**Urjalan Urheilijoiden ohjenuora urheilijalle**

Meidän seurassa:

* osallistutaan harjoituksiin ja kilpailuihin aina kun mahdollista sekä pyritään olemaan myös ajoissa paikalla.
* keskitytään harjoituksissa ja kilpailussa omaan tekemiseen ja annetaan harjoittelurauha myös kaverille.
* ei kiroilla.
* pidetään huolta sekä omista että seuran yhteisistä varusteista.
* tiedetään, että parhaimpaan urheilusuoritukseen pääsee, kun jättää herkut ennen kilpailua nauttimatta.
* osataan iloita myös kaverin onnistumisista.
* riittää, kun on tehnyt parhaansa.
* on hyvä yhteishenki!
* pidetään hyvinvoinnista huolta myös vapaa-ajalla:
* nukutaan 9-10 tuntia
* lautaselta löytyy aina jotain värikästä
* liikutaan lyhyet matkat pääsääntöisesti kävellen tai pyörällä (esim. kouluun ja harrastuksiin)
* ymmärretään että energiajuomat eivät sovi lapsille

Ymmärrän, että ohjenuoran noudattaminen on kaikkien parhaaksi ja sitoudun noudattamaan ohjeita.

Urheilijan allekirjoitus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vanhempien säännöt**

* Huolehdin, että lapseni saapuu ajoissa harjoituksiin ja kilpailuihin. Ilmoitan poissaoloista hyvissä ajoin etukäteen ohjaajalle/valmentajalle. Varmistan, ettei lapseni osallistu sairaana harjoituksiin eikä kilpailuihin.
* Olen omalla käytökselläni hyvänä esimerkkinä lapsille sekä kentällä että sen ulkopuolella. En esiinny seuran tapahtumissa päihtyneenä. En myöskään tupakoi urheilijoiden tai kentän läheisyydessä. En puhu asiattomia enkä kiroile tai käytä sitä vastaavaa elekieltä.
* Kannustan positiivisesti kaikkia urheilijoita ja annan lapseni harjoitella rauhassa valmentajan ohjauksessa. Annan tarvittaessa rakentavaa palautetta ohjaajalle/valmentajalle myöhemmin, kun urheilijat eivät ole kuulemassa.
* Varmistan, että lapsellani on asianmukaiset ja nimikoidut varusteet sekä harjoituksissa että kilpailuissa.  Huolehdin maksuista ajallaan.
* Olen mukana seuran toiminnassa omien mahdollisuuksieni mukaan. Tuen kaikella toiminnallani hyvän yhteishengen syntymistä ja säilymistä. Olen valmis tekemään oman osuuteni talkootehtävistä. Mikäli olen estynyt hoitamaan oman vuoroni, hankin tilalleni sijaisen mahdollisuuksien mukaan ja ilmoitan asiasta ajoissa vastuuhenkilöille.
* Korostan liikunnan iloa, enkä luo urheilijoille menestymisen paineita.
* Huolehdin lapseni terveellisistä ja fyysisesti aktiivisista elämäntavoista. Autan häntä harjoittelemaan myös omatoimisesti ja toteuttamaan valmentajan mahdollisesti antamia kotiläksyjä. Kannustan häntä myös muiden urheilulajien pariin.
* Valvon, ettei lapseni koulunkäynti häiriinny harrastuksen vuoksi.
* Tunnen myös lapseni pelisäännöt ja tuen niiden noudattamista.

Allekirjoitukset \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Valmentajien/Ohjaajien pelisäännöt**

* Kohtelen kaikkia urheilijoita tasaveroisesti.
* Korostan sitä, että tärkeintä on osallistua ja yrittää. En luo urheilijoille menestymisen paineita.
* Ohjaan urheilijoita kannustamalla, kehumalla ja kiittämällä. Minulla on oikeus korjata virheellisiä suorituksia ja opastaa tekemään asioita oikein. Korostan liikunnan ja yhdessä tekemisen iloa, ja tuen omalla toiminnallani hyvän yhteishengen syntymistä ja säilymistä. Puutun mahdolliseen kiusaamiseen välittömästi. Tarvittaessa minulla on kuitenkin oikeus käyttää myös sanktioita, mikäli urheilijan käytös sitä ehdottomasti vaatii.
* Olen omalla käytökselläni hyvänä esimerkkinä lapsille sekä kentällä että sen ulkopuolella. En esiinny seuran tapahtumissa päihtyneenä. En myöskään tupakoi urheilijoiden tai kentän läheisyydessä. En puhu asiattomia enkä kiroile tai käytä sitä vastaavaa elekieltä.
* Suunnittelen harjoitukset lasten lähtökohdat huomioiden, unohtamatta kuitenkaan valmennuksellisia tavoitteita. Huolehdin harjoitusten monipuolisuudesta ja innostavuudesta sekä rohkaisen urheilijoita yrittämään parhaansa.
* Tiedotan seuran asioista hyvissä ajoin vanhemmille ja/tai urheilijoille.
* Suhtaudun avoimesti urheilijoiden muihin harrastuksiin, jotka edistävät monipuolista liikkumista ja itsensä kehittämistä.
* Vastuuhenkilönä otan vanhemmat mahdollisimman tasapuolisesti huomioon.
* Otan aina asiallisesti vastaan saamani rakentavat palautteet ja pyrin tarvittaessa muuttamaan toimintaani oikeaan suuntaan. Olen aina valmis kuuntelemaan urheilijoita, vanhempia tai muita vastuuhenkilöitä harjoitusryhmän toimintaan liittyvissä asioissa. Teen aina parhaani.

Allekirjoitus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_