

# Ohjaajan opas



*Vaasan*  
**TELINETAITURIT**

Tervetuloa  
valmentajaksi!

## Sisältö

- Hallitus ja päätoimiset työntekijät, vastuut
- Valmentajan/ohjaajan pelisäännöt
- Valmentajien/ohjaajien osaaminen
- Palkanmaksu, matka- ja kulukorvaukset
- Vakuutukset
- Toiminta hätätilanteessa
- Harjoitustilat
- Toimintatavat ja periaatteet
- Käytännön vinkkejä



The logo for Vaasan Telinetaiturit is located on the left side of the page. It features the word "Vaasan" in a black, cursive script font, positioned above the word "TELINETAITURIT" which is written in a bold, black, uppercase sans-serif font. The logo is set against a large orange circular background that partially overlaps the white page.

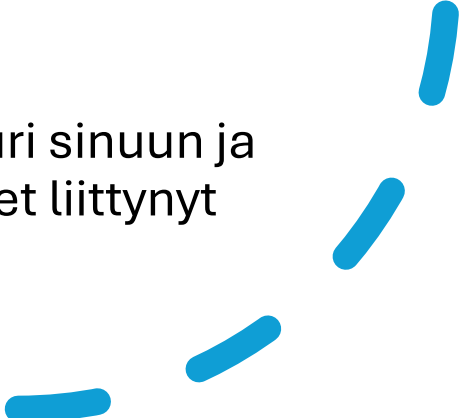
# Vaasan TELINETAITURIT

## Tervetuloa valmentamaan Vaasan Telinetaitureihin!

Vaasan Telinetaiturit on vuonna 1997 perustettu telinevoimisteluseura. Seurassa toimii aktiivisesti noin 40 valmentajaa ja ohjaajaa sekä noin 400 voimistelijaa. Telinevoimistelun lisäksi seura järjestää kaikille avoimia tapahtumia kuten jumppahumppa ja tempurata, tai tempauksia tapahtumissa kuten taiteiden yössä.

Tässä tietopaketissa on sinulle tietoa seuran toiminnasta, hallituksesta sekä valmentajan/ohjaajan vastuut ja työskentelyysi liittyvät tärkeät asiat.

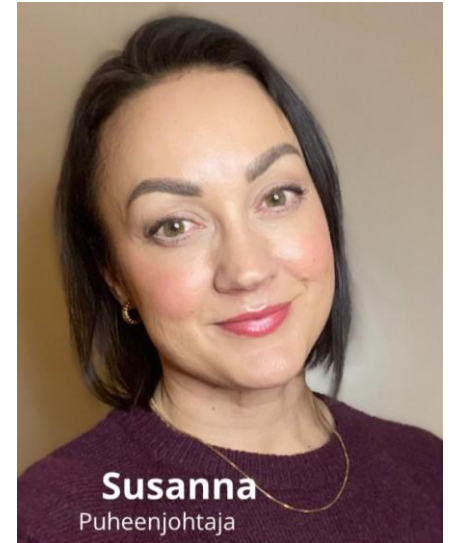
Odotamme innolla, että saamme tutustua juuri sinuun ja tehdä töitä yhdessä. Hienoa, että juuri sinä olet liittynyt valmentajajoukkoomme!

Four decorative blue brush strokes are located in the bottom right corner of the page. They are curved and vary in length and orientation, adding a dynamic and artistic touch to the layout.

# Vapaaehtoisista koostuva hallitus ja päätoimiset työntekijät

- Puheenjohtaja: Susanna Kytöharju, [puheenjohtaja@vttry.com](mailto:puheenjohtaja@vttry.com), 0442708767
- Varapuheenjohtaja: Juha-Pekka Ketola
- Jäsenet:
  - Sanna Kallio, [talous@vttry.com](mailto:talous@vttry.com) (rahastonhoitaja, palkat)
  - Hanna Svenfelt (työntekijävastaava)
  - Eveliina Sparf (tapahtumatiimin yhteyshenkilö)
  - Mari-Sofi Bodman (tuki- ja sponsorointivastaava)
  - Agneeta Knip (palkinnot, kahvilatarjoilut, sponsorointi)
  - Emilia Lehtineva-Lähteenmäki (akrobatiavoimistelu ja teamgymvastaava)
- Päätoimiset työntekijät:
  - Sanna Suomenmäki, [sanna@vttry.com](mailto:sanna@vttry.com),
  - Salla Rudnäs, [salla@vttry.com](mailto:salla@vttry.com)
  - Milja Alahäivälä, [harrastevastaava@vttry.com](mailto:harrastevastaava@vttry.com)

