



**VARALAN URHEILUOPISTO**  
**Liikunnanohjauksen perustutkinto 180 osp**  
OPISKELIJAN OPAS

## LIIKUNNANOHIJAUKSEN PERUSTUTKINTO

Liikunnanohjauksen perustutkinto on ammatillinen perustutkinto. Koulutus on laajuudeltaan 180 osaamispistettä. Ammattinimike on liikuntaneuvoja. Koulutusta säätelevät laki ammatillisesta koulutuksesta (L 11.8.2017/531) ja sitä täydentävä asetus (A 673/2017).

Varalan urheiluopiston opetussuunnitelma perustuu valtakunnallisiin liikunnanohjauksen perustutkinnon tutkinnon perusteisiin 1.8.2022.

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7846212/rakenne>

Tässä malli esimerkki Terveyttä edistävän liikuntaneuvonnan osaamisala 145 osp muodostumisesta:

### Liikunnanohjauksen perustutkinto, LPT 180 osp

*Tutkinnon laaja-alaiset ammatilliset perusvalmiudet – liikunta-alan ydinosaaminen*

**Ammatilliset tutkinnon osat 145 osp**

**Terveyttä edistävän liikuntaneuvonnan osaamisala 145 osp**

#### Kaikille pakolliset tutkinnon osat 100 osp

Liikunnan ohjaaminen 25 osp

Liikuntaneuvojana toimiminen 25 osp

Terveyttä edistävän liikunnan ohjaajana toimiminen 30 osp

Liikuntatapahtuman järjestäminen 20 osp

#### Valinnaiset tutkinnon osat 45 osp

##### Valinnaiset tutkinnon osat 1 / 15 – 45 osp

Soveltavan liikunnan ohjaaminen 15 osp

Ryhmäliikunnan ohjaaminen 15 osp

Testaaminen ja harjoittelun ohjelmointi 15 osp

Uimavalvojana toimiminen 15 osp

Uinnin opettaminen 15 osp

##### Valinnaiset tutkinnon osat 2 / 0 – 30 osp

Huippusaajana toimiminen 15 osp

Elämysliikunnan ohjaaminen 15 osp

Kansainvälisessä työympäristössä toimiminen, 15 osp

Yrityksessä toimiminen 15 osp

Yritystoiminnan suunnittelu 15 osp

Tutkinnon osa ammattitutkinnosta 15 osp

Paikallisiin ammattitaitovaatimuksiin perustuva tutkinnon osa 15 osp

Yksilöllinen liikunnanohjaus 15 osp

Alppiihdon ohjaaminen 15 osp

Lasten liikuntataitojen oppiminen ja ohjaaminen 15 osp

# VARALA

## **Liikuntaneuvoja**

- ohjaa liikuntaa turvallisesti erilaisille asiakkaille
- hyödyntää liikunnanohjauksessa erilaisia liikuntamuotoja, liikuntalajeja ja toimintaympäristöjä
- antaa liikuntaneuvontaa ja toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa liikunta-alan ammattilaisena
- laatii asiakkaille terveyttä ja fyysistä toimintakykyä edistäviä liikuntaohjelmia
- järjestää liikunta- tai kilpailutapahtumia

Liikuntaneuvojat voivat työskennellä liikunnan ohjaajina, liikuntaneuvojina, ryhmäliikunnan ohjaajina, kuntosaliohjaajina, uimavalvojina, soveltavan liikunnan ohjaajina, työhyvinvoinnin edistäjinä, valmentajina, iltapäivätoiminnan ohjaajina, liikunnallisten elämyspalvelujen ohjaajina ja tuottajina sekä personal trainereina.

Tyypillisiä työympäristöjä ovat esimerkiksi kuntien liikuntatoimet, kuntokeskukset, uimahallit, urheiluseurat ja -järjestöt, urheiluopistot, yritykset ja muut liikuntapalveluja tuottavat organisaatiot. Liikuntaneuvoja voi toimia myös itsenäisenä ammatinharjoittajana.

## **OPISKELU**

Tutkinnon suorittamiseksi edellytetään opiskelijalta koko koulutuksen keston ajan täysipäiväistä sitoutumista opiskeluun.

Varalassa opiskellaan ja opitaan tiimeissä. Tiimioppiminen edellyttää opiskelijalta yhteistyökykyä, oma-aloitteisuutta ja aktiivista osallistumista. Tiimioppimisella opitaan tekemällä, lukemalla ja etsimällä tietoa. Itseohjautuva opiskelu ja opiskelijan oma vastuu oppimisesta sisältävät ammatillisen koulutuksen periaatteisiin. Opiskelijoita ohjataan tietojen ja taitojen hankintaan.

### **Opiskelujen kesto**

Henkilökohtaisen osaamisen kehittämisen suunnitelman mukaisesti 1,5-3vuotta.

### **Työelämäprojektit ja työelämässä oppiminen, TOP**

Opiskeluun sisältyy työelämässä oppimista käytännön työtehtävissä. Työelämäprojektit ja TOP jaksot ovat tavoitteellista, opetussuunnitelman mukaista ohjattua ja arvioitavaa opiskelua.

### **Näytöt**

Tutkinnon osien edellyttämä ammattitaito ja osaaminen osoitetaan tekemällä käytännön työtehtäviä aidoissa työtilanteissa ja työprosesseissa. Näytössä opiskelija osoittaa, miten hyvin hän on saavuttanut tutkinnon perusteissa määritellyn keskeisen ammattitaidon tai osaamisen. Yhteisten tutkinnon osien suorittamiseksi vaadittava osaaminen voidaan tarvittaessa osoittaa myös muulla tavoin. Näytöt sijoittuvat koko koulutuksen ajalle ja ammattitaito osoitetaan aidoissa työympäristöissä.

## **POISSAOLOT**

Pätevästä syystä opiskelija voi olla poissa opetuksesta, esim. sairaus, tavoitteelliseen urheiluun liittyvä poissaolo. Opiskelija ottaa itse selvää poissaolonsa aikana annetusta opetuksesta ja huolehtii itse poissaolon aikana annettujen tehtävien tekemisestä ja/ tai materiaalin hankkimisesta. Ryhmänohjaaja myöntää luvan viikon mittaisiin sairauspoissaoloihin. Lupa poissaoloihin vähintään kaksi viikkoa aikaisemmin. Kuitenkin yli kolmen päivän mittaisista sairauspoissaoloista toimitetaan pyydettyä hoitajan tai lääkärintodistus ryhmänohjaajalle. Yli viikon poissaolot anotaan rehtorilta.

