



Kuntaa  
Notkeutta  
Virkeyttä

Vuodesta 1886 alkaen

## TERVETULOA MUKAAN KUOPION NAISVOIMISTELIJAT ry:n toimintaan

Kuopion Naisvoimistelijat ry on maamme vanhin suomenkielinen naisvoimisteluseura. Tunnuslauseemme on Kuntaa Notkeutta Virkeyttä vuodesta 1886 alkaen.

Toiminta-ajatuksemme mukaisesti seura on aktiivinen, luotettava, aikaa seuraava ja terveyttä edistävä kaikenikäisten liikuttaja. Seura tarjoaa korkealaatuista, luotettavaa ja monipuolista toimintaa painottuen lasten ja aikuisten ryhmiin, miehiä unohtamatta!

Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa ohjaajien työtä. Oppaassa on tietoa seurasta sekä asioista, jotka ohjaajien on hyvä tietää.

### SINÄ OHJAAJANA OLET

- tärkeä
- ainutkertainen
- innostunut ja innostava
- jumppaajia kannustava
- oma persoonasi
- varma ja luotettava
- iloinen ja palvelualtis
- edustat seuraa

### HYVÄNÄ OHJAAJANA

- asetat itsellesi tavoitteita
- kehität ja koulutat itseäsi
- otat jumppareiden palautetta vastaan myönteisesti ja kyselet heidän toiveitaan

## KAUSI ALKAA

### JÄSENMAKSUT JA JÄSENTIETOJEN KOKOAMINEN

**A)** Jäseneksi ja jumppiin voi ilmoittautua seuran www-sivujen kautta jäsenrekisteriohjelmalla. Mahdollisimman monen jumppaajan toivotaan käyttävän tätä sähköistä ilmoittautumista. Ilmoittautuja tekee ohjelmalla itselleen laskun, johon tulee seuran *jäsenmaksu ja kausi/ryhmämaksu*. Maksukuittia vastaan jumppaajalle annetaan jäsenkortti ja kausitarra (aikuisille keltainen, lapsille oranssi – kuntosalikuntopiiriläisille molemmat tarrat).

Rekisteröidy ja ilmoittaudu itse jäsenrekisteriohjelmaan niin, että pystyt neuvomaan jumppaajia ilmoittautumisessa. Jos olet jo ilmoittautunut, niin ohjelmaa pääset käyttämään aiemmin saamillasi tunnuksilla. Mikäli salasana on hukassa, pyydä ohjelman kautta uusi tunnus. Tunnus tulee sähköpostiosoitteeseesi.

**B)** Käytössä on edelleen myös perinteinen paperinen ilmoittautumismahdollisuus. Anna näille ilmoittautujille ensimmäisellä jumppakerralla täytettäväkseen jäsentietolomake sekä tilitiedot maksujen maksamista varten. Tarkista että ilmoittautumis- ja maksulomakkeessa on viitenumero. Jäsentietolomake tulee ehdottomasti palauttaa täytettynä yhdessä maksukuitin kanssa. Jäsenkortti ja kausitarra annetaan ainoastaan maksukuittia vastaan. Tiedota **asiasta myös pienten lasten vanhempia!** Alle 18-vuotiaiden sähköisen ilmoittautumisen tekee aikuinen, esim. huoltaja. Huoltaja rekisteröityy ensin ja luo sitten alikäyttäjänä lapset ja nuoret oman tunnuksensa alla.

**C) Kausimaksun** voi maksaa myös Smartum-liikuntaseteleillä tai tyky-seteleillä, jolloin maksajan **henkilöllisyys on ehdottomasti tarkastettava**. Tarkasta myös, että kaikissa seteleissä on **käyttäjän nimi selvästi kirjoitettuna**, ja että **seteli on vielä voimassa (pvm.)**. Seteleistä ei anneta rahaa takaisin.

Ottaessasi vastaan liikuntaseteleitä:

- 1) merkitse muistiin, että olet ottanut maksun vastaan liikuntaseteleinä. Jos setelit ei riitä koko maksuun, erotus on maksettava samanaikaisesti rahalla. Merkitse myös henkilöltä saamasi rahat muistiin. **Huom. uusilla jäsenillä lisäksi** maksettava jäsenmaksuosuus rahana – ei siis liikuntaseteleillä (verottajan tulkinta)
- 2) Anna jumppaajalle jäsenkortti ja vuositarra.
- 3) Liikuntasetelit ja saamasi rahat toimitat syyskuun loppuun mennessä puheenjohtajalle.

