

Kilparyhmien yleiset säännöt

1. Kilparyhmän urheilijalta odotetaan tavoitteellista harjoittelua ja aktiivista kilpailemista koko kauden ajan.
2. Useampaa lajia harjoittavien tulee ilmoittaa kuukausitasolla valmentajalle minä päivinä urheilija harrastaa toista lajia.
3. Samana päivänä tapahtuva harjoituksista poisjäänti tulee ilmoittaa valmentajalle henkilökohtaisella viestillä.
4. Harjoitusten aikana urheilijan tulee toimia täsmällisesti valmentajan antamien ohjeiden mukaan.
5. Urheilija kohtelee kaikkia urheilijoita, valmentajia ja muita urheilu ihmisiä kunnioittaen. Urheilija ei kiusaa eikä salli muiden kiusata. Kiusaamiseen on seurassamme ehdoton nollatoleranssi. Urheilija muistaa myös asiallisen kielenkäytön.
6. Urheilijan tulee käyttäytyä hyvin kaikissa harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä ja muissa seuran tapahtumissa. Urheilija muistaa, että hän edustaa näissä tilaisuuksissa seuraansa ja ryhmäänsä ja toimii tilanteen edellyttämällä tavalla muita kunnioittaen.
7. Urheilija varustautuu harjoitukseen asianmukaisesti valmentajan ohjeiden mukaan ja saapuu ajoissa harjoitukseen.
8. Urheilija on itse vastuussa siitä, että hänen yhteystietonsa seuran MyClub-sivustolla ovat ajan tasalla. Urheilija on velvollinen seuraamaan häntä koskevia sähköposti- ja MyClub-tiedotteita.
9. Jos valmennusryhmällä on käytössä harjoituspäiväkirja tai tapahtumakalenteri, urheilija sitoutuu käyttämään sitä aktiivisesti ryhmän valmentajien edellyttämällä tavalla.
10. Urheilija suorittaa seuralle kuukausi/toimintamaksun ja jäsenmaksun.
11. Seura tarjoaa urheilijalle laadukasta, koulutetun valmentajan antamaa, ikätasolle sopivaa valmennusta asianmukaisissa tiloissa.
12. Valmentaja kohtelee kaikkia valmennettaviaan tasavertaisesti ja ongelmatilanteissa puuttuu niihin ja on yhteydessä vanhempiin.
13. Mikäli urheilija ei noudata harjoituksissa ja kilpailuissa mainittuja sääntöjä, on valmentajalla/ohjaajalla oikeus siirtää hänet sivuun. Sääntörikkeistä ilmoitetaan aina vanhemmille ja jatkuvasta sääntöjen rikkomisesta voi seurata ryhmästä erottaminen.

Urheilijan terveys

1. Urheileminen sairaana on kiellettyä. Sairastelujen jälkeen tulee olla vähintään yksi oireeton päivä ennen harjoitukseen paluuta.
2. Sairastelujen ja loukkaantumisten pitkittyessä urheilijan tulee hakeutua asianmukaiseen hoitoon.
3. Urheilijan tulee kertoa valmentajalleen rasitusvammoista ja muista loukkaantumisista välittömästi, kun niitä ilmenee.
4. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään lääkaineista ja lisäravinteista. Varmista, että lääkärisi tarkistaa määrätyn lääkkeen olevan sallittu urheilijoille. **HUOM!** Sallitut ja kielletyt lääkaineet on listattu SUEK:n sivuilla www.suek.fi. Listaathan itsellesi KAMU-sovellukseen käyttämäsi lääkaineet, jotta ne ovat saatavilla nopeasti mahdollisissa dopingtesti tilanteissa. Tarvittaessa lääkaineen käyttöön voi anoa erivapautta.
5. Urheilija ei käytä päihteitä harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä tai vast. tilaisuuksissa.
6. Urheilijalla on oltava asianmukainen vakuutus. Urheiluvammojen välittömän hoidon turvaamiseksi ja oman talouden kannalta on erittäin suositeltavaa hankkia ja ylläpitää sairauskuluvakuutus, jonka kuluista vastaa urheilija. SUL:n sporttiturvavakuutuksesta löytyy tietoa liiton verkkosivuilta <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>

Kilpaileminen

1. Kilparyhmissä valmentaja suunnittelee kilpailukalenterin, jota noudatetaan. Mikäli urheilija on estynyt saapumasta kilpailuihin, ilmoittaa urheilija siitä valmentajalle perusteluineen.
2. Kilparyhmien urheilija sitoutuu kilpailemaan viesteissä ja seuracup kilpailuissa mikäli hänet nimetään joukkueeseen.
3. Sitoutuu osallistumaan kauden tärkeimpiin kilpailuihin.
4. Sitoutuu osallistumaan seuran järjestämiin kilpailuihin kilpailijana tai toimitsijana.
5. Urheilija osallistuu oman ikäluokan SM-kilpailuihin (14-vuotiaasta alkaen), SM-viesteihin (12-vuotiaasta alkaen), oman ikäluokan am- ja pm-kilpailuihin ja -viesteihin, SUL:n seuracupiin, seuraotteluihin ja tarvittaessa muihin valmennuksen listaamiin kilpailuihin. Näissä kilpailuissa käytetään seuran virallista edustusasia, jonka urheilija hankkii itse. SM-kilpailuissa toimitaan seuran SM-kisa ohjeen mukaisesti, joka löytyy seuran nettisivuilta.
6. SM-, alue- ja piirinmestaruuskisoissa seura maksaa ennakkoon ilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Urheilija ilmoittaa lajinsa riittävän ajoissa seuran valmennuspäällikölle. Seuran omissa kilpailuissa urheilija osallistuu ilmaiseksi.
7. Urheilija varmistaa kilpailun aikataulun ja on ajoissa paikalla. Urheilija hoitaa varmistuksen itse, ellei toisin ole sovittu. Kentällä ovat vain kilpailu vuorossa olevat urheilijat, muut urheilijat sekä vanhemmat ovat katsomon puolella kannustamassa.
8. Jokaista valmennusryhmä urheilijaa ja hänen perhettään koskevat toimitsija velvoitteet (neljä kertaa vuodessa, tai jos perheestä useampi urheilija niin kuusi kertaa). Seura järjestää toimitsijakoulutusta kaikille SM-ikäisille urheilijoille ja muille halukkaille.