*Vaasan*  
TELINETAITURIT



# Vastuut ja tehtävät

- Hallituksen vastuut
  - Toteuttaa seuran kokouksen päätökset, kehittää ja johtaa seuran toimintaa
  - Vastaa taloudesta, hallinnosta, tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laadinnasta
  - Tekee toiminta- ja taloussuunnitelman seuraavalle toimintavuodelle
- Päätoimisten työntekijöiden vastuut
  - Päätoimiset työntekijät ovat vastuussa seuran operatiivisesta toiminnasta, voimistelutoiminnan kehittamisestä, kausien ja ryhmien suunnitelmista, voimisteluun liittyvästä viestinnästä ja päivittäisistä hallinnollisista tehtävistä
- Ohjaajien/valmentajien vastuut
  - Toimia ohjaajan/valmentajan pelisääntöjen mukaisesti, toimia hyvänä esimerkkinä edustaessa seuraa
- Tapahtumatiimin rooli
  - Tapahtumatiimi koostuu kilparyhmien vapaaehtoisista vanhemmista siten, että jokaisesta kilparyhmästä on mukana yksi vanhempi
  - Tapahtumatiimi vastaa kotikisojen, kevät- ja joulujuhlien organisoinnista ja hankkii talkoolaiset tapahtumiin
  - Tapahtumatiimistä vaihtuu kerralla puolet siten, että tapahtumatiimiläisen toimikausi kestää vuoden. Tapahtumatiimiläisistä puolet vaihtuu vuoden vaihteessa, ja puolet keväisin. Hallitus tiedottaa asiasta kilparyhmien vanhempien ryhmässä ja organisoii kauden vaihtumisen.



*Vaasan*  
TELINETAITURIT

## Valmentajan/ohjaajan pelisäännöt

- Teen parhaani ohjaus- ja valmennustyössäni.
- Näytän hyvää esimerkkiä voimistelijoille omalla käytökselläni.
- Ohjaan voimistelijoita suunnitelmallisesti ja kannustan terveellisiin elämäntapoihin.
- Tulen ajoissa pitämään tuntia ja huolehdin, että minulla on asianmukaiset varusteet päällä.
- En käytä kännykkää valmennuksen aikana kuin hätätapauksessa.
- Huolehdin siitä, että kaikki viihtyvät tunneilla.
- Olen avoin ja kannustava, annan palautetta oikeudenmukaisesti rohkaisten valmennettäviani.
- Vaadin tunneilla hyvien käytöstapojen ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista.
- Kohtelen kaikkia voimistelijoita yksilönä ja tasavertaisesti.
- Huolehdin turvallisuudesta.
- Olen säännöllisesti yhteydessä vanhempiin ja ilmoitan muutoksista ajoissa sekä sitoudun tiedottamaan muitakin seuraava koskevista asioista oman ryhmäni valmennettaville ja vanhemmille (kilpailut, esiintymiset jne.)
- Huolehdin omalta osaltani salin, välinevaraston ja toimiston hyvästä järjestyksestä.
- Kunnioitan muita valmentajia ja teen yhteistyötä heidän kanssaan.
- Jos en pääse pitämään ryhmäni harjoituksia, hankin itselleni ajoissa sijaisen.
- Minulla on vaitiolovelvollisuus valmennettävien yksityisasiasta.
- Kasvatan taitojani ohjaajana ja valmentajana.
- Sitoudun seuran kannustamisen periaatteisiin.