**Jäsenkortti tulee olla aina mukana jumpassa ja se tulee esittää ohjaajalle tunnin alussa.** Ilman jäsenkorttia jumpaan ei voi osallistua. Jos jäsenkortti katoaa kauden aikana, niin uudesta jäsenkortista veloitetaan 5 €. **MUISTA SANOA TÄSTÄ SELKEÄSTI RYHMÄLLESI.**

Lasten ja nuorten (alle 19 v) paperiset jäsentietolomakkeet palautat **välittömästi Pirjo Kariselle** vakuutusten ottamista varten. Huomioithan, että lasten ja nuorten vakuutusturva on voimassa vasta sen jälkeen, kun seura on ilmoittanut henkilötiedot Suomen voimisteluliittoon ja jumpaaja on maksanut jäsenmaksun ja ryhmämaksun. Muistuta tästä asiasta myös vanhempia.

Kokoa ryhmäsi/ryhmiesi jumpaajien nimet, puhelinnumerot, huoltajan nimi ja puhelinnumero sekä sähköpostiosoitteet itsellesi. Toimita tiedot sähköpostilla jäsenrekisterin pitäjälle [raili.parjala@kuopionnaisvoimistelijat.fi](mailto:raili.parjala@kuopionnaisvoimistelijat.fi).

Ilmoita peruuntuvista jumpista (esim. sali varattu muuhun käyttöön) ryhmälle heti, kun olet saanut tiedon peruuntumisesta.

## PALKANMAKSU

Palkka maksetaan kunkin jumppakauden lopussa. Palkkahakemus on toimitettava yhdessä verokortin kanssa rahastonhoitajalle syyskaudella viimeistään 11.12.2009 (viikko 50) ja kevätkaudella 28.5.2010 (viikko 21).

Palkanmaksun edellytyksenä on ohjausraporttien täyttäminen. Raporttiin tulee merkitä pidetyt, pitämättä jääneet, perutut ja sijaisuustunnit. Raportit tulee toimittaa syysloman jälkeen lokakuussa ja hiihtoloman jälkeen maaliskuussa sekä ryhmien loputtua joulukuussa ja toukokuussa rahastonhoitajalle. Ohjausraportit ovat palkkahakemuksen kanssa palkanmaksun peruste. **Muistathan että palkanmaksuun menee noin 2 viikkoa papereiden toimittamisesta. Puutteellisten hakemusten käsittelyyn menee huomattavasti pitempi aika.**

Palkkahakemus- ja ohjausraporttilomakkeet löytyvät seuran verkkosivuilta Ohjaajille –sivulta.

Seura maksaa matkakorvauksia ensisijaisesti bussimatkojen mukaan. Matkoista tulee kuitit toimittaa rahastonhoitajalle palkkahakemuksen yhteydessä.

Oman auton käytöstä maksetaan 15 s/km.

## OHJAUSTAIDOT

Halutessasi kehittää ohjaajataitoja ja osallistua koulutuksiin, tee koulutusanomus ja toimita se viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen koulutusta sihteerille hyväksyttäväksi. Koulutuslomakkeeseen on merkittävä kurssin tiedot ja arvioidut kustannukset. Koulutuksen jälkeen toimita maksutositteet rahastonhoitajalle.

Seura maksaa sinulle 30 % kurssimaksusta sekä matkat halvinta kulkuneuvoa käyttäen. Peruskurssit maksaa seura kokonaan ehdolla, että sitoudut toimimaan vuoden ajan ohjaajana seurassamme.

Ilmoittautumiset ja perumiset kurssille voit hoitaa itse, samoin kurssimaksun. Voimisteluliitto Svolin koulutuksiin ilmoittautuessasi muista mainita seuran nimi. **Muista ilmoittaa perumisesta myös sihteerille ja rahastonhoitajalle.**

Vastaat itse koulutuksen kaikista kustannuksista, jos osallistut koulutuksiin ilman sihteerille ilmoittamista.

Koulutuslomakkeet löytyvät seuran verkkosivuilta Ohjaajille –sivulta. Anomuksen voit toimittaa myös sähköpostilla, kunhan kaikki tarvittavat tiedot ovat viestissä mukana.

