

OHJAAJAN OPAS

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry



Sisällysluettelo

1 Hyvä RiVoLin ohjaaja	2
2 Meidän seura - Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry.....	2
3 Seuran hallinto ja toimintajärjestelmä.....	3
<i>Hallinto.....</i>	<i>3</i>
<i>Toimintajärjestelmä</i>	<i>3</i>
<i>Hoika-jäsenjärjestelmä</i>	<i>3</i>
<i>Toimintasuunnitelma</i>	<i>3</i>
4 Ohjaajan ja valmentajan rooli.....	4

1 Hyvä RiVoLin ohjaaja

Tämä on kaikille uusille ja vanhoille Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry:n valmentajille ja ohjaajille suunnattu opas, joka opastaa lukijan seuran:

- Käytäntöihin
- Toimintamalleihin
- Sääntöihin
- Valmennustyöhön ja sen suunnitteluun
- Valmennusjärjestelmään
- Käytössä oleviin tiloihin ja toimintaan niissä
- Tärkeisiin lomakkeisiin ja muihin dokumentteihin

Oppaan tavoitteena on koota ohjaajille ja valmentajille heitä koskevat, tärkeimmät tiedot seurasta, sen toiminnasta sekä ohjaajina ja valmentajina toimimisesta samaan paikkaan sekä tukea heidän toimintaansa RiVoLissa.

Opas löytyy seuran ohjaajasivuilta (www.riihimaenvoimistelujaliikunta.fi) luettavassa ja ladattavassa muodossa sekä hallituksen työskentelypohjalta Teamsista muokattavassa muodossa. Oppaasta löytyy myös suorat linkit ohjaajan tai valmentajan tarvitsemiin lomakkeisiin ja dokumentteihin.

2 Meidän seura - Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry on Riihimäellä toimiva voimistelu- ja liikuntaseura, joka on perustettu 31.1.1921. RiVoLi on Suomen Voimisteluliiton jäsenseura ja on lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnan Tähtiseura. Seurassa toimii kaksi eri lajia harraste- ja kilpatasolla: akrobatiavoimistelu ja joukkuevoimistelu. Näissä lajeissa on mahdollista harrastaa niin harrastetasolla kuin kilpailevassakin joukkueessa. Näiden lisäksi seura tarjoaa lapsille ja nuorille harrastustoimintaa muun muassa freegymmissä, voimistelukouluissa sekä telivoimistelussa. Lisäksi seura tarjoaa aikuisliikuntaa.

Seuran toiminta-ajatus ja arvot päivitettiin kesäkuussa 2021. Toiminta-ajatuksen mukaisesti **seuramme tarjoaa monipuolista voimisteluliikuntaa kaikenikäisille yli 100 vuoden kokemuksella.** Tavoitteena on koota kaikenikäiset liikkujat harrastamaan ja kehittymään ammattitaitoisessa ohjauksessa. Haluamme olla seurayhteisö, josta voimme kaikki olla ylpeitä.

Toimintamme perustuu seuraaviin arvoihin: **ilo ja yhteisöllisyys sekä reiluus ja vastuullisuus.** Seuratoiminnan tulisi olla iloista yhdessä tekemistä. Reilu, oikeudenmukainen, avoin ja kaikkia seuran jäseniä mahdollisimman hyvin huomioiva toiminta on ja täytyy olla seuramme perusajatus. Jokainen ohjaaja, valmentaja ja hallituksen jäsen on sitoutunut hoitamaan tehtävänsä vastuullisesti sekä eettisesti.



3 Seuran hallinto ja toimintajärjestelmä

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta RiVoLi ry on kolmannen sektorin organisaatio, yhdistys. Näin ollen seuran toiminta perustuu Suomen lakiin ja yhdistyslakiin.

