



# Ohjaajan opas 2023

---

## Sisällys

Tervetuloa ohjaajaksi.....	2
Rekisteröityminen ja maksut.....	2
Toimintakausi .....	2
Kausisuunnitelma .....	3
Pelissäännöt .....	3
Ohjaajana toimiminen .....	3
Tiedottaminen muutoksista ja tuntien peruutuksista.....	4
Vahinkotapaukset.....	4
Muut ongelmatilanteet .....	5
Ohjaajapalkkiot.....	5
Koulutus.....	5
Koulutussitoumus .....	6
Lasten ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku .....	6
Uusi ohjaaja .....	7
Välineet.....	7
Tapaturmat ja ensiapu.....	7
Esiintymiset / kilpailut .....	7
Talkootyöt.....	8
Yhteystiedot ja johtokunnan vastualueet .....	8



## Tervetuloa ohjaajaksi

Tervetuloa ohjaajaksi Härmän Siskoihin! Tämä on opas ohjaajalle, joka on hyvä säilyttää koko kauden ajan. Oppaaseen on koottu tietoa yleisimpiin ohjaajan tehtävissä vastaan tuleviin asioihin liittyen.

## Rekisteröityminen ja maksut

Seuralla on käytössään Hoika Jäsentieto -järjestelmä, johon kaikkien seurassa toimivien tulee rekisteröityä, **myös ohjaajat ilmoittautuvat kauden alussa ”Valmentajat/Ohjaajat”-ryhmään**. Ohjaajaksi ilmoittautuminen on tärkeää hyvän tiedonkulun varmistamiseksi, sillä seuran tiedotteet lähetetään Jäsentietojärjestelmästä tulevan listan mukaan.

Rekisteröityminen ohjaajaksi on tärkeää myös siksi, että seuran ohjaajilta ei peritä seuran jäsenmaksua. Seuran jäsenmaksu on 20 eur /vuosi.

Jumpparit ilmoittautuvat järjestelmän kautta ryhmiin ja sitä kautta toimii myös laskutus. **Ohjaajan vastuulla on ilmoittaa kauden aikana tulevista peruutuksista** (jumppari lopettaa kesken kauden) sähköpostilla laskutusvastaavalle: laskutus.harmansiskot@gmail.com.

## Toimintakausi

**Syyskausi** alkaa viikolla 36 (ma 4.9.2023) ja päättyy viikolla 48 (su 3.12.2023).  
Syyslomaviikolla 42 ei ole harrasteryhmien jumppia.

**Kevätkausi** alkaa viikolla 2 (ma 8.1.2024) ja päättyy viikolla 17 (su 29.4.2024).  
Talvilomaviikolla 9 ei ole harrasteryhmien jumppia.

**Kevätnäytöksen ajankohta:**

**Esiintyminen näytöksessä**

Ohjaajat päättävät, osallistuuko ryhmä talvinäytökseen. Jokaiselle lapselle on hyvä mahdollistaa positiivinen esiintymiskokemus, joten osallistuminen on suositeltavaa.

## Kausisuunnitelma

Tämän ohjaajan oppaan liitteenä löydät kausisuunnitelman, joka tulee täyttää jokaisen ryhmän osalta ja säilyttää yhtä kopiota siitä salilla nimelistan yhteydessä. Kausisuunnitelman laatiminen helpottaa ryhmän harjoittelun suunnittelua ja vakituisten ohjaajien poissaolon aikana myös tuuraaja tietää, mitä kyseisellä tunnilla on tarkoitus tehdä.

Kausisuunnitelmien viimeiset palautusajankohdat:

- syyskausi: viimeistään **29.9.2023**
- kevätkausi: viimeistään **28.1.2024**

## Pelissäännöt

**Syyskauden alussa jokaisen ohjaajan tulee lukea Härmän Siskojen toimintalinja sekä valmennuslinjaus.** Lisäksi ohjaajan kannattaa perehtyä seuran sosiaalisen median pelisääntöihin ja telinesalin sääntöihin, jotka löytyvät molemmat seuran nettisivuilta. Lisäksi nettisivuilta löytyvät myös seuran viralliset säännöt.