## MUUTA MUISTETTAVAA

### 1. VÄLINEET

Seuran välineluetteloon on linkki verkkosivulla Ohjaajille –sivulla. Muista ilmoittaa sivun ylläpitäjälle välineiden sijaintipaikka aina, kun se muuttuu.

Jos huomaat välineissä vaurioita tai katoamisia, niin ilmoita siitä välittömästi ohjaajavastaavalle tai rahastonhoitajalle.

### 2. SAIRASTUMISET JA TYÖESTEET

Velvollisuutesi on ilmoittaa asiasta muille ohjaajille ja etsiä sijainen, jos sairastut tai sinulla on muu este niin, ettet pääse pitämään tuntiasi. Mikäli tiedät esteestä jo ennakolta, niin ilmoita siitä hyvissä ajoin ohjaajavastaavalle ja muille ohjaajille. Näin saamme sijaistettua tuntiasi hyvissä ajoin.

Mikäli sijaista ei löydy, ilmoita tuntiasi peruuntumisesta Savon Sanomien urheilumuistioon jumpkaa edeltävänä iltana klo 20 mennessä joko puh. 017 303 0353 tai sähköpostilla [muistiot@savonsanommat.fi](mailto:muistiot@savonsanommat.fi).

Laita sama viesti myös sähköpostilla [johtokunta@gmail.com](mailto:johtokunta@gmail.com).

**Esimerkki ilmoituksesta:**

Otsikko: Urheilumuistio 31.1.2010

Teksti: Kuopion Naisvoimistelijat ry. Ma klo 18-19, Niiralan koulu, Kuntojumppa peruttu.

Varmista, että myös koulun ovelle toimitetaan esim. ”KNV:n jumppa peruttu 11.10.2009” –ilmoitus.

**Huom. Sijaisuudet ja perumiset on merkittävä ohjausraporttiin.**

### 3. MUISTETTAVA KOULUILLA JA SALEILLA

Osalla kouluista on iltavuorokäyttäjälista, johon merkitset seuran nimen, oman nimesi selkeästi ja jumppaajien määrän.

Osalla kouluista on käytössä ns. aika-avain tai numerokoodi. Avaimet ja koodi käyvät lukkoihin aikaisintaan 15 min ennen vuoron alkua. Anna numerokoodi vain ryhmäläisille. Muistuta jumppaajia saapumaan ajoissa paikalle. Osalla kouluista soitin on kaapissa tai saat sen siivoojalta.

Ilmoita iltavalvojalle tai vartiointiliikkeelle, jos huomaat kouluilla jotain epätavallista. Vartiointiliikkeen numero on Securitas 020 491 2690.

Pidä aina tunneilla mukana kynä ja paperia.

Palauta jumppapaikan avain välittömästi kevään viimeisen tunnin jälkeen Railii Pärjälälle.

### 4. ONNETTOMUUKSET JA TAPATURMAT

**Yleinen hätänumero on 112.** Hätänumeroon soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa edes kännykällä soittaessasi. Hätäpuhelun voit soittaa maksutta kaikista puhelimista.

**Soita hätäpuhelu näin:**

- kerro, mitä on tapahtunut ja missä
- ilmoita onnettomuuspaikan tarkka **osoite** ja sijainti
- vastaa sinulle esitettäviin kysymyksiin **rauhallisesti**, sillä apua lähetetään paikalle jo puhelun aikana
  - **kuuntele** annetut toimintaohjeet tarkoin
  - **älä katkaise puhelua** ennen kuin saat luvan
- älä tämänkään jälkeen varaa puhelinta muihin puheluihin, sillä

sinulle saatetaan soittaa vastapuhelu lisätietojen saamiseksi.

### Jumppapaikkojen osoitteet:

Kalevalan koulu	Linnanpellonkatu 25
Kallaveden koulu	Blominkatu 2
Männistön koulu	Lönnotinkatu 25-27
Niiralan koulu	Huuhankatu 2
Pitkälähdän koulu	Pitkälähdentie 4
Steinerkoulu	Asemakatu 3
Pinari	Petosen vapaa-aikatalo,
Pyörönkaari 19	
Leväsen palvelutalon kuntosali	Leväsentie 27

### ENSIAPU, KKK-ohje eli Kolmen K:n hoito (kylmä, koho, kompressio)

#### Kompressio

Kompressio eli puristus on kaikkein nopein toimenpide, jonka voit vammautuneelle alueelle itse tehdä. Esimerkiksi nilkan nyrjähtäessä tartu välittömästi kaksin käsin jalkaan kiinni ja purista voimakkaasti. Myöhemmin, kun olet tehnyt muut ensiaputoimenpiteet, voit myös laittaa kevyesti puristavan siteen.