Opiskelijan edellytetään sovittavan opiskelun rytmiin mahdolliset työt, lääkärikäynnit, muut pakolliset tapaamiset ja esimerkiksi autokoulu. Yksityiset lomamatkat tulee ajoittaa lomakausien ajalle. Opetusohjelmaan sisältyy joitakin viikonlopputapahtumia ja/tai opetusta, jotka edellyttävät opiskelijan sitoutumista tehtäviin myöhemmin ilmoitettavina ajankohtina.

## Liikunta-alan työt kouluajalla

Lupa pyydetään etukäteen ryhmänohjaajalta, joka myöntää luvan / evää ja kirjaa poissaolon Wilmaan

- yksilölliset opintopolut: jos koulutehtävät hoituvat itsenäisesti -> lupa olla pois, jos ei -> ei lupaa

## OPINTOJEN OHJAUS

Opiskelijalla on oikeus opintojen ohjaukseen ja muuhun tarvitsemaansa tukeen. Ryhmänohjaaja tekee henkilökohtaisen osaamisen kehittämisen suunnitelman, huolehtii opintoihin ja sisäoppilaitoksen toimintaan perehdyttämisestä, opiskelutulosten ja poissaolojen seurannasta.

Rehtori johtaa ja kehittää koulutusta.

Rehtorina toimii Marjaana Eskelinen: [marjaana.eskelinen@varala.fi](mailto:marjaana.eskelinen@varala.fi) p. 050 5663 313.

Apulaisrehtorina toimii Sari Karjalainen: [sari.karjalainen@varala.fi](mailto:sari.karjalainen@varala.fi) p. 044-3459 936.

Jokainen opettaja tukee omalla toiminnallaan opiskelijan oppimista.

## HENKILÖKOHTAINEN OSAAMISEN KEHITTÄMISEN SUUNNITELMA – HOKS

Liikunnanohjauksen perustutkinnossa henkilökohtainen osaamisen kehittämisen suunnitelma HOKS suunnitellaan opetussuunnitelman ja opiskelijan valintojen perusteella yhteistyössä opiskelijan kanssa. Tämä suunnitelma tukee opiskelijan ammatissa kehittymistä, urasuunnittelua ja itsearviointia.

Opiskelija osallistuu oman opiskelunsa suunnitteluun, omakohtaisiin valintoihin sekä oman oppimisensa arviointiin yhdessä opinto-ohjaajan, ryhmänohjaajan ja muiden opettajien kanssa. Henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman toteutusta ja seurantaa tuetaan jatkuvasti ryhmänohjauksessa, henkilökohtaisissa keskusteluissa opinto-ohjauksella ja muutetaan tarvittaessa.

Henkilökohtaisessa osaamisen kehittämisen suunnitelmassa määritellään oppimisen tavoitteet, opintojen suorittaminen, suoritustavat ja ajoitus sekä opintojen arviointi. Suunnitelmaa tehtäessä otetaan täysimääräisesti huomioon ja opinnoissa tunnistetaan ja tunnustetaan opetussuunnitelman perusteiden tavoitteiden mukainen osaaminen, kuten aikaisemmat opinnot. Tarvittaessa osaamisen ajantasaisuus arvioidaan erilaisilla tarkoituksenmukaisilla menetelmillä. HOKS keskustelu käydään lukukausittain ryhmänohjaajan toimesta.

## ARVIOINTI

Opiskelijan arvioinnilla pyritään ohjaamaan ja kannustamaan opiskelua sekä kehittämään opiskelijan edellytyksiä itsearviointiin. Opiskelijoiden oppimista, työskentelyä ja osaamista tulee arvioida monipuolisesti.

Ohjaava ja kannustava arviointi ohjaa opiskelijaa toimimaan tutkinnon tavoitteiden ja ammattitaitovaatimusten mukaisesti. Arviointi on yhteistyötä opiskelijan, opettajan, työpaikkaohjaajan ja muiden opiskelijoiden kesken. Arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan yksilölliset ratkaisut oppimistavoitteiden asettamisessa, oppimisen etenemisessä sekä oppimismenetelmissä.

Kriteeriperusteisessa arvioinnissa opiskelijan osaamista arvioidaan aina suhteessa ammattitaitovaatimukseen ja arviointikriteereihin, joiden tulee olla kaikkien arviointiin osallisena olevien tiedossa. Arvioinnissa ei verrata osoitettua osaamista toisiin opiskelijoihin.

Itsearviointia kehittävässä arvioinnissa palautteen pitää olla konkreettista opiskelijan osaamisen analysointia niin, että opiskelija oppii havainnoimaan ja tiedostamaan omaa oppimistaan ja toimintaansa suhteessa tutkinnon ammattitaitovaatimukseen, tavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Arvioidessa opiskelijan on saatava tietää, mitä hän jo osaa ja mitä pitäisi opetella lisää. Opettaja voi omalla toiminnallaan lisätä opiskelijan itseohjautuvuutta ja näin vaikuttaa itsearvioinnin kehittymiseen.

## **OPISKELIJAN VELVOLLISUUDET JA OIKEUDET**

Opiskelijan tulee osallistua opetukseen, jollei hänelle ole myönnetty siitä vapautusta. Opiskelijan on suoritettava tehtävänsä tunnollisesti ja käyttäytyttävä asiallisesti. Opiskelijalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön, oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta ja opinto-ohjausta.

### **Käyttäytyminen oppilaitoksessa ja tunteilla**

Liikunta-alalla toimivalta edellytetään asiallista ja kohteliasta käytöstä kaikissa tilanteissa;

- tervehtiminen kuuluu hyvään käytökseen
- lippalakkeja tai muita päähineitä ei pidetä ruoka- ja kahvipöydässä tai luennoilla
- oppitunneille tullaan ajoissa
- oppitunneilla kännykät pidetään suljettuina tai äänettömällä
- oppitunneille ei tuoda eikä syödä eväitä
- oppitunneilta poistutaan ainoastaan opettajan luvalla

Varalan Urheiluopisto on savuton oppilaitos. Tupakkatuotteiden, myös nuuskan käyttö, on tupakkalain mukaisesti kielletty Varalan alueella ja muilla suorituspaikoilla.

Opiston järjestyssääntöjen mukaan alkoholin sekä muiden päihteiden säilyttäminen ja käyttö opiston tiloissa ja alueella, työssäoppimispaikoilla sekä Varalan järjestämissä tapahtumissa on kielletty. Päihteidenkäyttöön liittyvissä ongelmatapauksissa toimitaan opiston ohjesäännön mukaan.

