



LIIKUNTASEURA PORI

# OHJAAJAOPAS

*Ajväsä seurassa on ilo liikkuu!*  
*Ajväsä seurassa on ilo liikkuu!*

## Hyvä ohjaaja!

Edessäsi on opas ohjaajalle (versio 13, 2019), josta saat vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin. Opasta päivitetään, joten jos mieleesi tulee asioita oppaaseen lisättäväksi, ota yhteys toimistoon.

## REKISTERÖITYMINEN

Jumppaaja rekisteröityy ohjelmaan [www.go.hoika.net](http://www.go.hoika.net), valitsee seuraksi Liikuntaseura Porin ja sen jälkeen valitsee ryhmät, joihin ilmoittautuu. Rekisteröityminen tehdään vain kerran ja jatkossa ilmoittaudutaan saaduilla tunnuksilla. Myös ohjaajat rekisteröityvät ja ilmoittautuvat ohjaaja-ryhmään ja jos käy itse tunnilla niin tulee ilmoittautua myös siihen ryhmään. Ohjaajan jäsenmaksu on 10 € ja odotamme jokaisen maksavan sen. Ohjaajan jäsenmaksulla voit käydä aikuisten ja nuorten ryhmissä. Ohjaaja maksaa myös valmennusmaksun, jos hän käy valmennusryhmässä. Rekisteriin ilmoittautuneet saavat seuran postia. Ohjaaja saa toimistolta listan oman ryhmän ilmoittautuneista ja maksaneista. Listan voi hakea toimistolta tai saada sähköpostiin. Pidä huolta, että ryhmäsi jäsenet ovat ilmoittautuneet myös rekisterin kautta tunnille.

## TOIMISTO

Toimistossa (Pohjoisranta 11 E, 28100 Pori) asioita hoitaa toiminnanjohtaja Anette Isoviita. Hänet tavoittaa tiistaisin ja torstaisin klo 10-15 ja keskiviikkoisin klo 10-18. Pyri hoitamaan asiat toimiston aukioloaikoina. Voit ottaa yhteyttä sähköpostitse [anette.liikuntaseurapori@gmail.com](mailto:anette.liikuntaseurapori@gmail.com) tai puhelimitse (02) 633 1204/040-762 8118 (kännykkänro vain ohjaajien käyttöön). Ohjaajien ja valmentajien apuna toimistolla työskentelee myös nuorisokoordinaattori Kristiina Uusitalo-Lindholm p. 044 989 7035 tai [kristiina.liikuntaseurapori@gmail.com](mailto:kristiina.liikuntaseurapori@gmail.com). Ole kaikenlaisissa asioissa ensisijaisesti yhteydessä toimistoon, Anette ja Kristiina vievät tarvittaessa asiat johtokunnalle. Seuran nettisivujen osoite on [www.liikuntaseurapori.fi](http://www.liikuntaseurapori.fi) ja olemme myös Facebookissa <http://www.facebook.com/Liikuntaseurapori> ja instagramissa @liikuntaseurapori.

Johtokunnan jäsenet ovat:

Marja Koskinen: puheenjohtaja, lanu-tiimi/jv-tiimin vetäjä, kehittämistiimi, näytöstiimi, markkinointi- ja viestintätiimi  
Susanne Kokko: varapuheenjohtaja, lanu-tiimi/telinevoimistelun, tähtiseuravastaava, kehittämistiimi  
Kati Jalaja: sihteeri, lanu-tiimi/telinevoimistelutiimin vetäjä, näytöstiimi, markkinointi- ja viestintätiimi  
Elina Rautanen: kehittämistiimi, lanu-tiimi/cheerleading  
Leena Peltomäki: rahastonhoitaja, aili ja salikaverit-tiimin vetäjä, kehittämistiimi  
Katri Sundvall: lanu-tiimin/harrastetoiminta, näytöstiimi, kehittämistiimi  
Kati Taipale: lanu-tiimi/jv, näytöstiimi  
Maarit Myllymäki: aili ja salikaverit-tiimi, kehittämistiimi  
Emmi Tuomi: lanu-tiimi, näytöstiimi, markkinointi -ja viestintätiimi, nuvo-vastaava  
Hanna Jalonen: näytöstiimi, kehittämistiimi, markkinointi ja viestintätiimin vetäjä  
Krista Levjärvi: lanu-tiimi/cheerleading, näytöstiimi

## TAPATURMAT

Tapaturman sattuessa tulee jumppaajan kertoa asiasta välittömästi ohjaajalle, joka informoi toiminnanjohtajaa. Tällöin tiedämme kertoa vakuutusyhtiölle, että tapaturma on sattunut tunnillamme. Alle 15-vuotiaat harrasteryhmien jäsenet on vakuutettu Voimisteluliiton kautta Jumppaturva-vakuutuksella, jos jäsenmaksu on maksettu 23.9. mennessä. Tapaturman sattuessa jumppaaja maksaa itse ensin kulut ja ottaa yhteyttä Pohjolaan, jonka kautta Jumppaturva-vakuutus on otettu. Kilpa- ja valmennusryhmillä tulee olla lajiliiton kautta hankitut lisenssit ja sitä kautta vakuutus tai oma vakuutus, joka kattaa kilpatoiminnan.