Hallinto

Seuran hallinto koostuu johtokunnasta, johon kuuluu RiVoLissa puheenjohtaja sekä 6-10 jäsentä. Puheenjohtaja valitaan aina vuodeksi kerrallaan kun taas muiden jäsenten toimikausi on kolme vuotta. Puheenjohtajan valinta sekä johtokunnan kokoonpano vahvistetaan yhdistyksen sääntömääräisessä kokouksessa vuosittain. Jokaisella johtokunnan jäsenellä on oma nimike sekä tehtävä:

- Puheenjohtaja
- Varapuheenjohtaja
- Sihteeri
- Aikuisliikunnan vastaava
- Lasten ja nuorten liikunnan vastaava
- Laativastaava (Tähtiseura)
- Koulutusvastaava

Toimintajärjestelmä

Kokonaisuudessaan seuran toimintajärjestelmä koostuu seuraavista toimijoista:

- Johtokunta
 - vastaa seuran hallinnosta ja päätöksenteosta
- Palkattu seuratyöntekijät
 - seurakoordinaattori
- Lajivastaavat (akrobatia ja joukkuevoimistelu)
- Valmentajat ja ohjaajat
- Joukkueiden johtajat, huoltajat ja muut seuratoimijat

Hoika-jäsenjärjestelmä

RiVoLi käyttää Hoika -järjestelmää jäsenrekisterinä, missä jokainen rekisteröitynyt voi muokata omia tietojaan, ilmoittautumaan seuran ryhmiin sekä tarkastelemaan omia laskujaan. Järjestelmän kautta jäsenistölle lähetetään myös jäsentiedotteet sekä jäsen- ja harrastemaksut.

Myös ohjaajat käyttävät Hoikaa, kun heidän tarvitsee tarkastella oman ryhmänsä tietoja tai lähettää ryhmälle tiedotteita. Kaikki tämä tapahtuu järjestelmän kautta. Ohjaajan tulee aina kauden alussa tarkistaa, että kaikki jumpissa käyvät ovat myös ilmoittautuneet ryhmään Hoikassa. Jos harrastajan nimeä ei löydy ryhmästä, täytyy asiasta olla yhteydessä huoltajaan sekä toimistolle.

Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma laaditaan joka vuodelle ja tämä ohjaa seuran toimintaa. Uusimman toimintasuunnitelman löydät aina seuran [verkkosivuilta](#).

4 Ohjaajan ja valmentajan rooli

RiVoLissa toimii valmennusryhmien valmentajia, harrasteryhmien ohjaajia sekä aikuisliikunnan ohjaajia. Näiden sisällä ohjaajat/valmentajat voidaan luokitella vielä kolmeen eri toimenkuvaan. Rooliin vaikuttaa esimerkiksi kokemus, koulutus ja ikä. Toimenkuvat on lueteltu alla:

Vastuualmentaja/-ohjaaja

- on päävastuussa ryhmän toiminnasta
- toimii ryhmän kontaktihenkilönä koteihin ja lajivastaavalle
- valmistelee kausisuunnitelman ja suunnittelee ryhmän tavoitteet ja tunnit muiden mahdollisten ohjaajien kanssa
- laatii ryhmän pelisäännöt kauden alussa ryhmän ja muiden ohjaajien kanssa
- tarkistaa ryhmän osallistujat Hoikasta
- toimii esimerkkinä ohjaajille ja apuohjaajille
- osallistuu seuran järjestämiin kokouksiin ja koulutuksiin
- on yli 18-vuotias ja omaa vähintään yhden vuoden ohjaajakokemuksen
- on käynyt vaaditut koulutukset

Valmentaja/ohjaaja

- vastaa ryhmästä yhdessä vastuualmentajan/-ohjaajan kanssa
- auttaa vastuuohtaja kausisuunnitelman tekemisessä ja tuntisuunnittelussa
- osallistuu seuran järjestämiin kokouksiin ja koulutuksiin
- on yli 15-vuotias ja omaa vähintään kahden vuoden apuohjaajakokemuksen seurassa
- on käynyt vaaditut koulutukset

Apuvalmentaja/-ohjaaja

- osallistuu tunnin toimintaan ja avustaa tunnin sujuvuudessa ja auttaa ohjaajaa erilaisissa tehtävissä
 - pienten lasten vessakäynnit
 - tunnin valmistelu salissa, välineiden paikalleen laittaminen ym.
 - voi pyydetessä ohjata osan tunnin toiminnasta
- vähintään 13-vuotias
- koulutetaan halutessaan ensimmäisen tai toisen apuohjausvuoden aikana
- osallistuu seuran järjestämiin kokouksiin ja koulutuksiin

Ohjaajan pelisäännöt

Kaikkia urheilijoita, vanhempia, valmentajia ja seuratoimihenkilöitä on kohdeltava tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti.

