

Cheer Stars ry

Valmentajan opas

Sisältö

VALMENTAJAN OPAS 4

CHEER STARS HYVÄN VALMENTAJAN SÄÄNNÖT 4

JOUKKUEEN JOHDON ROOLIT JA TEHTÄVÄT 4

- Cheer Stars ry:n organisaatiokaavio 4
- Valmennuspäällikkö 4
- Valmentaja 5
- Apuvalmentaja 5
- Joukkueenjohtaja 5
- Kapteeni/kapteenit 5

HALLINTO JA TALOUS 6

- KULUKORVAUS JA MUUT ETUUDET 6
- JOUKKUEEN HANKINNAT 6
- TILAVARAUKSET 6

TÄRKEÄT KONTAKTIT 7

- Hallituksen puheenjohtaja 7
- Hallituksen varapuheenjohtaja 7
- Hallituksen sihteeri 7
- Rahastonhoitaja 7

HARJOITUKSET 8

- TURVALLISET HARJOITUKSET 8
- Harjoitustila 8
- Tapaturman sattuessa 9
- Pitkäaikaissairaat harrastajat 9
- Palohälytys 10

TURVALLISUUSOHJE TREENEIHIN 10

- Treeneihin saapuminen 10
- Treeneissä / yleistä 10
- Poistuminen 10

SEURA- JA JOUKKUETUOTTEET 10

- Joukkuetuotteet 11

VIESTINTÄ JA TIEDOTUSKANAVAT 11

- Ohjeistus viestintäkanavien käyttöön 11
- Sähköposti 11

MATKUSTUSOHJE KOULUTUKSIIN 12

- Koulutuspaikkakunnalla liikkuminen 12

Ruokailut 12
Alaikäisyys 12
Lisätietoja koulutusmatkoista 12
UUSI VALMENTAJA JA PEREHDYTYS 12

VALMENTAJAN OPAS

Valmentajan opas on tarkoitettu ohjaamaan Cheer Stars ry:n valmentajia, apuvalmentajia sekä valmentajaharjoittelijoita. Valmentajan opas on syventävä kokonaisuus valmennuslinjauksen sekä jäsenoppaan sisällöille ja toimii tukipilarina valmennustyön arjessa.

TÄHTIPERHEEN ESIMERKILLINEN VALMENTAJA:

1. Ajattelee koko seuran parasta, ei vain oman joukkueen etua.
2. Ylläpitää positiivista ilmapiiriä ja avointa kommunikointia valmennustiimien ja seuratoimijoiden välillä.
3. Saapuu harjoituksiin innostavalla asenteella ja ajoissa.
4. Keskittyy harjoituksissa valmennustehtäviin, ei ulkopuolisiin asioihin.
5. Huomioi kaikki joukkueen jäsenet ja kohtelee heitä tasavertaisesti.
6. Haastaa itseään ja valmennettavia, luomatta turhia tai epärealistisia paineita.
7. Käyttäytyy asiallisesti sekä on päihteetön valmennustehtävien aikana.
8. Suunnittelee yksittäiset harjoitukset sekä harjoituskauden etukäteen noudattaen *Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä* sekä tutkittuun tietoon pohjautuvia harjoitteita.
9. Toimii valmennustehtävissään urheilijalähtöisesti sekä huomioi yksilöt joukkueharjoittelun sisällä.
10. Osallistaa valmennettavia joukkueen yhteisten toimintatapojen ja sääntöjen luomisessa.

HALLINTO JA TALOUS

Kulukorvaus ja muut etuudet

Valmentajan kulukorvaus määräytyy valmennettavien joukkueiden ja harjoittelutason mukaisesti. Kokemus- ja koulutustason vaikutus korvaukseen katsotaan yksilökohtaisesti. Korvaus maksetaan kerran kuukaudessa, aina kalenterikuukausi kerrallaan. Jokaisen valmentajan tehtävänä on huolehtia itse omien valmennuskertojen merkitseminen MyClubiin. Mikäli olet tuuraamassa muiden joukkueiden valmentajia, valmennuskerrat sekä päivämäärät tulee ilmoittaa sähköpostitse toiminnanjohtajalle korvausta varten. Jokaisen valmentajan tulee toimittaa kauden alussa sekä vuoden vaihteessa verokortti ja tilinumero toiminnanjohtajalle tiinamari@cheerstars.fi sähköpostitse. Korvaukset edellisen kuun valmennuksista maksetaan 15. päivä.

