

Pelisäännöt urheilijalle:

1. keskitytään harjoituksissa ja kilpailuissa omaan tekemiseen ja annetaan harjoittelurauha myös kaverille.
2. Ei kiroilla.
3. Ollaan myös ajoissa paikalla.
4. Riittää, kun on tehnyt parhaansa.
5. Pidetään hyvä yhteshenki!
6. Pidetään hyvinvoinnista huolta myös vapaa-ajalla.
7. Nukutaan 9-10 tuntia.
8. Lautaselta löytyy aina myös jotain värikästä.
9. Liikutaan lyhyet matkat pääsääntöisesti kävellen tai pyörällä (esim. kouluun ja harjoituksiin).
10. Ymmärretään, että energijuomat eivät sovi lapsille.
11. Muistetaan käyttäytyä asiallisesti ja kannustavasti myös Somessa.
12. Pidetään huolta sekä omista, että seuran yhteisistä varusteista.
13. Tiedetään, että parhaimpaan urheilusuoritukseen pääsee, kun jättää herkun ennen kilpailua nauttimatta.
14. Osataan iloita myös kaverin onnistumisista.
15. Osallistutaan harjoituksiin ja kilpailuihin aina kun mahdollista.

Pelisäännöt huoltajille:

1. Huolehdiin, että lapseni saapuu ajoissa harjoituksiin ja kilpailuihin. Ilmoitan poissaoloista hyvissä ajoin etukäteen ohjaajalle/valmentajalle. Varmistan, ettei lapseni osallistu sairaana harjoituksiin eikä kilpailuihin.
2. Haen pienen lapseni harjoituksista niin, että kohtaan valmentajan/ohjaajan. Näin saan välittömästi palautteen lapseni harjoituksista, jos valmentajalla on niistä jotain kerrottavaa.
3. 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.
4. Kannustan positiivisesti kaikkia urheilijoita ja annan lapseni harjoitella rauhassa valmentajan ohjauksessa. Annan tarvittaessa rakentavaa palautetta ohjaajalle/valmentajalle myöhemmin, kun urheilijat eivät ole kuulemassa.
5. Varmistan, että lapsellani on asianmukaiset ja nimikoidut varusteet sekä harjoituksissa, että kilpailuissa. Huolehdiin maksuista ajallaan.
6. 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.
7. Annan tarvittaessa rohkeasti rakentavaa palautetta lapseni ohjaajille/valmentajille.
8. Korostan liikunnan iloa, enkä luo urheilijoille menestymisen paineita.
9. Huolehdiin lapseni terveellisistä ja fyysisesti aktiivisista elämäntavoista. Autan häntä harjoittelemaan myös omatoimisesti ja toteuttamaan valmentajan mahdollisesti antamia kotiläksyjä. Kannustan häntä myös muiden urheilulajien pariin.
10. Valvon, ettei lapseni koulunkäynti häiriinny harrastuksen vuoksi.
11. Tunnen myös lapseni pelisäännöt ja tuen niiden noudattamista.
12. Käyttäydyn asiallisesti ja kannustavasti myös Somessa.

Pelisäännöt valmentajille/ohjaajille

1. Saavun paikalle hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkua ja valmistelen sekä suunnittelen harjoitukset ennen harjoitusten alkua.
2. urheilija on minun vastuullani niin kauan kunnes harjoitukset päättyvät ja/tai huoltaja tulee hakemaan urheilijan.
3. Kohtelen kaikkia urheilijoita tasavertaisesti.
4. Korostan sitä, että tärkeintä on osallistua ja yrittää. En luo urheilijoille menestymisen paineita.
5. 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.
6. 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.
7. Suunnittelen harjoitukset lasten lähtökohdat huomioiden, unohtamatta kuitenkaan valmennuksellisia tavoitteita. Huolehdiin harjoitusten monipuolisuudesta ja innostavuudesta, sekä rohkaisen urheilijoita yrittämään parhaansa.
8. Tiedotan seuran asioista hyvissä ajoin vanhemmille ja/tai urheilijoille.
9. Suhtaudun avoimesti urheilijoiden muihin harrastuksiin, jotka edistävät monipuolista liikkumista ja itsensä kehittämistä.
10. Vastuuhenkilönä otan vanhemmat mahdollisimman tasapuolisesti huomioon.
11. Otan aina asiallisesti vastaan saamani rakentavan palautteen ja pyrin tarvittaessa muuttamaan toimintaani oikeaan suuntaan.
- Olen aina valmis kuuntelemaan urheilijoita, vanhempia tai muita vastuuhenkilöitä harjoitusryhmän toimintaan liittyvissä asioissa. Teen aina parhaani.
12. Käyttäydyn asiallisesti ja kannustavasti, sekä tasa-arvoisestikaikkia kohtaan myös Somessa.