



**MIKKELIN  
KILPA-VEIKOT**

Opas uusille seuran  
ohjaajille ja valmentajille

# REKRY-OPAS

# Tule Mikkelin Kilpa-Veikkojen nuorekkaaseen porukkaan töihin!

## Koulutus

Kun aloitat työt seurassamme, sinulla ei tarvitse olla valmiina koulutusta yleisurheilusta tai telinevoimistelusta. Toimit alussa apuohjaajana kokemuksesi mukaan ja seuramme maksaa tarvittavat koulutukset puolestasi. Innokas asenne ja kehittymisen jano ovat tässä työssä avainasemassa.

**UUDISTUVA  
URHEILUSEURA**

## Ohjaajasopimus

Uuden ohjaajan tullessa seuraan, tehdään hänen kanssaan ohjaajasopimus. Ohjaajasopimuksen allekirjoittavat seuran edustaja ja ohjaaja. Ohjaajasopimuksessa sovitaan:

- ohjattavasta ryhmästä
- harjoituspäivät, -ajat ja -paikat
- palkkiosta
- ohjaajan vastuista
- rikosrekisteriote (seura maksaa)
- muut mahdolliset edut

**LUO  
PITKÄAIKAISIA  
YSTÄVYYSSU  
SUHTEITA**

**ELÄMYKSIÄ  
JA  
KOKEMUKSIA**

## Ohjaajakorvaus

Aloitustaso 10€/h

Taso 1 112,5€/h

Taso 2 15€/h

Taso 3 17,5€/h

Taso 4 20€/h

Palkka maksetaan kuukauden viimeinen päivä. Palkanmaksua varten sinun tulee toimittaa seuralle tilinumerosi ja verokorttisi.

**ILOINEN  
ELÄMÄNASENNE**

**TERVEELLISET  
ELÄMÄN-  
TAVAT**

# Mikkelin Kilpa-Veikot tarjoaa kilpailukykyisen palkan mukavien työtehtävien kera.

**ONNISTUMISIA  
JA TUNTEITA**

Ohjaajasopimus tehdään harjoittelukausien mukaan (kesä, syksy-kevät). Ohjaaja sitoutuu ohjaamaan ryhmäänsä koko kauden ajan. Ohjaajan vastuulla on harjoituksien suunnittelu ja toteutus. Mikäli ohjaaja ei pääse ohjaamaan, on hänen hankittava itselleen tuuraaja. Tarvittaessa seuran yhteyshenkilö auttaa tuuraajan löytämisessä. Lisäksi ohjaaja täyttää nimelistaa, johon merkitään lasten läsnäolot. Tuntilistaan ohjaaja kirjaa omat ohjaustuntinsa, jonka mukaan palkka maksetaan.

**PITKÄT  
PERINTEET**

**SEURAPOLKU  
LÖYTYY  
JOKAISALLE**

Ohjaajana

- huomaa ja hymyile
- moikkaa ja kannusta
- hyväksy ja välitä
- lohduta ja piristä
- innostu ja innosta

**YHTEENKUULU-  
VUODEN  
TUNNE LUO  
SEURAHENKEÄ**

**KUMPPANIT  
TUKEMASSA**

## Harjoitusten suunnittelu

Millainen on hyvä harjoitus?

1. Ryhmän kokoaminen, nimien kerääminen 5 min.
2. Alkulämmittely (motivointi), viritys 15 min vauhdikkaat hipat ja leikit.
3. Pääharjoitus lajin/teeman mukaisesti 20-25 min suosikaa pienryhmäharjoittelua, niin lapsille tulee mahdollisimman paljon toistoja.
4. Monipuolista harjoitusta 10-15 min (lihaskunto, liikkuvuus, kestävyys, leikki) .
5. Loppuverryttely ja palaute 5-10min.

# Kouluprojektit ja lopputyöt

Teemme yhteistyötä lähialueen koulujen kanssa kouluprojektien ja loppu-työiden osalta. Ota yhteyttä!

Täytä seuramme nettisivuilla rekrylomake. [www.mikv.fi](http://www.mikv.fi) - seura - rekrytointi

**KILPA-  
URHEILU  
OSANA  
ELÄMÄÄ**

**MEIDÄN  
SEURASSA ON  
TURVALLISTA  
LIKKUA**

**TASAVERTAISUUS**

**SEURA  
KASVATTA  
URHEILULLISEEN  
ELÄMÄNTAPAAN**

**KANNUSTAMME  
KOULUTUKSIIN**

## Päihteet

Mikkelin Kilpa-Veikot on päihteetön työpaikka. Haluamme tarjota lapsille turvallista ja esimerkillistä ohjausta ja kaikki päihteet toiminnassamme ovat ehdottomasti kiellettyjä.

## Henkilökuntaedut

Kun sinulla on voimassa oleva työsuhde Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa, saat työpaikkaetuna käyttää Karkialammen Kuntotalon liikuntatiloja ilmaiseksi. Katso lisää [www.kuntotalo.fi](http://www.kuntotalo.fi).

## Kysy lisää:

Riina Karstunen [riinakarstunen@outlook.com](mailto:riinakarstunen@outlook.com) puh.0440367606

Toimisto [toimisto@mikv.fi](mailto:toimisto@mikv.fi) puh.0440367605