



Hiihtokoulu

Ryhmä/joukkue

Ylöjärven Ryhti

Seuran nimi

PELISÄÄNNÖT

Olemme sopineet, että noudatamme seuraavia
Pelisääntöjä oman ryhmämme/joukkueemme toiminnassa:

1. Emme harjoittele sairaana, muistamme ilmoittaa treeneissä jos olemme vielä toipilaita, emmekä kykene täysipainoiseen harjoitteluun.
Kannustamme kaveria ja olemme mukana positiivisella asenteella. Hyvän joukkuehengen
2. muodostuminen on meidän jokaisen ryhmänjäsenemme summa.
Käyttäytyminen kunniaan. Emme kiroile, emme myöskään roskaa luontoa. Lisäksi keskitymme
3. kuuntelemaan mitä valmentajilla on asiaa.
Meillä kaikilla on oikeus tasavertaiseen harjoitteluun. Seuramme turvaa oikeutemme
4. järjestämällä riittävästi yksilön kehittymistä tukevia tasoryhmiä.
Täytämme harjoituspäiväkirjaa, se tukee ja ohjaa harjoitteluamme, sekä opettaa meitä
5. liikkumaan säännöllisesti. Valmentajat opastavat tarvittaessa.
6. Vältämme raskasta ateriointia juuri ennen harjoituksia. Hyvät ryhtiläiset muistavat muutenkin terveellisen ravinnon tärkeyden jaksamiselle, joten perunalastut ja limsat eivät tietenkään kuulu meidän arkipäivään.

Pelisäännöt ovat voimassa **28.8.2012 - 31.3.2013**

Allekirjoitus