



Treeni-, nuoriso- ja valmennusryhmät Kaipolan Vire ry/**harkkaajat/urheilijat**

PELISÄÄNNÖT

Olemme sopineet, että noudatamme seuraavia pelisääntöjä oman ryhmämme toiminnassa: (harkat, leirit, kisat)

- keskityn siihen, mitä pitää tehdä, toivoisin sitä myös muilta
- keskityn treenaamiseen enkä häiritse muita, teen harkat kunnolla
- annan muille harkkaajille työrauhan
- en häiritse muita harkkaajia
- tulen harkkoihin ajoissa, sopivissa vaatteissa ja muutkin varusteet mukana
- en osallistu harkkoihin, leireille ja kisoihin toipilaana (=liian pian flunssan, mahataudin tms. jälkeen) enkä sairaana tai jos minulla on fyysisiä kipuja esim. jaloissa, selässä jne. En myöskään osallistu harkkoihin, jos olen kovasti väsynyt
- leireillä keskitymme kaikki omaan tekemiseen, mutta pidämme kuitenkin hauskaa
- kisoissa kannustan muita ja muut minua
- toivon, että saisin keskittyä kisoissa rauhassa omaan kisasuoritukseeni
- otan muut huomioon enkä jätä ketään yksin
- olen ystävällinen ja tulen kaikkien kanssa toimeen
- kuuntelen ja kunnioitan ohjaajan/valmentajan ohjeita ja tottelen niitä
- käytän treeneihin sopivaa kieltä, en huuda, kilju enkä kiroile
- en käytä puhelinta harkoissa
- huolehdin omasta itsestäni
- en hoe tik-tok-trendejä
- en syytä muita heidän epäonnistumisesta

Jos joku rikkoo yllä olevia, yhdessä sovittuja pelisääntöjä, ohjaaja näyttää hänelle keltaista korttia, mikä tarkoittaa vähintään 5min pituista "jäähdyä" pukuhuoneessa. Ohjaaja keskustelee asiasta harkkojen päätyttyä harkkaajan kanssa ja ilmoittaa asiasta vanhemmalle. Jos urheilija saa samassa harkassa toisen huomautuksen sääntöjen rikkomisesta, hänelle näytetään punaista korttia ja vanhempaan otetaan yhteyttä välittömästi.

Pelisäännöt on päivitetty 30.9.2020