Mikäli harjoitukset peruuntuvat, valmentajalle ei makseta kulukorvausta. Tämä koskee myös kertoja, jolloin peruutus ei ole valmentajien oma päätös (esim. halli ei ole käytössä). Kulukorvauksia ei makseta valmentajan ollessa sairaana tai valmentajan laiminlyödessä vastuutehtäviään (MyClubin ajantasaisuus, koulutukset, palaverit, suunnitteluvastuu). Joukkueilloista tai joukkueen muista tapahtumista ei makseta kulukorvausta. Valmentajapalavereista maksetaan kulukorvaus.

Valmentajan tulee olla Cheer Stars ry:n jäsen. Jäsenmaksu kaudella 2026 0€. Seura maksaa valmentajalisenssin. Korotukset lisenssiin esim. kilpailulisenssiä varten tulee maksaa itse. Valmentajan

harrastaessa itse Cheer Stars ry:n joukkueessa. Cheer Stars ilmoittaa verottajalle valmentajille maksetut palkkiot ja muut etuudet.

Joukkueen hankinnat

Pieniä hankintoja, kuten palkintoja tai pieniä määriä askartelutarvikkeita (max. 30 €) saa tehdä joukkueen tarpeisiin kauden aikana. Rahat palautetaan alkuperäistä kuittia vastaan. Toimita selkeä kuva kuitista sähköpostitse seuran toiminnanjohtajalle tiinamari@cheerstars.fi. Lisää mukaan seuraavat tiedot; valmentajan nimi, joukkue, tilinumerosi ja mihin tarkoitukseen osto on tehty.

Suuremmat hankinnat, kuten kilpailumusiikit, esiintymiskyltit- ja huiskat tai harjoitteluvälineistö tehdään seuran työntekijöiden kautta, mikäli näet tarvetta isommille hankinnoille, laitathan viestiä valmennuskoordinaattorille lumi@cheerstars.fi. Valmennuspäällikkö sopii näistä hankinnoista puheenjohtajan tai tarvittaessa hallituksen kanssa.

Harjoitteluhallilla on käytössä ensiaputarvikkeet vammojen ja haavojen ensihoitoon. Laastarit ja pienet tarvikkeet ovat harrastajien saatavilla erillisessä laatikossa, mutta kylmäpusseja säilytetään valmentajien tiloissa ja ovat käytettävissä vain valmentajan arvion mukaisesti. Muistathan käyttää kylmähoitoa vamman sattuessa harkiten, noudattaen ajankohtaisia ensiavun ohjeistuksia: urheiluvamman-ensiapu.

Tilavaraukset

Valmennuskoordinaattori ja valmennuspäällikkö ovat ensisijaisesti vastuussa harjoitusvuorojen hausta, jaosta ja muutoksista. Ylimääräisiin harjoitusvuoroihin, kuten leireihin sekä Tähtihallin tai muiden maksullisten tilojen varaamiseksi on aina kysyttävä lupa valmennuskoordinaattorilta. Olethan ajoissa yhteydessä valmennuskoordinaattoriin varausmuutosten suhteen.

TÄRKEÄT KONTAKTIT

Hallituksen puheenjohtaja

Seuran hallitus on jäsenistön valitsema. Hallituksen tehtävä on valvoa seuran toimintaa sekä sen vision, arvojen, mission ja tavoitteiden toteutumista. Hallituksen puheenjohtaja (puheenjohtaja@cheerstars.fi) on seuran toiminnanjohtajan esihenkilö. Puheenjohtaja järjestää ja kutsuu koolle seuran hallituksen kokoukset sekä sääntömääräiset syys- ja kevätkokoukset.

