

Ohjaajan opas

Yleiset asiat	2
Palkkaus	2
Sijaiset	3
Seuran pelisäännöt	3
Vanhemman pelisäännöt	4
Ohjaajan pelisäännöt	4
Voimistelijan pelisäännöt	4
Vakuutukset	5
Kuinka toimii onnettomuus tilanteessa	5
Ohjaaminen	7
Ohjaajan tehtävät	7
Kisaamiseen puuttuminen	7
Häiriökäyttäytyminen	8
Ryhmien liiketavoitteet	8
Tunnin rakenne	9
Turvallisuus	10

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> .

Usein kysytyt kysymykset palkkauksesta:

Milloin palautan työtuntini?

Mihin palautan työtuntini?

Mikä on tuntipalkkani

Milloin verokortti tulee olla työpaikalla, jos haluan, että palkkani maksetaan kerran kaudessa, 2kk välein tai 1 kk välein?

Kenelle tai mihin tuon verokorttini?

Milloin palkkani nousee?

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.

Seuran pelisäännöt

Utena ohjaajaa sinun on hyvä tuntea seuran pelisäännöt. Pelisäännöt ohjaavat toimintaasi ohjaajana. Seuran tavoitteena on jatkuvasti kehittää toimintaansa, joten vanhempien mielipide ja palaute on tärkeää. Avoimella vuorovaikutuksella luomme hyvän pohjan yhteistyölle.

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.
- Kannustan lastani ja annan hänelle työrauhan.
 - En vertaa lastani toisiin lapsiin, vaan annan lapseni kehittyä omaa tahtiaan.
 - Tuen lastani hänen kehittämisessään.
 - Iloitsen hänen kanssaan jo pienistäkin onnistumisista.
- Ohjaan lastani hyviin elämäntapoihin ja käytöstapoihin: aktiiviseen arkiliikuntaan ja hyviin ruokatottumuksiin. Liika sokeri, suola ja rasva eivät ole hyväksi lapsen kasvulle ja kehitykselle. Harjoitusjuomana tarjoan vettä.
- Kerron ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja kehittymiseen. Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus. On äärimmäisen tärkeää, että ryhmän ohjaajat tietävät mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ryhmässä.
- Kertaan säännöllisesti voimistelijan pelisääntöjä lapseni kanssa

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.

TEMPPUJA, TAITOJA JA TOIMINTAA - ILOISESTI, KANNUSTAVASTI JA TASAPUOLISESTI.

Vakuutukset

Seuran vakuutus on Pohjolan [Jumppaturva](#) 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](#)

Kuinka toimit onnettomuustilanteessa

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 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 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 rauhoitteluun, PYYDÄ VASTUUOHAAJA 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

Ohjaaminen

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.

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

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 vanhempiesi kanssa
4. jos kiusaaminen edelleen jatkuu pyydämme vanhemmat ja lapsi keskustelemaan aiheesta apuna keskustelussa joku vastuuohjaaja. 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

Ryhmien liiketavoitteet

Ohjaajana sinun tulee olla tietoinen, mitä liikkeitä missäkin ryhmässä harjoitellaan. Tavoiteliikkeet on hyvä muistaa, koska kauden lopussa tehdään taitotesti jossa testataan liiketavoitteita.

Alkeet 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 tasonojapuilla
- jännehypy ponnauduslaudalta
- 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 puolivoltta ja voltti eteen
- renkailla heilunta, oikonoja
- tasonojapuilla heilunta ja kulmanojapito

Taito ryhmässä harjoitellaan esimerkiksi:

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

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 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 minuutteja (harjoituksen tulisi nostaa myös kuntoa) Yritä etukäteen miettiä mitä voit tehdä milläkin telineellä.

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.

Usein kysytyt kysymykset

Mitä teen jos voimistelijat eivät käyttäydy?

- Voit itse keskustella vanhemman kanssa tai voit halutessasi pyytää Pirkkoa, Miikaa tai Hannelea keskustelemaan vanhemman kanssa. Pienempien lasten kohdalla voit tarvittaessa soittaa vanhemmalle, että lapsen voi hakea pois harjoituksesta, jos lapsen toiminta on liian häiritsevää. Jos lapsen käytös uhkaa koko ryhmän turvallisuutta tai voimistelijan omaa turvallisuutta, keskustele vanhempien kanssa tai pyydä Pirkkoa puuttumaan asiaan (tulen tarvittaessa katsomaan tunteja) Lasten huonoa käytöstä ei tarvitse kestää mutta ole sinä esimerkkinä ja käyttäydy hyvin.

Mitä teen jos vanhempi tulee kysymään minulta kysymyksiä?

Mitä teen jos voimistelija itkee tullessaan ryhmään?

Mitä teen jos voimistelijalla on sairaskohtaus?

Mitä teen jos voimistelija tippuu telineeltä ja satuttaa itsensä?