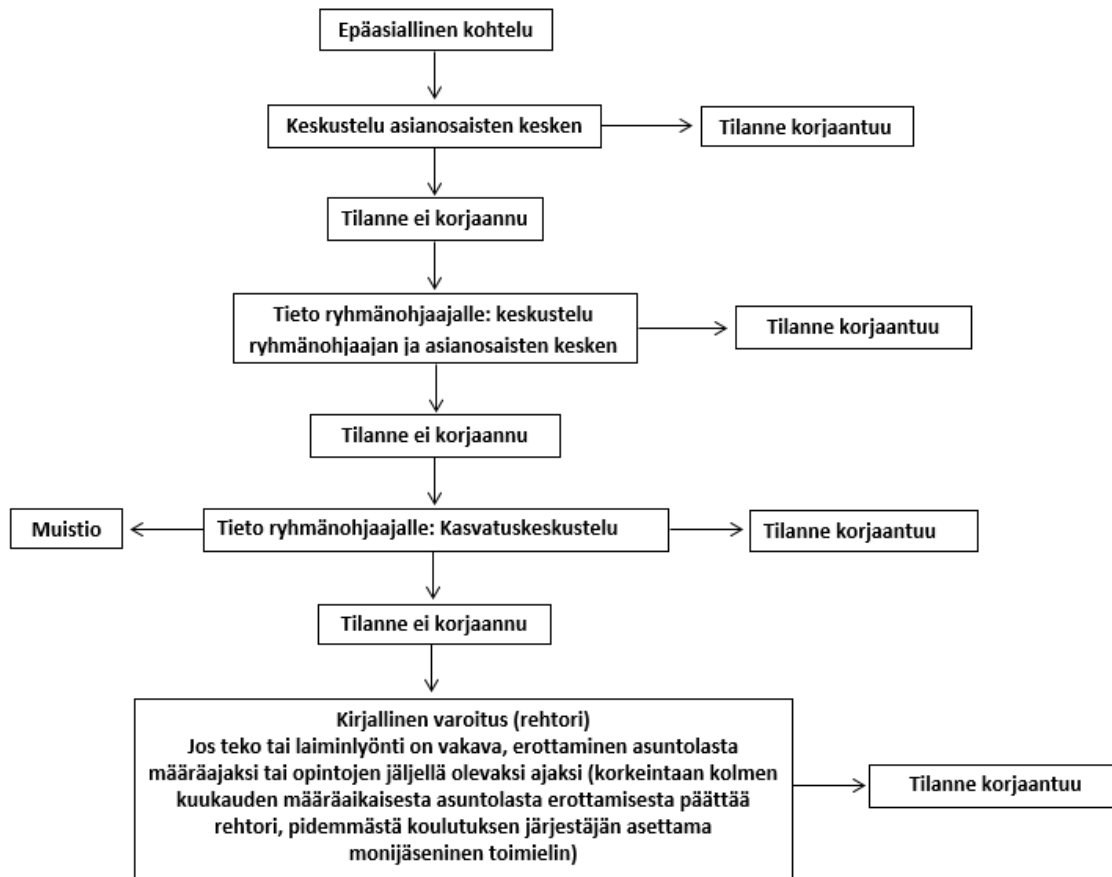
### **Epäasiallinen kohtelu ja menettelyohje**

Varalan Urheiluopistossa häirinnän ja epäasiallisen kohtelun osalta noudatetaan nollatoleranssia.

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu voi olla esim.

- Toistuvaa ja mielivaltaista käytöstä, joka kohdistuu opettajaan / opiskelijaan ja joka jatkuessaan muodostaa terveys- ja turvallisuusriskin
- Huonoa kohtelua, opiskelun vaikeuttamista ja epätasapuolisuutta
- Käytöstä, jota voidaan pitää henkilöä nöyryyttävänä, alentavana tai uhkaavana
- Toimintaa, jonka tavoitteena on kiusatun eristäminen yhteisöstä
- Toimintaa, joka heikentää yksilön työkykyä ja fyysistä terveyttä sekä vahingoittaa hänen ja koko yhteisön sosiaalisia suhteita ja yhteistoimintaa
- Mitätöintiä, nolaamista, vähättelyä, aliarviointia, loukkaava puhetapa, eristämistä tai sosiaalisen aseman ja maineen loukkaamista

## Menettelyohje



## KASVATUSKÄYTÄNNE

Rehtori ja opettajat sekä koko opiston henkilökunta haluavat tukea tervettä elämäntapaa ja hyvää opintomenestystä. Jos opiskelija rikkoo järjestystä, harjoittaa opinnoissaan vilppiä tai käyttäytyy muuten epäasiallisesti, turvaudutaan kasvatuskäytänteisiin. Kasvatustoimenpiteitä ovat kirjallinen varoitus ja opiskelijan erottaminen oppilaitoksesta enintään yhdeksi vuodeksi sekä opiskelijan erottaminen opiskelija-asuntolasta. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 104§).

Ennen kirjallista varoitusta voidaan käydä kasvatust keskustelu, jonka kutsuu koolle ryhmänohjaaja. Kasvatust keskustelussa ovat opiskelijan lisäksi paikalla ryhmänohjaaja, apulaisrehtori ja tarvittaessa myös opinto-ohjaaja. Alaikäisten kohdalla kasvatustoimista ilmoitetaan aina huoltajalle.

Opiskelijalle voidaan antaa kirjallinen varoitus, jos hän:

1. häiritsee opetusta;
2. käyttäytyy väkivaltaisesti tai uhkaavasti opiskeluympäristössä;
3. menettelee vilpillisesti tai muuten rikkoo oppilaitoksen tai muun opiskeluympäristön järjestystä;
4. kieltäytyy 84 §:ssä tarkoitetun huumausainetestiä koskevan todistuksen esittämisestä; taikka
5. on 84 §:ssä tarkoitetun selvityksen perusteella käyttänyt huumausaineita muihin kuin lääkinnällisiin tarkoituksiin siten, että hänen toimintakykynsä on heikentynyt.

Jos teko tai laiminlyönti on vakava tai jos opiskelija jatkaa käyttäytymistä kirjallisen varoituksen saatuaan, hänet voidaan erottaa oppilaitoksesta määräajaksi, enintään yhdeksi vuodeksi.

Opetusta häiritsevä, väkivaltaisesti tai uhkaavasti käyttäytyvä taikka toisen henkeä tai terveyttä vaarantava opiskelija voidaan määrätä poistumaan jäljellä olevan oppitunnin ajaksi luokkahuoneesta tai muusta tilasta, jossa opetusta annetaan, taikka koulutuksen järjestäjän järjestämästä tilaisuudesta.