Urheiluvahinkoilmoituksen voi tehdä joko puhelimitse numerossa 0303 0303 (arkisin klo 8-18) tai verkossa osoitteessa [www.pohjola.fi](http://www.pohjola.fi)

Pohjola ottaa tarvittaessa seuran toimistoon yhteyttä vakuutusasioissa.

Ohjaajalla on hyvä olla mukana laastaria ja kylmäpussi mahdollisia tapaturmia varten. Jos sellainen uupuu, niin hae toimistolta. Tarkempia ensiapuohjeita ohjaaja saa Turvallisuusoppaasta.

## VANHEMPIEN YHTEYSTIEDOT

Ohjaajalla on hyvä olla jumppareiden vanhempien yhteystiedot jokaisella tunnilla mukana vahinkotapauksia ajatellen. Jos tunnilla sattuu vahinko, pystyy ohjaaja välittömästi ottamaan yhteyttä vanhempiin.

## KEVÄTNÄYTÖS

Seura järjestää vuosittain kevätnäytöksen, johon jokaisella ryhmällä on mahdollisuus osallistua. Kevätnäytöksen lipunmyynti tapahtuu Ticketmaster.fi:n kautta. Liput myydään vauhdilla, joten jos tiedät ryhmäsi esiintyvän, ilmoita asiasta ja lippujen myynnistä vanhemmille hyvissä ajoin. Näytöspäivänä ennen näytöstä on myös kenraaliharjoitus. Esiintyjien ei tarvitse olla paikalla kenraalista näytöksen loppuun vaan on suotavaa, että he lähtevät pois kenraalin jälkeen ja palaavat hyvissä ajoin ennen esitystä. Esiintyjät eivät pääse katsomoon näytöksen aikana.

## LAJIEN OMAT NÄYTÖKSET

Seura järjestää lajien kanssa omat näytökset, joissa jokainen ryhmä pääsee esiintymään. Tilaisuuden sisäänpääsy on 5 € ja paikalla on puffetti. Jokainen ryhmä suunnittelee oman esityksen, hankkii puvut (esim. toimistolta) ja jokainen ohjaaja on myös paikalla ryhmän apuna. Telinekoulun NÄYTÖS on keväällä ja cheerleadingin JOULUNÄYTÖS ja joukkuevoimistelun JOULUSTARA ovat joulukuussa.

## TOIMINTAKAUSI

Kausi alkaa elo-syyskuun vaihteessa ja päättyy toukokuussa viikon 19 jälkeen, jolloin koulujen iltakäyttö loppuu. Juhlapyhinä ei ole tunteja ja aattopäivien tuntien pidosta voi sopia ryhmän kanssa. Ilmoita myös toimistolle erikoisjärjestelyistä. Loma-aikoina ei ole tunteja, paitsi

tarvittaessa valmennusryhmillä. Syyskauden lopussa tiimit järjestävät ohjaajille omat joulujuhlat ja keväällä on kaikkien ohjaajien yhteinen kevätjuhla.

## TUNNIT

**Tunnin pitäminen:** aloita tuntisi ajoissa ja lopeta sen verran vaille, että seuraava tunti pääsee aloittamaan ajallaan.

**Peruutukset:** Vapaa-aikavirasto ilmoittaa toimistolle salivuorojen peruutuksista, jotka laitetaan myös seuran nettisivuille ja ilmoitetaan ohjaajille. Pyytäkää jumppaajia seuraamaan sivuja. Ilmoita myös omat peruutuksesi toimistolle, jotta osaan täältä opastaa.

**Avaimet:** Jos sinulla on koulun avain, pidä siitä hyvää huolta, sillä avaimen hukkaaminen johtaa koulun kaikkien avainten uusintaan. Avaimet palautetaan kauden loputtua toimistolle.

## KAUSISUUNNITELMA

Lasten ja nuorten ohjaajat tekevät kausisuunnitelman, joka toimitetaan toimistolle heti tuntien alettua tai viimeistään syyslomaan mennessä. Toimiston vihreässä kansiossa on kaikki kausisuunnitelmat, jotka ovat käytössä ideointia varten.

## JÄSENMAKSUT

Jäsenmaksut päättää vuosikokous johtokunnan ehdotuksesta ja ne ovat seuraavat:

2002-1954 -syntyneet koko vuosi 120 € tai vain syksy tai kevät 80 €

2003-synt. ja nuoremmat/1953- synt. ja vanhemmat koko vuosi 90 € tai vain syksy tai kevät 60 €.