Hallituksen varapuheenjohtaja

Seuran varapuheenjohtaja kutsuu kokoukset koolle, mikäli puheenjohtaja on estynyt.

Hallituksen sihteeri

Sihteerin tehtäviin kuuluu kokousten pöytäkirjojen laatiminen, arkistoiminen ja tarvittavien pöytäkirjanotteiden toimittaminen eri yhteyksissä.

Seuran työntekijät

Seuralla on kolme kokoaikaista sekä työntekijää (8/2026). Seuran toiminnanjohtajana toimii Tiina-Mari Asikainen (tiinamari@cheerstars.fi), valmennuskoordinaattorina Lumi Ranta (lumi@cheerstars.fi), tapahtumakoordinaattorin sekä sijainen Saara Hoffren (saara@cheerstars.fi). Seuran työntekijöiden työtehtävät ja vastuualueet löydät seuran jäsenoppaasta.

Valmennuspäälliköt

Tanssin valmennuspäällikkönä toimii Tiina-Mari Asikainen, tiinamari@cheerstars.fi.

Seuran valmennuskoordinaattorina toimii Lumi Ranta, lumi@cheerstars.fi.

HARJOITUKSET

Turvalliset harjoitukset

Jokaisessa joukkueessa ja jokaisissa harjoituksissa on oltava täysi-ikäinen vastuuhenkilö. Mikäli joukkueen valmennustiimissä ei ole täysi-ikäistä henkilöä, tulee vanhemmista muodostaa turvarinki tai vastaava niin, että harjoituksissa on aina täysi-ikäinen henkilö paikalla.

Jokaista 10. lasta kohtaan pitää olla vähintään 1 valmentaja. Hyödynnä vanhemmista muodostettavaa turvarinkiä, mikäli tämä ei muuten toteudu.

Harjoituksien sisältö tulee olla etukäteen suunniteltua sekä taito- ja ikätasolle sopivaa. Mikäli kaipaat tukea harjoitus- tai kausisuunnitelmien tekemiseksi, olethan yhteydessä lumi@cheerstars.fi.

Huolehdithan, että kaikkien alaikäisten harrastajien huoltajilla on tiedossa harjoituspaikan osoite sekä tarkat harjoitteluajat. Mikäli harjoitusaikoihin- tai paikkaan tulee muutoksia, informoithan huoltajia muutoksista ennakkoon.

Mikäli harjoitusten alussa huomaat harrastajan puuttuvan paikalla ja huoltajalta ei ole tullut poissaolosta ilmoitusta viestitse tai myClubiin, ole välittömästi yhteydessä harrastajan huoltajaan varmistaaksesi, että harrastajalle ei ole sattunut mitään matkalla harjoituksiin.

Harjoitusten päättyessä tai kilpailuista kotiin saapuessa varmista, että jokaisella harrastajalla on kyyti tai kuljetus kotiin. Älä jätä harrastajaa odottamaan kyytiä yksin. Poistu viimeisenä paikalta ja huolehdi, että tila on tyhjä.

Harjoitustila

Huolehdithan aina siitä, että harjoitustila on turvallinen ja sopiva harjoitusten suunniteltuun sisältöön.

Huolehdithan, että joukkueen ylimääräiset tavarat, kuten ulkovaatteet, reput ja kengät ovat niille tarkoitetussa paikassa eivätkä yleisten kulkuväylien tiellä. Erityisesti aulatilan lattian tulee aina olla tyhjä, jotta ensiapuhenkilöstö pääsee tilaan tarvittaessa turvallisesti.

Huolehdi harjoitusten lopussa siitä, että kaikki tavarat ovat niille kuuluvilla paikoilla, roskat on kerätty roskikseen ja tila on vähintään yhtä siistissä kunnossa kuin sinne saavuttaessa. Mikäli huomaat tilassa tai seuran harjoitusvälineistössä puutteita (rikkoontuneet tai kadonneet tavarat tms.), ilmoita siitä valmennuskoordinaattorille.

