

OHJAAJAN STARTTI

Mahtavaa, että olet ohjaajana meidän seurassa,
tervetuloa!

Tähän pakettiin on kerätty yleistä infoa liittyen Muuramen
Sykkeeseen ja seurassamme toimimiseen.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!



Muuramen Syke on vuonna 2009 perustettu voimistelu- ja tanssiseura, joka tarjoaa toimintaa niin lapsi- kuin aikuisjäsenilleen. Syke on Suomen Voimisteluliiton ja Keski-Suomen Liikunta KesLi ry:n jäsenseura. Syke on sekä lasten ja nuorten liikunnan että aikuisliikunnan TÄHTI-laatusseura. Seuran jäsenmäärä on vähän päälle 1000 jäsentä, joten liikutamme 10% Muuramen väestöstä!

Sykkeellä on n. 40 lasten ja nuorten liikuntaryhmää, sekä yli 20h viikossa aikuisten ryhmäliikuntaa. Tunteja järjestetään Muuramessa, Kinkomaalla ja Korpilahdella.

Nettisivuilta www.muuramensyke.fi löytyy paljon lisätietoa, käy tutustumassa!

Sykkeellä on kaksi työntekijää, jotka ovat pääsääntöisesti tavoitettavissa ma-pe klo 10-17. Huom. Ninnu ja Tiina ovat itsekin usein illat kiinni ohjauksissa.

Toiminnanjohtaja

Niina Rantakeisu, 050-4954 725, niina.rantakeisu@muuramensyke.fi

Ninnu ohjauksissa ma, ke, to ja su illat, viikkovapaat pe ja la.

Seuratyöntekijä (30h/vk)

Tiina Riihinen, 044-2386367, tiina.riihinen@muuramensyke.fi

Tiina ohjauksissa ma, ti, ke ja to illat, viikkovapaat la ja su.

Lisäksi yli 40 ohjaajaa ja 7 henkilöstä koostuva hallitus.

Sykkeellä on oma toimisto Muuramessa, os. Virastotie 7, 40950 Muurame

Ohjaaja / valmentaja saa kauden alussa

- Ryhmästään nimilistan, josta löytyy myös vanhempien yhteystiedot (lasten ohjaajat)
- Avaimet liikuntasalille. Palauta kauden lopussa Sykkeen toimistolle, ellei erikseen muuta sovita!

Jokaiselta liikuntasalilta löytyy EA-tarpeet ja musiikkisoitin (ellei erikseen toisin sovittu ohjaajan kanssa). Huom! Jos EA-tarpeet käyvät vähiin, ilmoita toimistolle. Tiedetään toimittaa lisää!

Monilta saleilta löytyy Sykkeen välineitä (välineisiin kirjoitettu Syke), joita saa käyttää vapaasti tunneillaan. Huolehdiathan, että välineet menevät aina siististi takaisin paikoilleen! Tämä koskee kaikkia, myös aikuisliikunnan ohjaajia. Jos kaipaat erityisesti jotain välineitä, ota yhteys toimistoon. Esim. leikkivarjoja löytyy muutama, joten niitä voidaan kierrättää kauden aikana saleilla.

Toimistolla on myös jonkin verran materiaalia ohjauksen avuksi. Niitä saa vapaasti lainata, kunhan muistaa palauttaa.

MUSIIKKI! Toimiston koneella on paljon Sykkeelle ostettua musiikkia, joten niitä kannattaa hyödyntää. Kun tarvitset tunneillesi musiikkia, kannattaa tiedustella josko toimistolta löytyisi jo tarvitsemiasi kappaleita, jotta niitä ei tarvitsisi ostaa. Käytähän tunneillasi vain laillista musiikkia!