# Valmentajien/ohjaajien osaaminen

---

- Vaasan Telinetaiturit ei vaadi ohjaajaksi tai valmentajaksi haluavilta aiempaa ohjaus- tai valmennuskokemusta, mutta odottaa kaikkien olevan halukkaita kehittämään osaamistaan valmentajana.
  - Seura kannustaakin kaikkia valmentajia kouluttautumaan [Voimisteluliiton koulutuspolun](#) mukaisesti.
- Jokainen Vaasan Telinetaiturien ohjaaja/valmentaja on velvollinen:
  - Tutustumaan [Lasten oikeudet voimistelussa](#) -materiaaliin (Voimisteluliitto)
  - Tutustumaan [Voimistelijan keho- ja turvataidot](#) -materiaaliin (Voimisteluliitto)
  - Tutustumaan [Valmentajan valta ja vastuu](#) -materiaaliin (Voimisteluliitto)
  - Suorittaa Väestöliiton [Et ole yksin -verkkokoulutuksen](#)
  - Tutustumaan Voimisteluliiton [lasten voimistelun linjaukseen](#)
- Kaikilta valmentajilta, jotka valmentavat alaikäisiä, edellytämme rikosrekisteriotteen (Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä, 504/2002).

# Palkanmaksu, matka- ja kulukorvaukset

- Palkanmaksupäivä on aina kuukauden 15. päivä
- Palkanmaksun edellytyksenä on:
  - Viimeistään kuun ensimmäisellä viikolla syötetyt tunnit palkka.fi –järjestelmään (tai paperisen tuntilistan toimittaminen, mikäli ei ole pääsyä järjestelmään).
  - Järjestelmään on merkittävä, mitä ryhmää olet ollut valmentamassa
  - Tunnit suositellaan merkittäväksi joka viikko
  - Myös koulutustunneista maksetaan palkka
  - Leireistä merkitään todelliset valmennus- ja ohjelmatunnit toteuman mukaan

# Palkanmaksu, matka- ja kulukorvaukset

- Palkka.fi:hin merkitään myös mahdolliset päivärahat ja kilometrikorvaukset
  - Päiväraha
    - Matkan kesto yli 10h = kokopäiväraha 28€/vrk
    - Matkan kesto yli 6h, mutta alle 10h = puolipäiväraha 18€/vrk
    - Seuran maksaessa ruoan (esim. leireillä), kokopäiväraha muuttuu puolipäivärahaksi
    - Matkan kesto aloitetaan laskemaan siitä kun lähdet kotoa ja lopetetaan kun pääset kotiin
    - Päivärahat maksetaan palkanmaksun yhteydessä
    - Päivärahaa maksetaan vain Vaasan/Mustasaaren ulkopuolelle kohdistuvista matkoista
  - Kulukorvaukset ja matkustussäännöt
    - Seura maksaa junaliput ja hotelliyöt, seuraavin linjauksin:
      - Kaikista kuluista saa korvauksen vain kuittia vastaan (lähetä [talous@vttry.com](mailto:talous@vttry.com))
      - Jos kisa- tai leirimatka vaatii yöpymisen hotellissa, valmentajat tai tuomarit jakavat aina huoneen
      - Suositetaan edullisimpia hotelleja aina kuin mahdollista
      - Käytetään ensisijaisesti julkisia liikennevälineitä liikkumiseen
      - Jos esim. kisapäivän iltana lähtee vielä junia, tällöin matkustetaan kotiin. Mikäli jäädään tällaisessa tapauksessa vielä hotelliin yöpymään, tämä ylimääräinen yö on omakustanteista
- Palkka-asioiden yhteyshenkilö ja tuntien tarkastaja on rahastonhoitaja Sanna Kallio: [talous@vttry.com](mailto:talous@vttry.com).
- Palkat, viranomaismaksut ja -ilmoitukset hoitaa tilitoimisto Tuula Heikkilä

# Vakuutukset

---

- Seuran työntekijöillä on voimassa oleva työtapaturmavakuutus (Pohjola), sekä lakisääteinen työeläkevakuutus (Ilmarinen).
- Tapaturman sattuessa, ota heti yhteyttä valmentajaan, voimistelijan vanhempiin sekä seuran puheenjohtajaan vakuutusilmoituksen tekemistä varten.
- Harrastejumppareilla on voimassa Jumppaturva-vakuutus, joka on voimassa harjoituksissa, esityksissä ja tapahtumissa Suomessa.
- Kilpavoimistelijoilla on oltava joko oma kilpaurheilun kattava tapaturmavakuutus tai kilpalisenssin kautta otettava vakuutus.
- Myös talkoolaiset on vakuutettu seuran tapahtumissa.