Joukkueille on jaettu siivousviikot yleisen siisteyden ylläpitämiseksi. Siivousviikon tehtävät ovat pieniä, joukkueen yhdessä hoidettavaksi tarkoitettuja askereita, joilla huolehditaan yhteisen tilan puhtaana pitämisestä sekä siisteyskasvatuksesta.

Tapaturman sattuessa

Huolehdi välittömästä ensiavusta heti tapaturman jälkeen. Mikäli et tiedä, kuinka toimia, soita 112 varmuuden vuoksi.

Hallin EA-välineistöstä löytyy:

- teippiä

- laastareita

- kylmäpusseja

Tapaturman sattuessa muut joukkueen jäsenet olisi suositeltavaa ohjata pois loukkaantuneen läheltä. Loukkaantuneen harrastajan luona tulee olla valmentaja tilanteen selvittämisen tai huoltajan/ensihoitajien saapumiseen saakka. Toisen valmentajan tehtävänä on rauhoitella muuta joukkuetta ja/tai ohjata heidät jatkamaan harjoituksia.

Mikäli harjoituksissa on sattunut tapaturma, harrastajan vointia on seurattava harjoitusten aikana. Mikäli kipu pahenee/vointi heikkenee, tulee harrastaja ohjata lääkäriin joko huoltajan seurassa tai valmentajan viemänä. Mikäli harrastaja on kivulias tai huonovointinen, soita huoltaja paikalle välittömästi. Tapaturmasta tulee ilmoittaa aina huoltajalle ja vakavampien tapaturmien sattuessa myös valmennuskoordinaattorille jälkiselvityksiä varten.

Mikäli tapaturman jälkihoito vaatii ambulanssia tai välitöntä vientiä sairaalaan (taksi, oma auto), tulisi harrastajan mukaan lähteä joku valmentajista, ellei vanhempiin ole siihen mennessä saatu yhteyttä.

Pitkäaikaissairaat harrastajat

Mikäli joukkueen harrastajissa on pitkäaikaissairaita (astma, diabetes, epilepsia, jne.), keskustele mahdollisista ensiaputilanteista harrastajan ja hänen huoltajansa kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Palohälytys

Mikäli tiloissa tulee palohälytys, ohjaa joukkue ulos heti. Tavaroita ei saa jäädä keräilemään. Soita 112 ja ohjeista apu paikalle rauhallisesti. Kun hälytysääni loppuu odota, että pelastuslaitos antaa luvan palata tiloihin.

SEURA- JA JOUKKUETUOTTEET

Seura- ja joukkuetuotteista vastaa toimistokoordinaattori Saara Hoffren. Kaikki tuotetilaukset menevät aina toimistokoordinaattorin kautta. Seuralla on yhteistyökumppaneita, joiden kanssa tehtyjä sopimuksia olemme velvollisia noudattamaan. Siksi on tärkeää, että joukkueet eivät ala hankkimaan joukkuevarusteita itsenäisesti.

Seuravaatepäivät järjestetään kaksi kertaa vuodessa; syys- ja kevätkauden alussa. Seuravaatepäivillä on mahdollista sovittaa vaatteita ja tutustua laajaan valikoimaan. Seuravaatteet myydään myClubin kautta.

Joukkuevaatteissa noudatetaan tiettyjä yhteisiä sääntöjä; vaatteisiin painetaan seuran logo värillisenä tai valkoisena. Lisäksi vaatteisiin on mahdollista painaa joukkue ja urheilijan nimi käyttäen glitteriä tai tavallista painoväriä. Pääsääntöisesti käytetään aiemmilta vuosilta tuttua painatusmallia, jossa paitaan painetaan allekkain Cheer Stars - joukkueen nimi - Kuopio Finland. Hillitymmät painatukset, esimerkiksi joukkueen nimi lahkeeseen tai rintaan, ovat kuitenkin myös mahdollisia. Joukkuevaatteet tilataan Korvela Groupin tai Piruetin valikoimasta ja valittavana on erilaisia paitoja, huppareita, housuja ja shortseja.