Opiskelijan osallistuminen opetukseen voidaan evätä enintään kolmen työpäivän ajaksi, jos on olemassa vaara, että toisen opiskelijan taikka oppilaitoksessa tai muussa opetustilassa työskentelevän turvallisuus kärsii opiskelijan väkivaltaisen tai uhkaavan käyttäytymisen vuoksi taikka opetus tai siihen liittyvä toiminta vaikeutuu kohtuuttomasti opiskelijan häiritsevän käyttäytymisen vuoksi.

Jos opiskelija kieltäytyy 82 §:n 1 momentissa tarkoitetuista terveydentilan toteamiseksi suoritettavista tarkastuksista ja tutkimuksista, häneltä voidaan pidättää oikeus opiskeluun siihen asti, kunnes hän suostuu tarvittaviin tarkastuksiin ja tutkimuksiin. Jos opiskelija kieltäytyy 82 §:n 4 momentissa tarkoitettua rikosrekisteriotteen nähtäväksi antamisesta, häneltä voidaan pidättää oikeus opiskeluun siihen asti, kunnes hän suostuu toimittamaan rikosrekisteriotteen nähtäväksi.

### Kurinpito asuntolassa

Sen lisäksi, mitä kurinpidosta 85 §:ssä säädetään, 103 §:ssä tarkoitetussa koulutuksen järjestäjän asuntolassa asuvalle opiskelijalle voidaan antaa kirjallinen varoitus, jos hän käyttäytyy väkivaltaisesti tai uhkaavasti asuntolan tiloissa taikka rikkoo asuntolan järjestystä.

Jos teko tai laiminlyönti on vakava tai jos opiskelija jatkaa 1 momentissa tarkoitettua käyttäytymistä kirjallisen varoituksen saatuaan, hänet voidaan erottaa asuntolasta määräajaksi tai opintojen jäljellä olevaksi ajaksi.

### LIIKUNNANOHJAUKSEN PERUSTUTKINNON TERVEYDENTILAVAATIMUKSET

Hakijan terveydentilaan tai toimintakykyyn liittyvä seikka ei saa olla esteenä opiskelijaksi ottamiselle. Opiskelijaksi ei kuitenkaan voida ottaa sitä, joka ei ole terveydentilaltaan tai toimintakyvyltään kykenevä opintoihin liittyviin käytännön tehtäviin tai, jos opintoihin liittyvät turvallisuusvaatimukset sitä edellyttävät ja jos estettä ei voida kohtuullisin toimin poistaa.

Opiskelijaksi ottamisen esteenä voi olla

- sellaiset psyykkiset tai fyysiset sairaudet tai vammat, jotka estävät käytännön tehtäviin osallistumisen, kuten ajankohtainen hoitamaton psykoosi tai vakava toimintakykyä laskeva masennus tai tuki- ja liikuntaelämistön sairaus
- päihteiden ongelmakäyttö tai päihderiippuvuus

Opiskelijalta vaaditaan lasten kanssa tapahtuvaa harjoittelua varten rikostaustaote. Rikostaustaote haetaan henkilökohtaisesti Oikeusrekisterikeskuksesta ja esitetään oppilaitoksessa nimetyille henkilölle. Rikostaustaote ei saa olla kuutta kuukautta vanhempi. Rikostaustaote on opiskelijalle maksuton.

## **OPISKELUOIKEUDEN PERUUTTAMINEN**

Kun tutkintokoulutukseen tai ammatissa toimimiseen sisältyy alaikäisten turvallisuutta, potilas- tai asiakasturvallisuutta taikka liikenteen turvallisuutta koskevia vaatimuksia, koulutuksen järjestäjä voi peruuttaa oikeuden suorittaa kyseinen tutkinto tai oikeuden suorittaa tutkinto kyseisellä osaamisalalla sekä oikeuden osallistua tutkintokoulutukseen (opiskeluoikeuden peruuttaminen), jos:

- 1) opiskelija on vaarantamalla toistuvasti tai vakavasti koulutuksessa toisen henkilön terveyden tai turvallisuuden osoittautunut ilmeisen soveltumattomaksi toimimaan koulutukseen liittyvissä käytännön tehtävissä oppilaitoksessa, työpaikalla tai muussa oppimisympäristössä;
- 2) on ilmeistä, että opiskelija ei terveydentilaltaan tai toimintakyvyltään täytä 40 §:n mukaisia opiskelijaksi ottamisen edellytyksiä; tai
- 3) opiskelija on tutkintoa suorittamaan hakeutuessaan salannut sellaisen 41 §:n 2 momentissa tarkoitetun tiedon opiskeluoikeuden peruuttamista koskevasta päätöksestä, joka olisi voinut estää hänen ottamisensa opiskelijaksi. [13.7.2018/547](#)

Kun koulutukseen liittyvät käytännön tehtävät oppilaitoksessa, työpaikalla tai muussa oppimisympäristössä edellyttävät olennaisesti alaikäisten parissa työskentelyä, koulutuksen järjestäjä voi peruuttaa opiskeluoikeuden, jos se on tarpeen alaikäisten suojelemiseksi ja jos opiskelija on tuomittu rangaistukseen rikoslain ([39/1889](#)) 17 luvun 18, 18 a tai 19 §:ssä, 20 luvussa, 21 luvun 1–3 tai 6 §:ssä, 31 luvun 2 §:ssä taikka 50 luvun 1, 2, 3, 4 tai 4 a §:ssä tarkoitetusta rikoksesta. Ennen opiskeluoikeuden peruuttamista koulutuksen järjestäjän on selvitettävä yhdessä opiskelijan kanssa tämän mahdollisuus hakeutua suorittamaan muuta tutkintoa tai koulutusta.

## **TAVOITTEELLISEN KILPAURHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN**

Oppilaitos tukee tavoitteellisen kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämistä. Varalan Urheiluopiston opiskelija voi hakea Tampereen Urheiluakatemiaan jäsenyyttä. Tampereen Urheiluakatemiaan urheilijastatus on tarkoitettu tavoitteellista kilpaurheilua harrastaville opiskelijoille. Akatemian tehtävänä on tukea huipulla olevia ja sinne tähtäviä urheilijoita mm. opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisessä.

Urheiluakatemiaan urheilijastatuksen myöntää Tampereen Urheiluakatemia. Akatemian jäsenyyttä haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Hakulomake palautuu urheiluakatemiaan koordinaattorille, joka lähettää hakemuksen lajiliittoon. Lajiliitto pisteyttää urheilijan Suomen Olympiakomitean ohjeistuksen mukaisesti. Tieto jäsenyydestä tulee koordinaattorin kautta. Hän ilmoittaa hyväksynnästä oppilaitokselle.

