

Vantaa Divingin pelisäännöt!

Vantaa Diving

03.08.2016

Sisällysluettelo

Urheilijan pelisäännöt	2
1. Urheilijan peruspilarit	2
2. Harjoituksissa.....	2
Vanhempien pelisäännöt	3
1. Kysyn, en arvaile.....	3
2. Tuen omaa lastani ja myös muita lapsia urheilussa.....	3
3. Teen oman osani seuran talkootöistä	4
Valmentajien ja ohjaajien pelisäännöt.....	4
1. Minulta odotetaan	4
2. Ammattitaitoisena valmentajana tai ohjaajana näytän	5
3. Valmentajana tai ohjaajana käyttäydyn asianmukaisesti	5
Johtokunnan pelisäännöt	6
Kisamatka säännöt	6
1. Hyppääjille.....	6
2. Mukaan lähteville vanhemmille ja muulle perheelle	7

Urheilijan pelisäännöt

1. Urheilijan peruspilarit

- Kuuntelen ja tottelen valmentajaa
- Olen esimerkki muille seuran hyppääjille, sekä muille uimahallin kävijöille
- Kunnioitan jokaista valmentajaa, ohjaajaa, apuohjaajaa, sekä muita seuran harrastajia
- Olen urheilija ja noudatan urheilullisia elämäntapoja, esim. huolehdin levosta ja palautumisesta, ravinnosta
- Edustan seuraa positiivisesti niin omissa harjoituksissa kuin leiri- ja kilpailumatkoilla, käytän edustusasua
- Osallistun seuran toimintaan (esim. merkkihyppyt, kauden avajaiset)
- Kannustan muita ja luon hyvää ilmapiiriä ympärilleni

2. Harjoituksissa

- Pidän huolen, että olen syönyt riittävästi ennen harjoituksiin tuloa
- Tulen ajoissa positiivisella mielellä harjoituksiin
- Annan muille harjoittelu rauhan
- Istun katsomossa ennen harjoituksen alkua, akrobaanalle menen vasta valmentajan/ohjaajan pyynnöstä
- Huolehdin, että minulla on kuivaharjoittelussa asianmukaiset vaatteet (esim. shortsit, t-paita ja juomapullo), sekä pitkät hiukset kiinni sidottuna ja vesiharjoituksessa uimapuku
- Harjoituksissa juodaan vain vettä
- En syö harjoitusalueella
- Käyn vessassa ennen harjoituksia
- Yritän aina parhaani, enkä lannistu vaikka en heti onnistuisikaan!

Vanhempien pelisäännöt

1. Kysyn, en arvaile

- Seuran jäsen tai vanhempi voi tehdä aloitteen eli tuoda oman asiansa johtokunnan kokoukseen päätettäväksi. Aloitteen tai esityksen voi välittää kirjallisena osoitteeseen Inkerintie 23 B, 01420 Vantaa tai sähköpostin välityksellä johtokunnan puheenjohtajalle. Johtokunnan velvollisuus on käsitellä jokainen aloite ja lähettää vastaus aloitteen tekijälle.
- Johtokunta voi kutsua tarpeen tullen vanhempia tai muita tarvittavia henkilöitä kokoukseen
- Vanhempana ymmärrän, että valmentajat ovat lajin asiantuntijoita. Kunnioitan valmentajien työtä ja keskustelen heidän kanssaan urheilijan valmennukseen, kehitykseen, harjoitusryhmiin, kilpailu sarjoihin tai muuhun vastaavaan liittyvistä asioista, kysyn myös epäselväksi jääneet kohdat
- Kysyn seuran hallinnollisista tai muista vastaavista asioista asianomaisilta
- Johtokunnan keskuudesta valitaan henkilö kehen voi olla yhteydessä matalan kynnyksen tavoin
- Kilparyhmien vanhempien keskuudesta valitaan vastuuvanhempi porukka, jotka toimivat esimerkillisinä vanhempina ja linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä

2. Tuen omaa lastani ja myös muita lapsia urheilussa

- Kannustan, Kuskaan ja Kustannan
- Tuen lastani harjoittelussa positiivisessa mielessä ja annan omalta osaltani työrauhan valmentajille
- Tsemppaan ja autan kaikkia Vantaa Divingin urheilijoita, esimerkiksi kisoissa ja kilpailumatkoilla
- Kunnioitan kaikkia seuran urheilijoita, enkä esitä omia arvioita lapsen tai muiden lasten taitotasosta julkisesti.
- Kehotan lastani toimimaan valmentajien ohjeistuksen mukaisesti. Lapset harjoittelevat vain valmentajien valvonnassa jos ei erikseen muuta ole sovittu

- Jos valmentajan tekemisistä tai valinnoista on kysyttävää/sanottavaa, niin puhu suoraan ko. valmentajan kanssa ensin. Selän takana arvosteleminen ei ole hyvien tapojen mukaista.
- Ohjaan lastani omatoimiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa ja kilpailumatkoilla