# Toiminta häätälanteessa

- Ennakointi
  - Saleissa on erilaisia telinevoimisteluun tarkoitettuja välineitä ja telineitä. Telineiden kunto on hyvä tarkistaa ennen käyttöä silmämääräisesti. Oikea määrä mattoja tulee olla telineiden alla ja vieressä, huomioiden voimistelijan koko ja taitotaso. Valmentaja opettaa voimistelijaa telineiden ja välineiden oikeaoppiseen käyttöön sekä telinevoimisteluun kuuluvaan asianmukaiseen käytökseen.
  - Telineille tehdään ulkopuolisen toimesta turvallisuustarkastus kahdesti vuodessa.
  - Rikkinäisistä telineistä ja huoltotarpeista tulee aina ilmoittaa joko hallitukselle, seuran päätoimiselle valmentajalle tai osoitteeseen [info@vttry.com](mailto:info@vttry.com). Muistathan pitää hyvää huolta telineistä ja välineistä, joita käytät! Osa ei ole seuran omia vaan lainaamme niitä.

# Toiminta häätätilanteessa

- Ennakointi
  - Valmentajan tulee osata antaa ensiapua. Tiedäthän, missä ensiapuvälineet ovat? Volttihallilla ja Silverian telinesalissa on kylmäpusseja pakastimessa, Huutoniemellä käytetään kertakäyttökylmäpusseja.
  - Puutteellisista ensiapuvälineistä ilmoita päätoimisille tai [info@vttry.com](mailto:info@vttry.com).
  - Kaikki läheltä piti –tilanteet kirjataan Volttihallilla olevaan vihkoon, jotta tilanteista opitaan.
  - Tutustu myös seuran turvallisuusasiakirjaan.

# Harjoitustilat

---

- Telinetaiturit järjestää harjoituksia seuraavissa toimipaikoissa:
  - Volttihalli (Runsorintie 1)
  - Silverian telinesali (Ruutikellarintie 4)
  - Huutoniemen koulu (Mannerheimintie 41)
- Seuran toimisto sijaitsee Volttiahallilla (Runsorintie 1). Toimistolla on myös postilaatikko, johon voi jättää rahastonhoitajalle menevää postia.
- Valmentajan vastuulla on hakea ja palauttaa koulujen saleihin tarvittavat avaimet ja tagit Vaasan Liikuntapalvelujen toimistosta. Palauttamatta jääneestä tagista veloitamme valmentajalta 25€.
- Volttiahallilla on useimmiten päätoimisia, joten et tarvitse välttämättä avaimia. Jos kuitenkin tarvitset, salin ulkopuolella on avainboksi, pyydä koodi päätoimisilta tai ohjaajakaverilta. Muista laittaa avain takaisin!

# Toimintatavat ja periaatteet ryhmien valmennuksessa

- Jokainen voimistelija on yksilö ja kehittyy omaan tahtiinsa, ei ole tarvetta vertailla heitä toisiinsa
- Voimisteliijoita ohjataan kannustamalla ja antamalla palautetta liikkeiden suorittamisesta. Epäonnistumisesta ei moitita, ne ovat avain oppimiseen.
- Rangaistuksia ei käytetä, koska tutkimuksissa on osoitettu niistä olevan vain haittaa erityisesti motivaatiolle.
- Sisäisen motivaation kehittäminen on tärkeää. Voimistelijat opetetaan pitämään lajista kannustamalla ja taitotasoon sopivilla haasteilla. Tavoitteena on, että harjoitukseen tuleminen on aina mukavaa eikä ”pakko”.
- Voimisteliijoita autetaan kehityksen seuraamisessa tekemällä positiivisia huomioita siitä, kuinka joku asia on alkanut harjoittelun myötä sujua.
- Voimistelija kokee olevansa tunnilla hyväksytty ja pidetty omana itsenään.
- Autetaan voimistelijaa ymmärtämään, miksi asioita harjoitellaan. Tällä yritetään parantaa voimistelijan hallinnan tunnetta siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan taitojensa kehittymiseen.
- Haluamme jokaisen voimistelijan tuntevan, että valmentaja on tunnilla häntä varten ja haluaa hänelle parasta.
- Positiivinen ilmapiiri harjoituksissa edistää oppimista.
- Pyritään huolehtimaan siitä, että myös voimistelijat tulevat keskenään hyvin toimeen ja kaikilla on harjoituksissa mukava ja turvallinen olo.