Toimintaohjeet epäasiallisen käytöksen varalta

Jos epäasiallista käytöstä havaitaan, otetaan välittömästi yhteyttä seuran hallitukseen. Ensisijaisesti voi olla yhteydessä varapuheenjohtaja Taina Koistiseen.

Ilmoitetaan ainakin:

- Kuka on kertonut epäasiallisesta käytöksestä tai toiminnasta
- Päivämäärä
- Kuka on ottanut ilmoituksen vastaan
- Mitä on tapahtunut

Hallitus sitoutuu:

- Ottamaan valituksen vastaan
- Puuttumaan tilanteeseen
- Ottamaan vastuun tilanteen selvittämisestä
- Kuulemaan kaikkia osapuolia
- Huolehtimaan asianmukaisista toimintamalleista tilanteen selvittämiseksi, sekä tarvittaessa tekemään rikosilmoituksen tai lastensuojeluilmoituksen.
- Tarvittaessa tarjotaan mahdollisuus käydä tilannetta läpi vielä myöhemmin.
- Koko prosessissa on huomioitava läpinäkyvyys, reiluus ja avoimuus.

Ohjaajana sitoudut noudattamaan seuraavia pelisääntöjä:

- Kunnioittava puhetapa. Kaikille puhutaan aina kunnioittavasti.
- Kun lapsi tai nuori toimii väärin, on siihen puututtava. Toiminnan muuttamiseen on annettava tilaisuus. Fyysiset tai nöyryyttävät rangaistukset ovat kiellettyjä.
- Epäasialliset tai halventavat puheet, vartaloa, ulkonäköä, yksityisiä asioita, pukeutumista tai toisen persoonaa loukkaavat puheet ja vitsit on kielletty. Ohjaajana tällaiseen toimintaan on aina puututtava ja alaikäisen kohdalla toistuvasta toiminnasta on keskusteltava huoltajan kanssa.
- Sitoudut päihteettömään ja antidoping-sääntöjen mukaiseen urheiluseuratoimintaan. Lisää antidoping-periaatteista voit lukea antidoping-ohjeistuksesta: <https://suek.fi/wp-content/uploads/2021/02/KAMU-pikaopas.pdf> sekä SUEK :in sivuilta: <https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielleyt-aineet-ja-menetelmat/>
- Sosiaalisessa mediassa tulee noudattaa varovaisuutta. Julkaisuissa, joissa näkyy seuran henkilöitä, tulee aina pyytää lupa. Mikäli joukkueilla on omia sosiaalisen median tilejä, tulee alle 13-vuotiaiden tilit olla yksityisiä.



Tutustuthan myös Voimisteluliiton julkaisemaan "Valmentaja & Vastuu" -ohjeistukseen:
https://409bd6e0-4ec0-4f56-b286-8f516e4b7777.filesusr.com/ugd/966b6c_f6e661a566c143e78c1e1271f7471165.pdf

