

## Oulun Voimistelijoiden kilpalajien yhteiset pelisäännöt

### Voimistelijan pelisäännöt

- Saavun ajoissa harjoituksiin oikeat varusteet ja välineet mukana.
- Noudatan seuran ja oman joukkueen pelisääntöjä.
- Yritän parhaani harjoituksissa. Tsemppaan muita ja annan toisille harjoitusrauhan.
- Otan sekä oman että muiden seurojen voimistelijat ja valmentajat huomioon sekä kunnioitan heitä.
- En kiusaa enkä syrji ketään. Puutun, jos huomaan ympärilläni epäasiallista käytöstä. Kerron aina aikuiselle, jos epäasiallista käytöstä ilmenee.
- Syön riittävästi ja monipuolisesti sekä nukun öisin riittävästi.
- Edustan seuraa ja joukkuettani asiallisesti käyttäytyen niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa sekä vapaa-ajallani – erityisesti seuravaatteissa kulkiessani
- Edustustilanteissa pukeudun seuran edustusvaatteisiin ja kannan niitä ylpeydellä.
- Kuuntelen valmentajia ja keskustelen heidän kanssaan tarvittaessa huolista ja epäkohdista.

JV:n osalta joukkueille voidaan valita voimistelijoista myös kapteeni, jonka tehtävät määritellään joukkuekohtaisesti.

### Huoltajan pelisäännöt

- Huolehdin, että voimistelija on ilmoitettu päivän treeniin Suomisportissa hyvissä ajoin ja on ajoissa harjoituksissa. Ilmoitan valmentajalle mahdollisista myöhästymisistä.
- Ilmoitan ja keskustelen voimistelijan pidemmistä poissaoloista hyvissä ajoin.
- Huolehdin, että voimistelijalla on kilpailukaudelle siirtyessä kilpailuasut ja välineet.
- Keskustelen valmentajan kanssa voimistelijan valmennukseen liittyvistä asioista.
- En vertaile voimistelijoita muihin tai joukkueita keskenään. Tiedostan, että jokainen kehittyy omassa tahdissaan.
- Kannustan kaikkia kilpailuissa tasapuolisesti ja kunnioitan tuomareita ja toimihenkilöitä, sekä muita kilpailijoita.
- Tuen voimistelijan urheilullista elämäntapaa: tarjoan riittävää ja monipuolista ravintoa, huolehdin riittävästä levosta ja kokonaisliikuntamäärästä.
- Osallistun seuran yhteisiin tapahtumiin ja teen oman panokseni talkootöissä.
- Sitoudun seuran arvoihin ja pelisääntöihin.
- Huolehdin voimistelijan kustannuksista ajallaan ja olen yhteydessä hyvissä ajoin seuran toimistoon maksuasioissa.

## Valmentajan pelisäännöt

- Tulen ajoissa harjoitukseen vastaanottamaan voimistelijat.
- Kirjaan ylös harjoituksissa paikallaolijat.
- Käytän ensisijaisesti seuran edustus- ja urheiluvaatteita harjoituksissa ja tapahtumissa.
- Käyttäydyn esimerkillisesti harjoitus- ja kilpailutilanteissa luoden turvallisen harjoitusilmapiirin.
- Huolehdin, että kuljetan mukani tarvittavia välineitä ja ensiaputarvikkeita.
- Huolehdin, että vuoron jälkeen sali jää moitteettomaan kuntoon seuraaville käyttäjille. Ilmoitan eteenpäin, mikäli huomaan salissa huomauteuttavaa tai korjattavaa.
- Annan palautetta positiivisesti ja ikätasolle sopivalla tavalla. Pyrin huomioimaan jokaisen voimistelijan jokaisessa harjoituksessa ja autan heitä toiminnallani saavuttamaan tavoitteensa.
- En arvostele toisia valmentajia, tuomareita tai voimistelijoita, vaan kunnioitan kaikkia toimijoita.
- Viestin tarpeellisista asioista asiallisesti ja hyvissä ajoin joukkueen huoltajille sekä voimistelijoille. Ongelmatilanteissa olen yhteydessä valmentajan esihenkilöön ja/tai kilpalajini vastaavaan.
- Keskityn valmennustyöhön ja olen läsnä voimistelijoille. Käytän puhelinta vain valmennustyöhön liittyvissä asioissa.
- Hankin tarvittaessa tuuraajan harjoitukseen hyvissä ajoin. Lisäksi vastuvalmentaja huolehtii hyvissä ajoin (72 h ennen vuoron alkua) salivuorojen perumisesta.
- Kehitän omaa valmennusosaamistani parhaani mukaan sekä suunnittelen harjoitukset ja kausisuunnitelmat yhdessä valmennustiimin kanssa. Hyödynnän suunnittelussa muita ammattilaisia tai valmentajia. Sitoudun toimimaan ONV:n valmennuslinjauksen mukaisesti.
- Sitoudun seuran arvoihin ja tiedostan vastuuni valmentajana.
- Toimin seuran sosiaalisen median sääntöjen mukaan.