

KNV:n kilpailevien ryhmien pelisäännöt kisa- ja leirimatkoille

Keravan Voimistelijat haluaa mahdollistaa voimistelijoilleen ikimuistoisia ja yhteisöllisiä tapahtumia voimistelun parissa. Kilpailu- ja leirimatkat kuuluvat olennaisena osana kilpavoimisteluun, ja kisa- ja lajitavoitteiden lisäksi niihin liittyy myös tärkeinä tavoitteina esimerkiksi ryhmähengen vahvistaminen sekä kasvatukselliset teemat. Turvallisten ja mukavien voimistelumatkojen mahdollistamiseksi olemme luoneet kaikille kilparyhmille lajista riippumatta yhteiset pelisäännöt. Toivomme että kyseisistä säännöistä keskustellaan harjoitusten lisäksi urheilijoiden kotona ennen kilpailuja tai leirejä. Valmennus ja/tai huoltojoukot ovat vastuussa voimisteliijoista, jonka vuoksi jokaisen tulee noudattaa yhteisiä pelisääntöjä.

- 1) Jokainen voimistelija on tärkeä osa joukkuetta. Otamme kaikki mukaan ja olemme kaikille ystävällisiä joukkueen yhteisillä matkoilla.
- 2) Käyttäydymme asiallisesti ja ystävällisesti myös muita seuran jäseniä sekä toisten seurojen edustajia kohtaan.
- 3) Kisa- ja leirimatkat ovat joukkueen yhteisiä tapahtumia, jolloin vahvistetaan ryhmähenkeä. Liikumme yhdessä ja vietämme aikaa joukkueena myös kisasuoritusten ja harjoitusten ulkopuolella.
- 4) Kisamatkoilla kiinnitetään erityistä huomiota monipuoliseen ja riittävään ruokailuun sekä lepoon. Noudatamme huoltojoukkojen ohjeistusta esim. hiljaisuudesta illalla.
- 5) Julkisilla kulkuvälineillä tai hotellilla tmv. oleskellessa huomioimme muut matkustajat/asukkaat esimerkiksi äänentasossa.
- 6) Kisamatkoilla saa ja kuuluu nauttia joukkueen kanssa olemisesta, nauru ja ilo on toivottavaa voimistelumatkoilla.

Vaatetus

Pääasiassa kisapäivänä kisapaikalla ja joukkueen kanssa yhdessä kulkiessa pukeudumme seuravaatteisiin tai tummiin urheiluvaatteisiin. Kisareissun vapaa-ajalla pukeutuminen on suotavaa omien arkivaatteiden tai urheiluvaatteiden mukaisesti. Muistetaan, että olemme aina kisareissuilla seuran edustajia, joten pukeutuminen ja käyttäytyminen tulee olla seuran arvojen ja hyvien tapojen mukaista.

Kisaeväät

Kisapäivänä on tärkeä huolehtia riittävästä energian saannista, ja välipalat sekä eväät ovat tärkeä osa tätä päivän kulussa. Hyvät nälkää pitävät välipalat ovat kuitu- ja proteiinipitoisia. Mukavat kisaeväät ovat helposti syötäviä ja imeytyvät nopeasti. Karkkipussit ja sipsit jätetään kauppaan. Kisasuorituksen jälkeen voi halutessaan nauttia pientä herkkua esim. Kisapaikan buffetista. On hyvä ottaa huomioon, että kisapaikalla ei ole voimistelijoille eväiden kylmäsäilytystä.

Esimerkkejä välipaloista:

- Hedelmät mm. Omena, banaani, viinirypäleet
- Kuivatut hedelmät ja pähkinät mm. Pähkinä hedelmä sekoitus
- Riisipiirakat
- Välipalapatukat
- Smoothiet

Kauppaan jätetään:

- Karkkipussit
- Pullat
- Sipsit
- Keksit
- Muut herkut

KNV toivottaa mukavia kisa- ja leirireissuja!