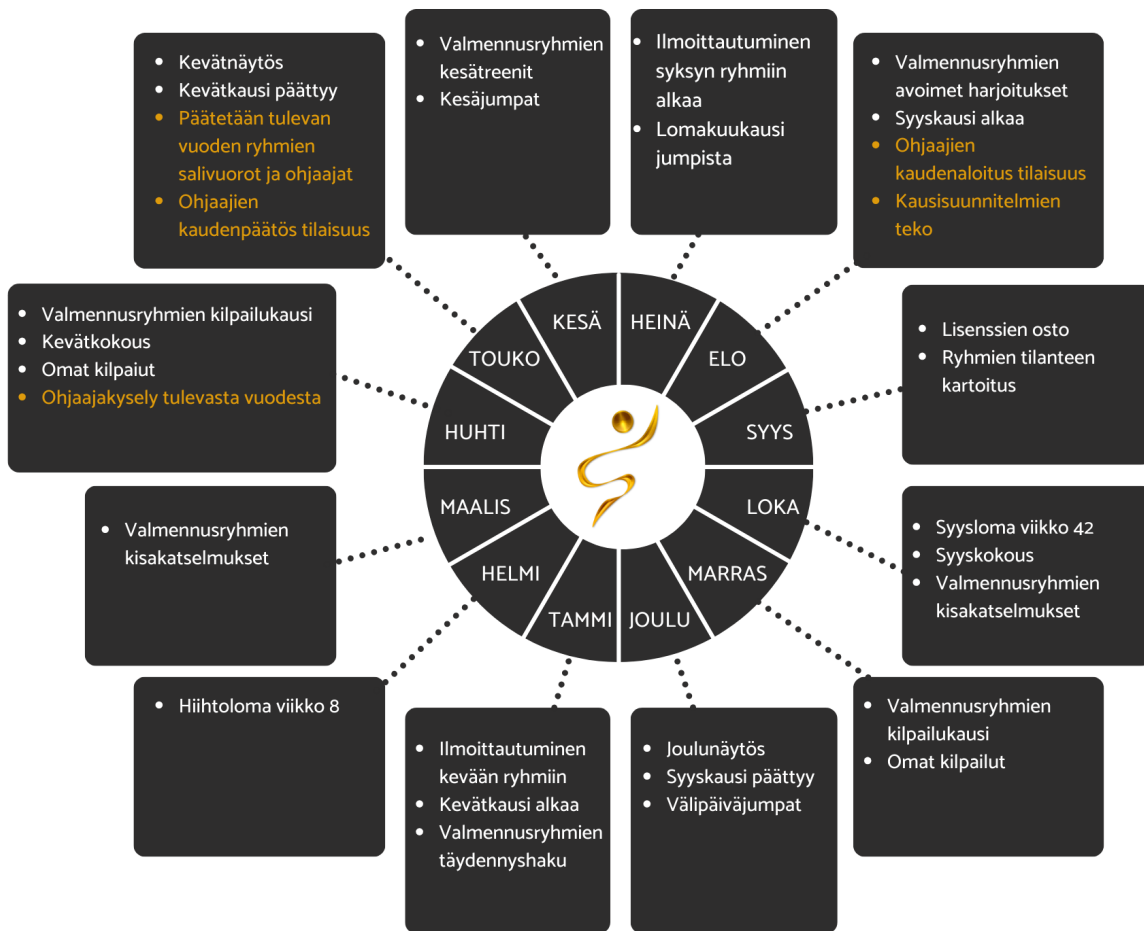
Ohjaajalla on mahdollisuus käydä maksuton [Et ole yksin –verkkokoulutus](#). Koulutus on suunnattu kaikille seuratoimijoille ja tarjoaa välineitä puuttua esimerkiksi epäasialliseen käytökseen ja kiusaamistilanteisiin. Laita seurakoordinaattorille viestiä ja todistukseksi koulutuksesta, niin se lisätään seuran ylläpitämään koulutusrekisteriin.

Sitoudumme toiminnassamme noudattamaan kestävän kehityksen periaatteita. Tutustu KEKE-koutsi oppaaseen [täältä](#).

Ohjaajan vuosikello

Syyskausi kestää elokuusta joulukuuhun ja päättyy seuran omaan joulunäytökseen joulukuun puolella välissä. Syysloma ryhmissä on viikolla 42 (ma-su). Kevätkausi on tammikuusta toukokuuhun ja päättyy Kevätnäytökseen toukokuun puolella välissä. Hiihtoloma pidetään viikolla 8 (ma-su). Hiihto- ja syyslomalla kaikki aikuisten ryhmät sekä lasten ja nuorten harrasteryhmät lomailevat. Valmennusryhmissä valmentajat ohjeistavat oman ryhmän harjoituksista lomaviikoilla.

Ohjaajatiedotteet tulevat kerran kuukaudessa WhatsAppiin (RiVoLi OHJAAJAT) sekä verkkosivuille Ohjaajasivut-osioon.