Lisätietoja hakemisesta saat kaksoisurakoordinaattori Krista Kyyröseltä, p. 044 345 9920 tai osoitteesta [www.tampereenurheiluakatemia.fi](http://www.tampereenurheiluakatemia.fi)

Urheilijastatusten saaneiden opiskelijoiden tulee suoriutua tehtävistään ja osoittaa hyvää asennetta opiskelua kohtaan. Urheilijastatuksen ylläpitämiseksi opiskelijan tulee toimia yhteistyössä yhteyshenkilön, ryhmänohjaajan ja opettajien kanssa ja suoritettava tehtävänsä tunnollisesti. Urheilijastatuksen voi menettää, mikäli edellä sopimusten ehdot eivät täyty ja urheilija menettää luottamuksensa urheiluakatemiaa tai oppilaitosta koskevissa velvoitteissa.



## **OPISKELUTERVEYDENHUOLLON PALVELUT**

Liikunnanohjauksen perustutkinnon opiskelijat ovat oikeutettuja käyttämään opiskeluterveydenhuollon palveluja.

Opiskeluterveydenhuolto sijaitsee osoitteessa Hammareninkatu 5 B (3. krs), 33100 Tampere. Oppilaitoksen terveydenhoitaja on Marika Häyrinen.

**Puhelinneuvonta ja ajanvaraus:** ma – pe klo 8.15–12.00 p.0408062454 tai sähköisesti [www.tampere.fi/opiskeluterveys](http://www.tampere.fi/opiskeluterveys)

### **Lääkärin vastaanotto**

Lääkärin vastaanotto toimii ajanvarauksella. Lääkäripalveluista peritään sairaanhoitokäynneistä 18 vuotta täyttäneiltä opiskelijoilta 20,60 euron asiakasmaksu kolmelta ensimmäiseltä käynniltä. Ehkäisevä terveydenhoito, kuten raskauden ehkäisyyn liittyvät käynnit, ovat maksuttomia. Annetun lääkäriajan peruutus: Soittamalla tai tekstiviestillä 040 0267 715. Numerosta ei anneta uusia aikoja.

### **Sairaanhoidon päivystys**

**Käytämme TAYS Ensiapu Acutaa, jos kyseessä on ensiapua vaativa hätätilanne.**

Ensiapu Acuta päivystää iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, Teiskontie 35 rakennus K, Tampere.

**Ensisijainen jatkohoitopaikka on Mehiläinen Finlayson, Itäinenkatu 3, 33100 Tampere puh. 010 414 0666.**

### **Omalääkärin ajanvaraus tamperelaisille**

Terveyspalvelujen neuvonnasta ohjaus joka päivä klo 7–22, matkapuhelimesta soittaessa p. 03 56570 023.

Epäselvissä tapauksissa ota ensin yhteyttä terveyspalvelujen neuvontanumeroon. Ohjaus joka päivä klo 7–22. Lisätietoja opiskelijaterveydenhuollosta: [www.tampere.fi/opiskeluterveys](http://www.tampere.fi/opiskeluterveys).

### **Hammaslääkäri**

Ajanvarauksella ma – pe klo 8-17, p. 03 - 5657 0100. Hammaslääkärikäynnit ovat maksullisia 18 vuotta täyttäneille. Hammaslääkäripäivystys sijaitsee Ensiapu Acutassa. Päivystysajat ma – pe klo 8 – 18, p. 03 - 5657 0111. Iltaisin klo:18-21 ja viikonloppuisin päivystys klo 7-21 terveyspalveluneuvonnan kautta, p. 03-10023

### **Psykologi ja kuraattori**

Tampereen kaupungin kuraattori- ja psykologipalvelujen vastaanotto toteutetaan Varalassa. Psykologisiin ja kuraattoriin voivat ottaa yhteyttä opiskelija itse, hänen huoltajansa tai oppilaitoksen henkilökunta (asiasta keskustellaan aina ensin opiskelijan kanssa). Ajanvaraukset ja yhteydenotot suoraan kuraattorille ja Anssille puhelimitse soittamalla tai tekstiviestillä.

Kuraattori Outi Pohja  
p. 040 868 7566  
[outi.pohja@tampere.fi](mailto:outi.pohja@tampere.fi)

Vastaanotto Varalassa keskiviikkoisin.

Psykologi Anssi Tikkanen  
p. 050 3257 401  
[anssi.tikkanen@tampere.fi](mailto:anssi.tikkanen@tampere.fi)

Vastaanotto Varalassa keskiviikkoisin.

## TAPATURMAT

Henkeä uhkaavat tapaturmat ja erityisen vakavat tapaturmat, joissa hoidon viivästyminen voi aiheuttaa pysyvää terveydellistä haittaa, hoidetaan TAYS:n ensiapu Acutassa, Teiskontie 35 rakennus K, Tampere. Lievemät tapaturmat, kuten venähdykset ja nyrjähdykset hoidetaan yksityisillä lääkäriasemilla.

Opiskelijat ovat vakuutettuja tuntien aikana tapahtuvien tapaturmien varalta. Vakuutusyhtiö on OP Pohjola Vakuutus. Opiskelijoiden lakisääteinen tapaturmavakuutuksen nro on 40-435-263-1. Vakuutus korvaa fyysiset hoidot tapauskohtaisesti eikä korvaa rasituksesta aiheutuneita vammoja.

### Toiminta tapaturman sattuessa

1. Anna ensiapu tilanteen vaatimalla tavalla (kylmä, paineside, tuenta, jne.). Kaikista liikuntatiloista löytyy pieni ensiapulaukku sekä hätäensiapuohjeet. Laajempi ensiaputarvikkeisto sijaitsee vastaanotossa. Kahvilan aulan pesutilasta löytyy jäähilekone.
2. Jatkohoitoon tilanteen edellyttämällä tavalla
3. Kopioi ja liitä osoitetietokenttään vakuutukseen nettiosoite:  
[https://www1.pohjola.fi/eebigcustomer/engine?usecase=base&command=staticlink&init\\_usecaseid=eebc\\_report\\_claim&init\\_commandid=open\\_claim\\_report\\_selection\\_command&id=72C786A706074EBC621D159AAB01487E5595A642E70A7C69&insuranceId=B1930D668E40C05A37A99B592369BD00E16FF540674A30EE64E9532F797978AA&check=32B4AAC6223E55BA8F609F7B14A486D8&notification=T](https://www1.pohjola.fi/eebigcustomer/engine?usecase=base&command=staticlink&init_usecaseid=eebc_report_claim&init_commandid=open_claim_report_selection_command&id=72C786A706074EBC621D159AAB01487E5595A642E70A7C69&insuranceId=B1930D668E40C05A37A99B592369BD00E16FF540674A30EE64E9532F797978AA&check=32B4AAC6223E55BA8F609F7B14A486D8&notification=T)

Hanki vakuutusyhtiöstä maksusitoumus ennen isompia toimenpiteitä, näin varmistut, että hoito kuuluu korvauksen piiriin.