Aikuisten tunneilla kertamaksu on 7 €. Lapsilla ei ole kertamaksua, mutta jumppaajan on mahdollisuus käydä kerran tunnilla tutustumassa ennen kausimaksun maksua, jos tunnilla on tilaa.

Kausimaksua ei palauteta. Kausimaksun lisäksi telinekoulussa, team gymissä, joukkuevoimistelussa, cheerleadingissa ja tanssillisessa voimistelussa on valmennusmaksu.

Jäsenmaksun maksamisen ja ilmoittautumisen jälkeen jumppaaja on oikeutettu käymään kaikilla tunneilla. Jos ryhmän jäsen maksaa eri summan kuin hänen saamansa lasku näyttää, pyydä häntä ottamaan yhteyttä toimistoon, jotta emme turhaan lähetä karhulaskuja. Laskun jumppaaja saa suoraan sähköpostiinsa.

Sisaralennus on 10 € toisen lapsen koko vuoden jäsenmaksusta ja se tulee automaattisesti ylikäyttäjän kaikille lapsille.

Ohjaajaksi ilmoittautumalla ja ohjaajasopimuksen tekemällä olet oikeutettu saamaan postia toimistolta, kutsun tilaisuuksiin ja mahdollisuuden osallistua koulutuksiin sekä pienen joulumuistamisen.

## PELISÄÄNNÖT

Kaikilla lasten- ja nuorten tunneilla ohjaaja sopii ryhmäläisten kanssa pelisäännöt, jotka kirjataan ja monistetaan kaikille. Pelisäännöissä sovitaan, miten ryhmässä toimitaan, kerrataan toisten huomioimiseen liittyviä asioita ja puhutaan käyttäytymisestä tunnilla.

#### PALKKA-ASIAT

Palkan määräytyminen: Nuoren, uuden ohjaajan aloittaessa ohjaamisen apuohjaajana on ensimmäiset 20 ohjaustuntia palkattomia ja sen lisäksi tulee osallistua koulutuksiin 5 h, tehdä tuntisuunnitelma 5 h sekä seurata muiden tunteja 10 h. Ohjaaja saa ohjaustaan vastaan lajiliiton peruskoulutuksen, jonka seura maksaa. Ohjaaja pitää tunneista tuntiseurantaa, johon hän saa lomakkeen toimistolta/nettisivuilta. Ilmoita lomakkeessa vain pitämäsi tunnit ja todellisen pitoajan (jos myöhästyit tunnilta niin ilmoita vain paikalla olleesi ajan). Palkkaan vaikuttaa mm. koulutus, ohjauskokemus, ikä ja ammatti ja se sovitaan henkilökohtaisesti toimistolla ohjaajasopimuksen teon yhteydessä.

Palkanmaksu: Palkka maksetaan pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa: viimeistään 15.12. ja 30.6. Palkkaa varten toimistolle toimitetaan verokortti ja osoite, jos haluat verokortin takaisin, tilinumero ja tuntiseurantalomake.

Ohjaajasopimus: Ennen ohjauksen aloittamista kirjoitetaan ohjaajasopimus. Sopimuksessa näkyy ryhmä, palkka ja oma tutor-ohjaaja, johon voit olla yhteydessä erilaisissa asioissa.

#### KOULUTUS

Seura maksaa jokaiselle halukkaalle kohtuuhintaisen ideapäivän kaksi kertaa toimintakaudessa ja kurssin tulee liittyä omaan ohjaamiseen. Kalliimmista koulutuksista ohjaaja sitoutuu ohjaamaan kauemmin. Koulutuksista saa tietoa muun muassa toimistolta tai osoitteesta [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi). Ilmoittautuminen Voimisteluliiton koulutuksiin tapahtuu heidän nettisivujen kautta. Seura saa tiedon kurssi-ilmoittautumisesta. Muiden järjestämistä koulutuksista käy keskustelemassa toimistolla.

#### VALMENTAJIEN VAATE-ETU JA PÄIVÄRAHA

Kilparyhmien valmentajille myönnetään etu joukkuetakin hankintaa. Jokainen valmentaja saa tämän edun kerran valmennusuransa aikana. Joukkuetakki on samankaltainen kuin joukkueen takki.

Kilparyhmien valmentajilla on oikeus päivärahaan kilpailupäivältä jos päivä matkoineen kestää yli 6 h. Päivärahan suuruus vaihtelee päivän keston ja maksettujen ruokailujen mukaan. Päiväraha haetaan materiaalipankista löytyvällä lomakkeella.