3. Teen oman osani seuran talkootöistä

- Olen oma-aloitteinen
- Vastaan kyselyihin, sähköposteihin, tekstiviesteihin yms. ajallaan, mikäli niihin pyydetään vastaamaan
- Autan valmentajia järjestämään kilpailumatkoja ja hoidan oman vastuualueeni
- Autan seuraa eri koti-kilpailujen järjestelyissä ja talkootöissä. Ymmärrän, että valmentajista on enemmän hyötyä altaan reunalla kuin kilpailujen järjestelyissä

Valmentajien ja ohjaajien pelisäännöt

1. Minulta odotetaan ...

- Ohjaan laadukkaasti, hallitusti ja monipuolisesti harjoituksia ja huolehdin jatkuvasti mm. lasten turvallisuudesta ja viihtyvyydestä
- Huolehdin hyvästä ja asiallisesta yhteydenpidosta mm. lasten huoltajiin ja seuran työntekijöihin
- Huomioin lapset, huoltajat ja muut seuran työntekijät ollessani töissä
- Olen ammattitaitoinen ja jatkuvasti hereillä harjoitusten tapahtumista
- Osallistun niihin kilpailuihin mitkä on aiemmin sovittu muiden kilpavalmentajien kesken
- Olen valmis valmentamaan muita ryhmiä tai hyppääjiä ja näin kehittymään myös itse
- Otan vastuuta, ryhmän kehittyminen on minun käsissäni
- Huomioin yksilön tarpeet
- Olen tasapuolinen ja oikeudenmukainen kaikkia kohtaan
- Olen avoin kehittäväälle palautteelle, en osaa vielä kaikkea, mutta olen valmis oppimaan!

2. Ammattitaitoisena valmentajana tai ohjaajana näytän ...

- Olen uimahallilla helposti lähestyttävä, reipas, ryhdikäs ja positiivinen
- En näytä väsymystä ja pyrin osallistumaan itsekin aktiivisesti harjoitukseen (esim. näyttämällä oikeita liikeratoja, auttamalla lapsia ja korjaamalla heidän liikeratoja)
- Päälläni on liikuntavaatteet ja pyrin pitämään mahdollisimman usein seuravaatteita päälläni. Pitkät hiukset ovat aina asianmukaisesti kiinni
- Kannustan urheilijoita noudattamaan terveellisiä elämäntapoja
- Tiedostan, että edustan jatkuvasti seuraa ja pyrin antamaan mahdollisimman hyvän kuvan toiminnastamme uimahallilla ja sen ulkopuolella

3. Valmentajana tai ohjaajana käyttäydyn asianmukaisesti

- Olen ajoissa
- Käyttäydyn asiallisesti ja ammattimaisesti. Toimin myös jatkuvasti roolimallina lapsille
- Olen reipas ja kysyn kokeneemilta tarvittaessa apua. Tiedän myös, että voin missä vaan asiassa kääntyä lähiesimiehen puoleen. Mikäli en osaa vastata vanhempien kysymyksiin ohjaan heidät kysymään korkeammalta taholta
- En käytä harjoitusten aikana puhelinta (poikkeuksena videokuvaus tilanteet altaalla)
- En syö purkkaa ja huomioin, että tarvittaessa tuon hallille vain terveellisiä eväitä
- En kiroile tai käyttäydy typerästi
- Luon hyvää ilmapiiriä eri toimijoiden kesken
- Jätän akrobaanan puhtaaksi: matoista, renkaista, ponnarista yms. kun poistun hallilta. Trampoliinilla nostan aina patjat ylös harjoituksen jälkeen.
- Siivoan omat roskani akrobaanalta ja valmentajien alueelta
- Annan selkeät tuurausohjeet ajoissa tuuraajalleni

Johtokunnan pelisäännöt

- Johtokunnan tärkein tehtävä on vastata koko seuran toiminnasta sääntöjen puitteissa
- Toimii seuran lakisääteisenä edustajana
- Noudattaa yhdistyslakia
- Pitää jäsenluettelo
- Kutsuu seuran jäsenet syyskokoukseen ja kevät vuosikokoukseen, ja niitä edeltäviin keskustelutilaisuuksiin
- Toteuttaa seuran kokouksen päätökset
- Vastaa taloudesta
- Tehdä seuran toimintakertomus ja tilinpäätös
- Hyväksyä ja erottaa jäsenet, sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- Järjestää johtokunnan kokouksia noin kerran kuussa, jossa käsitellään ajankohtaisia asioita ja tehdään päätöksiä
- Tekee päätökset jokaista erivapautta hakevaa henkilöä kohden
- Edustaa seuraa yhdessä seuran työntekijöiden kanssa
- Kertoo ajankohtaisia uutisia seuran kentältä

Kisamatka säännöt

1. Hyppääjille

- Lapset ovat mukana joukkueena ja matkustavat joukkueen mukana
- Ymmärrän, että kisamatkat vaatii paljon energiaa joten syön ja nukun kunnolla ennen kisoja
- Hyppääjänä ymmärrän, ettei herkut kuulu kisamatkalle
- Syön kunnolla ja terveellisesti
- Pidän huolta kavereista
- Matkavaraukset tekee seura kaikille mukaan lähteville hyppääjille, valmentajille ja huoltajille tai niille vanhemmille, jotka ovat mukana koko matkan ajan. Vanhempien matkavarauksista kysytään ilmoittautumisen yhteydessä.