## ASUMINEN OPISTOLLA

Opiskelija hakee asuntolapaikkaa lukuvuosittain ja sitoutuu asuntolasopimuksella noudattamaan asuntola-asumista koskevia sääntöjä. Opiskelijat majoittuvat 2-3 hengen huoneissa opiskeluvuorokausien aikana. Majoittuva opiskelija tuo omat lakanat opistolle ja huolehtii niiden puhtaudesta itse. Opistolla asumista säätelevät laki ammatillisesta koulutuksesta ja järjestyssäännöt (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017).

Huoneissa majoittuvat vain niihin nimetyt henkilöt. Huonekalujen järjestystä huoneissa ei saa muuttaa. Opiston kiinteään tai irtaimeen omaisuuteen kohdistuneet vahingot korvaa vahingon aiheuttaja. Majoitushuoneiden ovet on pidettävä lukittuina. Kaikki valot ja sähkölaitteet on sammuettava aina huoneesta poistuttaessa.

Jokaisella opiskelijalla ja opistossa majoittuvalla on oikeus tarvitsemaansa opiskelurauhaan ja lepoon. Hiljaisuus on opiston järjestyssäännön mukaan klo 22.30–6.30. Ovien avaamisesta päivystysaikaan peritään voimassaolevan hinnaston mukainen maksu.

### Nuoriso-ohjaaja

Nuoriso-ohjaaja työskentelee iltaisin opiskelija-asuntoloissa maanantaista-torstaihin. Nuoriso-ohjaajan työ Varalassa on nuorten kasvun ja itsenäistymisen tukeminen, elämänhallintataitojen ja opiskelukyvyyn parantaminen sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden lisääminen. Nuoriso-ohjaaja ohjaa, toteuttaa ja luo edellytyksiä Varalassa opiskelevien nuorten vapaaehtoiselle, heidän omista lähtökohdistaan syntyvälle vapaa-ajantoiminnalle. Nuoriso-ohjaaja kuuluu myös Varalan moniammatilliseen opiskeluhuoltoryhmään.

### Viikonloppuasuminen opistolla

Viikonloppuasuminen ja -ruokailut ovat maksullisia. Maksu peritään lukukausittain henkilöiltä, jotka asuvat opistolla jatkuvasti. Sopimukset viikonloppuasumisesta tehdään lukukaudeksi kerrallaan ja ne koskevat ainoastaan erityisen pitkämatkalaisia. Viikonloppumajoitukset sovitaan myyntisihteerin Marja Pehkosen kanssa, p. 03-2631 217.

Satunnainen viikonloppu- tai sunnuntaimajoitus on mahdollista, mikäli opistolla on vapaita huoneita. Kaikki satunnaiset viikonloppumajoitukset (koko viikonloppu tai sunnuntai-ilta) hoidetaan myyntipalvelun kautta kuluvan viikon keskiviikkoon mennessä. Majoitus maksetaan etukäteen voimassa olevan hinnaston mukaan. Huoneen avain annetaan huoneen maksamisen yhteydessä.

Pitkämatalalaisilla on mahdollisuus majoittua opistolle maksutta opiskelupäivää edeltävänä iltana, mikäli opiskelu alkaa ennen klo 10 tai jos katsotaan, että matkustus opiskelupäivän aamuna on poikkeuksellisen hankalaa tai jos opiskelija joutuisi pitkän matkan vuoksi lähtemään matkaan kohtuuttoman aikaisin. Myös mahdollisesta viikonloppuopiskelusta aiheutunut majoitus on maksutonta.

### **Vieraat**

Opiskelijoiden vierailta ei ole mahdollisuutta yöpyä opistolla. Mikäli havaitaan luvaton yöpyminen huoneessa, siitä tehdään huonekohtainen lasku. Laskun maksajan sopivat huoneen asukkaat keskenään. Poikkeustapauksissa (vanhemmat, sisarukset) opiskelija voi sopia erillisen huoneen varaamisesta normaalia korvausta vastaan, mikäli opistossa on tilaa. Vieraiden ruokamaksuista voi tiedustella myyntipalvelusta tai vastaanotosta.

### **Huoneiden luovutus**

Lomien ja opiston ulkopuolella tapahtuvan opiskelun aikana opiskelijat tyhjentävät huoneensa viimeisenä työpäivänä. Huoneet tyhjenetään myös viikonloppuja varten perjantaina klo 12.00 mennessä. Lähtöpäivänä klo 12 jälkeen suihkua tarvitsevien tulee käyttää yleisten tilojen suihkuja.

Huoneiden siivous alkaa luovutuspäivinä klo 9.00. Liinavaatteet voi laittaa säilytykseen rakennuksen lukolliseen kaappiin.

Kaikkina viikkoina ei huonetta tarvitse luovuttaa. Asiasta ilmoitetaan ilmoitustaululla ja toimitaan sen mukaan. Jos huonetta ei tarvitse luovuttaa, siivouksesta vastaa opiskelija itse.

Käytävillä on lukolliset lokerot (1/opiskelija), johon voi viikonlopuksi jättää sinne mahtuvaa tavaraa. Huoneen ja kaapin avainkortti/avain palautetaan poikkeuksetta lähdetessä vastaanottoon.

### **Siisteys**

Opiskelijoiden tehtävänä on ylläpitää huoneiden ja kalusteiden kuntoa ja siisteyttä. Päivittäisestä huoneiden siisteydestä viikolla vastaavat opiskelijat: yleinen siisteys, päiväpeitteiden viikkaus, liinavaatteiden vaihdot, roskakorien tyhjentäminen ym. Roskat on lajiteltava roskiksiin huoneissa olevien lajitteluohteiden mukaisesti.

Opiskelijat petaavat sänkynsä itse. Petivaatteita ei voi käyttää ilman liinavaatteita (aluslakana, tyynyliina ja pussilakana).

Opiskelijat vastaavat majoitustilansa oleskelutilan kaikesta siisteydestä. Keittiön päivittäisestä siisteydestä tiskeineen vastaa jokainen itse. Viimekädessä vastuu siirtyy oppilaskunnan hallitukselle. Siivousvälineet ja WC-paperi löytyvät käytävällä sijaitsevista siivouskomeroista.

Huoneiden ja oleskelutilan kuntoa seurataan. Epäselvissä tapauksissa siistijät opastavat ja vastaavat mielellään kysymyksiin.