Kulukorvausmalli

Ohjaajille ja valmentajille maksetaan ohjaustyöstä palkkaa.

Tunnit tulee ilmoittaa aina erikseen ilmoitettuun päivään mennessä palkat@rivoliry.fi ellei toisin ohjeisteta.

Palkan voi nostaa aina sen kuun lopussa, kun 100€ on tullut täyteen, sekä viimeistään syys- ja kevätkauden päätteeksi.

Täytettävän palkka-anomus lomakkeen ja ohjeet sen täyttämiseen löydät [ohjaajasivuilta](#).

Ohjaajan palkkapolku

	palkka	mitä vaaditaan
apuhjaaja 1	0€	vähintään 13-vuotias
apuhjaaja 2	5€	Startti -koulutus käyty + vähintään 1 vuosi apuhjaajana
ohjaaja 1	10€	Startti -koulutus + 2 vuotta kokemusta apuhjaajana
ohjaaja 2	12€	2 vuotta ja 80h ohjaajakokemusta + peruskoulutus käyty
ohjaaja 3	14€	4 vuotta ja 80h ohjaajakokemusta + lisäkoulutus käyty
ohjaaja 4	16€	6 vuotta ohjaajakokemusta + jatkotason koulutus
ohjaaja 5	18€	
ohjaaja 6	20€	
ohjaaja 7	23€	
ohjaaja 8	26€	

5 Valmennustyö (ohjaustyö)

Lasten ja nuorten ryhmissä kauden alussa tulee aina suunnitella ryhmän kauden kulku. Valmennusryhmien kausisuunnitelmat lisätään valmennusryhmien omaan Teams kansioon.

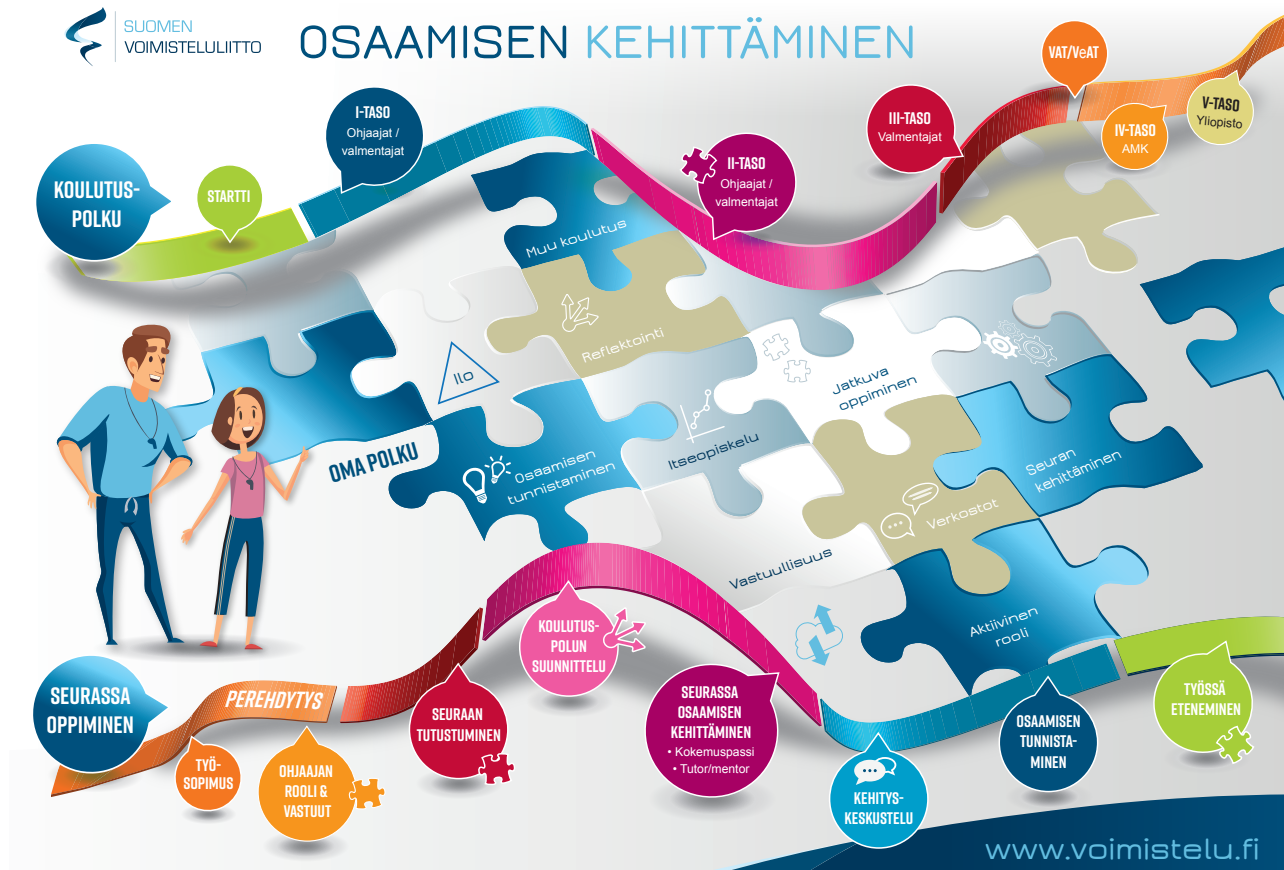
Jaksosuunnitelma/viikkosuunnitelma laaditaan niissä joukkueissa, joissa harjoituskertoja on viikossa useita. Tämä suunnitelma on ohjaajan ja joukkueen välinen työkalu.

