

## 1. Tervetuloa Jyväskylän Naisvoimistelijoihin

Jyväskylän Naisvoimistelijat eli JNV on yksi Keski-Suomen suurimmista urheiluseuroista. JNV tarjoaa harrastajille runsaasti erilaisia voimisteluliikuntatunteja sekä joukkuevoimistelun, kilpa-aerobicin ja tanssillisen voimistelun tasokasta valmennusta. Laadukkaasta toiminnasta kertoo mm. voimisteluliikunnan Tähtimerkki lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnan osa-alueilta.

JNV:n toiminnan tavoite on tuottaa voimisteluliikunnan avulla elämäniloa, elämyksiä ja energiaa lapsille, nuorille ja aikuisille. JNV:n arvoja ovat vapaaehtoisuus, ihmisläheisyys, yhteisöllisyys ja laadukkuus.

## 2. Tärkeät yhteystiedot

Toiminnanjohtaja	Harrasteliikunta	<a href="mailto:johanna.harju@jnv.fi">johanna.harju@jnv.fi</a>	0440400122
Seurakoordinaattori	Jäsenasiat ja laskutus	<a href="mailto:sanna.nuija@jnv.fi">sanna.nuija@jnv.fi</a>	0407278412
Valmennuspäällikkö	Kilpalajien valmennusryhmät	<a href="mailto:opri.jokelainen@jnv.fi">opri.jokelainen@jnv.fi</a>	0447561157
Toimisto		<a href="mailto:toimisto@jnv.fi">toimisto@jnv.fi</a>	0440206669

Tallenna myös oman ryhmäsi muiden ohjaajien / valmentajien, [ikäluokkasi päävalmentajan](#) (ILP:in) sekä joukkueenjohtajien yhteystiedot. Seuran harraste- ja kilparyhmien toiminta sijoittuu JNV-hallille (Sorastajantie 1, 40320 Jyväskylä) sekä Jyväskylän alueen kouluille.

JNV:n valmentajilla on yhteinen [facebook ryhmä](#)

Lisäksi jokaisella kilpalajilla on myös valmentajien yhteinen whatsapp-ryhmä. Valmennuspäällikkö lisää sinut lajisi valmentajien ryhmään.

### 3. Tärkeät tiedostot

[Tähän tiedostoon](#) on koottu yhteen JNV:n valmentajille tärkeitä tiedostoja, kuten palkanmaksuohjeet, salivuorotiedostot, kilpailutiedosto, valmentajien yhteystiedot sekä lajitiimien kokousten muistiot

[Täältä](#) löydät apua harjoitusten sisällön suunnitteluun (esim. portaat taitoharjoitteluun, voimaharjoitteluun ja psyykkiseen valmennukseen). Nettisivuille on koottu myös valmentajille tärkeitä ja hyödyllisiä ohjeita [piilotetun linkin](#) taakse

### 4. Uuden valmentajan to do -lista

Valmentajan työ on osa isompaa kokonaisuutta, joka muodostuu kaikesta urheiluseuran toiminnasta. Seuran toimintaan tutustuminen takaa sen, että valmentaja voi toimia seuran arvojen mukaisesti ja on tietoinen seuran toimintatavoista.

#### Seura tutuksi

- Tutustu [seuran nettisivuihin](#)
- Tutustu seuran [vastuullisuusaskeliin](#)
- Tutustu kilpailun ja valmennuksen toimialan (KIVA:n) [tavoitteisiin](#)
- Tutustu seuran [valmennusinfoon](#) ja valmennusjärjestelmään
- Tutustu seuran [ongelmanratkaisupolkuun](#)