### **KUSTANNUKSET**

Opintososiaalisten etuuksien piiriin kuuluvia ovat opintoihin välittömästi liittyvät ruokailut, opetus, ohjaus, todistukset, tentit ja opistolla asuminen opiskelupäivinä. Viikonloppuasuminen ja -ruokailut ovat maksullisia.

Opiskelukustannukset koostuvat opiskelua varten hankittavien opetusmateriaalien, esim. oppikirjojen, tietokoneen, muistiinpanovälineiden, muun materiaalin ja tarpeellisten liikunta- ja

urheiluvälineiden hankkimisesta. Kirja- ja materiaalihankinnat ilmoitetaan kunkin kurssin yhteydessä. Opiskelijat hankkivat ne itse.

Matkoista eri opetus- ja työssäoppimispaikkojen välillä voi aiheutua kustannuksia.

### **Oppivelvollisuuden laajentaminen ja kustannukset**

Oppivelvollisuuden laajennus tulee voimaan vuonna 2021 ikäluokka kerrallaan. Oppivelvollisuuden laajentaminen koskee niitä nuoria, jotka suorittavat perusopetuksen oppimäärää oppivelvollisina 1.1.2021 tai sen jälkeen. Jos nykyinen perusopetuslain mukainen oppivelvollisuus on päättynyt ennen 1.1.2021, henkilö ei tule oppivelvollisuuden laajentamisen piiriin.

Koulutus muuttuu oppivelvollisuuden laajennuksen piirissä olevalle opiskelijalle maksuttomaksi 1.8.2021 alkaen. Opetuksen edellyttämät oppimateriaalit sekä työvälineet, -asut ja -aineet ovat oppivelvollisuuden laajentamisen piirissä olevalle opiskelijalle maksuttomia. Maksuttomia eivät kuitenkaan ole erityistä harrastuneisuutta painottavissa koulutuksissa tarvittavat opiskelijan henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitetut urheiluvälineet tai muut vastaavat välineet ja tarvikkeet, joita opiskelija voi käyttää myös muutoin kuin opetuksen yhteydessä (OVL 17 § 1 mom).

Laajennetun oppivelvollisuuden piirissä olevilta opiskelijoilta ei peritä materiaali- ja oppikirjamaksua. Myös tietokoneet hankitaan oppilaitoksen toimesta.

## **KELA TUET OPISKELIJOILLE**

### **OPINTOTUKI**

Opintotukeen kuuluvat

1. opintoraha
2. opintorahan huoltajakorotus
3. opintorahan oppimateriaalilisä
4. opintolainan valtioneuvosto

#### 1. Opintoraha

Opintorahan määrään vaikuttavat:

- ikäsi
- oppilaitoksesi
- asutko itsenäisesti vai vanhempasi luona
- Olet vanhempasi luona asuva, jos asut samassa asunnossa vanhempasi kanssa.
- oletko avioliitossa
- onko sinulla lapsia.

Tietyissä tilanteissa myös vanhempiesi tulot vaikuttavat opintorahasi määrään. Lisätietoa KELAn sivuilta: [Opintoraha - kela.fi](https://www.kela.fi/opintoraha)

Vanhempien tulot voivat pienentää tai suurentaa opintorahan määrää tai ne voivat estää opintorahan myöntämisen. Lue lisää tästä linkistä: [Vanhempien tulojen vaikutus opintotukeen - kela.fi](https://www.kela.fi/vanhempien-tulojen-vaikutus-opintotukeen)

#### 2. Opintorahan huoltajakorotus

Jos olet alle 18-vuotiaan lapsen huoltaja, voit saada 253,69 euron opintorahan lisäksi opintorahan huoltajakorotuksen, joka on 101,36 euroa kuukaudessa 1.8.2021 alkaen. Lasten lukumäärä ja se, kenen luona lapsi asuu, eivät vaikuta huoltajakorotukseen.

#### 3. Opintorahan oppimateriaalilisä

Opintorahan oppimateriaalilisä on 47,44 e/kk 1.8.2021 alkaen. Kela myöntää oppimateriaalilisän automaattisesti opiskelijoille, jotka jo saavat opintotukea.

#### 4. Opintolainan valtioneuvosto

Voit saada opintolainan valtiontakauksen, jos saat Kelasta opintorahaa tai Työllisyysrahastolta aikuiskoulutustukea. Opintorahalla tarkoitetaan muuta opintorahaa kuin opintorahan oppimateriaalillisää. Lue lisää tästä linkistä: [Opintolaina - kela.fi](https://www.kela.fi/opintolaina)

## **KOULUMATKATUKI**

Olet oikeutettu koulumatkatukeen, jos

- opiskelet ja asut Suomessa
- opiskelet päätoimisesti
- sinulla on pitkä koulumatka.

Maksuttomaan koulutukseen oikeutetut (Olet päättänyt peruskoulusi vuonna 2021 tai sen jälkeen JA Olet syntynyt vuonna 2004 tai sen jälkeen)

- Voit saada koulumatkatukea, jos koulumatkasi on vähintään 7 kilometriä yhteen suuntaan ja vähintään 10 matkapäivää kalenterikuukaudessa.

Muut kuin maksuttomaan koulutukseen oikeutetut (Olet päättänyt peruskoulusi vuonna 2020 tai sitä ennen JA Olet syntynyt vuonna 2004 tai sitä ennen)

- Voit saada koulumatkatukea, jos koulumatkasi on vähintään 10 kilometriä yhteen suuntaan ja vähintään 10 matkapäivää kalenterikuukaudessa.

HUOM! Et voi saada koulumatkatukea, jos asut Varalan Urheiluopiston asuntolassa.

Lue lisää tästä linkistä: [Koulumatkatuki - kela.fi](https://www.kela.fi/koulumatkatuki)

## **OPISTON AUTON KÄYTTÖ**

Opiston auton käyttöoikeus ei kuulu opintososiaalisten etuuskien piiriin. Opiskelijoilla on poikkeustapauksissa mahdollisuus opetustuntien aikaiseen auton käyttöön kyseisen tunnin opettajan harkinnan mukaan.

Käytön tulee käyttää seuraavat ehdot:

1. Työelämäprojekti
2. Kulku työpaikkaan haastava aikataulun tai kulkuyhteyden vuoksi
3. Työpaikalla / työpaikoilla käyntejä määrällisesti paljon
4. Ensisijaisesti Varalan pakettiauto, jos se ei ole Varalan henkilökunnan tai liikunnanohjauksen peruskurssin käytössä
  - Projektia ohjaavan opettajan / valmentajan arvio tarpeesta ja apulaisrehtorin tai rehtorin hyväksyntä
  - Oman auton käytöstä tehdään matkalasku. Kilometrikorvaus on 0,20€/km.