#### Koho

Nosta vamma-alue heti kohoasentoon sydämen tason yläpuolelle, jotta nesteiden virtaus vamma-alueelle hidastuu. Esimerkiksi nilkan nyrjähtäessä purista nilkkaa, käy istumaan ja nosta jalka ylöspäin.

#### Kylmä

Mitä nopeammin saat jotakin kylmää vamma-alueelle, sitä vähäisemmäksi vamma jää ja paraneminen nopeutuu. Sillä aikaa kun itse puristat esim. nilkkaa ja nostat sen kohoasentoon, voi valmentaja tai harjoituskaveri hakea kylmäpussin tai talvella vaikka lunta nilkan päälle. Kylmä supistaa verisuonia ja estää näin verenpurkauman laajenemista. Kylmä lievittää myös kipua, hidastaa aineenvaihduntaa ja vähentää turvotusta. Vamman jälkeen kylmähoitoa olisi hyvä jatkaa useita kertoja seuraavan vuorokauden aikana n. 10 minuuttia kerrallaan. Jos käytät kylmäpakkausta, kannattaa kylmän ja ihon väliin laittaa ohut pyyhe paleltumisen välttämiseksi. Pienen alueen vammaan jääpalahieronta (laita jääpala pussiin) on tehokas hoito.

## 5. OHJAAJATIEDOT JA TODISTUKSET

Päivitä tietosi jäsenrekisteriin välittömästi, kun yhteystietosi muuttuvat. Ilmoita muutoksista myös sähköpostilla [palaute@kuopionnaisvoimistelijat.fi](mailto:palaute@kuopionnaisvoimistelijat.fi).

Työ- tai ohjaustodistukset voit pyytää sähköpostilla puheenjohtajalta tai sihteeriltä.

### Tunnin alussa

Kerro nimesi sekä seuran ja jumpan nimi. Kerro lyhyesti myös tunnin rakenne ja vaativuustaso.

Kerro jumppareille jäseneduista:

Sportia Kuopion jäsenedut (alennus 15% normaalihinnoista) saadaan jäsenkorttia näyttämällä. Edut koskevat myös perheenjäseniä. Kortti kannattaa näyttää aina ostoksia tehdessä!  
Suomen Voimisteluliitto Svolin kautta monia etuja: Tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivuilta [www.kuopionnaisvoimistelijat.fi](http://www.kuopionnaisvoimistelijat.fi)

Pyydä palautetta ja toiveita jumppareilta. Ota palaute vastaan avoimin mielin ja kiitä siitä.

Ota reilusti yhteyttä ohjaajavastaavaan tai johtokunnan jäseniin, jos sinulle tulee kysymyksiä tms. joihin haluat vastauksia.

## 6. JOHTOKUNTA JA VASTUUHENKILÖT v. 2010

Sähköpostit muotoa etu.sukunimi@kuopionnaisvoimistelijat.fi, ellei toisin ole mainittu.

Puheenjohtaja	Pirjo Karinen, 044 344 1818 Rajakatu 1 A 4, 70600 KUOPIO
Varapuheenjohtaja	Helena Heikkilä, 044 561 1422 Männistökatu 20 B 15, 70500 KUOPIO
Sihtööri	Taina Nenonen, 040 722 5130 Leivosentie 3, 70340 KUOPIO
Tiedottaja	Auli Timonen, 040 582 1736 Haukankaari 9, 70780 KUOPIO

Rahastonhoitaja	Anja Kaitokari, 040 824 1303 Rajakatu 8, 70600 KUOPIO
Markkinointi, tapahtumat	Enni Karvinen, 040 773 2888 Vuorikatu 14 B 6, 70100 KUOPIO
Arja Ketola	050 445 3049 Kiuruntie 15, 70340 KUOPIO
Raili Pärjälä	040 535 7778 Kaskikatu 4 C 34, 70620 KUOPIO (Jäsenrekisterin ylläpito, avainten palautus)
Aikuisryhmien ohjaajavastaava	Nina Happonen, 040-587 793 Heinjoentie 22, 70780 Hiltulanlahti
Lasten ja nuorten ryhmien ohjaaja vastaava	Hanna-Riikka Väätäinen, 044 087 1034 Hapelähteenkatu 7 as 9, 70100 Kuopio
Valmennusryhmien vastaava	Isa Ojakangas, 050 365 6732 Jäniksenpolku 12, 70400 Kuopio
Seuran hankevastaava, ei johtokunnan jäsen	Lotta Kanninen, 050 401 4700 Kuunsilta 1 D 14, 70820 Kuopio

