

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	johanna.harju@jnv.fi	0440400122
Seurakoordinaattori	Jäsenasiat ja laskutus	sanna.nuija@jnv.fi	0407278412
Valmennuspäällikkö	Kilpalajien valmennusryhmät	opri.jokelainen@jnv.fi	0447561157
Toimisto		toimisto@jnv.fi	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](#)
- Sovi toiminnanjohtajan kanssa työsopimuksen täyttämisestä
- 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)
- Muista huolehtia, että hallussasi on tarvittavat avaimet harjoituspaikoille (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 kisaexceliin
- 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](#)