## **OMIEN AUTOJEN/MOPOAUTOJEN PAIKOITUS**

Opiskelijoiden autojen paikoitusalue on Kalliola-rakennuksen viereisellä ylätasanteella tai Majalan merkityillä paikoitusalueilla. Autoja ei saa pysäköidä muualle kuin parkkiruutuihin tai Varalankadun varteen tielle. Paloautojen ja huoltoautojen täytyy päästä kulkemaan esteettömästi.

## **OPISKELIJAKUNNAN HALLITUS**

Perustetaan koulutuksen alkupuolella ja valitaan opintojen aikana mahdollisesti uudelleen. Oppilaskunnan tehtävänä on edistää opiskelijoiden yhteistoimintaa ja koulutyötä (Laki ammatillisesta koulutuksesta 41 §). Opiskelijakuntaa ja edustajia kuullaan opintoihin liittyvissä asioissa.

## **PALOHÄLYTYS**

Palohälytystilanteessa rakennuksista poistutaan sovituille kokoontumispaikoille\* poikkeuksetta ja mahdollisimman nopeasti. Tilanteen salliessa ota lämmintä vaatetta ylle. Huomioithan, että lähin hätäpoistumistie uima-altaalta on kuntosalin kautta.

### **Kokoontumispaikat ovat:**

Kokoontumispaikka 1: Majalan ja ravintola säteen välinen alue

Kokoontumispaikka 2: Päärakennuksen pysäköintialueen reuna

Kokoontumispaikka 3: Kalliolan edessä oleva pysäköintialue

### **LIIKUNTATILAT JA VÄLINEET**

Opiskelijoille on varattu arki-iltaisin omia halli- ja saunavuoroja, joiden ajankohdat ilmoitetaan erikseen opiskelijoiden ilmoitustaululla. Liikuntatilojen käyttö on mahdollista myös muina aikoina, mikäli tiloilla ei ole varattuja vuoroja. Liikuntatilat ovat opiskelijan käytössä opetussuunnitelman mukaisina aikoina (ei loma-aikoina). Lainattavat liikuntavälineet löytyvät kahviosta. Välineet palautetaan kahvioon välittömästi harjoituksen jälkeen.

### **Uima-altaan käyttö ja turvallisuus**

Varalan päärakennuksen uima-allas on opiskelijoiden käytössä vastaanoton aukioloaikoina, mikäli allastilaa ei ole varattu ryhmien käyttöön. Altaalle saa avaimen vastaanotosta kuittausta vastaan. Uima-altaalla on kamera ja valvonta hoidetaan vastaanotosta. Uima-allastilan ovi tulee pitää aina lukossa ja altaalle menosta tulee aina ilmoittaa vastaanottoon avaimen kuittauksen yhteydessä. Altaalla yksin uiminen on kielletty.

Mahdollisissa hätä- tai onnettomuustilanteessa huomioitavaksi, että allaskäytävällä on myös seinäpuhelin, jolla voi soittaa hätänumeroon. Pelastusrenkas löytyy allastilan seinältä. Ensiapuohjeet sekä elvytysohjeistus löytyvät uima-altaan ovesta. Defibrillaattori sijaitsee Varalan vastaanotossa. Palohälytystilanteessa myös altaasta tulee aina poistua kokoontumispaikalle. Huomioithan, että lähin hätäpoistumistie uima-altaalta on kuntosalin kautta.

Huolehdiathan käyttösi jälkeen, että allastila jää siistiin kuntoon ja ovi lukkoon!

Viikoittaisten saunavuorojen yhteydessä uima-altaan käyttö ei ole mahdollista turvallisuussyistä, koska vastaanotto on sulkeutunut ennen opiskelijoiden saunavuoroja.

### **VARALAN PALVELUT**

#### **Vastaanotto, p. 03-2631 111**

Aukioloajat (muutokset mahdollisia)

ma-pe klo 7.45 - 19.00

la klo 8.00 - 18.00

su klo 8.30–15.30

#### **Ruokailu, Ravintola Säde**

aamiainen arkisin 7.15–9.00

lounas 11.00–13.30

päivällinen 16.00–18.00

Aamiainen majoittuville sunnuntaisin 8.00–9.00, omakustanteinen

Päivällinen majoittuville lauantaisin 16.00–18.00, omakustanteinen

#### **Kahvila Anna**

Aukioloajat (muutokset mahdollisia)

ma - la 9.30–20.00

su 12.00–18.00

#### **Kiinteistön päivystys p. 040-5269755**

## VARALAN URHEILUOPISTON JÄRJESTYSSÄÄNNÖT

Liikunnanohjauksen perustutkinto



1. Hiljaisuus on klo 22.30–6.30.
2. Alkoholin ja muiden päihdeaineiden sekä tupakkatuotteiden käyttö ja esilläpito opiston alueella, työssäoppimispaikoilla sekä Varalan järjestämissä tapahtumissa on kielletty.
3. Luennoilla sekä kahvi- ja ruokapöydässä ollaan ilman päähineitä.
4. Majoitushuoneiden ja majoitusrakennusten yhteisten tilojen päivittäisestä siivouksesta huolehtivat opiskelijat:
  - Roskat on lajiteltava roskiksiin huoneissa olevien lajitteluohjeiden mukaisesti.
  - Huoneen roskakori on tyhjennettävä itse.
  - Sänky pedataan itse. Petivaatteita ei voi käyttää ilman liinavaatteita.
  - Astiat on tiskattava päivittäin. Tiskeistä huolehtii niitä tehnyt henkilö, jollei opiskelijakunta muuta sovi.
5. Majoitushuoneiden ovet on pidettävä lukittuina. Ovien avaamisesta päivystysaikaan peritään hinnaston mukainen maksu. Valot ja sähkölaitteet on sammutettava huoneesta poistuttaessa.
6. Huoneissa majoittuvat vain niihin nimetyt henkilöt.
7. Kalusteiden järjestystä huoneissa ei voi muuttaa.
8. Opiskelijalta peritään korvaus tuottamuksellisesta rikkomisesta ja haitanteosta sekä ylimääräisestä siivouksesta työmäärän mukaan.

Järjestyssäännöt on tehty opiskelumestyksen, turvallisuuden ja yleisen viihtyvyyden takaamiseksi.

Opiskelijalta edellytetään hyvien käytöstapojen noudattamista. Järjestyssääntöjä sekä opiston henkilökunnan kehoituksia ja määräyksiä on noudatettava poikkeuksetta.

Rehtori

**MUISTIINPANOJA:**





Varalan Urheiluopisto  
Varalankatu 36, 33240 Tampere  
Puh. (03) 2631 111  
[www.varala.fi](http://www.varala.fi)  
#varala  
@varalaofficial