Tuntisuunnitelma on ohjaajan oma työkalu. Mikäli ryhmässä on useita ohjaajia/apuhjaajia, tuntisuunnitelma on myös yhteissuunnittelun työkalu.

Apua ja ideoita tuntisuunnitelmien tekemiseen löydät Voimisteluliiton [materiaalipankista](#).

6 Koulutus

Seuran toimintasuunnitelmaan ja visioon kuuluu ohjaajien aktiivinen kouluttaminen. Ohjaajat voivat osallistua Voimisteluliiton tai muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin. Seuralta voi hakea avustusta koulutuksen maksamiseen ohjaajasivuilta löytyvän [Koulutusavustusanomus](#) -lomakkeen avulla. Koulutuksiin liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteydessä koulutusvastaavaan.



Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä

7 Tapahtumat ja kilpailut

Seura sekä osallistuu että järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia ja kilpailuja

- Kevätnäytös ja Stara (seuran sisäisiä tapahtumia)
- Valmennusryhmien avoimet hakutilaisuudet
- Joukkuevoimistelu ja akrobatiavoimistelu kilpailut
- Aikuisliikunnan avoimet ovet ennen kauden alkua
- Muut mahdolliset pienet tapahtumat ja tilaisuudet

8 Leirit

Seuran valmennusryhmät voivat osallistua Voimisteluliiton järjestämille rinkileireille. Leirit ovat harrastajille omakustanteisia eivätkä kuulu kausimaksuun. Leireille haetaan joka vuosi erikseen, omalta lajivastaavalta voi kysyä apua leirihauissa.

9 Seuran toimitilat

RiVoLi käyttää toiminnassaan Riihimäen kaupungin tiloja sekä seuran vuokraamaa salia. Alla on lueteltuna kaikki käytössä olevat tilat sekä niiden käyttöön liittyviä ohjeita ja käytäntöjä.

Palstakadun sali

Palstakatu 7-9
11100 Riihimäki

Sali on päätoimisessa käytössä aikuisliikunnan ryhmäliikuntasalina sekä joukkuevoimistelijoiden harjoituspaikkana. RiVoLin ohjaajat voivat hyödyntää salia esimerkiksi näytös- ja kilpailuohjelmien tai tuntien suunnitteluun. Tämä on ohjaajille maksutonta. Tämän lisäksi salia voi vuokrata niin ohjaajat, seuran jäsenet kuin ulkopuolisekkin käyttöönsä olemalla yhteydessä seurakoordinaattoriin toimisto@rivoliry.fi

Hinnasto:

- Ohjaajien omaan käyttöön 0€
- Seuran jäsenet 15€ / h
- Ulkopuoliset 20€ / h

Salista löytyy musiikintoistolaite, millä pystyy soittamaan CD-levyjä ja puhelimesta musiikkia, jumppamattoja, kahvakuulia, käsipainoja, voimatankoja, step-lautoja sekä pilates-palloja. Lisäksi salissa on kaksi seuran permantomattoa sekä kaksi joukkuevoimistelumatton palaa.

