

## **Äänekosken Huima Hiihtojaosto**

### **AIKUISTEN PELISÄÄNNÖT**

- 1) Käymme yhdessä läpi urheilun- ja liikunnan eettisiä peruskysymyksiä (doping). Sairaana ja toipilaana ei ole hyvä tulla harjoituksiin.
- 2) Harjoituksissa ja kilpailumatkoilla en esiinny päihtyneenä. Tupakointia lasten läsnäollessa ei sallita. Olen terveen liikunnan ja urheilun esimerkkinä.
- 3) Ohjaajana tehtäväni on ohjata ja neuvoa kaikkia hiihtäjiä. Vanhempana tehtäväni on kannustaa kaikkia hiihtäjiä.
- 4) En kritisoi toimitsijoita epäasiallisesti.
- 5) Käytän asiallista ja siistää kieltä harjoituksissa ja kilpailumatkoilla.
- 6) Kohtelen kaikkia hiihtäjiä tasapuolisesti.
- 7) Ohjaajana huolehdin, että kaikki saavat oikeudenmukaisesti ohjausta harjoituksissa/ kilpailuissa.
- 8) Pidän kiinni sovituista aikatauluista.
- 9) Pidämme yhdessä huolta henkilökohtaisesta hygieniasta.

### **LASTEN PELISÄÄNNÖT**

#### **A Kotona**

- 1) Huolehdin koululäksyistä. (Mahdollisuuksien mukaan ennen harjoituksia)
- 2) Syön terveellisesti ja monipuolisesti ja lepään riittävästi.
- 3) Ymmärrän, että tupakka, alkoholi ja muut huumaavat aineet ovat vaaraksi terveydelle ja urheilulle. En edes halua kokeilla niitä.

#### **B Harjoituksissa / kilpailumatkoilla**

- 4) Kunnioitan hiihtäjätovereita, ohjaajia ja toimitsijoita. Kannustan hiihtokavereita ja kilpailen rehdisti. En kiroile enkä pilkkaa tai hauku muita ja olen hyvänä esimerkkinä kaveripiirissä
- 5) Tulen asianmukaisesti varustautuneena, täsmällisesti ja säännöllisesti harjoituksiin ja kilpailuihin. Ilmoitan itse ohjaajalle, jos en pääse harjoituksiin tai kilpailuihin.
- 6) Noudatan liikuntapaikoilla vallitsevia sääntöjä ja ohjeita. En häiritse muiden harjoituksia.
- 7) Kuuntelen ja noudatan ohjaajan antamia ohjeita ja sääntöjä. Kun pilli soi, pysähdyn ja kuuntelen. Rohkenen sanoa valmentajalle, jos jokin asia harjoituksissa harmittaa.

- 8) Huolehdiin omista ja kavereiden varusteista.
- 9) Peseydyn harjoitusten ja kilpailujen jälkeen.

## HUIMAN HIIHTOJAOSTON PELISÄÄNNÖT

Hyvä hiihtäjän huoltaja!

Huiman hiihtotoiminnassa on tänä kautena mukana n. 30 hiihtokoululaista. Hiihdon valmentajia, hiihtokilpailuiden toimitsijaa ja talkoolaisia yhteensä n. 50 henkilöä. Toiminnan laadun takaamiseksi ja yhdenmukaistamiseksi on hiihtojaosto päättänyt tehdä kaikkia hiihtäjiä koskevat yhteiset pelisäännöt. Tällä pyritään turvaamaan jokaisen hiihtäjän tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu sekä tukemaan samalla jokaisen lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

Lähetämme ohessa kommentoitavaksi jaoston esittämät yhteiset pelisäännöt. Koska pelisäännöt koskevat niin lapsia, kuin meitä kaikkia aikuisiakin (vanhemmat, valmentajat jne.) on tärkeää, että kaikki pääsevät omalta osaltaan myös vaikuttamaan pelisääntöjen sisältöön.

**Pyydämme Sinua käymään oheiset pelisäännöt läpi yhdessä hiihtävän lapsesi kanssa. Palauta tämä lähetekirje allekirjoitettuna ja mahdollisin kommentein täydennettynä seuraavissa harjoituksissa valmentajille.**

- Hyväksyn pelisäännöt sellaisenaan
- Hyväksyn pelisäännöt seuraavin lisäkommentein

---

---

---

---

- En hyväksy pelisääntöjä, koska ...

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
huoltajan allekirjoitus

