



## Pelisäännöt harjoitus- ja leiritoimintaan

### Yleistä:

Harjoitukset, leirit ja tapahtumat merkitään ennakkoon nimenhuutoon, jonka kautta urheilijat ja valmentajat ilmoittavat osallistumisestaan.

Ennakoilmoittautumisia vaativien tapahtumien kohdalla myös poissaolot on hyvä merkitä kalenteriin hyvissä ajoin toiminnan suunnittelua ja järjestelyjä varten.

Toiminnassa ei hyväksytä päihteitä. Jokainen toimintaan osallistuva ylläpitää ja kehittää omalta osaltaan hyvää ja yhteisöllistä seurahenkeä.

Leiritoiminnan ohjeet ja aikataulut sovitaan yhteisesti leirin avauksessa tai erikseen päiväkohtaisesti. Jokainen osallistuja sitoutuu noudattamaan ohjeita ja yhteistä aikataulua.

### Urheilijat:

Tule harjoituksiin ajoissa ja varustaudu harjoituksen mukaisesti. Hiihtoharjoituksissa huomioi erityisesti pukeutuminen ja voitelu harjoituksen teeman ja olosuhteiden mukaisesti.

Kuuntele valmentajan ohjeita ja toimi reippaasti ohjeiden mukaisesti. Tarvittaessa kysy lisäohjeistusta tai neuvoa valmentajilta. Tuo valmentajan tietoon mahdolliset rajoitteet omassa tekemisessäsi. Ota kaikki osallistujat huomioon, älä häiritse muiden keskittymistä ja anna kaikille harjoitusrauha.

Ole kohtelias ja kannustava seurakavereitasi kohtaan. Kunnioita valmentajia ja heidän tekemiään suunnitelmia. Vanhemmat urheilijat toimivat esimerkkeinä nuoremmille urheilijoille.

### Valmentajat:

Tutustu etukäteen harjoituksen sisältöön, ole ajoissa ja tee tarvittavat ennakovalmistelut ajoissa. Sopikaa etukäteen vastuunjaosto.

Anna urheilijoille selkeät ohjeet harjoituksen sisällöstä ja toteutuksesta.

Kunnioita urheilijoita, ota huomioon tasoerot ja kannusta jokaista oppimaan sekä kehittymään. Palautteen antamisessa pyritään positiiviseen palautteeseen ja keskitytään harjoituksen teeman mukaisiin asioihin.

### Vanhemmat:

Anna valmentajille ja urheilijoille työrauha. Tarvittaessa keskustele asioista etukäteen tai anna palautetta rakentavasti jälkikäteen.

Noudata yhteisiä aikatauluja. Tarvittaessa kysy lisätietoja tai sovi kimppakyydeistä nimenhuudon kautta tai suoraan valmentajilta tai muilta vanhemmilta.

Valmentajat voivat tarvita apuasi toiminnan järjestämisessä. Ole aktiivinen ja tarjoa mahdollisuuksiesi mukaan apua.