- Ulkomaanmatkoille ilmoittauduttaessa sarja tulee olla koossa 2 kk ennen kisaa. Valmentajat tiedottavat etukäteen hyppääjille ja vanhemmille hyppääjän mahdollisuudet osallistua kilpailuun.
- Jälkikäteen ilmoittautuneille saattaa aiheutua matkoihin majoitukseen lisäkuluja , joista perheet vastaavat itse.
- Valmentajien ensisijainen tehtävä kisamatkoilla on valmentaa hyppääjiä ja tuomaroida
- Valmentajilla ja joukkueenjohtajalla on viimeinen sana kaikessa, esim. kännykät voidaan kerätä yöksi kännykkäparkkiin aikuisten huoneeseen
- Hyppääjillä on kilpailemista varten oltava BlueCard-lisenssi. Vakuutuksellinen BlueCard korvaa kilpailuissa ja harjoittelussa sattuneet tapaturmat. Vakuutuksesta voit lukea enemmän täältä
http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/3627/pohjantahden_esite_bluecard_2015.pdf
- Seuralla on matkavakuutus, joka korvaa, jos hyppääjä sairastuu tai loukkaantuu eikä voi osallistua ulkomaiselle kisamatkalle. Kotimaan matkojen osalta vastaavaa vakuutusta ei ole. Kotimaan matkoille voi halutessaan ottaa oman tapaturma- tai matkavakuutuksen. Seuran matkavakuutuksesta löytyy lisätietoa täältä;
http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/2747/pohjantahti_tuoteseloste_ryhmamatkavakuutus_06_2015.pdf

2. Mukaan lähteville vanhemmille ja muulle perheelle

- Vanhemmat ovat tervetulleita kisamatkoille kannustamaan ja/tai huoltajaksi. Kilpailumatkan matkanjohtaja (vastuvalmentaja) arvioi huoltajan/huoltajien tarpeen. Huoltaja valitaan ennen jokaista kilpailumatkaa.
- Jos perheestä lähtee useampi mukaan tai perhe tulee kisamatkalle lomalle, heidän tulee varata matkansa itse.
- Lapset ovat valmentajien ja huoltajien vastuulla ja myös kisamatkoilla liikkuvat joukkueen mukana, vaikka oma perhe tekisi muita juttuja.
- Jos olet matkalla mukana joukkueen huoltajana, huomioi että olet sitoutunut huoltajan tehtävään; Huoltajan tehtävä alkaa matkan alkaessa ja loppuu vasta matkan päättyessä. Tarvittava huoltajien määrä riippuu reissuun lähtevien hyppääjien määrästä ja iästä.

- Huoltaja avustaa valmentajia aikataulujen ja muiden asioiden selvittämisessä valmentajien ohjeistuksen mukaisesti.
- Huoltaja hoitaa yhdessä valmentajan kanssa kaikki siirtymiset kisa- ja majoituspaikan välillä
- Vanhemmat kirjoittavat matkaraportin ja lähettävät sen seuran
- Huoltaja avustaa hyppääjiä tarvittaessa kaikenlaisissa asioissa sekä pitää erityisesti huolta siitä, että kilpailupäivänä syödään ja juodaan riittävästi ja säännöllisesti. Tarvittaessa huoltaja käy kilpailu- tai leirimatkoilla hankkimassa eväitä, lääkkeitä tms. valmentajien ohjeistuksen mukaisesti.
- Sairaus- ja onnettomuustapauksissa huoltaja lähtee tarvittaessa hyppääjän kanssa lääkäriin sekä huolehtii sairastuneista, jotta muut hyppääjät voivat jatkaa harjoituksia valmentajan kanssa. Sairaustapauksissa huoltaja on yhteydessä mukana matkustavien hyppääjien vanhempiin.
- Jokainen hyppääjä on tasavertainen ja ansaitsee yhtä paljon valmennusta ja huomiota valmentajilta ja huoltajilta. Aina myöskään oma valmentaja ei voi olla valmentamassa syystä tai toisesta, vaan seura valitsee valmentajat kisoihin ja vanhempien tehtävä on luottaa valmentajien ammattitaitoon tässä asiassa.
- Tärkeintä ei aina ole sijoitus vaan omaan hyvään suoritukseen yltäminen. Kilpaurheiluun kuuluu sekä onnistumiset että itsensä voittaminen, mutta välillä myös pettymisen ja epäonnistumisen kokemukset. Tuen lastani näiden tunteiden käsittelyssä ja kilpaurheilijaksi kasvamisen prosessissa.
- En arvostele negatiiviseen sävyyn tuomareita, valmentajia tai muita urheilijoita kilpailun aikana tai sen jälkeen.
- Annan omalla käytökselläni positiivisen roolimallin lapsille
- Kannustan lastani kilpailutilanteissa