#### Ennen työsuhteen alkua

- Rekisteröidy seuran jäseneksi MyClubissa: [Ohjeet rekisteröitymiseen](#)
- Rekisteröidy seuran jäseneksi Hoikassa:  
<https://go.hoika.net/public/Login.aspx?sid=33>
- Sovi toiminnanjohtajan kanssa työsopimuksen täyttämistä
- Täytä toimistolta saatava salassapitosopimus (GDPR) ja toimita se toiminnanjohtajalle
- Tilaa [rikostaustaote](#) lasten kanssa toimimiseen ja toimita se toiminnanjohtajalle + toimita kulukorvauslomake rikostaustaotteen hankinnasta seurakoordinaattorille
- Tutustu seuran [palkanmaksuohjeisiin](#) ja lataa itsellesi palkanmaksuun ja kulukorvauksiin tarvittavat lomakkeet
- Toimita seuran toimistolle verokortti viimeistään ensimmäisen palkkalaskelman mukana ([laskutus@jnv.fi](mailto:laskutus@jnv.fi))
- Muista huolehtia, että hallussasi on tarvittavat avaimet harjoituspaikoille ([toimisto@jnv.fi](mailto:toimisto@jnv.fi))

#### Suoritettavat kurssit / koulutukset

- Suorita kaikille valmentajille pakollinen Suomen olympiakomitean [vastuullinen valmentaja](#) verkkokurssi

- Jos joukkueesi osallistuu kansainväliseen kilpailutoimintaan, tarkista että olet suorittanut myös seuraavat koulutukset: Puhtaasti paras -[verkkokoulutus](#), Reilusti paras -[verkkokoulutus](#), Et ole yksin -[verkkokoulutus](#)

#### **Valmennukseen liittyvät tehtävät**

- Tutustu valmentajan [tehtäviin](#)
- Täytä kauden alussa valmennuspäällikön jakama valmentajakysely / HOPS
- Tarkista, että joukkueen kevät- / syyskysely on täytetty
- Tarkista joukkueen kokoonpano ja treenimäärät
- Merkitse joukkueen kisat kisaexcelliin
- Sovi tehtävien jaosta muiden joukkueen valmentajien kanssa
- Esittele itsesi joukkueen vanhemmille vanhempainillassa
- Selvitä oman ikäluokkasi vastuutapahtuma. Jokaisella ikäluokalla on vuosittain kiertävä vastuualue, kuten esimerkiksi jonkin tapahtuman (kuten kevätnäytöksen) järjestäminen

## **5. Osaamisen kehittäminen**

JNV haluaa kannustaa valmentajiaan kouluttautumaan. Seura järjestää mahdollisuuksien mukaan sisäisiä koulutuksia. Maksuttomien, sisäisten koulutusten lisäksi lisäksi ohjaaja voi saada apurahaa osallistuakseen maksullisiin koulutuksiin. Jokaisella JNV:n valmentajalla on käytössään vuosittain 100 € ideapäiväraha, jolla voi kustantaa kokonaan esimerkiksi yhden ideapäivän kokonaisuudessaan. Laajempiin koulutuksiin (peruskoulutukset jne) voidaan myöntää apurahaa max. 50 % koulutuksen hinnasta. Tuomarikoulutuksista maksetaan 100 %. Apurahaa anotaan aina seuran hallitukselta erillisellä lomakkeella.

Valmentajuutta kehittäviä koulutuksia tarjoavat esimerkiksi:

[Suomen voimisteluliitto](#)

[Suomen olympiakomitea](#)

[Keski-Suomen Liikunta ry](#)

Voimisteluliitolta löytyy valmennuksen tueksi:

[Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaus](#)

[Terve Voimistelija -ohjeistus: kehorauha](#)

[Terve Voimistelija -ravinto-ohjeistus](#)

[Terve Voimistelija -ohjeistus liikkuvuusharjoitteluun](#)

Kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen on hyviä materiaaleja [Et ole yksin -sivustolla](#)

Mieli ry järjestää maksuttomia verkkokursseja / infopaketteja, joita voi käydä omaan tahtiin ja lisätä osaamista.

[Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi](#)

[Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi](#)