**Ryhmän noudattamat säännöt sopivasta käytöksestä ja pukeutumisesta harjoituksissa kannattaa käydä läpi yhteisesti jumpparien kanssa heti kauden alussa.** Myös *turvallisuuden kannalta tärkeistä perusasioista kannattaa muistuttaa jumpparyhmäläisiä, eli karkit ja purkat eivät kuulu tunnille, pitkät hiukset pidetään kiinni ja sukkasillaan ei jumpata.*

Pelissäntöjen tarkoituksena on luoda jokaiselle jumpparille mukava jumppahetki, joka ei sisällä kiusaamista tai syrjintää. Tavoitteena on, että kaikki tietävät, kuinka heidän toivotaan toimivan harjoittellessaan Härmän Siskojen ryhmässä tai joukkueessa.

## Ohjaajana toimiminen

- Ohjaajana tulen ajoissa paikalle ja lähden viimeisenä.
- Tervehdin lapsia harjoitukseen tultaessa ja kotiin lähtiessä.
- Kirjaan paikallaolot nimilistaan ja pidän tallessa jumppareiden vanhempien yhteystiedot.
- Hankin tunnille sijaisen ajoissa, jos olen estynyt saapumaan paikalle.
- Suunnittelen tunnit etukäteen ja täytän ryhmälle oman kausisuunnitelman, jota säilytetään salilla nimelistan kanssa samassa kansiossa.
- Tiedän, missä ensiaputarvikkeita ja salin turvallisuusohjetta säilytetään.
- Ohjatessani olen positiivinen ja kannustava.

- Toimin esimerkkinä enkä katsele kännykkääni ohjaamani tunnin aikana, edellytän samaa myös jumppareiltani.
- Tunteillani on pelisäännöt, joita noudatetaan ja ne takaavat turvallisen jumpparauhan.
- Huolehdin, että tunteilla on tarvittavat välineet ja musiikki. Alle kouluikäisten tunteilla käytetään ensisijaisesti lastenmusiikkia, jota löytyy CD-levyillä salilta.
- Lopetan tunnin ajoissa (noin 5 min ennen ilmoitettua lopetusaikaa), jotta seuraava ryhmä pääsee aloittamaan ajallaan.
- Muistan, että ohjaajana toimin salilla esimerkkinä. Tiedän, että asianmukainen käytös ja liikuntaan sopiva pukeutuminen sekä siisti kielenkäyttö ovat tärkeitä.

### **Vanhempien kohtaaminen ja vuorovaikutus**

- Tervehdin lapsia harjoitukseen tuovia ja hakevia vanhempia ja huoltajia.
- Esittelen itseni myös vanhemmille kauden alussa.
- Huolehdin, että jokainen jumppari saa kotiin vietäväksi ryhmän tiedotteen, josta käy ilmi vähintään kauden aloitus- ja lopetusajankohdat ja ohjaajien yhteystiedot poissaolojen ilmoittamista varten.
- Kerron vanhemmille tunnin lopuksi, jos tunnilla on tapahtunut jotain erikoista tai lapsi on loukannut itseään. Annan vanhemmille positiivista palautetta lasten kehitymisestä ja onnistumisista.

## **Tiedottaminen muutoksista ja tuntien peruutuksista**

Ohjaajalla on vastuu tiedottaa tuntien muutoksista tai peruutuksista jumppareille. Mikäli on itse estynyt pitämään tuntia, on ensisijaisesti itse pyrittävä hankkimaan itselleen tuuraaja ennen kuin tunti peruutetaan. Tarvittaessa apua sijaisjärjestelyjen hoitamiseen saa harrastevoimisteluvastaavalta (Katri Kukkanen, p. 040 5774099).

## **Vahinkotapaukset**

**Kaikki harrasteryhmien jumpparit ovat vakuutettuja seuran puolesta.** Kilparyhmien jumppareilla on joko lisenssin yhteydessä hankittu vakuutus tai oma yksityinen vakuutus. Hoitoa vaativissa vahinkotapauksessa yhteydenotto rahastonhoitajaan tehdään välittömästi tapaturman jälkeen, jolloin vakuutusilmoitus saadaan tehtyä ajallaan.