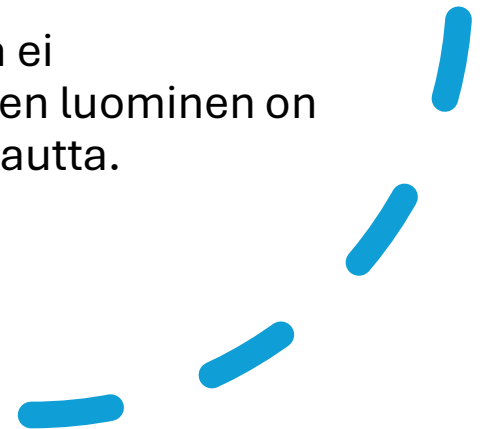
# Käytännön vinkkejä

- Muista käyttää ääntäsi oikein
  - Puhu selkeällä ja kuuluvalla äänellä, liikuntasaleissa on usein meluisaa ja ohjeita on vaikea kuulla. Huomioi, minkä ikäisille lapsille ja nuorille puhut.
- Olethan innostava!
  - Voimistelijat huomaavat valmentajan äänestä, onko tämä innostunut opettamisesta. Valmentajan ollessa innostava, voimistelijat osallistuvat tunnille mielellään ja sisäinen motivaatio harjoitteluun kasvaa. Yritä pysyä positiivisella mielellä; lapset ihailevat sinua ja ottavat sinusta mallia!
- Kannusta, kehu, kehity!
  - Tämä on seuran pääperiaate kaikissa ryhmissä. Kehut vievät osaamista eteenpäin!



# Käytännön vinkkejä

- Työrauha
  - Muistathan, että olet tunnilla vastuussa harjoittelurauhan säilymisestä. Puutu häiritsevään käytökseen välittömästi. Voit myös keskustella huoltajan kanssa. Tarvittaessa ota yhteyttä kokeneempaan valmentajaan ja pyydä neuvoa miten toimia!
- Ohjeista monipuolisesti
  - Neuvo, kannusta ja ohjaa kädestä pitäen. Uskalla koskettaen korjata virheasentoja. Lapset oppivat katsomalla, kuuntelemalla ja tuntemalla. Käytä kaikkia aisteja!
- Tarjoa haasteita
  - Tee harjoituksista tarpeeksi haastavat, mutta ei ylitsepääsemättömät. Onnistumisen tunteiden luominen on tärkeää lapsille. Lapset oppivat myös leikin kautta.



# Käytännön vinkkejä

- Suunnittele
  - Suunnittele tunnit aina etukäteen. Tehkää vastuvalmentajan kanssa kausisuunnitelma, joka toimii suuntaviivoina kauden aikana.
- Huolehdi siisteydestä
  - Opeta jumppareillesi pienestä pitäen huolehtimaan yhteisistä välineistä. Palauttakaa yhteistyöllä palikat, matot ja tarvikkeet paikoilleen, tässäkin opitaan tärkeitä taitoja; yhteistyötä, kunnioitusta ja vastuullisuutta.
- Pyydä apua päätoimisilta valmentajilta tai harrastevastaavalta jos joku asia askarruttaa. Yhteistyöllä saadaan asiat sujumaan ja voimistelun iloa kaikille!
  - Sanna Suomenmäki, [sanna@vttry.com](mailto:sanna@vttry.com)
  - Salla Rudnäs, [salla@vttry.com](mailto:salla@vttry.com)
  - Milja Alahäivälä, [harrastevastaava@vttry.com](mailto:harrastevastaava@vttry.com)

Voimistelee telineillä  
tsempten!

---

*Vaasan*  
TELINETAITURIT