Ohjaajan / valmentajan tehtäviä

- Edustaa Muuramen Sykettä positiivisesti! ☺
- Tutustua Sykkeen nettisivuihin
- Omasta ohjattavasta ryhmästä / ryhmistä huolehtiminen
- Kauden ja tuntien suunnittelu
- Ryhmän pelisäännöt (lapset)
- **Sijaisen hankkiminen**
- **Omien ohjaustuntien kirjaaminen ja ilmoittaminen** määräaikaan mennessä
- Turvallisuudesta huolehtiminen

Poissaolot / tuuraajat

- Ohjaaja / valmentaja hankkii **ensisijaisesti itse sijaisen**, mutta ilmoittaa siitä myös toimistolle (kuka tuuraa ketä ja koska). Tarpeen vaatiessa autamme kyllä sijaisen hankinnassa.
- Viikonlopputuntien äkilliset sijaistarpeet/peruutukset: Jos ohjaat viikonlopputuntia ja sinulle tulee äkillinen este (sairastuminen tms.), etkä löydä nopeasti sijaista, pyri hoitamaan tunnin peruminen itse postaamalla tieto Sykkeen facebook-sivuille ja aikuisten tuntien osalta myös Syke aikuiset -Whatsapp -ryhmään. Lasten ja nuorten ryhmien osalta viesti myös mahd. ryhmän/joukkueen omaan whatsapp-ryhmään huoltajille. Ninnu ja Tiina eivät pääsääntöisesti ole viikonloppuisin töissä, mutta ilmoita peruutuksesta kuitenkin myös meille.

- Ilmoita heti, kun tiedät että voit joutua olemaan poissa → mitä enemmän on aikaa etsiä tuuraajaa, sitä todennäköisemmin se saadaan hankittua.
- Ilmoita toimistolle jos huomaat jonkun ryhmään ilmoittautuneen olevan useamman kerran pois ryhmästä. Voimme tiedustella perään ja mahdollisesti vapauttaa jonossa olevalle paikan ryhmästä. Tämä koskee lähinnä lasten- ja nuorten ryhmiä.

Ohjauspalkkio

- maksetaan sovitus kunkin kuun viimeisenä päivänä.
 - ilmoita tunnit sähköisellä excelillä **viimeistään aina kuun 25. päivään** mennessä: niina.rantakeisu@muuramensyke.fi
 - minimi tuntimäärä jonka voit ilmoittaa on +/- 10 tuntia. Pohja löytyy Sykkeen nettisivuilta.
- täytä tuntilistan tunnit aina heti ohjausten yhteydessä, niin ei unohdu merkata mitään tunteja. Jos tarvitset pohjan, se löytyy Sykkeen nettisivuilta. Pidä tunneista itse hyvin kirjaa!
- jos palkkakauteen tarvitsee muutoksia sovi asiasta Ninnun kanssa, olemme tarvittaessa joustavia!
- Huom! Ohjaajat ovat vakuutettuja työn aikana lakisääteisellä tapaturmavakuutuksella => jos tunnilla sattuu jotain, muistathan ilmoittaa heti asiasta seuran työntekijöille.

!!! Muista toimittaa tilinro ja verokortti toimistolle!!!

Turvallisuus

- Suunnittele tuntisi niin, että ne säilyvät turvallisina
- Sykkeen jäsenmaksu sisältää Jumbaturvavakuutuksen, joka on voimassa ohjattujen tuntien aikana.

Jos lapselle sattuu tapaturma voi pyytää vanhempia ottamaan yhteyttä Johannaan tai antaa suoraan nämä tiedot: **Vakuutusno, Pohjolan ryhmätapaturmavakuutus 8627097-3, puh. 0303 0303 ja 040-182 1363**

- Jokaiselta liikuntasalilta löytyy EA-tarpeet (jäähussi, laastareita, ideaalisidettä ja puhdistuspyyhkeitä).
- Tarkista aina uudessa ohjauspaikassa hätäpoistumisteiden sijainnit, sekä pidä huoli että puhelimesiasi on riittävästi virtaa
- Kuljeta aina nimelistaa mukana, sillä siitä löytyvät ohjattavien lasten vanhempien yhteystiedot hätätilanteita varten.
-

Ensiaputilanteessa:

1. tee nopea tilannearvio tapahtuneesta
2. soita tarvittaessa **112** (kerro mitä on tapahtunut, tarkka osoite ja noudata annettuja ohjeita)

Lihaskivertämisen revähdykset ja venähdykset → KKK

Koho: nosta loukkaantunut raaja ylös

Kylmä: riko kylmäpakkauksen voimakkaalla nyrkin iskulla ja aseta kylmäpakkauksen loukkaantuneeseen kohtaan (huom! laita jotain ihon ja kylmäpakkauksen väliin, eli ei suoraa iholle).