Siisteys ja siivous

- Salissa käy siivoaja, joka huolehtii muun muassa roskisten tyhjentämisestä ja lattian siisteydestä
- Käyttäjä huolehtii, että tavarat ja välineet palautuvat paikalleen käytön jälkeen puhdistettuina
 - Tunnin lopuksi välineet ja jumppamatot pyyhitään desinfiointiaineella

Turvallisuus ja käytännöt

- salista poistuttaessa viimeinen huolehtii, että tila jää siistiksi, valot on sammutettu sekä salista että aulasta, musiikintoistolaitteen virta on sammutettu ja ovet ovat lukossa (salin ovi ja lasinen väliovi).
- Rikkinäisistä välineistä tai muista epäkohdista ilmoitetaan seurakoordinaattorille (toimisto@rivoliry.fi tai 0400 683 011)
- Musiikintoistossa huomioidaan muut rakennuksen tiloja käyttävät

Ensiapu

- Ensiapuvälineet löytyvät lavalla olevasta hyllystä
- Ensiapuvälineisiin kuuluu tavalliset ensiapuun lukeutuvat välineet ja tarvikkeet sekä kertakäyttöisiä kylmäpusseja.
- Loppuneista tai puuttuvista ensiapuvälineistä tulee ilmoittaa seurakoordinaattorille (toimisto@rivoliry.fi tai 0400 683 011)
- Vakavimmissa loukkaantumis- ja tapaturmatilanteissa soitetaan hätänumeroon 112
 - Näistä tulee aina ilmoittaa myös lajivastaavalle

Avaimet

- Palstakadun avaimet saa suoraan seurakoordinaattorilta toimisto@rivoliry.fi
 - avaimet tulee palauttaa seurakoordinaattorille ellei erikseen ole sovittu muuta

Koulujen salit

Harjunrinteen koulu:

Kalevankatu 3
11100 Riihimäki

Uramon koulu:

Uramontie 63
11120 Riihimäki

Harjunrinteen koulu:

Kalevankatu 3
11100 Riihimäki

Kalevantalo:

Kalevankatu 5-11
11100 Riihimäki

Lasitehtaan koulu:

Tehtaankatu 27
11910 Riihimäki

Siisteys ja siivous

- Käyttäjä huolehtii tavarat ja välineet paikalleen käytön jälkeen
- Uramon koululla sali tulee pyyhkiä salista löytyvällä mopilla, jos lattialle jää paljon roskia tai matoista lähtevää nukkaa

Turvallisuus ja käytännöt

- Salista poistuttaessa viimeinen huolehtii, että tila jää siistiksi, valot on sammutettu ja tarvittavat ovet lukittu

Ensiapu

- Jokaiselta koululta löytyy seuran ensiapulaukku, mikä pitää sisällään normaalit ensiapuun lukeutuvat välineet ja tarvikkeet sekä kertakäyttöisiä kylmäpusseja
- Loppuneista tai puuttuvista ensiapuvälineistä tulee ilmoittaa seurakoordinaattorille (toimisto@rivoliry.fi tai 0400 683 011)
- Vakavimmissa loukkaantumis- ja tapaturmatilanteissa soitetaan hätänumeroon 112
 - Näistä tulee aina ilmoittaa myös lajivastaavalle

Avaimet

- Koulujen kulkulätkät tulee jokaisen hakea henkilökohtaisesti Riihimäen uimalan kassalta syyskauden alussa
- Avaimet tulee palauttaa samaan osoitteeseen aina kevätkauden päättyttyä tai heti, kun avainta ei enää tarvitse.

Tarja Kantola
osastosihteeri

050 500 1635
[tarja.kantola\(at\)riihimaki.fi](mailto:tarja.kantola(at)riihimaki.fi)