## OHJAAJIEN PELISÄÄNNÖT (päivitetty 30.8.2009)

1. Noudatan yhteisiä pelisääntöjä
2. Annan asiallista palautetta ja otan annetun palautteen asiallisesti vastaan seuran sisällä:
  - ohjaaja vs. ohjaaja
  - ohjaaja vs. johtokunta
  - ohjaaja vs. jumppaaja
3. Vastaan tuntieni laadusta.
4. Kehitän ohjaustaitojani, haluan jakaa ideoitani ja tietojani muiden kanssa
5. Vedän tuntini vastuullisesti ja reippaasti. En tuo huonoa tuulta mukani. Reilu ja helposti lähestyttävä tunnelma, tuen positiivista ilmapiiriä omalla olemuksellani.
6. Olen myönteinen, tasapuolinen, suvaitsevainen ja edustan seuraani 'fiksusti ja filmaattisesti'
7. Osallistun palaverihin ja ilmoitan esteestä
8. Vuosittain pidetään vähintään neljä johtokunnan ja ohjaajien yhteistä tapaamista:

Aloituspäivä elokuussa, pikkujoulu, tammikuun tapaaminen ja kehittämispäivä touko/kesäkuussa. **Varaan ajankohdat kalenteriini ajoissa ja sitoudun osallistumaan niihin.**



9. Huolehdin tiedonkulusta:
  - ohjaajat – johtokunta – vanhemmat – jumpparit - jäsenistö
10. Haluan tuurata kaveria, jottei tule turhia tuntiperuuksia.
11. Toiminnan kehittämiseksi tuon ideoita johtokuntaan ja sitoudun niiden toteuttamiseen. Kehitän ja ideoin tunteja
12. Palautan kuukausiraportit, palkkalomakkeet, matkalaskut yms. ajoissa ja oikein täytettyinä
13. Tervehdin muita ohjaajia, johtokuntalaisia ja jäsenistöä myös vapaa-aikana
14. Käyn seuraamassa muiden ohjaajien tunteja
15. Olen seurani kävelevä käyntikortti – myös vapaa-aikanani.

### JOHTOKUNNAN PELISÄÄNNÖT

1. Tulen ajoissa kokoukseen. Ilmoitan esteestä ajoissa.
2. Olen myönteinen, iloinen, edustava, tasapuolinen, suvaitsevainen
3. Osallistun jumppakausien alussa ja muulloinkin tarvittaessa ohjaajien apuna ilmoittautumistilanteisiin ja "korttitarkastuksiin".
4. Kiltalaiset otetaan tiiviimmin mukaan emoseuran toimintaan. Pidetään vuosittain yhteisiä palavereja.
5. Pidetään vuosittain ainakin 4 yhteistä tapaamista ohjaajien kanssa (aloituspäivä, pikkujoulu, tammikuun tapaaminen ja kehittämispäivät)
6. Annan asiallista palautetta ja otan annetun palautteen asiallisesti vastaan:
  - ohjaaja vs. ohjaaja
  - ohjaaja vs. johtokunta
  - ohjaaja vs. jumppaaja
7. Tiedotetaan johtokunnan päätöksistä ohjaajille sähköpostilla (pöytäkirjaotteet)
8. Johtokunnan sisäinen viestintä hoidetaan [johtokunta@gmail.com](mailto:johtokunta@gmail.com) kautta sekä jäsenten henkilökohtaisiin sähköposteihin. Käyttäjätunnus ja salasana toimitetaan johtokunnan jäsenille.
9. Kunnioitan ja hyväksyn toisten elämäntilanteen vaatimat vapautukset johtokuntatyöskentelystä
10. Tuon johtokunnan käsittelyyn tärkeäksi katsomiani asioita ja kehittämisideoita
11. Olen seurani kävelevä käyntikortti





Tunnelmia syksyn 2009 aloituspalaverista. Ohjaajien ja johtokunnan yhteinen tapaaminen pidettiin Haminalahden leirikeskukseen tiloissa 30.8.2009.