Kompressio: purista loukkaantumiskohtaa kädellä / käsillä

Pidä KKK n. 20 min ajan. Muista ilmoittaa lapsen vanhemmille tapahtuneesta!

Sijoiltaan meno (olkapää, kyynärpää)

Ei saa ryhtyä vetämään paikoilleen. Tue mahdollisimman liikkumattomaksi. Hälytä apua.

Putoaminen, törmäminen, tms päähän kohdistunut isku

Aseta lapsi istumaan salin laidalle. Jos havaittavissa selvä iskukohta, laita ko. kohtaan kylmää. Mikäli lapsen tajunta heikkenee, ilmenee pahoinvointia tms. voi kyseessä olla aivotärähdykset → ohjaa lääkäriin.

Muistathan aina kertoa kaikista haavereista vanhemmille ja vähänkin isommista myös toimistolle.

Muuta

- Kirjallinen ohjaajasitoumus tullaan kirjoittamaan ohjaajien kanssa kauden/työn alussa. Jos sinulla ei ole vielä kirjallista ohjaajasitoumusta, ole yhteydessä toimistoon.
- Jos suunnittelette joukkueelle esiintymisiä, varainhankintaa tms, niistä aina yhteys toimistoon.
- **Kouluttautuminen**
Mikäli olet kiinnostunut kouluttautumaan, ota yhteyttä toimistoon. Syke mielellään kouluttaa ohjaajiaan. Syke maksaa koulutuksen ohjaajalle, mikäli hän sitoutuu ohjaamaan sykkeellä **vähintään 1 vuoden**.
- **Seura-asu**
Sykkeellä on seura-asu, jota kilpailevien ja esiintyvien ryhmien toivotaan käyttävän. Ryhmien omat seura-asut pyritään poistamaan ja yhtenäistämään linjaa. Jos jokin ryhmäsi on kiinnostunut tilaamaan seura-asun, ota yhteys toimistoon. Tilauksia tehdään kaksi kertaa vuodessa, eli kerran kaudessa.

Huom! Aikuisten ohjaajat!

- Pidäthän huolen, että tunneillasi ei käy ns. vapaamatkustajia. Eli tarkista AINA kaikilta kävijöiltä maksu / kortti.
- Kertamaksu sisätunnille 7€ / ei työssäkäyvät 5€ ja ulkotunneille aina 5€.
- Keltaisella 5kr tutustumiskortilla pääsee tunnille maksutta tutustumaan (huom. ei siis enää maksuttomia tutustumisia ilman keltaista korttia). Kortteja saa Sykkeen toimistolta.
- Maksu käteisellä, liikunta tms. seteleillä, kertakortilla tai kausikortilla.
- Kirjaa käteismaksut tarkasti ylös! Toimistolta ohjeistetaan tämä sinulle. **TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ =)**

- **Kannustetaan kävijöitä hankkimaan kertakortteja**, jotta meidän tarvitsisi käsitellä mahdollisimman vähän käteistä. Huom! esim. 10 kerran kortin ostaja saa kertamaksusta 10% alennuksen. Jos asiakas käy säännöllisesti 2 kertaa viikossa tunneillamme, tulee kausikortti jo tässä vaiheessa kaikista edullisimmaksi vaihtoehdoksi!

*Mukavia ohjauksia ja ole rohkeasti
yhteydessä toimistoon ihan missä
asiassa tahansa! =)*