Pienemmissä tapaturmissa ohjaajan tehtävänä on kertoa tapahtuneesta lapsen/nuoren vanhemmille heti tunnin päätyttyä. Ensiavun antamisessa nyrkkisääntönä voi pitää, että

kylmäpussin voi laittaa melkein mihin tahansa nyrjähdykseen tai vammaan. Haittaa siitä ei yleensä ole.

Ensiaputarvikkeet löytyvät jokaiselta salilta ja niiden paikka kannattaa varmistaa heti ensimmäisissä harjoituksissa.

## Muut ongelmatilanteet

Hyvästä ryhmähengestä huolimatta saattaa kauden aikana tulla eteen myös vaikeuksia. Toiveena on, ettei kukaan jää yksi huolia murehtimaan vaan kääntyy ajoissa johtokunnan jäsenen puoleen ongelmien ratkaisemiseksi. Johtokunnalla on vastuu seuran ja ryhmien sisäisten ongelmien käsittelemisestä ja tätä kautta koko seuran hyvän hengen ylläpitämisestä.

Johtokunnan jäsenten yhteystiedot löytyvät tämän tiedotteen lopusta.

## Ohjaajapalkkiot

Ohjaajapalkkiot maksetaan kauden päätteeksi. Tästä syystä on tärkeää, että ohjaaja merkkaa myös omat läsnäolonsa listaan. Harrasteryhmien ohjaajat merkkavat oman läsnäolonsa ryhmänsä nimilistan yläosaan niin kouluilla kuin telinesalillakin. Kilpapuolen valmentajilla on oma sähköinen lista, johon valmennustunnit merkitään.

## Koulutus

Seura kouluttaa ohjaajia jatkuvasti ja jokainen ohjaaja saa käydä kerran vuodessa seuran maksamassa koulutuksessa. Ensisijaisesti hyödynnetään Voimisteluliiton järjestämiä koulutuksia ja ideapäiviä. Kouluttautumiseen kannustetaan sillä jokainen käyty koulutus huomioidaan ohjaajapalkkiossa.

Seura/Voimisteluliitto pitää kirjaa ohjaajien ja valmentajien koulutuksista. Hoika-järjestelmän tunnuksilla on mahdollista tulostaa oma **opintorekisteriote** Voimisteluliiton nettisivujen kautta.

## Koulutussitoumus

Voidakseen toimia seurassa valmentajana tai ohjaajana on henkilön käytävä vaadittavissa koulutuksissa. Osallistuessaan seuran kustantamaan koulutukseen henkilö sitoutuu toimimaan seurassa ohjaajana vähintään kyseisen toimintavuoden loppuun. Mikäli tämä ei toteudu, niin silloin seuran nimissä käydyt kurssimaksut laskutetaan henkilöltä itseltään. Tämä käytäntö käydään läpi jokaisen uuden ohjaajan kanssa.

Koulutussitoumus koskee myös tuomarikoulutuksia siten, että koulutuksen ja maksetun lisenssin omaava tuomari toimii kilpailuissa Härmän Siskojen nimissä tuomarina 3 kertaa vuoden aikana.

## Lasten ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku

Härmän Siskojen ohjaajat ja valmentajat noudattavat Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää. Jokaiselle seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olevalle on tarjolla mahdollisuus kouluttautua kiinnostuksensa ja ohjaamiensa ryhmien mukaan seuraavia koulutuspolkuja.

