

## *HarTan etiketti: jää, oheiset ja viestintä kilpaluistelijat*

### Luistelijat

- Osallistun harjoituksiin liikunnasta nauttien, innokkaalla ja positiivisella mielellä. Huomioin seurakaverini ja heidän vanhempansa sekä valmentajani että jäähallin henkilökunnan.
- Tulen hallille ajoissa ja lämmittelen ennen jäälle menoa valmentajalta saamani ohjeiden mukaan välttyäkseni loukkaantumisilta. Jääharjoituksen jälkeen teen loppuverkan ohjeistuksen mukaan.
- Käytän luisteluun sopivaa (vartalonmyötäistä ja joustavaa) luisteluasua, jotta vartalon liikkeet näkyvät. Luistellessa käytän myös hanskoja. Kylmässä hallissa pukeudun riittävän lämpimästi, kylmillä keleillä kerrospukeutumista. Oheisissa käytän oheisiin soveltuvia vaatteita –en kuitenkaan samoja kuin jäällä.
- Pidän pitkät hiukset kiinni ponnarilla, letillä tai nutturalla (tämä on myös turvallisuusasia, hiukset eivät saa tulla kasvojen eteen treeneissä ja häiritä näkökenttää).
- Kunnioitan valmentajaa ja noudatan hänen ohjeitaan.
- Katson valmentajaan, kun hän puhuu minulle ja kehonkieleni on asiallista (valmentaja opastaa tässä asiassa). Ymmärrän, että valmentajalla on oikeus poistaa epäasiallisesti käyttäytyvä luistelija jäältä.
- Ollessani myöhässä harjoituksista, käyn kertomassa valmentajalle syyn myöhästymiseeni. Jos minun täytyy poistua ennen tunnin loppua, ilmoitan siitä valmentajalle ennen tunnin alkua. Mikäli joudun poistumaan kesken tunnin jäältä, ilmoitan siitä valmentajalle ennen poistumista.
- Pidän huolta siitä, että saan riittävästi energiaa. Huolehdin siitä, että otan riittävät eväät mukaan treeneihin. Pullat, karkit, pillimehut ym makeat eivät kuulu luistelijan eväisiin.
- Huolehdin siitä, että pukuhuoneet jäävät siistiin kuntoon ja etten kuljeta hiekkaa pukuhuoneisiin. Jos olen viimeinen kopissa, otan mukaani kaikki sinne unohtuneet tavarat.

### Vanhemmat

- Kunnioitan ja huomioin kaikkia seuramme luistelijoita ja heidän vanhempiaan sekä valmentajia että jäähallin henkilökuntaa.

- Ymmärrän vanhemman roolin: KULJETA – KUSTANNA –KANNUSTA
- Ymmärrän, että kyseessä on lapseni harrastus. Tuen lapseni motivaatiota –en painosta enkä väheksy.
- Annan valmentajille työrauhan ja esitän mahdolliset kysymykseni valmentajille sähköpostitse, WhatsAppilla tai suullisesti harjoitusten ulkopuolella, etteivät luistelutunnit häiriinny. Kunnioitan luistelijan ja valmentajan välistä valmennussuhdetta.
- Annan luisteliijoillemme ja valmentajillemme yksityisyyttä vaatteiden ja varusteiden vaihtoon pukuhuoneissa. Autan lastani, jos hän tarvitsee apua, mutta vältän pitkäaikaista oleskelua ruuhkaisissa pukuhuoneissa. Huolehdin myös siitä, ettemme kuljeta hiekkaa pukuhuoneisiin. Miehet eivät mene pukuhuoneisiin.
- Jääharjoituksia voi seurata aina halutessaan, mutta annamme luisteliijoille harjoitusrauhan ja valmentajille työrauhan.
- Emme huutele katsomosta ohjeita luistelijalle, valmentaja ohjaa lastani jäällä.
- Ilmoitan valmentajalle, mikäli luistelijalle otetaan seuran ulkopuolisilta koreografeilta ja valmentajilta yksityistunteja. Näin valmentajat voivat tehdä yhteistyötä ulkopuolisten valmentajien kanssa luistelijan tekniikkaan tai koreografiaan liittyvissä asioissa.
- Huolehdin lapseni riittävästä ja terveellisestä ravinnonsaunnasta sekä treenipäivään sopivista välipaloista. Huolehdin, että lapsi lepää ja rentoutuu riittävästi.
- Huolehdin, että lapsellani on tarvittavat varusteet.
- Osallistun seuran järjestämiin tiedotustilaisuuksiin voimavarojeni puitteissa.
- Osallistun seuran tapahtumien järjestämiseen ja varainkeruuseen voimavarojeni puitteissa.
- Annan palautetta seuran hallitukselle ja muille vapaaehtoisille toimijoille rakentavassa hengessä niin positiivisista kuin vielä kehitettävistä asioista
- Ilmoitan lapseni poissaolosta valmentajalle Tiia-Riikalle +358 40 0328070 WhatsAppilla mahdollisimman ajoissa.
- Yhteydenotot Tiia-Riikkaan puhelimitse ma-pe klo 11-12. Viestitse voi lähestyä meilillä osoitteeseen paavalmentaja.harta(at)gmail.com tai WhatsAppilla numeroon +358 40 0328070, mutta muistettehan kohtuulliset viestin lähetysajat. Sunnuntaina on valmentajan vapaapäivä, jolloin valmentaja vastaa viesteihin, mikäli ehtii, kuitenkin mahdollisimman pian. Kun valmentaja lähettää viestiä, on siihen kohteliasta vastata.