kärrynpyörä maapuomilla

NOJAPUUT/REKKI/RENKAAT/ERITASONOJAPUUT (roikuntatelineet);

Perusasennot telineellä → perusheilunta

Kipin liikekehittelyt (eritasanojapuut ja rekki)

Noja-asennot kaikilla telineillä

Vartalon hallinnan perusteiden kehittely;

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 kehittely (lonkankoukistajat, takareisi)

Aikuisten jatko

Voimistelun perusliikkeiden jatkokehittelyt;

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 avustavat)
Puolivoltin ja voltin kehittelyt eteenpäin (avustetaan tarvittaessa)

HYPPY

Urhonkaato mattokasalle selälleen → seisomaan
Urhonkaato arkun yli mattokasalle selälleen → seisomaan
Arabialainen mattokasalle seisomaan → selälleen
Arabialainen arkun yli mattokasalle seisomaan → selälleen
Ponnistuslaudalta voltti eteenpäin patjalle

PUOMI

puomilla kävelyt ja päkiäasennon hallitseminen
puomilla perustasapaino-osien harjoittelu ja kehittäminen kukkotasapaino → puolivaaka → vaaka
piruettien kehittäminen maapuomilla → siirtyminen yläpuomille
kärrenpyörä maapuomilla → korkealla puomilla
jännehyppy ylöstulona matalalle puomille → korkealle puomille

NOJAPUUT/REKKI/RENKAAT/ERITASONOJAPUUT (roikuntatelineet);

Perusasennot telineellä → perusheilunta → 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!!

(seisoskelusta, 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 tunti suunnitellaan ja mitä suunnitellaan. 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 (1 h/1,5 h)

- 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 minuutteja (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 teetä liian vaikeita liikkeitä. Jos liike on liian vaikea, 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 soita hätänumeroon 112. Muistakaa ottaa selvää mikä on salin osoite. Tiedota tapaturmasta harjoituksen jälkeen toiminnanjohtajalla.

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, Tessa, Vilma, Jessica MIKSULASSA: Samu, Hannele, Fanny PIIRONEN: paikalla oleva täysi-ikäinen
2. Tilanteiden arviointi voi olla joskus vaikeaa, mutta on tärkeää, että toimit! Pysy rauhallisena ja toimi ohjeiden mukaan.
 - Lievät venähdykset: hae kylmä ja laita kylmä vamma-alueelle. Jos on kyseessä jokin vamma raajassa laita raaja kohoasentoon ja laita 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 menevät pihalle”. Rauhoita voimistelijaa ja laita hänet pitkälleen 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 rauhoittelemaan, PYYDÄ VASTUUOHJAAJA 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

Vakuutukset vahingon sattuessa

Kiusaamistilanteissa toimiminen

KIUSAAMISTILANTEET: jos koet ettet itse selviä asia selvittämisessä / puutumisessa pyydä apua: Pirkko, Hannele, Samu

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 vanhempiesi kanssa
4. jos kiusaaminen edelleen jatkuu, pyydämme vanhemmat ja lapsi keskustelemaan aiheesta apuna keskustelussa joku vastuunohjaaja. 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 / Hannele/ Samu paikalle pitämään tuntia katsomaan tilanne
4. Jatkotoimenpiteet riippuvat tilanteesta

[Epäasiallinen käytös](#)