#### TIETOSUOJA-ASIA

Keväällä 2018 tulleen tietosuoja-asetuksen myötä kaikkien henkilötietojen julkaisuun tulee olla suostumus. Näin ollen tyttöjen nimiä ei julkaista nettisivuilla ja myös kuvien julkaisemiseen tulee olla lupa. Jos lupaa ei ole niin sitten kuvaa ei saa julkaista instagramissa, facebookissa tms. Joukkuelaisista tulee kauden aikana kerättyä listoja esim. ruokavalioista, mutta ne tulee hävittää heti käytön jälkeen eli erilaisten listojen keräämiseen tarvitaan aina myös lupa.

#### LASKUT

Osa ryhmistä tilaa tavaroita seuran laskuun ja toimistolta laskutetaan jäseniä jäsenrekisterin kautta. Muistuta laskunsaajia katsomaan sähköpostinsa.

Jos tilaat jotain seuran maksettavaksi, niin pyydä siihen lupa toimistolta. Laskut on osoitettava Liikuntaseura Porille ja laskutusosoite on

Liikuntaseura Pori ry, Tilitoimisto Balanssi, Antinkatu 15 A, 28100 PORI

#### UUSI OHJAAJA

Jos tuntisi kaipaa uutta apuohjaajaa tai tiedät halukkaan, ota yhteyttä toimistoon tai tutoriin ja keskustele heidän kanssaan tarpeesta. Myös uudet ohjaajat tulee ohjeistaa ilmoittautumaan jäsenrekisteriin, jotta saamme heidän yhteystietonsa ja he liittyvät jäseneksi.

#### SALIKAVERIT

Aikuisten tunneilla ohjaajan apuna on salikavereita. He auttavat ohjaajaa sekä tarkastavat jumppaajien jäsenkortit. Salikaverien jäsenmaksu on 20 €. Salikavereiden yhteyshenkilö seurassa on Leena Peltomäki.

#### SIJAISJÄRJESTELYT

Ohjaaja on velvollinen itse hoitamaan sijaisensa tunnille ja jos tarvitset apua, ota yhteyttä tiimiläisiin tai toimistoon. Sijaistaminen: Jos ohjaaja sijaistaa tuntia, saa hän 3,5 €/h lisän jos tunti jäisi muussa tapauksessa pitämättä. Telinekoulussa ja cheerleadingissa sijaistuslisä on 1 €/h, sillä siellä on paikalla useampi ohjaaja.

#### ESIINTYMISET/KILPAILUT

Seura kerää tilastoa esiintymisistä, kilpailumenestyksistä ja koulutuksista. Aina kun ryhmäsi on ollut esiintymässä Liikuntaseura Porin nimissä, ilmoita siitä toimistolle.

Seura maksaa kilpailumaksut neljästä kilpailusta toimintakaudessa, muut kulut jäävät joukkueen maksettaviksi. Ole toimistoon yhteydessä matkajärjestelyasioissa. Kilpailun jälkeen ilmoita toimistolle kisamenestys.

## VÄLINEET

Seuralla on tietty valikoima välineitä, joita voi käyttää tunnilla. Välineistä saat tietoa toimistolta. Välineitä voi lainata noin kuukaudeksi kerralla.

Välineet: Palloja, terapiapallot, rytmirinkula, rytmikapuloita, häntäpalloja, hypinnarut, kolme leikkivarjoa, lattiamuodot, hernepusseja, taikanaru, turbokeihäs sekä peli- ja leikkikirjoja.

Levyt: Toimistossa on levyjä, joita voi käyttää tunnilla ja niitä on myös mahdollisuus tilata lisää. Ohjaamisessa käytettäviä levyjä voit ostaa myös itsellesi ja vähentää hinnan palkasta kuittia vastaan. Spotifyn kautta ei saa musiikkia soittaa tunneilla, se on laitton. Itunen kautta jos ostaa musiikkia käyttöönsä niin tulee olla lisäksi ohjaajalisenssi, jotta musiikkia voi soittaa julkisesti. Voimisteluliitto selvittää Spotifyn käytön sallimista ryhmäliikuntatunneilla.

## OHJAAJAN VASTUU

Muistathan, että ryhmäsi on sinun vastuullasi. Pidä huoli, että he käyttäytyvät kouluilla, esiintymispaikoilla ja kisamatkoilla esimerkillisesti, seuraa edustaen ja sääntöjä noudattaen. Älä jätä koskaan lapsia yksin vaan varmista, että olet viimeinen joka lähtee salista ja koulusta pois.

Suunnittele tuntisi huolella, sillä se edesauttaa ryhmäsi kehittymistä ja uuden oppimista.

Muista, että olet ryhmäsi esikuva. Ole ajoissa paikalla asianmukaisesti pukeutuneena, älä käytä roikkuvia koruja ja sulje puhelimesi tunnin ajaksi.

Liikunnallista jumppakautta!

Kiitos sinulle ohjaaja, että olet valinnut ohjauspaikaksesi Liikuntaseura Pori ry:n.