

Urheilun pelisääntöjen laatiminen on yksi Sinettiseurojen hyvistä toimintatavoista. Yhteisillä säännöillä pyritään tukemaan lasten ja nuorten harrastusta, urheilullista elämäntapaa ja terveyttä. Pelisäännöt on Rantaperkiön Iskussa laadittu erikseen vanhemmille ja voimistelijoille. Tavoitteenamme on, että kaikilla on mukavaa ja hauskaa harrastaa voimistelua lajista nauttien! Voimistelijoiden kasvaessa heidän vastuunsa omasta harrastuksestaan lisääntyy; laadittuja sääntöjä sovelletaankin kunkin ikäkauden mukaisesti. Myös seura- ja joukkue toiminnassa mukana olevien vanhempien toiminta on vaivatonta, kun kaikki toimivat pelisääntöjen mukaan.



VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT RANTAPERKIÖN ISKUSSA

- Seuratoiminta on yhdessä tekemistä. Olen innostunut ja kiinnostunut lapseni harrastuksesta ja kannustan häntä siinä.
- Osallistun seuran eri tapahtumiin ja voimistelun tukitoimintaan, kuten talkotoimintaan.
- Ohjaan lastani omatoimiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä; myös vapaa-ajalla.
- Tuen lastani positiivisessa hengessä ja kuuntelen häntä.
- Annan työrauhan valmentajille ja muille toimijoille. Tarpeen vaatiessa annan palautetta ja esitän kysymyksiä heille suoraan rakentavassa ja hyvässä hengessä, aina aikuisten kesken.
- Käyttyädyn kilpailu- yms. tapahtumissa esimerkillisesti ja kannustan kaikkia. En arvostele ketään.
- Huolehdin, että lapseni saapuu ajoissa harjoituksiin ja hänellä on oikeat varusteet mukanaan. Opetan häntä myös vähitellen huolehtimaan näistä asioista itse.
- Mahdollisissa sairaus- ja muissa poissaolotapauksissa sekä kaikissa harrastukseen liittyvissä asioissa olen heti yhteydessä oman lapseni valmentajaan.
- Tuen lastani koulunkäynnissä ja painotan koulun tärkeyttä. Autan myös tarvittaessa koulun ja harrastuksen yhteensovittamisessa.
- Huolehdin terveellisestä urheilijan ruokavaliosta ja riittävästä vedenjuonnista, myös kilpailuissa. Herkuttelu on sallittua silloin tällöin, mutta ei kilpailuissa, ellei toisin ole valmentajan kanssa sovittu.
- Huolehdin lapseni riittävästä yöunista ja palautumisesta. Kannustan häntä myös saavuttamaan yleisen 20h/vko liikuntasuosituksen.
- Olen aktiivinen joukkueen käyttämissä tiedotuskanavissa ja seuraan niitä. Huolehdin maksuista ajoissa ja sovin tarvittaessa joukkuevoimistelun koordinaattorin kanssa maksujärjestelyistä.

VOIMISTELIJOIDEN PELISÄÄNNÖT RANTAPERKIÖN ISKUSSA

- Sitoudun kauden alussa olemaan joukkueessa kauden loppuun saakka.
- Hoidan koulunkäyntini tunnollisesti. Teen läksyt heti koulun jälkeen ja aloitan kokeisiin yms. valmistautumisen ajoissa.
- Olen kaikkien kaveri enkä kiusaa ketään. Puhun heti vanhempieni tai valmentajieni kanssa mahdollisista ongelmista tai jos jokin asia mietityttää minua.
- Kunnioitan ja tottelen aikuisia sekä valmentajia, yhtä lailla myös apuvalmentajia.
- Tulen harjoituksiin ajoissa asiaan kuuluvat varusteet mukana.
- Teen aina harjoituksissa parhaani ja annan joukkuekavereille harjoittelurauhan.
- Kilpailutapahtumissa noudatan valmentajien ohjeita.
- Käytän joukkueen edustusasuja sekä mahdollisia seura-asuja niin treeneissä kuin kilpailuissakin. Kun käytän asuja vapaa-ajalla, olen erityisen tarkka siitä mitä teen ja kuinka käyttäydyn.
- Huomioin, että myös omatoiminen harjoittelu vapaa-ajalla vaikuttaa olennaisesti kehittymiseeni.
- Muistan, että joukkuelajissa poissaolot vaikuttavat todella paljon kokonaisuuteen. Ilmoitan poissaoloista mahdollisimman pian valmentajilleni.
- Syön terveellistä, monipuolista ja urheilijalle sopivaa ruokaa, n. 5-7 ateriaa päivässä. Juon riittävästi vettä päivän aikana. Herkuttelukin on silloin tällöin ok! Huomioin myös kilpailuissa oikeanlaiset eväät ja ateriarytmin.
- Pidän huolen siitä, että saan riittävästi unta, noin 9-10h/vrk. Huolehdin säännöllisestä nukkumaanmenoajasta myös viikonloppuisin.
- Huolehdin palautumisesta ja tiedostan, että siihen vaikuttavat mm. loppuverryttely harjoituksissa, palauttavat venyttelyt kotona, ravinto, uni ja lepo sekä huoltava harjoittelu.
- Kerron välittömästi valmentajille tai vanhemmille, jos tunnen kipua jossain tai jokin muu asia vaikuttaa harjoitteluuni!
- Nautin voimistelusta ja sen tuomista elämyksistä!