### **Kaikille pakollinen koulutus:**

- Voimisteluohjaajan startti 8 h

### **Lasten ohjaajat ja valmentajat:**

- Voimistelukoulu 16 h (kaikki harrasteryhmien ohjaajat)
- Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h (ent. monipuolista harjoittelua)
- Täydentävä koulutus Voimistelukoulun update –koulutuksista

### **Nuorten ohjaajat:**

- Freegym-ohjaajakoulutus (6h) ja/tai Dance4Fun (6 h)
- Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h (ent. monipuolista harjoittelua)
- Täydentävä koulutus esim. ideapäivät ja Conventionit

### **Lajivalmentajat:**

- Voimistelukoulu (16 h) ja Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h
- Lajitaidon peruskoulutus 2 pv (TeamGym tai NTV)
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus 1 pv
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutus
- II-tasolle hakeutuvat valmentajat: yllä olevien lisäksi lajikohtaisesti suoritettava lisäpäivä ja oman lajin tuomarikoulutus

## Uusi ohjaaja

Jos tarvitset kauden aikana uutta apuohjaajaa, kerro tästä tarpeesta mahdollisimman pian seuran johtokunnalle. Mikäli tunnet innokkaan aloittamaan ohjaajana, kerro myös hänestä johtokunnalle. Seurassa on yleensä jatkuvasti tarvetta uusille ohjaajille.

Uuden ohjaajan kanssa suunnitellaan koulutuksen käynnistyminen tarvittaessa, ja hänen kanssaan käydään läpi seuran toimintaperiaatteet, turvallisuussuunnitelma ja nettisivujen sisältö. Jokainen ohjaaja saa lisäksi käyttöönsä ohjaajan oppaan, jossa on kaikki keskeisimmät asiat koottuna. Uudelle ohjaajalle tai valmentajalle nimetään yhteyshenkilö, jolta voi kysyä neuvoa.

## Välineet

Seuralla on käytössään omia välineitään koulujen saleilla, mutta myös yhteisessä käytössä olevia varusteita välinevarastosta saa hyödyntää tunneilla. Välinevarasto jätetään tunnin päätteeksi siistiin järjestykseen ja kaikki käytetyt välineet laitetaan paikoilleen, myös telinesalilla.

Koulujen saleilla esiin tulevista mahdollisista puutteista tai rikkoontuneista välineistä/mankasta tulee ohjaajan ilmoittaa viipymättä Helille tai Katrille.

## Tapaturmat ja ensiapu

Ohjeita yleisimpien tapaturmien ja ensiavun antamiseen löydät seuran nettisivuilta Ohjaajille-otsikon alta. Tutustu myös seuran turvallisuusohjeeseen, josta löydät toimintaohjeita turvallisuuden huomioimiseen leiri- ja kilpailumatkoilla.

## Esiintymiset / kilpailut

Mikäli ryhmäsi esiintyy jossain tilaisuudessa, huolehdi, että myös johtokunta on tietoinen tapahtumasta, mikäli pyyntö esiintymiseen ei ole tullut johtokunnan kautta.

Härmän Siskojen harrasteryhmät eivät lähtökohtaisesti osallistu kilpailuihin. Kilparyhmissä puolestaan kilpailutoiminta on valmentajien ohjaamaa ja siitä sovitaan ja tiedotetaan erikseen kilpapuolen omien tiedotuskäytäntöjen mukaisesti.



## Talkootyöt

Kilparyhmissä jumppaavien vanhemmat osallistuvat kesäisin talkoisiin, joissa kerätään rahaa kilpailutoiminnan kustannuksiin.

## Yhteystiedot ja johtokunnan vastualueet

### Johtokunta

Heli Luoma, puheenjohtaja	p. 040 820 3097
Jaakko Heikkilä, varapuheenjohtaja	p. 040 532 0152
Anne Katajamäki, Tähtiseura-vastaava	p. 040 517 9454
Anne Hurtamo, sihteeri, koulutusvastaava	p. 050 521 3875
Katri Kukkanen, harrasteryhmät & viestintä	p. 040 577 4099
Sofia Sillanpää, kilpavoimistelu	p. 045 124 1418
Jaana Hakomäki, rahastonhoitaja, laskutusasiat sähköposti: laskutus.harmansiskot@gmail.com	p. 050 524 4844
Jarno Ojanperä, talkootyövastaava	p. 050 529 4503

**Johtokunta toivottaa kaikille ohjaajille ja valmentajille mukavaa jumppakautta!**