Aloita joukkuevaatteiden suunnittelu ottamalla yhteyttä saara@cheerstars.fi.

VIESTINTÄ JA TIEDOTUSKANAVAT

Seuran pääsääntöiset viestintäkanavat ovat sähköposti ja WhatsApp. Sähköpostia käytetään ensisijaisesti yleisten tiedotettavien asioiden informointiin, kuten viikkotiedotteen jakoon koko jäsenistölle. Whatsappia käytetään päivittäisten, mutta tärkeiden asioiden nopeaan tiedottamiseen sekä yhteiseen keskusteluun. Seuran Instagramiin ja Facebookiin päivitetään tietoa seuran tapahtumista, kuulumisista, kilpailuista sekä esim. löytötavaroista.

KILPAILU- JA KOULUTUSMATKAT

Valmentajana sitoudut valmennettavan tasosi mukaisesti joukkueen kilpailu- ja leiritapahtumiin sekä koulutusmatkoihin.

Seura maksaa valmentajalle kilpailumatkasta aiheutuvat kulut (majoitus, ruokailu, kuljetus, osallistumismaksu ja lisenssi). Mikäli valmentaja kilpailee itse samana päivänä kuin hänen valmennettava joukkue, tulee valmentajalle maksettavaksi hänestä urheilijana aiheutuvat kulut. Mikäli valmentaja ei lähde pätevästä syystä mukaan joukkueen kilpailumatkalle, hänen tulee ilmoittaa siitä kilpailuilmoittautumisen yhteydessä tapahtumakoordinaattorille saara@cheerstars.fi. Jos valmentaja jää pois matkalta ilmoittamatta, hänestä aiheutuvat kulut laskutetaan seuraavien peruutusehtojen mukaisesti:

- **Yli 1kk lähtöpäivään:** koko summa hyvitettävissä lääkärintodistusta vastaan, ilman lääkärintodistusta hyvitettävissä 50%
- **Yli 14vrk lähtöpäivään:** hyvitetään 50% kisamatkamaksusta
- **Yli 7vrk lähtöpäivään:** hyvitetään 25% kisamatkamaksusta
- **Alle 7vrk lähtöpäivään:** äkillisten sairastumisien ja loukkaantumisien kohdalla voimme korvata 20% kisamatkamaksusta lääkärintodistusta vastaan. Muissa tapauksissa kisamatkakuluja ei korvata.

Jos osallistut kilpailumatkan aikana yhtenä päivänä kilpailuihin pelkästään valmentajana ja toisena päivänä pelkästään urheilijana, tulee sinulle maksettavaksi yhden yön kilpailumatkan mukainen summa.

Kilpailumatkamaksut kaudella 2025-2026

- Kilpailumatkan hinta 125 €/kilpailija, kilpailumatkalla ei yövytä
- Kilpailumatkan hinta 205 €/kilpailija, kilpailu vaatii **yhden** yön yöpymisen
- Kilpailumatkan hinta 280 €/kilpailija, kilpailu vaatii **kahden** yön yöpymisen

Valmentajan tehtävänä on tutustua kilpailujärjestäjän tekemään kilpailuinformaatioon ennen kilpailumatkan alkua sekä laatia informaatiosta kooste harrastajille sekä huoltajille. Infokoonnin tekemisessä on hyvä hyödyntää myös joukkueenjohtajia. Informaatiossa on tärkeä tuoda esille vähintään seuraavat asiat:

- Kilpailuun lähtö– ja paluupäivämäärät sekä lähtöpaikka- ja aika
- Kilpailupaikan osoite
- Majoituksen osoite sekä yhteyshenkilö
- Matkan aikataulu
- Pakkauslista (mm. tarvitaanko mukaan omia eväitä, kilpailupuku, rekvisiitta, kengät tms.)
- Matkan yhteiset ohjeet sekä säännöt esim. käyttäytyminen, päihteettömyys

Yleistä tietoa kilpailumatkoista sekä harrastajia ja huoltajia koskevasta tiedosta löydät jäsenoppaasta sekä valmentajien Drive-kansiosta.